

Well-being sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karir Mahasiswa Tahun Akhir

Jecyka Tri Putri Andiska*, Farida Agus Setiawati

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

jecykatr.2023@student.uny.ac.id*

<p>Submitted: 2025-08-08</p> <p>Revised: 2025-12-10</p> <p>Published: 2026-02-04</p> <p>Keywords: Career Anxiety, Social Support, Well-Being</p> <p>Copyright holder: © Author/s (2026)</p> <p>This article is under:</p>  <p>How to cite: Andiska, J. T. P., & Setiawati, F. A. (2026). Well-being sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karir Mahasiswa Tahun Akhir. <i>Bulletin of Counseling and Psychotherapy</i>, 8(1). https://doi.org/10.51214/002026081576000</p> <p>Published by: Kuras Institute</p> <p>E-ISSN: 2656-1050</p>	<p>ABSTRACT: Career anxiety is a common problem experienced by final year students due to academic pressure, social expectations, and uncertainty about future work. This study aims to analyze the effect of social support on students' career anxiety, both directly and indirectly through the mediating role of well-being. The method used is quantitative, with a correlational design, involving final-year students of Yogyakarta State University, selected using a multistage random sampling technique, yielding 452 samples. Data were collected through standardized questionnaires, namely the Career Anxiety Scale (CAS) with a Cronbach's Alpha value of 0.920, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) with a Cronbach's Alpha value of 0.982, and the College Student Subjective Well-being Questionnaire - Revised (CSSWQ-R) with a Cronbach's Alpha value of 0.810. The results of the regression analysis showed that social support had a significant negative effect on career anxiety and a positive effect on well-being. Furthermore, well-being was shown to have a significant negative effect on career anxiety and acted as a partial mediator in the relationship between social support and career anxiety, which initially decreased from 51.7% to 64.3% after the well-being variable was included. In conclusion, social support not only directly reduced career anxiety but also strengthened students' well-being, which in turn helped them face the challenges of the working world with more calm and confidence.</p>
---	---

PENDAHULUAN

Masa transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja merupakan salah satu fase kritis dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir. Fase ini ditandai dengan meningkatnya tekanan akademik, harapan keluarga, serta tuntutan untuk segera menentukan arah karir. Kondisi tersebut sering kali memunculkan kecemasan yang berhubungan dengan ketidakpastian masa depan. Mahasiswa yang tidak siap menghadapi realitas dunia kerja cenderung menunjukkan gejala psikologis berupa keraguan, rasa takut, dan kebingungan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa fase transisi ini identik dengan meningkatnya tingkat stres dan kecemasan yang mengganggu proses adaptasi mahasiswa (Firdasannah & Suhana, 2025). Selain itu, keterbatasan komunikasi interpersonal dalam masa transisi juga memperburuk kondisi kecemasan yang dialami mahasiswa (Salsabila & Hakim, 2025).

Kecemasan karir muncul dalam berbagai bentuk, baik gejala psikologis, kognitif, maupun fisik. Mahasiswa tingkat akhir sering kali menunjukkan perilaku menghindar ketika membicarakan masa depan, merasa gagal dalam pengambilan keputusan, hingga mengalami gejala fisik seperti jantung

berdebar (Agustina et al., 2024). Tekanan sosial dan ekspektasi dari keluarga semakin memperberat kondisi psikologis tersebut. Situasi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada dalam kerentanan yang serius dalam aspek emosional. Ketidakpastian mengenai lapangan pekerjaan memperkuat perasaan tidak aman yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, fenomena kecemasan karir memerlukan perhatian khusus sebagai bagian dari tantangan perkembangan mahasiswa.

Salah satu faktor yang banyak diteliti dalam hubungannya dengan kecemasan karir adalah dukungan sosial. Dukungan sosial dipahami sebagai bantuan emosional, informasi, maupun validasi dari lingkungan terdekat yang dapat memperkuat ketahanan psikologis individu. Penelitian sebelumnya menegaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kecemasan karir yang lebih rendah (Metwally & Aboelsoud, 2025). Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dapat memperburuk gejala kecemasan yang dialami mahasiswa (Silveira et al., 2025). Hubungan sosial yang kuat bahkan disebut berfungsi sebagai pelindung psikologis dari tekanan karir (Sanni, 2025).

