

Pengaruh Adaptabilitas Karier dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir

The Effect of Career Adaptability and Social Support on Career Anxiety among Final-Year Students

Hifi Angellia Salma Andinie

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: hifi.22119@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari*

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak


Fase transisi dari perguruan tinggi menuju dunia kerja sering kali menimbulkan ketidakpastian yang berujung pada kecemasan karier bagi mahasiswa tingkat akhir. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh adaptabilitas karier dan dukungan sosial secara parsial maupun simultan terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda. Sampel terdiri dari 502 mahasiswa tingkat akhir yang diambil melalui teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan instrumen yang peneliti adopsi meliputi Career Adapt-Abilities Scale Short Form (CAAS-SF), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), dan Career Anxiety Scale (CAS). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptabilitas karier dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan karier ($F = 43,871$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 15% ($R^2 = 0,150$). Secara parsial, adaptabilitas karier memberikan kontribusi efektif yang lebih besar (7,02%) dibandingkan dengan dukungan sosial (2,43%) dalam menurunkan tingkat kecemasan karier. **Simpulan:** Kesimpulannya, peningkatan adaptabilitas karier yang didampingi dengan sistem dukungan sosial yang memadai dapat secara efektif mengurangi tingkat kecemasan karier mahasiswa.

Kata kunci : Adaptabilitas karier ; dukungan Sosial ; kecemasan karier ; mahasiswa tingkat akhir

Abstract

The transition phase from university to the workplace often creates uncertainty that leads to career anxiety among final-year students. **Objective:** This study aimed to examine the partial and simultaneous effects of career adaptability and social support on career anxiety among final-year students at Universitas Negeri Surabaya. **Methods:** This study employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis. The sample consisted of 502 final-year students selected through convenience sampling. Data were collected online using adapted instruments, including the Career Adapt-Abilities Scale Short Form (CAAS-SF), Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and Career Anxiety Scale (CAS). **Results:** The findings showed that career adaptability and social support simultaneously had a significant effect on career anxiety ($F = 43.871$; $p < 0.001$) with a contribution of 15% ($R^2 = 0.150$). Partially, career adaptability contributed more effectively (7.02%) than social support (2.43%) in reducing career anxiety levels. **Conclusion:** In conclusion, improving career adaptability accompanied by adequate social support systems can effectively reduce career anxiety among university students.

Keywords : Career Adaptability, Social Support, Career Anxiety, Final-Year Students

Article History	<i>*corresponding author</i>
<p>Submitted : 13-05-2026</p> <p>Final Revised : 25-05-2026</p> <p>Accepted : 25-05-2026</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja merupakan salah satu fase perkembangan yang penuh tantangan bagi mahasiswa tingkat akhir. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia profesional, menentukan arah karier, serta menyesuaikan kompetensi yang dimiliki dengan kebutuhan industri yang terus berkembang. Perubahan dunia kerja yang semakin dinamis menyebabkan mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami tekanan psikologis akibat ketidakpastian terhadap masa depan pekerjaan mereka. Kondisi ini muncul karena masa transisi dari perguruan tinggi menuju dunia kerja merupakan periode yang kompleks. Edmonds dkk. (2024) menjelaskan bahwa periode tersebut melibatkan perubahan dalam aspek keterampilan, kondisi psikologis, hingga kesiapan individu dalam menjalankan peran profesional. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami kekhawatiran terhadap kemampuan diri maupun peluang kerja yang tersedia setelah lulus.

Fenomena kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir semakin diperkuat dengan tingginya angka pengangguran lulusan perguruan tinggi di Indonesia. Badan Pusat Statistik (2024) pada bulan Februari 2024 menyatakan bahwa tingkat pengangguran 7 terbuka lulusan universitas di Indonesia mencapai 871.860 orang. Angka ini menunjukkan bahwa gelar akademik yang didapatkan setelah lulus perguruan tinggi tidak menjamin individu segera mendapatkan pekerjaan sehingga menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang menyadari tingginya angka pengangguran, tingginya persaingan memperebutkan lowongan kerja, dan sulitnya menghadapi dunia kerja cenderung mengalami rasa takut hingga cemas (Quasimah dkk., 2024).

