



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



Narrative Review: Hubungan Career Anxiety Terhadap Psychological Well-being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

[FRISCHA FUTICHATUL MAGHFIROH] & [Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog]
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Masalah kecemasan karir kerap kali dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir karena tuntutan sebagai mahasiswa tingkat akhir yang jauh lebih besar dibandingkan mahasiswa tahun pertama ataupun pertengahan. Dalam hal ini, mulai bermunculan amanat tanggung jawab baru yang mengharuskan mahasiswa berpikir untuk tahapan selanjutnya setelah menempuh serangkaian pendidikan formal, yakni bekerja sesuai dengan bidangnya. Tentunya, permasalahan kecemasan ini erat kaitannya dengan *psychological well-being* sebagai aspek kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecemasan karir dan *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir di Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah *narrative review* dengan *framework* PEOs (*Population, Exposure, dan Outcomes*). Identifikasi artikel menggunakan database yang relevan yaitu Science Direct dan Google Scholar dengan kata kunci yang telah disesuaikan. Seleksi artikel menggunakan *prisa flowchart*. Setelah dilakukan *screening judul* dan relevansi abstrak, diperoleh 10 jurnal yang membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan karir dengan *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: kecemasan karir, kesejahteraan psikologis, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Career anxiety is a problem that is felt by final year students because they are in much greater demand than first or middle-year students. In this case, new responsibilities began to emerge, which required to think about the next stage after formal education, specifically working in accordance with their fields. Of course, career anxiety are closely related to psychological problems, that are aspects of mental health. This study aims to determine the relationship between career anxiety and *psychological well-being* of final year students in Surabaya. The research method used is a narrative review with the PEOs (*Population, Exposure, and Outcomes*) framework. Identify articles using relevant databases, such as Science Direct and Google Scholar. Articles selection using the Prisa Flowchart. After screening the relevant titles and abstracts, 10 journals prove that there is a relationship between career anxiety and *psychological well-being* in final year students.

Keywords: career anxiety, final-year students, *psychological well-being*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [\[afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id\]](mailto:afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang berada pada masa *emerging adulthood* yang berada pada rentang usia 18 - 25 tahun, dimana karakteristik utama yang terlihat ditandai dengan ketidakstabilan, optimisme, kebebasan individu, fokus diri, dan ekspektasi yang tinggi (Arnett & Fishel, 2013). Pada masa ini, usia *emerging adulthood* dihadapkan pada situasi transisi dari masa menempuh pendidikan di perguruan tinggi ke masa mencari pekerjaan dan membangun karir. Persiapan mencari pekerjaan dan membangun karir di usia mahasiswa tingkat akhir yang masih sangat muda adalah tantangan tersendiri yang harus dihadapi dengan kemampuan diri yang baik supaya dapat menjaga kualitas *well-being* pada diri mahasiswa. Dengan masa transisi dan tuntutan dalam pekerjaan yang dihadapi oleh mahasiswa yang menginjak masa *emerging adult*, hal tersebut dapat mempengaruhi bagaimana persepsi individu dalam menilai kesejahteraan hidupnya.

