JURNAL PSIKOLOGI
Revolusioner

Vol 10 (7), Juli 2025
eISSN: 24484531

PENGARUH CAREER ADAPTABILITY TERHADAP CAREER ANXIETY MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Nindya Ayu Pristanti[1], Andini Eka Puteri[2]
nindyapristanti@unimed.ac.id[1], andinieka.1223151018@mhs.unimed.ac.id[2]
Universitas Negeri Medan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh career adaptability terhadap career anxiety pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan T.A 2025/2026. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode asosiatif kausal dan desain regresi linear sederhana. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 153 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 111 mahasiswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berupa skala Career Adaptability (33 item valid) dan skala Career Anxiety (27 item valid). Analisis data diolah menggunakan regresi linear sederhana dan diperkuat dengan uji konfirmasi korelasi Spearman's rho. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori career adaptability sedang (55,0%) dan career anxiety sedang (66,7%). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara career adaptability terhadap career anxiety (t = -11,401; p = 0,000 < 0,05). Nilai koefisien regresi bernilai negatif sebesar -0,517 dengan persamaan regresi Y = 111,197 - 0,517X. Koefisien determinasi (R2) sebesar 0,544 mengindikasikan bahwa career adaptability memberikan kontribusi pengaruh sebesar 54,4% terhadap career anxiety, sedangkan 45,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat career adaptability yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah tingkat career anxiety yang dialami menjelang transisi menuju dunia kerja.
Kata Kunci: Career Adaptability, Career Anxiety, Mahasiswa Tingkat Akhir, Bimbingan Dan Konseling.

Abstract

This study aims to determine the effect of career adaptability on career anxiety among Guidance and Counseling students Class of 2022, Faculty of Education, Universitas Negeri Medan, for the 2025/2026 academic year. A quantitative approach with a causal associative method and a simple linear regression design was employed. The population consisted of 153 students, from which a sample of 111 students was selected using the Slovin formula and simple random sampling. Data were collected using questionnaires consisting of the Career Adaptability Scale (33 valid items) and the Career Anxiety Scale (27 valid items). Data analysis was performed using simple linear regression, complemented by a Spearman's rho correlation confirmation test. Descriptive analysis revealed that the majority of students fell into the moderate category for both career adaptability (55.0%) and career anxiety (66.7%). Hypothesis testing demonstrated a significant negative effect of career adaptability on career anxiety (t = -11.401; p = 0.000 < 0.05). The regression coefficient was -0.517, resulting in the regression equation Y = 111.197 - 0.517X. The coefficient of determination (R2) of 0.544 indicates that career adaptability contributes 54.4% to career anxiety, while the remaining 45.6% is influenced by other external factors. In conclusion, higher levels of career adaptability among students significantly reduce career anxiety during their school-to-work transition.
Keywords: *Career Adaptability, Career Anxiety, Final-Year Students, Guidance And Counseling.*

PENDAHULUAN

Dinamika pasar kerja global era Industri 4.0 dan Society 5.0 mengalami pergeseran masif akibat adopsi teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dan otomatisasi. Laporan Future of Jobs Report 2025 memproyeksikan bahwa 39% keterampilan kerja akan mengalami disrupsi atau menjadi usang pada periode 2025–2030 (World Economic Forum, 2025). Kondisi makroekonomi ini berdampak langsung pada pasar kerja nasional. Data Badan Pusat Statistik (BPS) Februari 2025 mencatat Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) lulusan sarjana mencapai 6,23%, melebihi rata-rata nasional (4,76%) (Statistik, 2025). Tingginya risiko pengangguran terdidik memicu tekanan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase emerging adulthood (Qolbi et al, 2020).

Tekanan psikologis akibat ketidakpastian prospek kerja dan tuntutan transisi menuju peran dewasa profesional termanifestasi dalam bentuk career anxiety (kecemasan karier). Tsai et al (2017), mendefinisikan career anxiety sebagai perasaan takut, khawatir, dan keraguan individu terhadap keputusan serta prospek karier masa depannya. Hasil survei pendahuluan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling FIP UNIMED menunjukkan bahwa angkatan 2022 memiliki rata-rata tingkat career anxiety tertinggi (68,74%) dibandingkan angkatan di bawahnya. Hal ini diperburuk oleh beban ganda penyelesaian tugas akhir (skripsi) serta fenomena social comparison di media sosial.