Tsai dkk. (2017) mendefinisikan kecemasan karier sebagai kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, takut, dan keraguan individu terhadap keputusan maupun arah karier di masa depan. Kecemasan karier dapat menghambat proses eksplorasi karier dan pengambilan keputusan karena individu merasa tidak memiliki kesiapan yang cukup untuk menghadapi tuntutan dunia kerja. Kecemasan karier berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam memandang masa depan secara positif. Kondisi tersebut dapat memunculkan pesimisme terhadap prospek pekerjaan yang akan dijalani. Menurut Prabawaningrum dkk. (2023), mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang rentan mengalami kecemasan karier karena berada pada fase transisi yang menuntut mereka untuk segera menentukan pilihan karier setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap enam orang mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Surabaya menemukan bahwa terdapat fenomena kecemasan karier. Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa kemampuan yang dimiliki belum cukup untuk menghadapi dunia kerja. Mahasiswa juga mengaku memiliki kekhawatiran berlebihan terkait peluang memperoleh pekerjaan, persaingan kerja yang ketat, serta ketidakpastian kondisi kerja di masa depan. Selain itu, beberapa mahasiswa merasa pengalaman pendidikan dan pelatihan selama perkuliahan belum sepenuhnya mendukung kesiapan

menghadapi dunia profesional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan psikologis yang berkaitan dengan kesiapan dan masa depan karier mereka.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan karier memerlukan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan terhadap dunia kerja agar mampu menghadapi berbagai dinamika ketika telah terjun di dunia kerja. Savickas dan Porfeli (2012) menjelaskan bahwa adaptabilitas karier merupakan sumber daya psikologis individu yang digunakan untuk menghadapi tugas perkembangan, transisi, maupun tantangan dalam dunia kerja. Adaptabilitas karier mencerminkan kemampuan individu dalam mempersiapkan masa depan dan mengendalikan keputusan karier. Selain itu, adaptabilitas karier juga berkaitan dengan kemampuan mengeksplorasi peluang kerja serta keyakinan diri dalam menghadapi hambatan karier. Mahasiswa dengan kemampuan adaptasi yang baik biasanya tidak terlalu merasa cemas akan masa depan karier mereka. Hal ini terjadi karena mereka mampu bersikap fleksibel dalam situasi yang tidak menentu, tetap optimis dalam melihat peluang, dan merasa percaya diri bahwa kompetensi yang mereka miliki dapat menjawab segala tantangan yang ada di pasar kerja.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa adaptabilitas karier memiliki hubungan negatif dengan kecemasan karier. Tesalonia dan Wibowo (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat adaptabilitas karier yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang lebih rendah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu beradaptasi terhadap perubahan karier akan lebih optimis dan percaya diri dalam menghadapi persaingan kerja. Penelitian lain oleh Boo dkk. (2021) juga menemukan bahwa *career adaptability* berhubungan negatif secara signifikan dengan *career anxiety* pada mahasiswa. Individu yang memiliki kesiapan dan fleksibilitas karier yang baik cenderung lebih mampu menghadapi ketidakpastian masa depan pekerjaan. Selain itu, Shin dan Lee (2019) menemukan bahwa adaptabilitas karier berperan dalam menurunkan kecemasan karier melalui peningkatan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dan perubahan dunia kerja.

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan karier. Sarafino dan Smith (2014) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk bantuan emosional, penghargaan, perhatian, maupun bantuan instrumental yang diberikan oleh lingkungan sosial kepada individu. Dukungan sosial dapat memberikan rasa aman, meningkatkan keyakinan diri, dan membantu individu mengurangi tekanan psikologis ketika menghadapi situasi yang menekan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, maupun significant other yang memberikan dorongan emosional dan bantuan dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kerja.

