



Hubungan *Career Anxiety* dengan *Academic Anxiety* pada Mahasiswa

Nazala Khalila Syah^{1*}, Salwa Nurfaizah², Lucky Purwantini³

¹⁻³ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Indonesia, Indonesia

Email: zalakhaila10@gmail.com¹, nursalwa200106@gmail.com², purwantini.lucky@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: purwantini.lucky@gmail.com

Abstract. *Emerging adulthood requires university students to achieve academic success while simultaneously preparing for their future careers, making them vulnerable to experiencing both academic anxiety and career anxiety. The high unemployment rate among university graduates and the uncertainty of the labor market in Indonesia further emphasize the importance of examining the relationship between these two forms of anxiety, as studies specifically investigating their association remain limited. This study aimed to examine the relationship between career anxiety and academic anxiety among university students in Indonesia. A quantitative correlational design was employed involving 1,062 active diploma and undergraduate students aged 18–26 years from 23 provinces and 73 cities in Indonesia, selected through convenience sampling. Data were collected using the Academic Anxiety Scale (AAS) and the Career Anxiety Scale (CAS). Because the data were neither normally distributed nor linearly related, they were analyzed using the Spearman's rho non-parametric correlation test. The findings revealed a weak positive relationship between career anxiety and academic anxiety ($r = 0.224$, $p = 0.000 < 0.05$).*

Keywords: *Academic Anxiety; Career Anxiety; Emerging Adulthood; GPA; University Student.*

Abstrak. Mahasiswa pada fase dewasa awal dihadapkan pada tuntutan untuk mencapai prestasi akademik sekaligus mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Kondisi tersebut meningkatkan kerentanan terhadap munculnya *academic anxiety* dan *career anxiety* secara bersamaan. Tingginya angka pengangguran lulusan perguruan tinggi serta ketidakpastian pasar kerja di Indonesia semakin menegaskan pentingnya mengkaji hubungan kedua bentuk kecemasan tersebut, mengingat penelitian yang membahas keterkaitan keduanya masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *career anxiety* dan *academic anxiety* pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 1.062 mahasiswa aktif jenjang D1 hingga S1 berusia 18–26 tahun dari 23 provinsi dan 73 kota di Indonesia. Partisipan dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan melalui *Academic Anxiety Scale* (AAS) dan *Career Anxiety Scale* (CAS), kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman rho* karena hasil uji asumsi menunjukkan data tidak berdistribusi normal dan tidak memiliki hubungan linear. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah antara *career anxiety* dan *academic anxiety* ($r = 0,224$, $p = 0,000 < 0,05$).

Kata kunci: *Academic Anxiety; Career Anxiety; Dewasa Awal; IPK; Mahasiswa.*

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tuntutan, baik dalam aspek akademik maupun persiapan karier. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, tetapi juga mulai memikirkan dan merencanakan masa depan kariernya (Khadijah dkk., 2025). Dalam konteks akademik, mahasiswa kerap mengalami *academic anxiety*, tingginya tuntutan akademik, persaingan antar mahasiswa, serta harapan untuk memperoleh hasil yang baik dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada bidang akademik. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, serta performa akademik mahasiswa (Mutolib dkk., 2026). Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Hazla dkk.,

2024), ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang paling rentan mengalami kecemasan tersebut karena berada pada fase transisi menuju dunia kerja. Meningkatnya jumlah pengangguran di kalangan lulusan perguruan tinggi dapat memicu munculnya rasa khawatir dan kecemasan pada mahasiswa yang baru menyelesaikan pendidikan mereka.

Adapun fenomena yang ditemukan berdasarkan data Badan Pusat Statistik yang dikemukakan oleh Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) pada tahun 2025, mayoritas pemuda yang bekerja merupakan lulusan SMA/SMK atau sederajat dengan proporsi mencapai 56,59 persen. Sementara itu, pemuda yang telah menyelesaikan pendidikan tinggi dan bekerja hanya berada pada angka 15,31 persen (Girsang dkk., 2025). Selain itu, dalam tiga tahun terakhir, angka pengangguran pada lulusan universitas tercatat lebih tinggi dibandingkan individu dengan pendidikan maksimal sekolah dasar. Kondisi ini menunjukkan bahwa menyelesaikan pendidikan diploma maupun sarjana belum menjamin seseorang memperoleh pekerjaan.

Surat kabar *online* Pojok Papua juga menyatakan bahwa Badan Pusat Statistik mencatat angka pengangguran berada di 7,24 juta orang per 13 Mei 2025 (Tabuni, 2026). Ditemukan pula data bahwa persentase pemuda yang menamatkan pendidikan tinggi meningkat dari 10,36% pada tahun 2020 menjadi 12,04% pada tahun 2025 namun tingkat pengangguran juga masih tinggi di angka 12,19% (Girsang dkk., 2025). Hal ini memvalidasi bahwa pendidikan tinggi tidak menjamin bisa mendapatkan kerja. Tentu hal ini memengaruhi persepsi pada mahasiswa yang pastinya akan memengaruhi *career anxiety* mereka. Selain itu, sebanyak 22,90 persen pemuda berada dalam kondisi *Not in Education, Employment, and Training* (NEET), yaitu tidak bersekolah, tidak bekerja, dan tidak mengikuti pelatihan. Hal ini juga diartikan bahwa mahasiswa tidak hanya bersaing dengan para lulusan lainnya tapi juga bersaing dengan masyarakat lain secara general (NEET).

Career anxiety merupakan kondisi yang ditandai oleh munculnya perasaan cemas, reaksi fisiologis, serta pola pikir tertentu yang berkaitan dengan proses menentukan pilihan karier dan kesulitan individu dalam mengambil keputusan mengenai kariernya. Adapun *academic anxiety* adalah kondisi ketika individu merasakan ketegangan dan kekhawatiran terhadap hal yang mungkin terjadi (Khadijah dkk., 2025). Sehingga keadaan tersebut dapat menghambat kinerja dalam menyelesaikan tugas maupun menjalani berbagai aktivitas akademik. Selanjutnya, Ottens & Hruby mengatakan jika *academic anxiety* merupakan kondisi perasaan khawatir yang dialami individu ketika menghadapi situasi penilaian dalam bidang akademik, misalnya saat

mengikuti ujian (Raja dkk., 2025). *Academic anxiety* mencakup beragam faktor yang berperan dalam memengaruhi cara peserta didik menghadapi kondisi penilaian akademik.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Xiniqiao Liu (Syafi & Mulya, 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa di Tiongkok pada umumnya memiliki kondisi kesehatan mental yang cukup baik jika dilihat dari aspek depresi dan stres. Namun jika ditinjau dari tingkat kecemasan yang mereka alami, maka nilainya cenderung berada di atas batas normal, khususnya selama tiga tahun pertama masa perkuliahan. Selanjutnya, sebuah penelitian oleh Tsai dkk. dilakukan pada mahasiswa bidang pariwisata dan perhotelan. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa mereka cenderung mengalami kecemasan terkait karier (*career anxiety*) ketika harus menentukan pilihan pekerjaan sebelum memasuki dunia kerja (Shabangu & Jonck, 2026).