Nyatanya, data lapangan menunjukkan fakta bahwa transisi dari dunia pendidikan ke dunia karir menjadi suatu pengalaman yang menimbulkan kecemasan bagi banyak mahasiswa (Keane et al., 2021; Cheung, Cheung & Wu, 2014). Tak hanya pengaruh transisi dunia pendidikan ke dunia karir saja, nyatanya pengaruh pandemi COVID-19 juga turut berkontribusi pada pertumbuhan kecemasan, termasuk pada kecemasan karir (Rahmadani & Sahrani, 2021). Beriringan dengan hal ini, konsekuensi lain yang tidak diinginkan adalah dampak Pandemi COVID-19 terhadap dunia kerja. Ketidakpastian (kita hidup di dunia VUCA) yang berkaitan dengan lowongan pekerjaan, pengangguran, peluang karir dan harapan bisa semakin memperburuk serta membawa pada kecemasan persiapan dan pemilihan karir (Petronella, 2021).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trzcinski & Holst (2008) didapatkan hasil bahwa status pekerjaan menjadi salah satu faktor yang memberikan pengaruh paling besar terhadap evaluasi kesejahteraan hidup pada mahasiswa yang memasuki usia *emerging adulthood*. Dalam hal ini, individu yang masih menganggur cenderung menunjukkan tingkat kepuasan dan kesejahteraan hidup yang rendah daripada individu yang telah memiliki pekerjaan. Meskipun demikian, individu yang telah bekerja pun tidak menutup kemungkinan juga untuk tidak memiliki tingkat kesejahteraan hidup yang tinggi. Masalah pekerjaan dan pengangguran ini merupakan masalah yang kerap kali dipikirkan oleh kebanyakan mahasiswa tingkat akhir. Dalam hal ini, mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami kecemasan karir karena rasa cemas jika ia tidak dapat mendapatkan pekerjaan yang diinginkannya nanti setelah lulus kuliah akibat keterbatasan pekerjaan, angka pengangguran yang semakin melonjak, serta ditambah dengan persaingan pekerjaan yang sangat ketat (Adriansyah, Rahayu, Prastika (2015)).

Tentunya, permasalahan kecemasan karir yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir ini dapat menjadi ancaman yang membahayakan pada kesejahteraan hidupnya (Sukidjo, 2005, dalam Baiti, Abdullah & Rochwidowai, 2017). Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Szymanski (2001, dalam Strauser, Lustig, Ciftci (2008)), yang menunjukkan bahwa *psychological well-being* terbukti memiliki aplikasi hubungan langsung pada penelitian dan praktik di bidang pengembangan karir, dimana pembuatan keputusan karir yang efektif melibatkan proses kognitif dan emosi yang mengharuskan individu untuk menggunakan berbagai sumber daya pribadi dan psikologisnya. Namun, ketika proses kognitif, emosi, dan sumber daya pribadi individu tidak sebanding dengan pekerjaan

yang diinginkannya, individu tersebut cenderung akan merasa tertekan dan cemas akibat rasa stres yang dimilikinya (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017).

Berkenaan dengan pembahasan sebelumnya, berbagai penelitian terdahulu juga turut mengungkapkan bahwa pembuatan keputusan karir biasanya membuat stres dan dapat membangkitkan berbagai emosi negatif yang dapat mengakibatkan beberapa jenis perilaku disfungsional terkait karir, seperti masalah perfeksionisme, harga diri, dan penurunan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis (Sampson, Perterson, Lenz, Reardon, & Saunders, 1996, dalam Strauser, Lustig, Ciftci (2008)).

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan suatu konsep kesejahteraan yang lebih dari pencapaian kebahagiaan hedonis, keseimbangan yang tepat dari pengaruh positif dan negatif dari lingkungan, serta kepuasan hidup secara keseluruhan (Ryff, 1995). Berkenaan dengan konsep *psychological well-being*, Ryff (1995) juga turut mengungkapkan bahwa terdapat enam dimensi dalam *psychological well-being*, yakni: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi dalam *psychological well-being* ini memperluas pandangan *psychological well-being* di luar konstruksi kebahagiaan hedonis yang bersifat sementara (Strauser, Lustig & Ciftci, 2008). Keadaan *psychological well-being* yang baik akan mengantarkan individu pada tujuan pribadinya, pemaksimalan potensi-potensi yang dimilikinya, pengembangan pemaknaan hidup yang lebih bermakna, kemampuan menjalin hubungan baik dengan orang lain, berhasil mengelola tuntutan dan peluang lingkungan dengan baik, meningkatkan pengarahaan diri sendiri yang lebih mandiri (otonom), serta mengembangkan harga diri yang positif (Ryff & Singer, 1996, dalam Strauser, Lustig & Ciftci, 2008).