Menurut Zimet dkk. (1988), dukungan sosial tidak hanya berkaitan dengan bantuan yang benar-benar diberikan, tetapi juga bagaimana individu mempersepsikan adanya dukungan dari lingkungan sosialnya. Mahasiswa yang merasa mendapatkan dukungan sosial cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan lebih optimis dalam menghadapi tantangan karier. Dukungan sosial baik yang diterima individu dapat berpengaruh pada individu sehingga membantu dalam menghadapi tekanan dan mengatasi stress yang dialami (Rahmasari dkk., 2024). Penelitian Riyanto dkk. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial tinggi memiliki tingkat kecemasan karier yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang menerima sedikit dukungan sosial. Penelitian Matindas dkk. (2023) juga menemukan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Dukungan sosial membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan mampu menghadapi tekanan terkait masa depan pekerjaan mereka.

Meskipun penelitian mengenai adaptabilitas karier maupun dukungan sosial terhadap kecemasan karier telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus

pada masing-masing variabel secara terpisah. Penelitian Tesalonia dan Wibowo (2023) hanya meneliti hubungan adaptabilitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja tanpa mempertimbangkan faktor eksternal seperti dukungan sosial. Sementara itu, penelitian Riyanto dkk. (2024) lebih menekankan pada hubungan dukungan sosial dengan kecemasan karier tanpa mengikutsertakan faktor internal seperti adaptabilitas karier. Dengan demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang mengkaji pengaruh adaptabilitas karier dan dukungan sosial secara simultan terhadap kecemasan karier, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Surabaya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengkaji pengaruh adaptabilitas karier sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal secara bersamaan terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang sedang berada pada fase transisi menuju dunia kerja dan rentan mengalami tekanan psikologis terkait masa depan karier. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh adaptabilitas karier dan dukungan sosial terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Surabaya.

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini berfokus pada pengukuran data berupa angka untuk menguji hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik. Menurut Sugiyono (2021) penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden.

Sampel / Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 Universitas Negeri Surabaya yang tersebar di berbagai fakultas. Sampel penelitian terdiri dari mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan convenience sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kemudahan peneliti dalam memperoleh responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian (Jannah, 2018).

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner yang disusun dalam bentuk skala Likert dan disebarikan secara daring melalui Google Form kepada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Surabaya.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan proses adopsi. Adopsi instrumen adalah penggunaan instrumen yang telah dikembangkan sebelumnya tanpa melakukan perubahan terhadap isi butir-butir pernyataannya sehingga konstruk yang diukur tetap sama. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari *Career Adapt-Abilities Scale Short Form* (CAAS-SF) versi bahasa Indonesia yang diadopsi dari hasil adaptasi Panjaitan dan Sahrah (2023) berdasarkan instrumen asli Savickas dan Porfeli (2012) untuk mengukur adaptabilitas karier, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) versi bahasa Indonesia yang diadopsi dari hasil adaptasi Saudi dkk. (2024) berdasarkan instrumen Zimet dkk. (1988) untuk mengukur dukungan sosial, serta *Career Anxiety Scale* (CAS) yang diadopsi dari hasil adaptasi Saputri (2024) berdasarkan instrumen Tsai dkk. (2017) untuk mengukur kecemasan karier.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi berganda karena penelitian ini melibatkan lebih dari satu variabel bebas yang diduga memengaruhi satu variabel terikat. Perhitungan analisis berganda menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versi 25. Hasil data yang didapatkan akan melewati uji asumsi yang harus dipenuhi yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas sebelum akhirnya melaksanakan uji hipotesis. Uji hipotesis yang dilakukan meliputi uji parsial (uji T) dan uji simultan (uji F). Uji T untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dan uji F untuk menguji pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat.