Mahasiswa sedang berada pada fase transisi menuju dunia kerja sehingga banyak mengalami kekhawatiran terhadap masa depan kariernya (Febrianti dkk., 2023). Kondisi yang terjadi tersebut membuat lulusan perguruan tinggi menghadapi tantangan dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan harapan mereka. Keadaan tersebut menimbulkan kekhawatiran pada mahasiswa terhadap karier dan masa depan setelah menyelesaikan pendidikan. Sedangkan ditemukan penelitian lainnya bahwa *career anxiety* menjadi masalah umum yang dialami mahasiswa, terutama pada masa transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja. Pada penelitian ini, mereka menjelaskan bahwa ketidakpastian pasar kerja dan tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan menyebabkan meningkatnya kecemasan (Sari dkk., 2024).

Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh (Wardani dkk., 2023), menyatakan jika mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja sehingga mereka menghadapi tekanan akademik sekaligus kekhawatiran karier. Ini berarti ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik, muncul kekhawatiran bahwa hal tersebut akan memengaruhi masa depan karier mereka.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah hanya berfokus pada hubungan antara *career anxiety* dan *academic anxiety* pada mahasiswa tanpa menelaah faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kedua variabel tersebut. Dalam kenyataannya, kecemasan yang dialami mahasiswa tidak muncul dari satu aspek saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai kondisi psikologis maupun lingkungan seperti stress akademik, regulasi emosi, dan tingkat optimisme. Selain itu, penelitian sebelumnya mengenai hubungan kedua variabel tersebut bisa terbilang jarang sekali sehingga dalam penyusunan artikel ini, peneliti menyadari jika masih ada kekurangan dalam kelengkapan data maupun informasi mengenai kedua variabel tersebut.

2. KAJIAN TEORITIS

Academic anxiety merupakan kondisi individu yang berkaitan dengan rasa cemas dalam menjalani berbagai kegiatan, salah satunya yaitu perkuliahan didalam pendidikan tingkat tinggi (Cassady dkk., 2019). Kondisi tersebut dapat muncul karena adanya rasa takut memperoleh hasil akademik yang lebih rendah dibandingkan teman sebaya, kekhawatiran dalam menyelesaikan tuntutan akademik, serta tekanan yang dirasakan selama proses belajar di kelas. Adapun, 3 dimensi dari *academic anxiety* antara lain adalah ketakutan memiliki performa yang lebih rendah dibanding teman sebaya, kekhawatiran dalam menghadapi atau menyelesaikan tanggung jawab akademik, dan mengalami stres di lingkungan kelas atau saat proses pembelajaran berlangsung.

Selain itu, terdapat beberapa faktor yang juga mendukung adanya *academic anxiety*. Faktor tersebut memengaruhi *stressor* yang muncul membuat tingkatan stress menjadi tinggi yang mengakibatkan adanya kecemasan akademik. Faktor tersebut adalah kekhawatiran tentang kegagalan tes, renungan merendahkan diri, perbandingan sosial yang mengganggu, dan kesulitan dengan efisiensi memori kerja dalam situasi evaluasi (Cassady dkk., 2019). Keadaan yang demikian dapat menyebabkan hasil kinerja yang negatif, memperburuk perasaan cemas, dan mungkin menjadi jalan bagi meningkatnya tingkat gejala depresi pada siswa.

Career anxiety merupakan perasaan cemas, panik, dan ketidaknyamanan yang muncul ketika individu menghadapi ketidakpastian terkait pilihan serta perkembangan kariernya, terutama saat memasuki dunia kerja (Tsai dkk., 2017). Menurut Tsai dkk., terdapat 4 dimensi dari *career anxiety*. Dimensi tersebut diantaranya adalah *personal ability* (kemampuan pribadi), *irrational beliefs about employment* (keyakinan irasional tentang pekerjaan), *employment environment* (lingkungan kerja), *professional education training* (pelatihan pendidikan profesional). Adapun faktor yang dapat memengaruhi *career anxiety* adalah kemampuan pribadi, keyakinan irasional, pendidikan dan pelatihan profesional, serta pasar kerja.

Adapun faktor yang mendukung adanya *career anxiety* diantaranya; orang yang memiliki banyak potensi, orang yang tidak pasti, dan orang yang tidak tertarik (Tsai dkk., 2017). Orang dengan ketidakpastian karier biasanya tidak yakin tentang bakat dan tujuan mereka sendiri dan mungkin kurang percaya diri atau keterampilan membuat keputusan atau mungkin merasa cemas atau tidak teratur. Oleh karena itu, mereka tidak bisa membuat pilihan. Semua hal yang telah disebutkan itu berasal dari pemilihan keputusan dalam karier. Dalam hal ini, faktor-faktor tersebutlah yang mengambil peranan penting. Dalam penelitiannya, dijelaskan juga jika seseorang jelas mengetahui dan yakin tentang tujuan, minat, dan

kemampuannya saat membuat keputusan karier, ketidakpastian seharusnya tidak menunda pilihan tindakannya. itu artinya, bila seseorang mengalami *career anxiety*, ada peran dari faktor-faktor tersebut yang melengkapi (Tsai dkk., 2017).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *career anxiety* dengan *academic anxiety* pada subjek mahasiswa di Indonesia. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan uraian teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat diduga bahwa terdapat hubungan antara *career anxiety* dengan *academic anxiety* pada mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *academic anxiety* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula *career anxiety* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *academic anxiety*, maka semakin rendah pula *career anxiety*.

3. METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian dan Teknik Sampling

Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan subjek pada penelitian ini berjumlah 1,062 mahasiswa Indonesia yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang D1 hingga S1. Subjek merupakan mahasiswa di Indonesia baik itu laki-laki maupun perempuan dengan kisaran usia antara 20 hingga 26 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* yang merupakan teknik pemilihan partisipan berdasarkan kemudahan peneliti dalam menjangkau responden yang tersedia (Firmansyah & Dede, 2022). Teknik ini masuk ke dalam *non-probability sampling* atau metode pemilihan sampel yang tidak memberi peluang yang setara kepada setiap anggota populasi untuk dijadikan sebagai sampel penelitian (Khoiroh dkk., 2026). Selain itu, *convenience sampling* juga dinilai mampu membantu peneliti dalam mengatasi berbagai kendala yang muncul selama proses penelitian (Firmansyah & Dede, 2022).

Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala psikologi. Adapun skala yang digunakan yaitu *Academic Anxiety Scale* (AAS) menurut (Cassady dkk., 2019) dengan aitem sebanyak 11 aitem. Skor reliabilitas pada skala ini ada di angka 0,91 untuk *Cronbach's Alpha* dan berada pada kategori *excellent* (Cronbach, 1951). Selanjutnya pada *career anxiety* menggunakan *career anxiety scale* (CAS) menurut (Tsai dkk., 2017) dengan jumlah 25 aitem. Skor reliabilitas pada *cronbach's alpha* sebesar 0,70 dan berada pada kategori *acceptable* (Cronbach, 1951).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data statistika yang digunakan adalah teknik analisis statistik deskriptif. Hasan dalam (Nasution, 2017) mengatakan jika teknik ini merupakan salah satu metode analisis data dalam penelitian yang digunakan untuk menguji apakah hasil penelitian dari suatu sampel dapat diberlakukan secara umum. Lebih lanjutnya, analisis deskriptif ini digunakan untuk memastikan kualitas data sebelum masuk ke tahap analisis lebih lanjut (Bagaskara dkk., 2025). Proses ini dilakukan melalui pengujian hipotesis deskriptif dan dari hasil analisis tersebut dapat diketahui apakah hipotesis penelitian mampu digeneralisasikan atau tidak. Apabila hipotesis nol (H_0) diterima, maka temuan penelitian dinyatakan dapat digeneralisasikan (Nasution, 2017). Setelah analisis deskriptif, data akan diolah menggunakan uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan uji linieritas.

Adapun untuk uji korelasi atau hubungan antara kedua variabel menggunakan teknik statistika inferensial. Teknik statistika inferensial tidak hanya berfokus pada penggambaran data, tetapi juga mempelajari cara pengambilan sampel serta proses penarikan kesimpulan atau pembuatan prediksi mengenai populasi berdasarkan data sampel yang diperoleh (Mashuri, 2023). Adapun teknik analisis yang digunakan adalah teknik statistika inferensial non-parametrik *spearman rho* yang mana merupakan metode analisis statistik yang digunakan untuk mempelajari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Nurhaswida dkk., 2025).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data Demografis Subjek

Penelitian ini melibatkan 1.062 orang mahasiswa aktif yang tersebar di 23 kota dan 73 provinsi di Indonesia. Para partisipan terdiri atas laki-laki dan perempuan yang berusia antara 18 sampai 26 tahun, dengan latar belakang jenjang pendidikan yang bervariasi mulai dari D1, D2, D3, D4, hingga S1. Berdasarkan komposisi demografis, tampak bahwa kelompok perempuan mendominasi jumlah subjek, yakni mencapai 72,5% dari keseluruhan partisipan, sedangkan kelompok laki-laki hanya berkontribusi sebesar 27,5%. Temuan ini sejalan dengan hasil riset mengenai kecemasan karier yang dilakukan pada tahun 2025, di mana proporsi subjek perempuan tercatat sebesar 70,8% (Cantika & Sarwono, 2025). Di samping itu, dari total 1.062 subjek, mayoritas atau sebanyak 90,9% (965 mahasiswa) berstatus sebagai mahasiswa jenjang S1.

Ditinjau dari tahun masuk perguruan tinggi, sebagian besar subjek yakni 35,3% tercatat mulai menempuh pendidikan pada tahun 2024. Sementara itu, jika dilihat dari semester yang sedang dijalani, proporsi terbesar berada pada semester 4, yaitu sebesar 35,5%. Dari sisi rumpun bidang studi, kelompok terbanyak 24,8% berasal dari rumpun ilmu kesehatan, yang meliputi ilmu kesehatan umum, ilmu keperawatan dan kebidanan, ilmu psikologi, serta ilmu farmasi. Adapun mengenai orientasi pasca kelulusan, mayoritas responden (69,3%) menyatakan berniat untuk langsung bekerja.

Dari segi kesibukan sehari-hari, sebanyak 30,4% responden mengaku hanya berfokus pada kegiatan perkuliahan tanpa aktivitas lain. Sementara itu, untuk capaian akademik, sebagian besar responden (63,4%) melaporkan indeks prestasi kumulatif (IPK) terakhir mereka berkisar antara 3,51 hingga 4,00. Terkait kondisi tempat tinggal, mayoritas responden (62,3%) masih menetap bersama orang tua. Pada aspek penghasilan keluarga, kelompok terbesar (30,2%) berada pada rentang pendapatan orang tua sebesar 5 hingga 10 juta rupiah. Sementara itu, terkait status penerimaan bantuan pendidikan, sebagian besar responden (79,6%) tidak sedang menerima beasiswa. Terakhir, dari sisi status sebagai mahasiswa rantau, sebanyak 62,8% menjawab bukan merupakan mahasiswa rantau.

Tabel 1. Data Demografis Subjek.

Variabel		Jumlah	Total	Persentase	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	292		27.5%	
	Perempuan	770		72.5%	
			1.062		100%
IPK Terakhir	0,00 – 1,50	3		35	
	1,50 – 2,00	6		6%	
	2,51 – 3,00	103		9.7%	
	3,01 – 3,50	277		26.1%	
	3,51 – 4,00	673		63.4%	
			1.062		100%
Status Tempat Tinggal	Tinggal Dengan Orang Tua	661		62.3%	
	Tinggal Dengan Keluarga Inti (Kakak)	18		1.7%	
	Tinggal Dengan Keluarga Lainnya (om/tante)	13		1.2%	
	Tinggal Dengan kakek/nenek	10		9%	
	Kos	253		23.8%	
	Kontrak	30		2.8%	
	Apartemen	24		2.3%	
	Asrama	52		4.9%	
			1.062		100%

Hasil Pengujian Deskriptif

Pada hasil pengujian deskriptif menunjukkan nilai mean, standar deviasi, dan skor minimal maupun maksimal dari kedua variabel. Pada nilai mean, variabel X yaitu *career anxiety* memiliki rata-rata sebesar 67,49. Sedangkan untuk variabel Y yaitu *academic anxiety*

adalah sebesar 22,52. Adapun nilai standar deviasi dari *career anxiety* adalah 11,408. Sedangkan pada *academic anxiety* adalah 6,732.