Untuk mereduksi kecemasan tersebut, diperlukan sumber daya psikososial berupa career adaptability. Berdasarkan Career Construction Theory (CCT) dari Savickas (2013), career adaptability merupakan kapasitas regulasi diri individu untuk mengantisipasi dan mengelola tugas perkembangan, transisi, maupun perubahan kondisi kerja melalui empat dimensi: concern, control, curiosity, dan confidence.

Meskipun kajian mengenai career adaptability dan career anxiety telah banyak dilakukan (Shin & Lee, 2019; Jia et al, 2020; Febrianti et al, 2023), terdapat research gap yang mendasar. Sebagian besar penelitian sebelumnya menguji sampel mahasiswa secara umum atau bidang teknik/industri. Belum banyak riset yang secara spesifik menyasar mahasiswa Bimbingan dan Konseling, yang memiliki posisi unik sebagai calon konselor karier. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh career adaptability terhadap career anxiety pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 FIP UNIMED.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2022 FIP UNIMED yang berjumlah 153 mahasiswa. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin (α= 0,05), menghasilkan 111 mahasiswa yang dipilih melalui teknik simple random sampling.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket tertutup berbasis Google Form yang mengadaptasi dua instrumen utama, yaitu: Skala Career Adaptability: Diadaptasi dari Career Adapt-Abilities Scale (CAAS) (Savickas & Porfeli, 2012; Sulistiani et al, 2018). Setelah uji validitas, diperoleh 33 item valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha α = 0,937. Skala Career Anxiety: Diadaptasi dari Career Anxiety Scale (CAS) (Tsai et al, 2017; Saputri, 2024). Setelah uji validitas, diperoleh 27 item valid dengan Cronbach's Alpha α = 0,941.

Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif kategorisasi, uji asumsi klasik (uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas ANOVA, dan uji heteroskedastisitas Glejser), serta uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics 27. Uji konfirmasi non-parametrik Spearman's rho juga diterapkan sebagai triangulasi statistik (robustness check).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan norma kategorisasi hipotetik dan empiris, gambaran tingkat career adaptability dan career anxiety responden disajikan pada Tabel 1:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Kategorisasi Variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Career Adaptability	Sangat Tinggi	8	7,2%
	Tinggi	35	31,5%
	Sedang	61	55,0%
	Rendah	7	6,3
	Sangat Rendah	-	-
	Total	**111**	**100%**
Variabel	**Kategori**	**Frekuensi (F)**	**Persentase (%)**
Career Anxiety	Sangat Tinggi	-	-
	Tinggi	8	7,2%
	Sedang	74	66,7%
	Rendah	25	22,5%
	Sangat Rendah	4	3,6%
	Total	**111**	**100%**

Data di atas memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat adaptabilitas sedang (55,0%) dan tingkat kecemasan karier sedang (66,7%).

Hasil Uji Asumsi Klasik dan Regresi Linear Sederhana

Uji normalitas residual One-Sample Kolmogorov-Smirnov menghasilkan $p = 0{,}009$. Walaupun secara absolut $p < 0{,}05$, perbaikan acuan dilakukan merujuk pada Central Limit Theorem ($N = 111 \geq 100$), di mana distribusi sampling secara alami mendekati normal. Hasil uji regresi linear sederhana disajikan dalam Tabel 2:

Tabel 2. Rangkuman Uji Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardizes B	Std. Error	*t*	*p*-value	R	R^2
(Constant)	111,197	4,117	27,007	0,000	0,738	0,544
Career Adaptability	-0,517	0,045	-11,401	0,000		

Persamaan regresi yang terbentuk adalah:

$Y=111{,}197+(-0{,}517)X$

Pengujian hipotesis membuktikan nilai thitung = -11,401 dengan $p = 0{,}000 < 0{,}05$. Maka H0 ditolak dan Hα diterima, yang berarti career adaptability berpengaruh negatif dan signifikan terhadap career anxiety. Nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,544 menunjukkan bahwa career adaptability berkontribusi menurunkan career anxiety sebesar 54,4%, sementara 45,6% sisanya dipengaruhi faktor luar.

Triangulasi menggunakan korelasi Spearman's rho menghasilkan $r_s = -0{,}734$ ($p < 0{,}001$), mengonfirmasi bahwa hubungan negatif antarvariabel sangat stabil dan kuat.

