

Hubungan Kematangan Karir Dan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Padang

Arief Dedy Dharmawan^{1*}, Rindang Ayu²

^{1,2} Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: ariefdedy@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja yang seringkali disertai dengan ketidakpastian serta tuntutan pengambilan keputusan karir. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan kecemasan karir (*career anxiety*), khususnya ketika mahasiswa belum memiliki kesiapan dan perencanaan karir yang matang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan karir (*career maturity*) dan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 397 mahasiswa tingkat akhir berusia 22–24 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kecemasan karir yang dikembangkan oleh Tsai et al. (2017) dan skala kematangan karir berdasarkan teori Super (1974) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan melalui uji asumsi dan uji korelasi menggunakan teknik statistik yang sesuai. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kematangan karir dan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir, yang berarti semakin tinggi tingkat kematangan karir yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan karir yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa kematangan karir berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan dalam menghadapi transisi ke dunia kerja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program bimbingan dan konseling karir di perguruan tinggi guna meningkatkan kesiapan karir mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *kematangan karir, kecemasan karir, mahasiswa, Tingkat akhir*

ABSTRACT

Final year students are in a transition phase from the academic world to the world of work, which is often accompanied by demands and demands for career decision-making. This condition has the potential to cause career anxiety, especially when students do not have a mature career readiness and planning. This study aims to determine the relationship between career maturity and career anxiety in final year students in Padang City. This study used a quantitative approach with a correlational design. The study subjects were 397 final year students aged 22–24 years who were selected using a purposive sampling technique. Data collection was carried out using the career anxiety scale developed by Tsai et al. (2017) and the career maturity scale based on Super's theory (1974) which has been adapted into Indonesian. Data analysis was carried out through assumption tests and correlation tests using appropriate statistical techniques. The results of the study showed a significant negative relationship between career maturity and career anxiety in final year students, which means that the higher the level of career maturity a student has, the lower the level of career anxiety they feel. These findings indicate that career maturity plays an important role in helping students manage anxiety in facing the transition to the world of work. This research is expected to be the basis for the development of career guidance and counseling programs in higher education to improve the career readiness of final year students.

Kata kunci: *career maturity, career anxiety, college students, final year*

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase krusial dalam rentang perkembangan kehidupan, yaitu masa transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja. Pada tahap ini, mahasiswa diwajibkan menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan sekaligus mulai mempersiapkan diri menghadapi kehidupan setelah lulus, terutama terkait perencanaan dan pengambilan keputusan karir. Proses penyusunan skripsi menuntut mahasiswa untuk melakukan penelitian secara mandiri,

mengelola waktu, serta menghadapi tekanan akademik yang tidak ringan. Kondisi tersebut sering kali beriringan dengan tuntutan untuk segera menentukan arah masa depan, sehingga membuat mahasiswa tingkat akhir berada pada situasi yang rentan terhadap tekanan psikologis (Suprihatin, 2019).

Secara perkembangan, mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada rentang usia 22–24 tahun yang termasuk dalam fase dewasa awal. Pada fase ini, individu mulai membentuk identitas diri, mengeksplorasi pilihan karir, serta berupaya mencapai kemandirian ekonomi dan sosial (Sallata & Huwae, 2023). Tuntutan tersebut mengharuskan mahasiswa untuk melakukan penilaian terhadap kemampuan dan minat diri, memahami realitas dunia kerja, serta menyusun perencanaan karir yang realistis. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki kesiapan yang memadai dalam menjalani proses tersebut. Ketidaksiapan ini kerap menimbulkan perasaan ragu, khawatir, dan takut terhadap masa depan karir yang belum pasti.

Kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir juga dipengaruhi oleh kondisi eksternal, khususnya situasi ketenagakerjaan yang semakin kompetitif. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa tingkat pengangguran terbuka pada lulusan pendidikan tinggi dan kelompok usia muda masih tergolong tinggi, termasuk di Provinsi Sumatera Barat dan Kota Padang Badan Pusat Statistika Kota Padang, (2025). Terbatasnya kesempatan kerja, tingginya persaingan antar pencari kerja, serta meningkatnya tuntutan kompetensi dari dunia industri menjadi faktor yang memperbesar kekhawatiran mahasiswa dalam menghadapi transisi ke dunia kerja. Kondisi ini membuat mahasiswa merasa tertekan, khususnya ketika mereka belum memiliki pengalaman kerja, keterampilan pendukung, maupun jaringan profesional yang memadai.