Selanjutnya, pada skor kategorisasi kedua variabel, ditemukan tiga kategori. Pada kategori rendah dalam *career anxiety* adalah sebesar kurang dari 56,08 dan menghasilkan sebanyak 117 orang subjek, dengan presentase sebesar 11,01%. Lalu pada kategori sedang, *career anxiety* mempunyai rentang antara 56,08 sampai 78,89 dan menghasilkan 784 subjek dengan presentase 73,82%. Terakhir, dengan kategori tinggi, *career anxiety* memiliki rentang lebih dari 78,89 dan menghasilkan sebanyak 161 subjek yang masuk dalam kategori tersebut dengan presentase sebesar 15,16%.

Adapun pada variabel *academic anxiety* memiliki kategori rendah yang berada pada nilai kurang dari 15,78 dan menghasilkan sebanyak 155 subjek. Sementara pada kategori sedang berada pada rentang 15,78 hingga 29,25 yang menghasilkan sebanyak 793 subjek serta presentase sebesar 74,67%. Terakhir pada kategori tinggi dengan nilai lebih dari 29,25 yang menghasilkan sebanyak 168 subjek dan presentase sebesar 15,81%.

Tabel 2. Hasil Pengujian Deskriptif.

Variabel	Kategorisasi					
	Rendah		Sedang		Tinggi	
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Career Anxiety</i>	117	11,01%	784	73,82%	161	15,16%
<i>Academic Anxiety</i>	155	14,59%	793	74,67%	168	15,81%

Hasil Pengujian Asumsi

Pengujian asumsi yang dilakukan kepada dua variabel yaitu *career anxiety* dan *academic anxiety* adalah uji normalitas dan linearitas. Uji asumsi ini dilakukan untuk menentukan pengujian korelasi yang akan dilakukan menggunakan statistika parametrik atau non-parametrik. Jenis uji normalitas yang dipakai adalah uji *Saphiro-wilk*. Uji Shapiro-Wilk bekerja dengan membandingkan pola data dengan pola yang seharusnya muncul jika data itu normal. Karena cara membandingkannya lebih detail, uji ini lebih mudah menangkap kalau data sedikit miring (*skewness*) atau bentuknya terlalu runcing/datar (*kurtosis*) (Ahadi & Zain, 2023).

Adapun hasil dari uji normalitas pada *career anxiety* adalah $S-WZ = 0.068$, $p = 0.000$ ($p < 0.05$) yang artinya data berdistribusi tidak normal. Lalu untuk *academic anxiety* menghasilkan nilai $S-WZ = 0.090$, $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan interpretasi bahwa data berdistribusi tidak normal.

Tabel 3. Hasil Pengujian Asumsi Normalitas.

Variabel	<i>S W Z</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
<i>Career Anxiety</i>	0.068	1,062	0.000
<i>Aacademic Anxiety</i>	0.090	1,062	0.000

Selanjutnya, pada uji linearitas, *career anxiety* dan *academic anxiety* menghasilkan nilai *deviation for linearity*, $f = 6,028$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menyatakan bahwa data tidak memiliki hubungan yang linear. Dari hasil kedua uji asumsi tersebut maka dapat dinyatakan jika uji korelasi dari statistika inferensial yang digunakan adalah Teknik statistika inferensial non-parametrik.

Tabel 4. Hasil Pengujian Asumsi Linearitas.

Variabel	<i>Deviation From Linearity</i>		
	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
<i>Career Anxiety</i> dengan <i>Academic Anxiety</i>	6,028	66	0.000

Hasil Pengujian Hipotesis

Pengujian korelasi dari kedua variabel yaitu *career anxiety* sebagai variabel bebas dan *academic anxiety* sebagai variabel terikat menggunakan uji korelasi non-parametrik *spearman rho*. Hasil dari uji asumsi menghasilkan nilai $r = 0,224$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut berarti terdapat korelasi atau hubungan bersifat positif yang lemah antara *career anxiety* dan *academic anxiety* pada mahasiswa.

Tabel 5. Hasil Pengujian Korelasi *Spearman Rho*.

Variabel	<i>Spearman rho</i>	<i>p</i>
<i>Career Anxiety – Academic Anxiety</i>	0,224	0,000

Hasil Pengujian Komparasi

Hasil uji komparasi menggunakan *Mann-Whitney U* menunjukkan tidak terdapat perbedaan *academic anxiety* yang signifikan ($U = 107044.000$, $p = 0,228 > 0,05$) antara mahasiswa laki-laki ($Mdn = 513.09$) dan perempuan ($Mdn = 538.48$). Artinya, *academic anxiety* pada penelitian ini tidak dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin.

Tabel 6. Hasil Pengujian *Mann-Whitney U Test* (Jenis Kelamin).

Variabel	<i>Mean Rank</i>		<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	Laki-laki	Perempuan				
<i>Academic anxiety</i>	513.09	538.48	107044.000	-1.206		0,228

Hasil uji menunjukkan tidak terdapat perbedaan *academic anxiety* yang signifikan ditinjau dari status tempat tinggal ($\chi^2 = 10.327$, $p = 0,285 > 0,05$). Skor statistika tertinggi terdapat pada status tinggal dengan nenek/kakek ($Mdn = 746.15$) dan skor statistika terendah jatuh pada status tinggal dengan keluarga lain (om/tante) ($Mdn = 510.62$). Hal ini berarti status tempat tinggal tidak mempengaruhi tingkat *academic anxiety* secara signifikan.

Tabel 11. Hasil Pengujian *Kruskal Wallis* (Status Tempat Tinggal).

Variabel	Mean Rank								χ^2	df	p
	orang tua	keluarga inti (Kakak)	Keluarga lainnya (om/tante)	Nenek/kakek	Kos	Kontrak	Apartemen	Asrama			
<i>Academic anxiety</i>	516.29	531.44	510.62	746.15	561.19	519.15	596.02	511.53	10.327	7	0.171

Berbeda dengan data demografis lainnya, hasil uji pada data IPK menunjukkan perbedaan yang signifikan ($\chi^2 = 27,039$, $p = 0,000 < 0,05$). Skor statistika tertinggi terdapat pada kelompok IPK 1,51–2,00 ($Mdn = 794,33$), diikuti kelompok 3,01–3,50 ($Mdn = 598,11$) dan 2,51–3,00 ($Mdn = 562,28$), sedangkan kelompok IPK 0,00–1,50 ($Mdn = 500,33$) dan 3,51–4,00 ($Mdn = 497,17$) memiliki skor statistika yang jauh lebih rendah.