Sayangnya, masih banyak mahasiswa tingkat akhir yang justru mengalami kecemasan terhadap karirnya di masa depan. Alhasil, kecemasan karir yang dirasakan ini justru membuatnya tidak memiliki penerimaan diri yang baik, sehingga yang terjadi adalah penurunan produktivitas atas penguasaan lingkungan karena *negative feelings*, yakni kecemasan yang masih mengendap dalam dirinya. Seperti yang sempat disebutkan sebelumnya, kecemasan ini dapat berdampak buruk pada kondisi mental dan kesejahteraan psikologis individu. Tak hanya itu, kecemasan juga dapat menyebabkan ketakutan berbicara di depan umum, takut menjalin dan berinteraksi dengan orang lain dan sosok penting yang ada di perusahaan, serta takut mengambil tantangan baru (Jones, 2020). Sehingga, individu tersebut sulit untuk menemukan tujuan hidupnya dan menumbuhkan pertumbuhan pribadi yang merupakan aspek kesejahteraan psikologis (Peterson et al., 2011).

Padahal, kondisi *psychological well-being* yang baik sangat penting dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir (Safitri, 2017). Dengan kondisi *psychological well-being* yang baik, maka mahasiswa dapat mengendalikan ke-enam aspek *psychological well-beingnya*, sehingga ia dapat meregulasi pemikiran dan tingkah lakunya untuk lebih adaptif, positif, dan produktif meskipun dihadapkan pada situasi yang mengancam, salah satunya adalah problematika dan persaingan dunia kerja (Peterson et al., 2011)

Penelitian terdahulu yang spesifiknya meneliti pengaruh hubungan kecemasan karir dan *psychological well-being* pernah dilakukan oleh Strauser, Lustig & Ciftci (2008) pada 91 mahasiswa di salah satu Universitas di Amerika Selatan, dimana penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi lebih mampu mengelola keterampilan dan perilaku yang lebih efektif terkait dengan kesiapan karir dan pengembangan karir. Temuan Strauser, Lustig & Ciftci (2008) juga menunjukkan bahwa dimensi "tujuan hidup" memberikan kontribusi yang unik pada kecemasan karir. Sayangnya, temuan ini tidak mendukung temuan masa lalu yang menunjukkan bahwa "tujuan hidup" dan "hubungan positif dengan orang lain" merupakan dimensi terkuat dalam pencarian dan pengembangan karir. Kendati demikian, penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2017) pada 60 orang

sarjana S-1 yang belum bekerja di Kota Pekanbaru, Riau menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja. Artinya, semakin tinggi kecemasan, maka kualitas *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerjapun semakin rendah, begitupula sebaliknya.

Mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Safitri (2017), penelitian yang dilakukan oleh Mutiarachmah & Maryatmi (2019) pada 86 subjek mahasiswa tingkat akhir jurusan kesejahteraan sosial di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Artinya, semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, begitupula sebaliknya.

Tak cukup sampai disitu, penelitian yang dilakukan oleh Pisarik, Rowell, & Thompson (2017) yang menggunakan metode kualitatif yang merupakan metode yang berbeda dari metode penelitian sebelumnya juga turut menyebutkan bahwa kecemasan karir merupakan masalah serius yang kerap kali dialami mahasiswa tingkat akhir yang mana beresiko mengakibatkan rendahnya kualitas *well-being* mahasiswa.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat ditunjukkan bahwa kondisi kualitas *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir dapat dipengaruhi oleh kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Sayangnya, penelitian spesifik yang meneliti mengenai hubungan dua variabel ini pada subjek mahasiswa tingkat akhir masih sangat jarang ditemukan, terlebih pada penelitian di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai hubungan kecemasan karir dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *narrative review* yang sesuai dengan pedoman *Preferred Reporting Item for Systematic Reviews and Meta-Analytic* (PRISMA) yang digunakan untuk mendapatkan gambaran sesuai dengan topik penelitian, yaitu "Hubungan *Career Anxiety* dengan *Psychological Well-being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir".