Hasil penelitian di Indonesia juga memperkuat peran dukungan sosial terhadap penurunan kecemasan karir mahasiswa. Hidayat (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan karir, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial semakin rendah tingkat kecemasan. Penelitian di Fakultas Ekonomi dan Bisnis UPN Veteran Jakarta menunjukkan bahwa dukungan orang tua secara spesifik memberikan kontribusi sebesar 12,7% terhadap penurunan kecemasan karir mahasiswa akhir. Temuan ini menegaskan bahwa keluarga sebagai lingkaran terdekat berperan besar dalam menjaga kesiapan karir mahasiswa. Minimnya dukungan dari lingkungan sosial justru meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan (Ismail et al., 2022).

Dukungan sosial juga terbukti meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa. *Well-being* atau kesejahteraan subjektif dipahami sebagai kondisi psikologis positif yang mencakup kebahagiaan, kepuasan hidup, dan perasaan optimis. Penelitian Fatimah et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial meningkatkan kebahagiaan subjektif mahasiswa melalui dukungan emosional yang menumbuhkan optimisme. Guo et al. (2024) juga menemukan bahwa dukungan keluarga berperan signifikan dalam meningkatkan kesehatan dan kebahagiaan mahasiswa. Penelitian Shang (2022) menegaskan bahwa dukungan sosial bahkan berfungsi sebagai mediator yang menghubungkan berbagai bentuk dukungan dengan *subjective well-being*. Kondisi ini berimplikasi pada kemungkinan *subjective well-being* berperan dalam menurunkan kecemasan karir.

Subjective well-being terbukti memiliki hubungan yang erat dengan kecemasan karir. Mahasiswa dengan *subjective well-being* rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan terhadap masa depan (Zhang, 2025). Rendahnya kebahagiaan subjektif juga terbukti meningkatkan kecemasan selama masa transisi ke dunia kerja (Zhang et al., 2023). Mahasiswa dengan *well-being* rendah lebih rentan terhadap kecemasan akademik maupun karir. Maghfiroh (2023) juga menemukan bahwa dimensi *psychological well-being* berkorelasi negatif dengan kecemasan karir mahasiswa akhir. Dengan kata lain, semakin tinggi *subjective well-being*, semakin rendah tingkat kecemasan karir yang dialami.

Beberapa penelitian terkini bahkan menunjukkan bahwa *subjective well-being* dapat bertindak sebagai mediator dalam hubungan antara faktor eksternal dan kecemasan karir. Penelitian Zhao (2023) menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh tidak langsung terhadap kecemasan karir melalui *subjective well-being*. Hal ini sejalan dengan temuan Dalmış et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *subjective well-being* memediasi hubungan antara resiliensi psikologis dan kecemasan masa depan mahasiswa. Artinya, peran *subjective well-being* sebagai mekanisme internal menjadi krusial dalam menurunkan kecemasan karir. Namun, penelitian yang mengkaji secara spesifik peran mediasi *subjective well-being* dalam hubungan antara dukungan sosial dan

kecemasan karir mahasiswa masih terbatas. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, dukungan sosial dan *subjective well-being* memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir. Namun, kajian yang menganalisis secara komprehensif peran *subjective well-being* sebagai mediator masih jarang dilakukan, khususnya para mahasiswa di Indonesia. Beberapa penelitian fokus pada hubungan langsung antara dukungan sosial dan kecemasan karir, sementara keterkaitan keduanya melalui *subjective well-being* masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini akan untuk menguji peran *well-being* sebagai mediator pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir.

Tujuan Penelitian dan Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan karir mahasiswa, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui *well-being* sebagai mediator. Dengan demikian, penelitian ini menguji apakah dukungan sosial mampu meningkatkan *well-being* mahasiswa yang pada akhirnya berperan dalam menurunkan kecemasan karir.

Berdasarkan kajian teoritis dan penelitian terdahulu, maka hipotesis yang dapat terjadi yaitu

H1: Terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan karir.

H2: Terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap *well-being* pada mahasiswa akhir.

H3: Terdapat pengaruh signifikan *well-being* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa akhir.

H4: Terdapat tidak langsung signifikan antara dukungan sosial terhadap kecemasan karir yang dimediasi oleh *well-being* pada mahasiswa akhir.

METODE

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan karir dengan *well-being* sebagai mediator pada mahasiswa tingkat akhir. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei, yaitu metode kuantitatif yang bertujuan mengumpulkan data dari sampel representatif melalui kuesioner untuk mendeskripsikan serta menguji hubungan antarvariabel.