Tabel 12. Hasil Pengujian *Kruskal Wallis* (IPK).

Variabel	Mean Rank					χ^2	df	p
	0,00 - 1,50	1,51 - 2,00	2,51 - 3,00	3,01 - 3,50	3,51 - 4,00			
<i>Academic anxiety</i>	500.33	794.33	562.28	598.11	497.17	27.039	5	0,000

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi, ditemukan adanya hubungan positif yang lemah yang signifikan antara *career anxiety* dengan *academic anxiety* pada mahasiswa. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecemasan yang dirasakan mahasiswa mengenai masa depan dan kesiapan karier mereka, maka semakin tinggi pula tingkat *academic anxiety* yang mereka alami dalam perkuliahan sehari-hari. Rendahnya nilai korelasi tersebut sekaligus menjadi pengingat bahwa *academic anxiety* tidak berdiri sendiri. Kondisi psikologis ini merupakan sebuah ruang kompleks yang dibentuk oleh berbagai faktor, di mana kegelisahan akan karier masa depan hanyalah salah satu pemicunya.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Vishikha dan Yadava (2024) yang menemukan adanya hubungan positif yang sangat lemah pada *academic anxiety*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel yang berkaitan dengan aspek karier tidak selalu memiliki hubungan yang kuat dengan *academic anxiety*. Hal ini mengindikasikan bahwa aspek karier dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar *academic anxiety* seperti minat individu, kemampuan yang dimiliki, nilai-nilai pribadi, dukungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, peluang karier, sehingga hubungan yang terbentuk cenderung lemah.

Adapun salah satu penelitian oleh (Raja dkk., 2025) memperlihatkan bahwa hubungan pada *academic anxiety* berada pada kategori positif lemah. Peneliti juga melaporkan bahwa variabel tersebut hanya memberikan kontribusi sebesar 3,6%, sehingga sebagian besar variasi *academic anxiety* dijelaskan oleh faktor-faktor lain seperti beban akademik yang tinggi, tugas yang menumpuk, tekanan menghadapi ujian, tuntutan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik, presentasi, serta berbagai aspek psikologis dan klinis yang dimiliki mahasiswa. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa *academic anxiety* merupakan konstruk yang dipengaruhi oleh banyak determinan sehingga hubungan dengan satu variabel tertentu cenderung tidak kuat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Melinda dkk. (2023) menunjukkan bahwa variabel yang diteliti memiliki hubungan dengan *academic anxiety*, namun kontribusi yang diberikan terhadap variasi *academic anxiety* hanya sebesar 4,1%. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar variasi *academic anxiety* masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang memperlihatkan adanya hubungan positif dengan kekuatan yang relatif lemah antara *career anxiety* dan *academic anxiety*. Rendahnya kekuatan hubungan tersebut mengindikasikan bahwa *academic anxiety* tidak semata-mata berkaitan dengan *career anxiety*, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang turut berperan. Beberapa faktor yang diduga memiliki kontribusi terhadap munculnya *academic anxiety* antara lain *career adaptability*, *self-efficacy*, dukungan sosial, kesiapan karier, kondisi pasar kerja, serta pengalaman individu dalam menghadapi tuntutan akademik maupun transisi menuju dunia kerja. Oleh karena itu, *career anxiety* hanya merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan *academic anxiety*, sementara masih terdapat determinan lain yang memberikan pengaruh lebih besar terhadap munculnya kecemasan akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil dari perhitungan kategorisasi, ditemukan bahwa kategori yang paling besar adalah kategori sedang, baik itu variabel X maupun variabel Y. *Career anxiety* mendapat persentase sebesar 73,82% dengan jumlah sebanyak 784 orang. Sedangkan *academic anxiety*

mendapat persentase sebesar 74,67% dengan jumlah mahasiswa sebanyak 793 orang. Hal ini sejalan dengan temuan *career anxiety* pada mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu sebesar 81,10% (Syam, 2025). Adapun temuan pada mahasiswa yang mengalami *academic anxiety*, kategori dengan jumlah paling besar adalah kategori sedang dengan temuan sebesar 91,2% (Abdillah dkk., 2025).

Di sisi lain, faktor latar belakang mahasiswa diduga kuat ikut mengaburkan atau mempertegas hubungan kedua variabel tersebut. Merujuk pada studi (Apolonio dkk., 2025), tingkat *career anxiety* menunjukkan perbedaan yang nyata jika ditinjau dari aspek jenis kelamin. Selaras dengan itu, Rahmawati dkk. menggarisbawahi bahwa *academic anxiety* sangat peka terhadap elemen demografis seperti jenis kelamin hingga masa studi atau tahun angkatan (Rahmawati dkk., 2024). Selain faktor tersebut, Boo dkk. juga menemukan adanya hubungan bertolak belakang antara *career anxiety* dengan capaian akademis. Hal ini menandakan bahwa performa nyata di kampus, seperti capaian Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), turut andil dalam memupuk atau meredam rasa cemas mahasiswa terhadap dunia kerja (Boo dkk., 2022).

Hasil uji beda *academic anxiety* berdasarkan IPK menunjukkan perbedaan yang signifikan. Mahasiswa dengan IPK 1,51–2,00 justru memiliki tingkat *academic anxiety* paling tinggi, sementara mahasiswa dengan IPK 3,51–4,00 memiliki tingkat kecemasan paling rendah. Artinya, semakin rendah capaian akademik seorang mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan *academic anxiety* yang dialaminya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nabila dkk. (2025) yang menyatakan bahwa *akademic anxiety* memberi pengaruh negatif terhadap prestasi belajar mahasiswa. Semakin tinggi kecemasannya, semakin rendah prestasi yang diraih. *Academic anxiety* yang tinggi dapat membuat mahasiswa sulit fokus, sulit mengingat materi, dan sulit berpikir jernih saat belajar. Akibatnya, mahasiswa jadi lebih susah memahami pelajaran, mengerjakan tugas, atau menghadapi ujian. Jika kondisi ini terus berlangsung, performa akademik mahasiswa bisa menurun, yang pada akhirnya juga menurunkan IPK. Penelitian Agustin dkk. (2025) juga memperkuat temuan ini dengan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kecemasan dan IPK mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan penurunan prestasi akademiknya. Dengan demikian, hasil penelitian ini turut memperkuat bukti bahwa perbedaan IPK mahasiswa berkaitan erat dengan perbedaan tingkat *academic anxiety* yang mereka alami.