Narrative review merupakan sebuah metode yang digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan meringkas literatur yang telah dilakukan pada penelitian sebelumnya. Pencarian artikel penelitian ini berasal dari Science Direct dan Google Scholar yang terpercaya dengan menggunakan kata kunci kecemasan karir, *psychological well-being*, dan mahasiswa. Semua artikel yang lolos proses seleksi akan direview dan dirangkum berdasarkan tujuan, nama penulis, tahun terbit, jumlah responden, instrumen yang digunakan, hasil penelitian, dan saran untuk penelitian selanjutnya. Kriteria inklusi meliputi: 1) Penelitian tentang kecemasan karir terhadap *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir, 2) Artikel tinjauan pustaka atau meta-analisis. Proses pencarian dimulai dengan meninjau judul dan abstrak dari seluruh hasil pencarian dan membandingkannya dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Desain penelitian menggunakan langkah PEOs dalam penelitian ini. PEOs merupakan alat pencari atau *search tool* yang biasanya bermanfaat ketika menyelidiki sebuah studi tentang kemungkinan (*likelihood*) serta peningkatan perkembangan suatu kondisi tertentu sebagai akibat dari paparan yang telah terjadi sebelumnya. Terdapat 3 komponen pada metode PEOs, yaitu: P (Population), E (Exposure), dan O (Outcomes). Metode ini dapat membantu untuk memastikan literatur yang dicari

sesuai dengan aspek-aspek yang diinginkan terkait kriteria inklusi penelitian yang sesuai dengan *evidence based*. Pencarian database penelitian menghasilkan semua kata kunci hasil pencarian dengan total 37 penelitian. Dari Sciencedirect sebanyak 31 artikel dan dari Google Scholar sebanyak 6 artikel.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Negara

Dari 10 artikel yang terpilih, terdapat berbagai karakteristik negara sebagai karakteristik penelitian. Dimana, data responden penelitian yang diteliti terdiri dari negara maju yang terdapat di benua Amerika, yaitu Amerika Selatan dan Amerika Serikat, serta benua Eropa, yakni negara Inggris. Selain itu, terdapat pula penelitian dari negara berkembang di Benua Amerika, yaitu Brazil dan Benua Asia Tenggara, yakni Indonesia. Hasil dari 10 artikel membuktikan bahwa 9 diantaranya menunjukkan bahwa *career anxiety* berpengaruh terhadap *psychological well-being* secara signifikan pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan 1 artikel diantaranya mengatakan bahwa *career anxiety* memiliki pengaruh, namun tidak terlalu signifikan berpengaruh pada tingkat *psychological well-being* mahasiswa tingkat akhir.

2. Karakteristik Jenis Penelitian

Berdasarkan saringan telaah literatur terdahulu, didapatkan bahwa jenis penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angka, pengolahan statistik, korelasional dan penelitian eksperimen yang menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sedangkan penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis yang dikumpulkan dari hasil observasi dan *depth interview*.

3. Karakteristik Pengumpulan Data

Pengambilan data dilakukan melalui skala alat ukur psikologis. Dari artikel yang telah direview terdapat beberapa alat ukur yang digunakan, yakni:

1) Skala Kecemasan Karir:

- a. Adaptasi skala kecemasan karir dari Freeston, dkk (1994)
- b. Career Thoughts Inventory (CTI) dari Sampson, et al. (1996)
- c. The Vocational Identity (VI) subscale
- d. Developmental Work Personality Scales (DWPS) dari Strauser & Keim (2002)
- e. Skala Kesiapan Kerja adaptasi dari Pool & Sewell (2007)
- f. Adaptasi *Career Anxiety Scale* dari Tsai et al. (2017)
- g. Career Anxiety Scale developed dari Harber and Runyon (2017)
- h. General Anxiety Disorder (GAD) oleh Spitzer (2006)
- i. Career Decision Inventory oleh Çakır (2004)
- j. Career Anxiety Scale dari Çetin & Nalbantoğlu (2016)

2) Skala *Psychological Well-being*

- a. Scales of Psychological well-being (SPWB) dari Ryff (1989, 1995)
- b. The PANAS Scale dari Watson et al (1988)
- c. Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale dari Tennant et al. (2007)

3) Skala *Career Self-Efficacy*

- a. Skala Career Self-Efficacy dari Lent & Hackett (1987)

4) Skala Stres

- a. COVID-19 Stress Scale (CSS) dari Taylor et al. (2020)

4. Karakteristik Jenis Kelamin

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa terdapat 2 jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) yang menjadi responden penelitian terdahulu. Dari 10 artikel yang dipilih terdapat total 2063 orang dengan jenis kelamin perempuan yang mendominasi responden penelitian.