Subjek Penelitian dan Prosedur

Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Yogyakarta yang sedang menempuh semester 8 dan 10. Populasi penelitian mencakup seluruh fakultas dan program studi, tanpa adanya pembatasan fakultas tertentu. Total responden yang didapatkan adalah sebanyak 452 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan metode multistage random sampling. Tahap pertama dilakukan dengan memilih tiga fakultas secara acak, tahap kedua memilih tiga program studi dari masing-masing fakultas terpilih, dan tahap ketiga memilih mahasiswa semester 8 dan 10 dari program studi tersebut secara acak.

Instrumen

Instrumen penelitian ini berupa kuesioner daring yang menggunakan skala Likert. Tiga skala digunakan untuk mengukur variabel penelitian, yaitu skala kecemasan karir, skala dukungan sosial, dan skala *well-being*.

Skala Kecemasan Karir diadaptasi dari Career Anxiety Scale (CAS)

Dikembangkan oleh Tsai et al. (2017). Skala ini terdiri atas 25 butir pernyataan, dengan 17 item bersifat favorable dan 8 item unfavorable. Responden diminta menjawab dengan empat

pilihan, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala ini mengukur empat dimensi kecemasan karir, yaitu kemampuan personal, keyakinan irasional terkait pekerjaan, lingkungan pekerjaan, dan pelatihan pendidikan profesional.

Skala Dukungan Sosial menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)

Dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Sulistiani et al. (2022). Skala ini berjumlah 12 item yang semuanya bersifat favorable. Responden menjawab menggunakan tujuh pilihan jawaban, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Instrumen ini mengukur tiga aspek dukungan, yaitu dukungan dari keluarga, dukungan dari teman, dan dukungan dari orang-orang signifikan lainnya.

Well-being Mahasiswa diukur dengan College Student Subjective Well-being Questionnaire-Revised (CSSWQ-R)

Dikembangkan oleh Renshaw (2018) dan diadaptasi oleh Akmal et al. (2021) ke dalam konteks mahasiswa Indonesia. Skala ini berjumlah 16 butir pernyataan dengan jawaban berskala Likert. Instrumen ini mengukur empat dimensi utama, yaitu kepuasan akademik, efikasi akademik, keterhubungan dengan lingkungan kampus, serta rasa syukur terhadap pengalaman berkuliahan.

Validitas dan Reliabilitas

Validitas dilakukan melalui validitas isi dan validitas konstruk. Validitas isi diperoleh dengan meminta penilaian dari validator ahli di bidang psikologi dan pengukuran untuk memastikan kesesuaian butir item dengan indikator teoritis yang diukur. Tingkat kesepakatan antarvalidator kemudian dianalisis menggunakan rumus Gregory. Selanjutnya, validitas konstruk diuji melalui analisis faktor, baik *exploratory factor analysis (EFA)* maupun *confirmatory factor analysis (CFA)*, untuk memastikan bahwa struktur faktor pada instrumen sesuai dengan konstruk teoritis masing-masing variabel. Reliabilitas instrumen diuji dengan menghitung koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien yang diperoleh berada di atas 0,70, yang menunjukkan konsistensi internal antarbutir pernyataan sudah memadai.

Analisis Data

Data dianalisis melalui dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan memberikan gambaran umum mengenai variabel penelitian, sedangkan analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum dilakukan analisis inferensial, data terlebih dahulu diuji asumsi klasik, meliputi uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk*, uji heterokedastisitas dengan metode Glejser, dan uji multikolinearitas melalui perhitungan nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* dan *Tolerance*.

Analisis dilakukan dalam tiga tahap regresi, yaitu regresi dukungan sosial terhadap kecemasan karir, regresi dukungan sosial terhadap *well-being*, serta regresi dukungan sosial dan *well-being* terhadap kecemasan karir. Hasil analisis ini digunakan untuk menentukan apakah variabel *well-being* berperan sebagai mediator penuh atau parsial dalam hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan karir. Seluruh pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 30.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan melalui analisis regresi dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Berdasarkan hasil analisis, seluruh hipotesis penelitian menunjukkan signifikansi pada taraf kepercayaan 5%, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh

langsung maupun tidak langsung antarvariabel sesuai model yang diajukan. Secara rinci hasil pengujian hipotesis dijabarkan sebagai berikut.