Selanjutnya, uji perbedaan *academic anxiety* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa jenis kelamin tidak berperan sebagai penentu utama dalam membedakan tingkat *academic anxiety* pada populasi mahasiswa. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan Jamain dkk. (2026), yang juga melaporkan tidak adanya perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan akademik antara responden pria dan wanita. Kendati perempuan tampak lebih rentan mengalami tekanan yang lebih berat saat menghadapi kecemasan akademik, namun secara umum besaran tingkat kecemasan akademik antara kedua kelompok gender tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang berarti.

Baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan pada dasarnya berhadapan dengan beban tuntutan akademik yang kurang lebih setara, mulai dari penyelesaian tugas kuliah, pencapaian target akademik, proses evaluasi pembelajaran, hingga persiapan menghadapi jenjang karier dan masa depan akademik mereka. Kesamaan kondisi ini membuat sumber-sumber tekanan yang dirasakan oleh kedua kelompok relatif serupa, sehingga tingkat *academic anxiety* yang timbul pun tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan bila ditinjau dari aspek jenis kelamin. Walaupun demikian, uji beda dalam penelitian ini turut mengindikasikan bahwa perempuan berpotensi memiliki kecenderungan tingkat *academic anxiety* yang lebih tinggi, yang dapat dikaitkan dengan faktor-faktor biologis, hormonal, sosial, maupun budaya. Namun, temuan dari penelitian terkait justru mengungkap bahwa pola perbedaan *academic anxiety* berdasarkan gender tidak selalu tampil secara konsisten pada setiap konteks penelitian.

Adapun hasil uji beda *academic anxiety* ditinjau dari status tempat tinggal menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan. Sejalan dengan hal tersebut, Ahmed dkk. (2023) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara status atau pengaturan tempat tinggal dengan tingkat *academic anxiety* mahasiswa. kondisi tempat tinggal tidak selalu mencerminkan kualitas dukungan sosial maupun kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik. tidak adanya perbedaan *academic anxiety* berdasarkan status tempat tinggal dapat dijelaskan karena seluruh mahasiswa tetap menghadapi tuntutan akademik yang relatif sama, seperti penyelesaian tugas, ujian, target indeks prestasi, penyusunan karya ilmiah, hingga persiapan memasuki dunia kerja. Tuntutan-tuntutan tersebut dialami oleh seluruh mahasiswa tanpa memandang apakah mereka tinggal bersama orang tua, di kos, maupun di asrama. Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga dapat memperoleh dukungan emosional melalui teman sebaya atau komunikasi dengan keluarga, sedangkan mahasiswa yang tinggal bersama orang tua belum tentu terbebas dari tekanan akademik.

Ketatnya persaingan di dunia kerja menjadi salah satu faktor yang memicu munculnya *career anxiety* pada mahasiswa. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian ekonomi, penurunan aktivitas ekonomi, semakin ketat persaingan di pasar kerja (*fierce competition*), serta meningkatnya angka pengangguran (Vandana dkk., 2025). Faktor tersebut sejalan dengan temuan Darmawan dan Mifrahi (2022) yang menyatakan bahwa dinamika ekonomi nasional dan global turut memengaruhi fluktuasi angka pengangguran di Indonesia, sehingga memperbesar ketidakpastian mahasiswa terhadap peluang memperoleh pekerjaan setelah lulus. Selain itu, *career anxiety* juga tercermin dari kekhawatiran mahasiswa bahwa ekspektasi gaji yang mereka harapkan (*dream salary*) tidak sesuai dengan kondisi dan realitas pasar kerja saat ini (Pramudita dkk., 2024). Berbagai kondisi tersebut pada akhirnya meningkatkan kekhawatiran mahasiswa terhadap prospek karier mereka di masa depan.

Tidak hanya itu, dinamika perkuliahan mempunyai beban mental tersendiri bagi mahasiswa khususnya pada *career anxiety* maupun *academic anxiety*. Mahasiswa kerap merasa tidak tenang saat harus beradaptasi dengan materi baru, mengejar tenggat waktu tugas, atau mengatasi kecemasan saat merasa dirinya memiliki persaingan dengan teman sebaya (Wijaya dkk., 2025). Ketakutan akan nilai yang buruk bukan hanya angka, melainkan cerminan dari kecemasan jangka panjang bahwa kegagalan di awal semester dapat mengaburkan jalan mereka untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu (Novitria & Khoirunnisa, 2022).

Mahasiswa yang dilingkupi kekhawatiran akan dunia kerja cenderung melibatkan kecemasan tersebut ke dalam aktivitas belajar mereka. Adapun contohnya seperti ketakutan akan kegagalan ujian atau ketidakmampuan menyelesaikan tugas tepat waktu (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Masa perkuliahan, khususnya pada tahap akhir studi, merupakan periode perkembangan yang sarat dengan tuntutan ganda (Arini, 2021). Dalam satu sisi, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik dan di sisi lain mereka dihadapkan pada kebutuhan untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Fase ini sering disebut sebagai *emerging adulthood*, yaitu tahap perkembangan yang ditandai oleh ketidakstabilan emosional, pencarian identitas, serta kebutuhan akan kepastian masa depan (Angelica, 2023). Sehingga mahasiswa pada fase ini rentan mengalami kecemasan dari dua arah sekaligus, yakni *academic anxiety* dan *career anxiety*.

Academic anxiety merefleksikan kekhawatiran mahasiswa terhadap kemampuannya memenuhi tuntutan dan standar akademik (Laksmiwati & Tondok, 2023). Sementara *career anxiety* merefleksikan kekhawatiran serupa namun yang berorientasi ke masa depan, yaitu pada kemampuan dirinya untuk bersaing dan diterima di dunia kerja (Surya dkk., 2025). Mengingat keberhasilan akademik selama ini dijadikan tolak ukur utama kesiapan seseorang memasuki

dunia profesional, maka kecemasan yang dirasakan mahasiswa terhadap pencapaian akademiknya akan turut membentuk kecemasan terhadap prospek kariernya (Li dkk., 2022). Hal ini sejalan dengan temuan adanya korelasi antara *career anxiety* dengan *academic anxiety* pada mahasiswa aktif di Indonesia. Karena kedua variabel tersebut berasal dari evaluasi yang sama terhadap kelayakan dan kesiapan diri menghadapi masa depan.