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh adaptabilitas karier dan dukungan sosial terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Surabaya. Penelitian melibatkan 502 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 yang diperoleh menggunakan teknik convenience sampling. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 388 responden (77,3%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 114 responden (22,7%). Sebagian besar responden berada pada rentang usia 21–22 tahun.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel

Keterangan	Adaptabilitas Karier	Dukungan Sosial	Kecemasan Karier
N	502	502	502
Mean	4.10	5.19	2.27
Std. Deviation	0.59	1.08	0.51
Minimum	1.42	1.42	1.00
Maximum	5.00	7.00	3.68

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel adaptabilitas karier memiliki nilai rata-rata sebesar 4,10 (SD = 0,59), dukungan sosial sebesar 5,19 (SD = 1,08), dan kecemasan karier sebesar 2,27 (SD = 0,51). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki dukungan sosial dan adaptabilitas karier yang baik serta tingkat kecemasan karier yang relatif rendah.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji asumsi regresi. Hasil uji menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi regresi meliputi normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai tolerance sebesar 0,847 dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1,180 sehingga tidak ditemukan gejala multikolinearitas. Selain itu, nilai Durbin-Watson sebesar 1,687 menunjukkan tidak terjadi autokorelasi dalam model regresi.

Tabel 2. Hasil Uji T

Model	B	Std. Error	t	Sig.
(Constant)	3.711	.156	23.738	
Adaptabilitas Karier	-.251	.039	-6.419	.000
Dukungan Sosial	-.080	.021	-3.770	.000

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t) diperoleh bahwa variabel Adaptabilitas Karier (X1) memiliki nilai koefisien regresi sebesar $B = -0,251$ dengan nilai $t = -6,419$ dan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa Adaptabilitas Karier berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan karier. Artinya, semakin tinggi adaptabilitas karier maka tingkat kecemasan karier cenderung menurun. Sedangkan pada variabel Dukungan Sosial (X2) memiliki koefisien regresi sebesar $B = -0,080$ dengan nilai $t = -3,770$ dan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa Dukungan Sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kecemasan Karier. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka kecemasan karier cenderung semakin rendah.

Tabel 3. Hasil Uji F

Model	F	Sig.
Regression	43.871	.000 ^b

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F), diperoleh nilai $F = 43,871$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa adaptabilitas karier dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecemasan karier. Oleh karena itu hipotesis mayor yang menyatakan bahwa adaptabilitas karier dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan karier dapat diterima.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	R Square
.387 ^a	.150

Berdasarkan tabel diperoleh nilai R Square sebesar 0,150. Hal ini menunjukkan bahwa adaptabilitas karier dan dukungan sosial berkontribusi sebesar 15% terhadap perubahan kecemasan karier.

Tabel 5. Hasil Uji Koefisien Regresi Linear Berganda

Variabel	Sig	Part
Adaptabilitas Karier	.000	-0.265
Dukungan Sosial	.000	-0.156

Kontribusi masing-masing variabel independen terhadap kecemasan karier dapat dilihat dari nilai semi-partial correlation (Part) pada tabel koefisien. Nilai tersebut kemudian dikuadratkan untuk memperoleh besarnya kontribusi efektif masing-masing variabel terhadap variabel dependen. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa variabel adaptabilitas karier memiliki nilai Part sebesar $-0,265$ sehingga memberikan kontribusi efektif sebesar

7,02% terhadap kecemasan karier. Sementara itu, variabel dukungan sosial memiliki nilai Part sebesar $-0,156$ dengan kontribusi efektif sebesar 2,43% terhadap kecemasan karier.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh adaptabilitas karier dan dukungan sosial terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, ditemukan bahwa adaptabilitas karier dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi adaptabilitas karier dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat kecemasan karier yang dialami cenderung semakin rendah.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa adaptabilitas karier berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan karier. Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan lebih baik dalam merencanakan masa depan karier, mengendalikan keputusan karier, mengeksplorasi peluang kerja, dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung memiliki tingkat kecemasan karier yang lebih rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Febrianti dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa adaptabilitas karier memiliki kontribusi negatif terhadap *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Boo dkk. (2021) juga menemukan bahwa adaptabilitas karier berhubungan negatif secara signifikan dengan kecemasan karier pada mahasiswa.