Uji Hipotesis

Tabel 1. Koefesien Regresi Sederhana Jalur c

Variabel	Constant	Koefisien	Sig.
Dukungan Sosial	89.068	-1.158	0,000

Tabel 2. Koefisien Determinasi Jalur c

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.719	0.517	0.516	5.700

Hasil regresi sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan karir mahasiswa ($p < 0,05$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 89.068 + (-1.158) X$. Nilai R Square sebesar 0,517 mengindikasikan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 51,7% terhadap kecemasan karir, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain

Tabel 3. Koefesien Regresi Sederhana Jalur a

Variabel	Constant	Standardized Coefficients Beta	Sig.
Dukungan Sosial	24.072	0.844	0,000

Tabel 4. Koefisien Determinasi Jalur a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.844	0.712	0.712	2.276

Hasil uji regresi menunjukkan adanya pengaruh positif signifikan dukungan sosial terhadap *well-being* mahasiswa ($p < 0,05$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 24,072 + 0,844 X$. Nilai R Square sebesar 0,712 menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 71,2% terhadap *well-being*.

Tabel 5. Koefesien Regresi Sederhana Jalur b

Variabel	Constant	Standardized Coefficients Beta	Sig.
<i>well-being</i>	123.826	-0.798	0,000

Tabel 6. Koefisien Determinasi Jalur b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.798	0.636	0.635	4.945

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *well-being* berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan karir ($p < 0,05$). Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 123,826 + (-0,798) X$. Nilai R Square sebesar 0,636 menunjukkan bahwa *well-being* menyumbang 63,6% terhadap variasi kecemasan karir.

Tabel 7. Model Regresi Berganda Jalur c

Variabel	Constant	Standardized Coefficients Beta	Sig.
Dukungan Sosial		-0.158	,000
Well-being	119.949	-0.664	,000

Tabel 8. Koefisien Determinasi Jalur c

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.802	0.643	0.642	4.901

Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan karir melalui *well-being*. Persamaan regresi berganda yang diperoleh adalah $Y = 119,949 + (-0,158)X + (-0,664)$. Nilai R Square sebesar 0,643 menunjukkan bahwa kombinasi dukungan sosial dan *well-being* menjelaskan 64,3% variasi kecemasan karir. Hasil ini menegaskan bahwa terjadi mediasi parsial, di mana *well-being* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan karir mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan karir mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan teori stress buffering yang menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis individu (Bekiros et al., 2022). Data penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan dari keluarga maupun teman lebih mampu mengelola ketidakpastian karir sehingga tingkat kecemasannya lebih rendah (Kim & Lim, 2019). Dukungan sosial memberikan rasa aman emosional sehingga mahasiswa tidak merasa sendirian dalam menghadapi transisi karir (Kameyama et al., 2023). Dukungan ini juga dapat meningkatkan keyakinan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja yang kompetitif (Rahmanida & Mangunsong, 2020). Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan faktor protektif dalam meminimalkan gejala kecemasan karir. Selain itu, mahasiswa dengan jejaring sosial yang luas lebih optimis dalam melihat peluang masa depan (Potkány & Hajduková, 2015). Dengan demikian, dukungan sosial terbukti memiliki peran signifikan dalam mereduksi kecemasan karir mahasiswa.

Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan karir dapat pula dijelaskan melalui peningkatan kontrol internal mahasiswa. Mahasiswa dengan persepsi tinggi terhadap dukungan sosial merasa lebih mampu mengendalikan keputusan karirnya secara mandiri (Fadhillah & Yudiana, 2020). Rasa kontrol ini menekan perasaan terancam terhadap masa depan kerja yang sering kali memicu kecemasan (Arfianto et al., 2020). Hal ini diperkuat oleh temuan yang menyatakan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif dengan gejala kecemasan berlebihan pada mahasiswa (Jiang & Luo, 2021). Dukungan emosional yang konsisten dari orang tua maupun kerabat menjadi benteng psikologis yang mengurangi beban emosional mahasiswa (Franzen et al., 2021). Lingkungan akademik yang mendukung juga memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk menyiapkan masa depan tanpa tekanan berlebih (Zhao, 2023). Oleh karena itu, dukungan sosial bukan sekadar aspek eksternal, melainkan bertransformasi menjadi faktor internal yang memengaruhi persepsi individu. Dengan cara ini, dukungan sosial mampu menurunkan kecemasan karir secara signifikan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *well-being* mahasiswa akhir. Dukungan dari orang tua, teman, maupun dosen meningkatkan rasa keterhubungan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis (Ciarrochi et al., 2017). Mahasiswa yang merasa memiliki dukungan interpersonal menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan lebih tahan terhadap stres akademik (Nurhaliza, 2023). Dukungan sosial berperan penting dalam memperkuat daya tahan mahasiswa terhadap tekanan sehingga meningkatkan kualitas hidup. Lingkungan sosial yang sehat dapat menurunkan potensi burnout akademik dan