Temuan tersebut turut diperkuat oleh penelitian yang banyak ditemukan pada mahasiswa di Indonesia. Mahasiswa turut merasakan kecemasan akademik yang hampir bersamaan antara tekanan menyelesaikan tugas dan kekhawatiran terhadap masa depan karier begitu mereka lulus (Syuhadak dkk., 2022). Mahasiswa yang mengerjakan tugas berat memiliki beban stres yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang belum mengerjakan tugas yang berat (Jamain dkk., 2026). Beban stres yang besar tersebut memunculkan berbagai bentuk kecemasan baik kecemasan terhadap tugas yang sedang dikerjakan maupun kecemasan tentang akan bekerja di mana atau melakukan apa setelah lulus (Melinda dkk., 2023).

Lebih lanjut lagi, temuan tersebut memperkuat bahwa *academic anxiety* dan *career anxiety* bukanlah dua kondisi psikologis yang berdiri sendiri, melainkan dapat muncul secara berkesinambungan pada periode yang sama. Sebab keduanya dipicu oleh persepsi ketidakpastian terhadap masa depan yang sama-sama dihadapi mahasiswa (Boo dkk., 2021). Dengan demikian, dapat disimpulkan pernyataan bahwa semakin tinggi *career anxiety* yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kemungkinan munculnya *academic anxiety*. Karena keduanya bersumber dari satu akar psikologis yang sama, yaitu kekhawatiran terhadap kelayakan dan kesiapan diri dalam menghadapi tuntutan transisi dari dunia akademik menuju dunia profesional.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara *career anxiety* dan *academic anxiety* pada mahasiswa di Indonesia. Berdasarkan hasil analisis, hipotesis alternatif (Ha) dinyatakan diterima, sedangkan hipotesis nol (H0) ditolak. Meskipun hubungan yang ditemukan tergolong lemah, hasil tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara kecemasan karier dan kecemasan akademik. Kekuatan hubungan yang rendah mengindikasikan bahwa *academic anxiety* tidak hanya dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap masa depan karier, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang turut membentuk pengalaman psikologis mahasiswa. Dengan demikian, kecemasan akademik dapat dipahami sebagai fenomena yang kompleks dan multidimensional. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa peningkatan *career anxiety* cenderung diikuti oleh peningkatan *academic anxiety*. Artinya, kekhawatiran mahasiswa

mengenai prospek pekerjaan dan masa depan karier berkaitan dengan meningkatnya kecemasan yang mereka rasakan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Hasil tersebut mengonfirmasi bahwa kedua bentuk kecemasan tersebut tidak berdiri secara terpisah, melainkan saling berhubungan dan dapat muncul secara bersamaan, terutama pada mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja setelah menyelesaikan pendidikan tinggi.

Bagi peneliti berikutnya, disarankan untuk mengembangkan kajian dengan memasukkan variabel lain yang berpotensi berkontribusi terhadap hubungan antara *career anxiety* dan *academic anxiety*, seperti stres akademik, optimisme, efikasi diri, dukungan sosial, maupun kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini hanya menelaah hubungan langsung antara kedua variabel sehingga belum mampu menjelaskan faktor-faktor lain yang mungkin memperkuat atau memperlemah hubungan tersebut. Selain itu, mengingat masih terbatasnya penelitian yang secara khusus membahas keterkaitan antara *career anxiety* dan *academic anxiety*, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memanfaatkan sumber-sumber literatur yang lebih luas dan mutakhir, baik dari publikasi nasional maupun internasional, sehingga pemahaman mengenai fenomena ini menjadi lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Abdillah, H., Rahayuwati, L., & Yosep, I. (2025). Kecemasan akademik mahasiswa dalam menghadapi ujian praktik laboratorium. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(2), 355–361.
- Agustin, F. N., Rahayu, P. P., & Riyanto, S. (2025). JKECEMASAN, STRES DAN DEPRESI: DAMPAKNYA TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA DI UNIVERSITAS ‘AISYIAH YOGYAKARTA. *Jurnal Penelitian Medis Berkelanjutan*, 9(7), 9–18.
- Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). The Simulation Study of Normality Test Using Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling, and Shapiro-Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 6(1).
- Ahmed, I., Hazell, C. M., Edwards, B., Glazebrook, C., & Davies, E. B. (2023). A systematic review and meta - analysis of studies exploring prevalence of non - specific anxiety in undergraduate university students. *BMC Psychiatry*, 23, 1–34. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04645-8>
- Angelica, C. N. R. (2023). PENGARUH KELEKATAN KELUARGA TERHADAP KRISIS USIA SEPEREMPAT ABAD INDIVIDU YANG BERADA PADA FASE PERALIHAN REMAJA - DEWASA AWAL. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1127–1141.
- Apolonio, M. L., Malcampo, M. C., & Rungduin, T. (2025). Relationship between socioeconomic status dimensions and academic anxiety of college students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 6(1), 44–52.