Pembahasan

Temuan penelitian ini memvalidasi Career Construction Theory dari Savickas (2013), yang menempatkan adaptabilitas karier sebagai sumber daya regulasi diri utama dalam mereduksi ketakutan emosional selama transisi karier. Ketika mahasiswa mengaktifkan dimensi concern, control, curiosity, dan confidence, mereka mampu membangun strategi koping yang efektif untuk mengatasi ketidakpastian dunia kerja.

Sumbangan pengaruh sebesar 54,4% dalam riset ini tergolong sangat besar jika dibandingkan dengan riset Febrianti et al (2023) pada mahasiswa umum (5,8%). Hal ini menyoroti keunikan populasi mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Secara kurikuler, mahasiswa BK dibekali pengetahuan teoritis bimbingan karier. Ketika pengetahuan tersebut berhasil diinternalisasi menjadi kapasitas adaptif pribadi, efikasi diri mereka meningkat tajam

sehingga mampu menekan kecemasan kognitif (irrational beliefs about employment). Dari hasil wawancara mengonfirmasi bahwa mahasiswa dengan adaptabilitas tinggi (seperti RZ) menjadikan kecemasan sebagai motivasi pendorong (facilitating anxiety), sedangkan mahasiswa dengan adaptabilitas rendah (seperti IC dan AD) mengalami kecemasan yang melumpuhkan (debilitating anxiety).

KESIMPULAN

Tingkat career adaptability mahasiswa BK Angkatan 2022 FIP UNIMED dominan berada pada kategori Sedang (55,0%).

Tingkat career anxiety mahasiswa BK Angkatan 2022 FIP UNIMED dominan berada pada kategori Sedang (66,7%).

Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara career adaptability terhadap career anxiety ($t = -11{,}401$; $p < 0{,}001$), dengan kontribusi pengaruh sebesar 54,4%. Semakin tinggi adaptabilitas karier mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan karier yang dialami.

Saran

Bagi Mahasiswa: Disarankan untuk meningkatkan regulasi diri, menghindari social comparison destruktif di media sosial, serta aktif mengasah keterampilan praktis (IT dan bahasa asing).

Bagi Jurusan BK / Kampus: UPT Pengembangan Karier dan Kewirausahaan (UPT PKK) UNIMED disarankan merancang pelatihan praktis berbasis penguatan dimensi control dan confidence serta memfasilitasi sertifikasi kompetensi konselor.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Perlu mengeksplorasi 45,6% variabel lain (seperti social support, grit, dan academic stress) dengan menggunakan metode campuran (mixed-methods) atau desain longitudinal.

DAFTAR PUSTAKA

Febrianti, S., Monika, & Willy Tasdin. (2023). Peran Career Adaptability Terhadap Career Anxiety Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis, 03(02), 91–100. https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i2.23757

Jia, Y., Hou, Z., Zhang, H., & Xiao, Y. (2020). Future Time Perspective , Career Adaptability , Anxiety , and Career Decision-Making Difficulty : Exploring Mediations and Moderations. Journal of Career Development, 19, 1–15. https://doi.org/10.1177/0894845320941922

Qolbi, F. H., Musthofa, A., & Chotidjah, S. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam, 17(1), 44–54. https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821

Saputri, V. I. (2024). Hubungan Antara Career Adaptability dan Career Anxiety Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Skripsi.

Savickas, M. L. (2013). Career Construction Theory and Practice. In S. D Brown & R. W. Lent, Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work.

Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career Adapt-Abilities Scale : Construction, reliability , and measurement equivalence across 13 countries. Journal of Vocational Behavior. https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011

Shin, Y., & Lee, J. (2019). Self-Focused Attention and Career Anxiety: The Mediating Role of Career Adaptability. The Career Development Quarterly, 67(2), 110–125. https://doi.org/10.1002/cdq.12175

Statistik, B. P. (2025). Keadaan ketenagakerjaan indonesia februari 2025. Badan Pusat Statistik, 35, 1–28. https://www.bps.go.id/pressrelease/2023/05/05/2001/februari-2023--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-45-persen-dan-rata-rata-upah-buruh-sebesar-2-94-juta-rupiah-per-bulan.html

Sulistiani, W., Suminar, D. R., & Hendriani, W. (2018). The Career Adapt-Abilities Scale-Indonesian Form: Psychometric Properties and Construct Validity. TIIKM Publishing, 4(2), 1–9. https://doi.org/10.17501/24246700.2018.4201

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
World Economic Forum. (2025). Future of Jobs Report 2025. Geneva: World Economic Forum.