5. Karakteristik Usia

Berdasarkan karakteristik usia, didapatkan hasil bahwa rentang usia responden yang menjadi responden penelitian dari 10 jurnal yang dipilih adalah 18-30 tahun dengan rata-rata usia 20-23 tahun.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *career anxiety* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir yang berada pada usia *emerging adulthood*, yakni berkisar antara 18 - 25 tahun. Pada rentang usia ini, mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi periode transisi dari dunia pendidikan ke dunia pekerjaan. Sehingga, mereka akan mengembangkan perilaku untuk bersiap-siap mencari pekerjaan dan membangun karir dalam hidupnya. Selama transisi ini, mahasiswa akan berusaha untuk mengatur kehidupan perkuliahannya agar saat lulus nantinya mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan bidang dan standar yang diinginkannya (Arnett, 2014).

Sayangnya, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan diri untuk mempersiapkan karir yang diimpikannya secara matang. Hal inilah yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan karir yang turut mengancam kesehatan mental dan kesejahteraan psikologisnya. Hasil dari beberapa telaah literatur yang ditemukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *career anxiety* dengan *psychological well-being*. Artinya, semakin tinggi kecemasan karir (*career anxiety*) maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa, begitupun sebaliknya, dimana semakin rendah tingkat kecemasan karir, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mahasiswa.

Berdasarkan telaah literatur terdahulu, ditemukan bahwa faktor penyebab mahasiswa mengalami kecemasan karir disebabkan karena berbagai kumpulan emosi negatif, salah satunya adalah rasa takut, spesifiknya pada ketakutan tidak dapat mendapatkan pekerjaan yang diinginkannya akibat keterbatasan pekerjaan, angka pengangguran yang semakin meningkat, serta ditambah dengan persaingan pekerjaan yang sangat ketat (Adriansyah, Rahayu, & Prastika (2015)). Selain itu, Aikhatami (2014) juga turut menyebutkan bahwa ketakutan dan rasa cemas terhadap karir juga dialami mahasiswa ketika ia merasa tidak yakin dengan sumber daya pribadi yang dimilikinya. Mendukung pernyataan Aikhatami (2014), Ambarwati, Pinilih, & Astuti (2017) juga turut menyebutkan bahwa ketika proses kognitif, emosi, dan sumber daya pribadi mahasiswa tidak sebanding dengan pekerjaan yang diinginkannya, maka mahasiswa tersebut cenderung merasa tertekan dan cemas akibat rasa stres yang dimilikinya.

Iraola-Real et al. (2019) juga turut mendukung penelitian yang dilakukan oleh Strauser, Lustig & Ciftci (2008) yang mana kecemasan, termasuk kecemasan karir menjadi faktor prediktor negatif kondisi *psychological well-being*. Tentu hal ini menjadi faktor resiko terancamnya kondisi kesejahteraan psikologis, dimana ketika kondisi kesejahteraan psikologis menunjukkan hal yang negatif, maka akan muncul berbagai dampak negatif yang mengganggu kepuasan dan kesejahteraan hidup, seperti penurunan produktivitas karena kurangnya penguasaan lingkungan akibat kecemasan yang masih mengendap dalam dirinya. James (2020) juga turut mengungkapkan bahwa kecemasan juga turut menyebabkan ketakutan berbicara di depan umum, takut menjalin dan berinteraksi dengan orang lain dan sosok penting yang ada di perusahaan, serta takut mengambil tantangan baru. Sehingga, individu tersebut sulit untuk menemukan tujuan hidupnya dan menumbuhkan pertumbuhan pribadi yang merupakan aspek kesejahteraan psikologis (Peterson et al., 2011).