meningkatkan emosi positif mahasiswa. Kualitas hubungan dengan teman sebaya berkontribusi pada perasaan bermakna dan menurunkan gejala depresi (Dopmeijer et al., 2023). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor signifikan dari *well-being* mahasiswa.

Well-being yang tinggi menjadi dasar penting dalam kesiapan mahasiswa menghadapi tantangan karir. Dukungan sosial terbukti meningkatkan dimensi *well-being* seperti pengembangan diri dan kebermaknaan hidup (Cobo-Rendon et al., 2020). Selain itu, dukungan yang dirasakan mahasiswa membantu mereka mengelola emosi lebih sehat, sehingga meningkatkan kualitas kesejahteraan psikologis (Nurhaliza, N. 2023). Kondisi ini memperlihatkan bahwa dukungan sosial tidak hanya melindungi mahasiswa dari stres, tetapi juga membangun kapasitas positif untuk tumbuh. Mahasiswa yang merasa didukung memiliki motivasi lebih besar dalam mengembangkan potensi diri. Situasi tersebut memperkuat kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja. Dengan demikian, dukungan sosial dan *well-being* saling melengkapi satu sama lain. Hal ini menunjukkan pentingnya peran lingkungan dalam mendukung pencapaian kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *well-being* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan karir. Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan tinggi lebih mampu mengendalikan pikiran cemas secara rasional. Kondisi tersebut sesuai dengan pandangan bahwa optimisme, makna hidup, dan relasi positif berkontribusi terhadap penurunan kecemasan (Seligman, 2011). Emosi positif juga memperluas kapasitas psikologis untuk menghadapi tekanan karir (Fredrickson, 2001). Mahasiswa dengan kondisi *well-being* yang baik memiliki kepercayaan diri lebih kuat dalam membuat keputusan karir. Situasi ini membuat mereka lebih fokus pada solusi dibandingkan ketakutan. Selain itu, kesejahteraan yang baik menekan munculnya beban emosional berlebih. Temuan ini memperkuat peran *well-being* sebagai pelindung psikologis yang penting bagi mahasiswa akhir.

Well-being yang stabil juga memperkuat arah karir mahasiswa. Pemenuhan kebutuhan psikologis terbukti menurunkan tingkat kecemasan terkait masa depan (Epishin et al., 2022). Penelitian lain menyebutkan bahwa individu dengan kesejahteraan tinggi mampu mengelola ekspektasi karir lebih baik (Saraswati & Lie, 2020). Dengan kondisi tersebut, mahasiswa lebih tenang dalam mengambil keputusan karir. Rasa tenang ini mencegah munculnya kecemasan berlebih dalam menghadapi pasar kerja yang kompetitif. Selain itu, mahasiswa dengan *well-being* tinggi lebih mampu menyusun strategi jangka panjang. Keseimbangan emosi juga memudahkan mereka menyesuaikan diri dengan perubahan. Situasi ini menunjukkan bahwa peningkatan *well-being* menjadi kunci pengelolaan kecemasan karir.

Penelitian ini menemukan bahwa dukungan sosial memengaruhi kecemasan karir secara tidak langsung melalui mediasi *well-being*. Artinya, dukungan sosial meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, dan kesejahteraan yang tinggi menurunkan kecemasan karir. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan *well-being* sehingga menekan tekanan psikologis mahasiswa (Inoue & Inoue, 2022). Selain itu, *well-being* ditemukan sebagai mediator penting dalam hubungan antara faktor sosial dan keputusan karir mahasiswa (Fantinelli et al., 2023). Hal ini menjelaskan bahwa pengaruh dukungan sosial tidak selalu bersifat langsung, melainkan melalui peningkatan kesejahteraan psikologis. Mediasi ini membuat peran dukungan sosial lebih efektif dalam menekan kecemasan karir. Oleh karena itu, keberadaan *well-being* menjadi komponen penting dalam proses transisi mahasiswa akhir. Hasil ini mengonfirmasi fungsi strategis *well-being* dalam hubungan variabel yang diteliti.