Temuan survei pendahuluan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang memperlihatkan adanya kecemasan karir yang ditandai dengan perasaan takut tidak mendapatkan pekerjaan, kebingungan dalam menentukan arah karir, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Mahasiswa juga mengungkapkan kekhawatiran melihat banyak lulusan perguruan tinggi yang mengalami kesulitan memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikan mereka Razak & Hamid, (2022). Meskipun demikian, sebagian mahasiswa berusaha mengatasi kecemasan tersebut dengan mulai mempersiapkan diri, seperti mengikuti pelatihan, memperbaiki dokumen lamaran kerja, serta mencari informasi terkait dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan karir tidak hanya menjadi beban psikologis, tetapi juga dapat mendorong individu untuk melakukan persiapan karir yang lebih serius (Nasution, 2019).

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kematangan karir merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Manurung & Aritonang, (2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate, di mana individu dengan kematangan karir yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Angraeni & Qudsyi, (2024) pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa kematangan karir berperan dalam menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja. Namun demikian, hasil yang berbeda ditemukan oleh Alexander & Arini, (2023), yang melaporkan adanya hubungan positif antara kematangan karir dan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara kematangan karir dan kecemasan karir masih bersifat inkonsisten dan dipengaruhi oleh konteks serta karakteristik subjek penelitian.

Kecemasan karir merupakan isu krusial bagi mahasiswa tingkat akhir, terutama terkait kesiapan mereka dalam menghadapi transisi dunia kerja Nugroho, (2011). Meskipun kematangan karir sering dianggap sebagai faktor protektif, beberapa temuan menunjukkan hasil yang tidak konsisten Alexander & Arini, (2023). Mengingat terbatasnya studi empiris mengenai dinamika kedua variabel ini pada mahasiswa di Kota Padang, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kematangan karir dan kecemasan karir secara lebih komprehensif. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi psikologi perkembangan serta menjadi landasan praktis dalam penyusunan program bimbingan dan konseling karir di perguruan tinggi demi mengoptimalkan transisi karir mahasiswa (Umah, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan mahasiswa tingkat akhir di Kota Padang sebagai partisipan. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang berada pada tahap akhir masa studi yang berusia 22–24 tahun, serta sedang atau telah menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik subjek dengan tujuan penelitian. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 397 mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari beberapa perguruan tinggi di Kota Padang.

Tabel 1. Data Demografis Subjek Penelitian

Jumlah Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	182	45,84%
Perempuan	215	54,16%
Jumlah	397	100%
Angkatan Kuliah	Jumlah	Persentase
2019	25	6,30%
2020	90	22,67%
2021	207	52,14%
2022	75	19,89%
Jumlah	397	100%
Rentang Usia	Jumlah	Persentase
24	58	14,61%
23	120	30,23%
22	219	55,16%
Jumlah	397	100%

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan karir. Kecemasan karir diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Tsai et al., (2017), yakni The Scale of University Graduates' Career Anxiety. Skala ini terdiri dari 25 item pernyataan Respons diberikan menggunakan skala Likert 1 = sangat tidak sesuai sampai 5 = sangat sesuai. Berdasarkan hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini, skala kecemasan karir memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0.942, yang menunjukkan reliabilitas yang baik.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kematangan karir. Kematangan karir diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan konsep kematangan karir yang dikembangkan sebelumnya oleh Umah, (2021). Empat dimensi kematangan karir yang dinilai oleh alat ukur ini meliputi pengetahuan tentang diri (*knowledge of self*), pengambilan keputusan (*decision making*), informasi karir (*career information*), serta kemampuan mengintegrasikan diri dengan pengetahuan karir (*integration of self with knowledge of career*). Skala kematangan karir terdiri dari 20 item pernyataan. Skala ini menggunakan format respons Likert 1 = sangat tidak sesuai sampai 5 = sangat sesuai. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala kematangan karir memiliki koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,867 yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang memadai.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat kematangan karir dan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Selanjutnya, analisis korelasi *Spearman Rank Correlation* digunakan untuk menguji hubungan dan kekuatan hubungan antara kematangan karir dan kecemasan karir. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik. Penelitian ini telah memenuhi prinsip-prinsip etika penelitian, di mana partisipasi bersifat sukarela, identitas partisipan dijaga kerahasiaannya, serta seluruh partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian sebelum pengisian kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Kategorisasi kecemasan Karir