Selain adaptabilitas karier, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan karier. Artinya menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka tingkat kecemasan karier yang dialami cenderung semakin rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hiaruman dkk. (2025) bahwa dukungan sosial bertindak sebagai pendorong mahasiswa dalam mengelola kecemasan karier karena memberikan sumber daya yang mereka perlukan. Dukungan sosial memberikan rasa aman emosional sehingga mahasiswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi transisi karier (Kameyama dkk, 2023).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa adaptabilitas karier memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial dalam memengaruhi kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor internal individu memiliki pengaruh yang lebih langsung terhadap kecemasan karier dibandingkan faktor eksternal. Penelitian Rahmawati dan Hartati (2023) menyatakan bahwa kesiapan internal individu memiliki pengaruh yang lebih besar dalam menghadapi dunia kerja dibandingkan dukungan dari lingkungan. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mengelola rasa khawatir terhadap masa depan karier.

Berdasarkan karakteristik demografis, terlihat bahwa ada perbedaan kecemasan karier pada responden masing-masing kelompok. Apabila ditinjau dari jenis kelamin, terlihat bahwa Perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan karier yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa ada mahasiswa perempuan memiliki kecenderungan untuk lebih rentan mengalami kecemasan karier dibandingkan mahasiswa laki-laki. Sejalan dengan hasil penelitian ini, Cahyani & Putrianti (2022) menemukan bahwa kecemasan karier pada perempuan cenderung lebih tinggi dibanding dengan kecemasan karier pada laki-laki.

Secara bersama-sama adaptabilitas karier dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 15% terhadap kecemasan karier, sedangkan sisanya sebesar 85% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Penelitian yang dilakukan Feng dkk. (2025) menemukan bahwa selain dukungan sosial terdapat efikasi diri dan perencanaan karier berperan dalam mempengaruhi kecemasan karier. Sejalan dengan itu terdapat penelitian Sari dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan signifikan terhadap kecemasan karier. Hal ini berarti bahwa kontribusi sebesar 15% dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai bagian dari salah satu dari keseluruhan faktor yang lebih luas yang membentuk dinamika kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, dapat disimpulkan bahwa adaptabilitas karier dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Surabaya. Meskipun kontribusi kedua variabel tergolong terbatas, keduanya tetap memberikan peran yang berarti dalam menjelaskan variasi kecemasan karier. Secara parsial, adaptabilitas karier terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan karier, sehingga hipotesis yang diajukan mengenai pengaruh adaptabilitas karier dapat diterima. Dukungan sosial juga menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan karier. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adaptabilitas karier dan semakin kuat dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka kecemasan karier yang dialami cenderung semakin rendah.

Kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal. Adaptabilitas karier berfungsi sebagai kapasitas psikologis yang membantu individu menghadapi ketidakpastian dan menyusun perencanaan masa depan secara lebih terstruktur. Sedangkan dukungan sosial berperan sebagai sumber kekuatan eksternal yang memberikan rasa aman, dihargai, dan didukung dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja. Temuan ini mempertegas bahwa upaya menurunkan kecemasan karier tidak hanya bergantung pada kesiapan pribadi mahasiswa, tetapi juga pada keberadaan lingkungan sosial yang mendukung proses perkembangan karier mereka.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan karier. Hal ini dikarenakan kontribusi adaptabilitas karier dan dukungan sosial dalam penelitian ini masih tergolong sedang yakni 15% sehingga masih terdapat faktor lain yang perlu dikaji lebih lanjut.