Dukungan sosial dan *well-being* memiliki peran penting dalam menurunkan kecemasan karir mahasiswa akhir. Hubungan langsung antara dukungan sosial dengan kecemasan karir, serta pengaruh positif dukungan sosial terhadap *well-being*, menunjukkan adanya keterkaitan erat antarvariabel yang diteliti. Selain itu, pengaruh negatif *well-being* terhadap kecemasan karir memperkuat pemahaman bahwa kesejahteraan psikologis merupakan faktor protektif dalam

menghadapi transisi ke dunia kerja. Adanya mediasi *well-being* menjelaskan bahwa dukungan sosial tidak hanya berdampak secara langsung, tetapi juga bekerja melalui jalur psikologis yang lebih dalam. Hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan peran *well-being* sebagai mediator signifikan antara faktor sosial dan kecemasan karir (Fantinelli et al., 2023). Dengan demikian, hubungan antarvariabel dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai suatu sistem yang saling melengkapi. Dukungan sosial meningkatkan kesejahteraan, dan kesejahteraan yang lebih baik berkontribusi pada penurunan kecemasan karir.

Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan strategi intervensi psikososial di lingkungan perguruan tinggi. Temuan bahwa dukungan sosial berpengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap kecemasan karir melalui mediasi *well-being* menunjukkan perlunya kampus memperkuat ekosistem dukungan yang sehat bagi mahasiswa akhir. Layanan konseling, program mentoring, dan aktivitas komunitas dapat difungsikan untuk memperluas jaringan sosial mahasiswa sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, institusi pendidikan perlu merancang program peningkatan *well-being* berbasis kelompok, karena terbukti dapat menekan kecemasan karir mahasiswa yang tengah menghadapi transisi menuju dunia kerja. Intervensi ini juga bermanfaat dalam menumbuhkan resiliensi, optimisme, dan efikasi diri mahasiswa dalam membuat keputusan karir. Dukungan sosial yang kuat tidak hanya berperan sebagai proteksi emosional, tetapi juga sebagai pemicu internal yang meningkatkan kemampuan mahasiswa mengelola tekanan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengambil kebijakan di perguruan tinggi untuk mengintegrasikan aspek dukungan sosial dan kesejahteraan ke dalam program pengembangan karir mahasiswa. Implikasi praktis penelitian ini menegaskan pentingnya sinergi antara lingkungan sosial yang mendukung dan peningkatan *well-being* dalam meminimalkan kecemasan karir mahasiswa akhir.

Batasan dan Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada desain *cross-sectional* yang hanya menggambarkan kondisi mahasiswa pada satu waktu, sehingga tidak dapat menjelaskan perubahan dinamika *well-being* dan kecemasan karir. Instrumen *self-report* berpotensi menimbulkan bias subjektif, dan sampel hanya mencakup mahasiswa akhir dari satu perguruan tinggi sehingga hasil belum dapat digeneralisasi. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dan metode analisis yang lebih kompleks seperti *Structural Equation Modeling (SEM)* untuk memperoleh estimasi mediasi yang lebih presisi. Variabel kontrol seperti status ekonomi, pengalaman kerja, atau dukungan akademik juga perlu dipertimbangkan agar hasil lebih komprehensif. Selain itu, sampel yang lebih heterogen dari berbagai perguruan tinggi penting untuk memperkuat generalisasi temuan. Upaya ini diharapkan memperkaya pemahaman tentang peran dukungan sosial dan *well-being* dalam menurunkan kecemasan karir mahasiswa.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan kecemasan karir mahasiswa akhir, dan pengaruh tersebut bekerja secara lebih optimal ketika dimediasi oleh *well-being*. Artinya, dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar mampu meningkatkan kondisi psikologis positif mahasiswa, yang pada gilirannya membantu mereka lebih tenang, percaya diri, dan mampu mengelola tekanan terkait masa depan karir. Dengan demikian, *well-being* bukan hanya menjadi perantara, tetapi juga faktor kunci yang memperkuat manfaat dukungan sosial dalam mengurangi kecemasan karir, sehingga keduanya saling melengkapi dalam menciptakan kesiapan mahasiswa menghadapi tantangan dunia kerja.