VARIABEL	Skor	Kategori	F	%
Kematangan Karir	$X < 17,43$	Sangat Rendah	0	0%
	$17,43 \leq X < 32,99$	Rendah	233	58.7%
	$32,99 \leq X < 48,55$	Sedang	41	10.3%
	$48,55 \leq X < 64,11$	Tinggi	65	16.4%
Jumlah			397	100%

Sumber: Data diolah

Dari tabel diatas kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir di Kota Padang dengan kategori sangat rendah sebanyak 49 (12,3 %), kategori rendah sebanyak 26 (6,5%), kategori sedang sebanyak 153 (38,5%), kategori tinggi sebanyak 169 (42,6%) . Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan jika banyak mahasiswa tingkat akhir di Kota Padang memiliki tingkat kecemasan karir yang tergolong tinggi, yakni sebesar 42,6%.

Tabel 3. Kategorisasi Kematangan Karir

VARIABEL	Skor	Kategori	F	%
Kematangan Karir	$X < 17,43$	Sangat Rendah	0	0%
	$17,43 \leq X < 32,99$	Rendah	233	58.7%
	$32,99 \leq X < 48,55$	Sedang	41	10.3%
	$48,55 \leq X < 64,11$	Tinggi	65	16.4%
Jumlah			65	16.4%

Sumber: Data diolah

Berdasarkan tabel di atas, kematangan karir mahasiswa tingkat akhir di Kota Padang dengan kategori rendah 233 (58,7%), kategori sedang sebanyak 41 (10,4%), serta kategori tinggi sebanyak 65 (16,4%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 58 (14,6%) dapat dilihat jika sebagian besar mahasiswa mempunyai kesiapan pada karir masa depan mereka berada pada kategori rendah (58,7%).

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig (2-tailed)	Keterangan
Kematangan karir serta kecemasan karir	-,714	0,000	Terdapat Hubungan

Sumber: Data diolah

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis *Spearman Rank Correlation* memperlihatkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan jika terdapat hubungan yang signifikan antara kematangan karir serta kecemasan karir. Kemudian diperoleh juga nilai koefisien korelasi sejumlah -,714 yang memperlihatkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel yang berarti semakin tinggi kecemasan karir akan semakin rendah tingkat kematangan karir pada individu, begitu juga sebaliknya.

Nilai signifikansi (2-tailed) sejumlah 0,000 memperlihatkan jika secara statistik hubungan tersebut signifikan. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan jika terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan karir serta kecemasan karir. Temuan ini memperlihatkan jika hipotesis alternatif (H1) dapat diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kematangan karir mahasiswa tingkat akhir di Kota Padang berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki kesiapan karir dasar, seperti pemahaman terhadap potensi diri dan gambaran umum dunia kerja, namun belum sepenuhnya matang dalam aspek pengambilan keputusan, pemanfaatan informasi karir, integrasi pengetahuan diri dengan tujuan karir, serta perencanaan karir yang terarah. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih berada pada tahap eksplorasi karir, sebagaimana dikemukakan oleh Super bahwa individu usia dewasa awal masih dalam proses mencoba berbagai alternatif sebelum menetapkan pilihan karir yang final.

Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan signifikan antara kematangan karir dan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa dengan tingkat kematangan karir yang lebih rendah cenderung menunjukkan kecemasan karir yang lebih tinggi. Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kematangan karir berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi kecemasan terkait dunia kerja (Angraeni & Qudsyi, 2024). Kematangan karir memungkinkan individu untuk memiliki perencanaan yang lebih jelas, pemahaman realistis terhadap peluang kerja, serta kesiapan emosional dalam menghadapi ketidakpastian.

Sejalan dengan penelitian Alexander dan Arini (2023), mahasiswa yang memiliki kematangan karir yang baik umumnya mampu memahami arah masa depannya dan menyusun rencana karir secara lebih sistematis. Kesadaran terhadap berbagai alternatif pilihan karir membantu mahasiswa mengambil keputusan secara rasional, sehingga mengurangi kebingungan dan kecemasan menghadapi transisi ke dunia kerja. Sebaliknya, rendahnya kematangan karir dapat memicu keraguan, ketakutan akan kegagalan, serta munculnya pikiran irasional yang memperkuat kecemasan karir (Nugroho, 2011).

Selain faktor internal, kondisi eksternal seperti persaingan kerja yang semakin ketat dan ketidakpastian lapangan pekerjaan juga berkontribusi terhadap kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir. Namun, mahasiswa dengan kematangan karir yang lebih baik cenderung mampu menyikapi tekanan tersebut secara adaptif, misalnya dengan meningkatkan eksplorasi karir, mengikuti kegiatan pengembangan diri, serta mempersiapkan alternatif pilihan karir. Dengan demikian, penguatan kematangan karir menjadi aspek penting dalam upaya menurunkan kecemasan karir mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran kematangan karir dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola kecemasan karir. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan layanan bimbingan karir yang lebih terstruktur, guna membantu mahasiswa mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja secara lebih matang dan adaptif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Kota Padang memiliki tingkat kematangan karir dan kecemasan karir pada kategori sedang. Hasil analisis memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara kematangan karir dan kecemasan karir, di mana semakin tinggi kematangan karir yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan karir yang dirasakan. Temuan ini menegaskan bahwa kematangan karir berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan selama masa transisi dari dunia akademik ke dunia kerja. Mahasiswa yang memiliki pemahaman diri yang baik, perencanaan karir yang jelas, serta kesiapan menghadapi tuntutan dunia kerja cenderung lebih mampu menyikapi ketidakpastian masa depan secara adaptif dan rasional.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk meningkatkan kematangan karir melalui eksplorasi karir yang lebih aktif, pengembangan keterampilan, serta penyusunan perencanaan karir yang realistis agar kecemasan karir dapat diminimalkan. Perguruan tinggi diharapkan dapat mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling karir, menyediakan program magang, pelatihan kesiapan kerja, serta informasi dunia kerja yang relevan untuk mendukung kesiapan karir mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan karir, menggunakan pendekatan metodologis yang beragam, serta memperluas cakupan subjek penelitian guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, M. A., & Arini, D. P. (2023). *Kematangan Karir dengan Kecemasan Karir Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 7(1), 15–28.
- Angraeni, F. K., & Qudsyi, H. (2024). *Kematangan Karir Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta*. 6, 546–566.
- BPS, K. P. (2025). *KOTA PADANG DALAM ANGKA Padang Municipality in Figures 2025*. 46.

- Manurung, P. P. B., & Aritonang, N. N. (2023). *Hubungan Antara Kematangan Karir Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas HKBP Nommensen*. 3, 7860–7876.
- Nasution, H. (2019). *Perencanaan Karir Mahasiswa Setelah Wisuda Pascasarjana*. 6(1), 1–8.
- Nugroho, F. W. (2011). *HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR*. 1–9.
- Razak, A., & Hamid, H. (2022). *Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era*.
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). *RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR*. 2(5), 2103–2112.
- Suprihatin, T. (2019). *Ketakutan Akan Kegagalan Ditinjau Dari Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi The Relationship Between Perception Of Parental Expectations and Self-Efficacy With Fear Of Failure In Students Who Finishing Final Thesis*. 304–312.
- 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>
- Umah, R. (2021). *PENGARUH KEMATANGAN KARIR TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI*.