- Arini, D. P. (2021). EMERGING ADULTHOOD : PENGEMBANGAN TEORI ERIKSON MENGENAI TEORI PSIKOSOSIAL PADA ABAD 21 Diana Putri Arini Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Musi Palembang Sumatera Selatan 30114 Surel : diana_putri@ukmc.ac.id Teori psikososial dar. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(1), 11–20.
- Bagaskara, S., Hurhayati, E., Akmal, S. Z., Fitriana, T. S., & Januarsjaf, A. (2025). *Statistik untuk Psikologi & ilmu sosial*.
- Boo, S., Kim, M., & Kim, S. (2022). The Relationship Among Undergraduate Students' Career Anxiety, Choice Goals, and Academic Performance. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 34(4), 229–244.
- Boo, S., Wang, C., & Kim, M. (2021). Sport & Tourism Education Career adaptability , future time perspective , and career anxiety among undergraduate students : A cross-national comparison. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 29(6), 100328. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100328>
- Cantika, M. Y., & Sarwono, R. B. (2025). Perbandingan Tingkat Kecemasan Karir Mahasiswa Laki- Laki dan Perempuan Program Studi Bimbingan dan Konseling (Studi Komparatif). *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 1013–1023.
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Predicting Student Depression With Measures of General and Academic Anxieties. *Frontiers in Education*, 4(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00011>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of test. *Psychometrika*, 16(3), 39–58.
- Darmawan, A. S., & Mifrahi, M. N. (2022). Analisis tingkat pengangguran terbuka di Indonesia periode sebelum dan saat pandemi covid-19. *Jurnal Kebijakan Ekonomi Dan Keuangan*, 1(1), 111–118.
- Febrianti, S., Monika, M., & Tasdin, W. (2023). PERA N CAREER ADAPTABILITY TERHADAP CAREER ANXIETY PADA MAHASISWA TI N GKAT AKHIR. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 03(02), 91–100.
- Firmansyah, D., & Dede, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Girsang, A. P. L., Sari, N. R., Dewi, F. W. R., & Yulianto, K. T. (2025). *Statistik Pemuda Indonesia 2025*. Badan Pusat Statistik.
- Hazla, N., Meilani, W., Aprisya, S., Tsaqila, M., Nasution, S., Azzahrah, N., Wandiana, M. R., Medan, N., Info, A., Anxiety, C., & Karir, K. (2024). Analisis Kecemasan Karir pada Siswa dan Mahasiswa. *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), 115–122.
- Jamain, R. R., Zahidah, A. N., & Syammari, S. (2026). Profil tingkat kecemasan akademik mahasiswa akhir ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 18(1), 122–129.
- Khadijah, S. S., Nurhikmah, N., & Zainuddin, N. I. (2025). Pengaruh Career Exploration Terhadap Career Anxiety pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(2), 520–526. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i2.7488>
- Khoiroh, U., Nashrullah, N., & Anam, S. (2026). ANALISIS TEKNIK SAMPLING DALAM PENELITIAN KUANTITATIF DAN PENGARUHNYA TERHADAP KUALITAS

- DATA. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1418–1424.
- Laksmiwati, E. D., & Tondok, M. S. (2023). Perceived Social Support , Academic Self-Efficacy , and Anxiety among Final Year Undergraduate Students : A Mediation Analysis. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 5(2), 173–182.
- Li, X., Pu, R., & Phakdeephirot, N. (2022). The influence of achievement motivation on college students ' employability : A chain mediation analysis of self-efficacy and academic performance. *Frontiers in Psychology*, October, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.972910>
- Mashuri, A. (2023). *Statistika Parametrik Dasar* (1st ed.). Inara Publisher.
- Melinda, M., Alwi, A., & Halima, A. (2023). PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT MAKASSAR. *Journal of Correctional Issue*, 6(1), 108–155.
- Mutolib, A., Adiyansah, N., & Purnomo, N. A. S. (2026). Pengaruh Beban Akademik dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik melalui Coping stress sebagai Variabel Mediasi pada Mahasiswa di Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 6, 643–656.
- Nabila, J., Syahputra, Y. T., & Maryana, M. (2025). PENGARUH KECEMASAN TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PADA. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(3), 36–50.
- Nasution, L. M. (2017). STATISTIK DESKRIPTIF. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 49–55.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). PERBEDAAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU JURUSAN PSIKOLOGI DITINJAU DARI JENIS KELAMIN. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Banyak*, 9(1), 11–20.
- Nurhaswida, N., Egistin, D. P., Rauza, M. Y., Rahma, R., Ramadhan, R. H., Ramadani, S., & Wahyuni, W. (2025). Analisis regresi linier sederhana dan penerapannya. *JURNAL CAHAYA NUSANTARA*, 1(2), 69–78.
- Pramudita, D. P. D., Kriswianti, I. E. P., & Bhimasta, R. A. (2024). Pengaruh Employer Attractiveness dan Ekspektasi Kerja Terhadap Minat Melamar Pekerjaan Mahasiswa. *INOBI: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 07(2013), 470–478.
- Rahmawati, E. M., Ahman, A., Setiawati, S., Rukman, Z. H., & Rahayu, D. D. (2024). Academic Anxiety Among College Students Reviewed From Gender, Age, and Academic Year Perspective. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 603–618. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6124>
- Raja, F. S., Padilah, D. N., & Purwantini, L. (2025). Pengaruh Optimisme Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Semester 1-5. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(2), 428–438.
- Sari, A., Yuwono, D., Sugiharto, P., & Sunawan, S. (2024). Effectiveness of Career Construction Theory (CCT) in Reducing College Students Career Anxiety : Systematic Literature Review. *Grief and Trauma*, 1(2).
- Shabangu, P. V., & Jonck, P. (2026). The nexus between career anxiety , burnout , work engagement and job crafting in the South African SMME sector. *Frontiers in Organizational Psychology*, 2026(March), 1–18. <https://doi.org/10.3389/forgp.2026.1761272>
- Surya, A., Sofiah, D., & Farhanindya, H. H. (2025). Efikasi diri dan kecemasan karir

- mahasiswa tingkat akhir. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(01), 11–19.
- Syafi, M. H., & Mulya, A. (2024). Literature Study on the Impact of Congregational Morning Prayer on Academic Anxiety : A View on Psychospiritual and Psychoneuroimmunology in Students Literature Study on the Impact of Congregational Morning Prayer on Academic Anxiety : A View on Psychospi. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 3(1), 73–75.
- Syam, R. (2025). Gambaran Kecemasan Karier Mahasiswa Disabilitas. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2), 187–193.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2022). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Hope and Future Anxiety in Final-Year Student. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(2), 76–85.
- Tabuni, O. (2026, May 13). BPS Catat 7,24 Juta Pengangguran di Indonesia Per Februari 2026. *PojokPapua*. <https://www.pojokpapua.id/jumlah-pengangguran-indonesia-februari-2026-rekrutmen-ai>
- Tsai, C. S., Hsu, H., & Hsu, Y. (2017). Tourism and Hospitality College Students ' Career Anxiety : Scale Development and Validation Tourism and Hospitality College Students ' Career Anxiety : Scale Development. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 00(00), 1–8. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Vandana, V., Haricharan, P. B., Kumar, V., & Oberoi, S. S. (2025). Factors contributing to career anxiety among management students: the role of education in the driving change. *Asian Education and Development Studies (Emerald Publishing)*, 14(5).
- Vishikha, V., & Yadava, V. (2024). The Academic Anxiety , Career Preference And Overall Well-Being Among Adolescents. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT)*, 12(5), 470–475.
- Wardani, E. R. P., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Kecemasan Karir : Bagaimana Peranan Stres Akademik dan Hardiness pada Mahasiswa Akhir ? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 208–214.
- Wijaya, V. F., Simanjuntak, J. F., Jesusia, G., & Basaria, D. (2025). GAMBARAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA DEWASA AWAL DI WILAYAH JABODETABEK. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10–17.