Bagi mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk meningkatkan adaptabilitas karier melalui perencanaan karier yang matang serta pengembangan keterampilan dan pengalaman yang relevan dengan dunia kerja. Mahasiswa juga perlu memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun *significant others* sebagai sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi kecemasan karier. Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi adaptabilitas karier dan dukungan sosial yang baik dapat membantu mengurangi kecemasan karier secara lebih efektif dibandingkan jika keduanya dikembangkan secara terpisah.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2024). *Tingkat pengangguran terbuka menurut pendidikan tertinggi yang ditamatkan 2024*. <https://www.bps.go.id/>
- Boo, S., Wang, C., & Kim, M. (2021). Career adaptability, future time perspective, and career anxiety among undergraduate students: A cross-national comparison. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 29, 100328. doi:10.1016/j.jhlste.2021.100328
- Edmonds, D. M., Zayts-Spence, O., Fortune, Z., Chan, A., & Chou, J. S. G. (2024). A scoping review to map the research on the mental health of students and graduates

- during their university-to-work transitions. *BMJ Open*, 14(3), e076729. doi:10.1136/bmjopen-2023-076729
- Febrianti, S., Monika, & Tasdin, W. (2023). Peran career adaptability terhadap career anxiety pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(2), 91–100. doi:10.24912/jmmpk.v3i2.23757
- Feng, Y.-J., Zhang, Z.-Y., Wang, W., Zhang, W.-J., & Che, G.-W. (2025). Chain-mediated effects of career self-efficacy and career planning between social support and career anxiety in college soccer players. *Frontiers in Psychology*, 16. doi:10.3389/fpsyg.2025.1685011
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hiaruman, K. A. D., Pratama, M. F., & Ernawati, E. (2025). The role of social support and career anxiety in work readiness among final-year generation Z students. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 9(3), 367–380. doi:10.28932/humanitas.v9i3.13005
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Kameyama, A., Oikawa, M., & Sakamoto, S. (2022). Development and practice of psychoeducation to maintain and promote social support exchanges with family and friends. *The Japanese Journal of Psychology*, 93. doi:10.4992/jjpsy.93.21315
- Matindas, E. C., Pitoy, F. F., & Seroy, E. B. E. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1782–1796. doi:10.33024/mahesa.v3i6.10597
- Panjaitan, Y. J., & Sahrah, A. (2023). Adaptasi career adapt-abilities-short form ke versi Indonesia. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 7(2), 1421–1431. doi:10.58258/jisip.v7i2.4935
- Prabawaningrum, A. B., Nurdiyanto, F. A., Putri, A. B., & Harjanti, E. P. (2023). Student career anxiety during the COVID-19 pandemic: A phenomenological exploration. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(2), 159–173. doi:10.26555/humanitas.v20i2.289
- Rahmasari, D., Rachmawati, T. S., Darmawanti, I., & Oktaviana, M. (2024). Social support as a coping mechanism for fatherless adolescents: Dukungan sosial sebagai mekanisme coping untuk remaja fatherless. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 6, 152–162. <https://doi.org/10.21070/pssh.v6i.541>
- Riyanto, M. A. T., Astuti, N. W., & Anggraini, A. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Jakarta mengenai pekerjaan masa depan. *Jurnal Psikologi Konseling*, 17(2), 169–183.
- Saputri, V. I. (2024). *Hubungan antara career adaptability dan career anxiety pada mahasiswa tingkat akhir* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang].

- Saudi, A. N. A., Bintang, R. S., Loloallo, V. L., & Zainuddin, N. I. (2024). Multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): Uji validitas konstruk dengan confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 6(4), 4236–4243.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.
- Sari, F. N., Santi, D. E., & Suryanto. (2024). The relationship between self-confidence and social support and career anxiety in Buddhist students. *Journal of Information Systems and Management*, 3(2), 111–120.
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career adapt-abilities scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661–673. doi:10.1016/j.jvb.2012.01.011
- Shin, Y.-J., & Lee, J.-Y. (2019). Self-focused attention and career anxiety: The mediating role of career adaptability. *The Career Development Quarterly*, 67(2), 110–125. doi:10.1002/cdq.12175
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tesalonia, S. P., & Wibowo, D. H. (2023). Hubungan antara adaptabilitas karier dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(12), 4665–4676. doi:10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i12.6395
- Tsai, C.-T., 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. doi:10.1080/10963758.2017.1382365
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. doi:10.1207/s15327752jpa5201_2