Padahal, kondisi *psychological well-being* yang baik sangat penting dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir (Safitri, 2017). Dengan kondisi *psychological well-being* yang baik, maka mahasiswa dapat mengendalikan ke-enam aspek *psychological well-beingnya*, sehingga ia dapat meregulasi pemikiran dan tingkah lakunya untuk lebih adaptif, positif, dan produktif meskipun dihadapkan pada situasi yang mengancam, salah satunya adalah problematika dan persaingan dunia kerja (Peterson et al., 2011)

SIMPULAN

Berdasarkan telaah literatur yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *career anxiety* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Hubungan ini bersifat negatif yang berarti bila salah satu nilai variabel meningkat, maka nilai variabel yang lain akan turun, begitupula sebaliknya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan bagi penulis untuk menyelesaikan telaah *narrative review* ini. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Bapak Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing serta berbagai pihak yang telah mendukung penulis dalam proses berjalan sampai rampungnya penyelesaian *narrative review* ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Frischa Futichatul Maghfiroh tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini."

PUSTAKA ACUAN

Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislami: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 41-50.

- Alkhatami, S. (2014). Social anxiety and quality of life in adolescents: cognitive aspect, social interaction and cultural tendency.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40-47.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2017). Career self-efficacy dan kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), 128-141.
- Cheung, C. K., Cheung, H. Y., & Wu, J. (2014). Career unreadiness in relation to anxiety and authoritarian parenting among undergraduates. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(3), 336-349.
- Dias Lopes, L. F., Chaves, B. M., Fabrício, A., Porto, A., Machado de Almeida, D., Obregon, S. L., ... & Flores Costa, V. M. (2020). Analysis of well-being and anxiety among university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3874.
- Iraola-Real, I., Iraola-Real, M., Iraola-Real, W., Iraola-Real, E., Real-Torres, F. N., & Baylon, B. (2019, March). Predictors of Performance and of Psychological Well-Being in Engineering Career Aspirants. In *2019 IEEE World Conference on Engineering Education (EDUNINE)* (pp. 1-4). IEEE.
- Jones, C. (2020, 04 15). How Anxiety Hurts Workplace Productivity. Retrieved from The Business Journals:
<https://www.bizjournals.com/bizjournals/how-to/growth-strategies/2017/10/howanxiety-hurts-workplaceproductivity.html#:~:text=People%20who%20experience%20anxiety%20at,mention%20the%20time%20commitment%20involved>.
- Keane, C., Waldeck, D., Holliman, A., Goodman, S., & Choudhry, K. (2021). Exploring the Experience of Anxiety Among Final Year Students at University: A Thematic Analysis. *The Qualitative Report*, 26(8), 0_1-2630.
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesejahteraan sosial uin syarif hidayatullah jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 163-177.
- Peterson, S. J., Luthans, F., Avolio, B. J., Walumbwa, F., & Zhang, Z. (2011). Psychological Capital and Employee Performance: A Latent Growth Modeling Approach. 427-450.
- Rahmadani, R., & Sahrani, R. (2021, August). The role of stress during the COVID-19 pandemic in the future career anxiety of final-year students. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 979-984). Atlantis Press.
- Petronella, Jonck.(2021).Exploring the Theoretical Link Between Career Choice Anxiety, Psychological Well-Being and Career Self-Efficacy: A Conceptual Framework. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 15(10), 943.
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339-352.
- Ryff, C.D., & Keyes, C. L. M.(1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal Of Personality And Sosial Psychology*, 69, 719-727.
- Safitri, P. (2017). *Hubungan kecemasan dengan psychological well-being sarjana s1 dalam menghadapi dunia kerja* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

-
- Şeker, G. (2020). Well-Being and career anxiety as predictors of career indecision. *Pamukkale University Journal of Education*, 51 (1), 262-275.
- Strauser, D. R., Lustig, D. C., & Çiftçi, A. (2008). Psychological well-being: Its relation to work personality, vocational identity, and career thoughts. *The Journal of Psychology*, 142(1), 21-35.
- Widyastuti, A. S. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua dan Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Yogyakarta.