REFERENSI

- Akmal, S. Z., Kumalasari, D., & Grasiaswaty, N. (2021). Indonesian adaptation of the revised college student subjective wellbeing questionnaire. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 18(2). <https://doi.org/10.26555/humanitas.v18i2.19040>
- Agustina, W., Yuliana, N. E., & Pratama, R. (2024). Kecemasan karir mahasiswaakhir ditinjau dari persepsi diri. *Jurnal Psikologi Terapan*, 10(1), 45–56. <https://doi.org/10.31219/osf.io/zb6jf>
- Arfianto, M. A., Mustikasari, M., & Wardani, I. Y. (2020). Is Social Support Related to Psychological Wellbeing in Working Mother. 8(4), 505–514. <https://doi.org/10.26714/JKJ.8.4.2020.505-514>
- Bekiros, S., Jahanshahi, H., & Muñoz-Pacheco, J. M. (2022). A new buffering theory of social support and
- Ciarrochi, J., Morin, A. J. S., Sahdra, B. K., Litalien, D., & Parker, P. D. (2017). A longitudinal person-centered perspective on youth social support: Relations with psychological wellbeing. *Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1037/DEV0000315>
- Cobo-Rendón, R., López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., & Díaz-Mujica, A. (2020). Perceived Social Support and Its Effects on Changes in the Affective and Eudaimonic Well-Being of Chilean University Students. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.590513>
- Dalmiş, A. B., Büyükkatak, E., & Sürütü, L. (2025). Psychological resilience and future anxiety among university students: the mediating role of subjective well-being. *Behavioral Sciences*, 15(3), 244. <https://doi.org/10.3390/bs15030244>
- Dopmeijer, J. M., Schutgens, C. A. E., Kappe, F. R., Gubbels, N., Visscher, T. L. S., Jongen, E. M. M., Bovens, R. H. L. M., de Jonge, J. M., Bos, A. E. R., & Wiers, R. W. (2022). The role of performance pressure, loneliness, and sense of belonging in predicting burnout symptoms in students in higher education. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0267175>
- Epishin, V., Kaurova, A. M., & Lygina, E. A. (2022). Uncertainty coping patterns as predictors of psychological well-being in applicants in 2020. Вестник Московского Университета. Серия, Философия. <https://doi.org/10.11621/vsp.2022.01.04>
- Fadhillah, S. H., & Yudiana, W. (2020). Kesulitan pengambilan keputusan karier pada siswa di daerah rural: Bagaimana peran dukungan sosial? 9(2), 229– 248. <https://doi.org/10.30996/PERSONA.V9I2.3375>
- Franzen, J., Jermann, F., Ghisletta, P., Rudaz, S., Bondolfi, G., & Tran, N. T. (2021). Psychological Distress and Well-Being among Students of Health Disciplines: The Importance of Academic Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2151. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18042151>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fantinelli, S., Esposito, C., Carlucci, L., Limone, P., & Sulla, F. (2023). The Influence of Individual and Contextual Factors on the Vocational Choices of Adolescents and Their Impact on Well-Being. *Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.3390/bs13030233>
- Hidayat, M. B. (2023). *Dukungan Sosial dan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Inoue, A., & Inoue, R. (2022). Workplace Social Support and Reduced Psychological Distress. <https://doi.org/10.1097/jom.0000000000002675>
- Ismail, L., Mukramin, S. U., Sridewi, S., & Aminah, A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Pendidikan Tingkat Akhir. *Al-Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(3), 1849-1860. <http://dx.doi.org/10.35931/aq.v17i3.2159>

- Jiang, J., & Luo, D. (2021). The Relationship between Perceived Social Support and Social in College Students: The Mediation of Sense of Coherence. 123, 01006. <https://doi.org/10.1051/SHSCONF/202112301006>
- Kameyama, A., Oikawa, M., & Sakamoto, S. (2023). Development and practice of psychoeducation to maintain and promote social support exchanges with family and friends. *Japanese Journal of Psychology*, 93(6), 545–551. <https://doi.org/10.4992/jjpsy.93.21315>
- Kim, M.-J., & Lim, C.-Y. (2019). The Effects of Social Support on Career Stress in Health Science College Students. *Journal of Digital Convergence*, 17(5), 287–293. <https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.5.287>
- Firdasannah, A., & Suhana, S. (2025). Efektifitas Group Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 7(1), 73-85. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v7i1.1273>
- Maghfiroh, F. F., & Dewi, T. K. (2023). Hubungan kecemasan karir terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), 23-38. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i1.1122>
- Metwally, N., & Aboelsoud, S. (2025). Social Support and Career Anxiety among University Students. *Current Psychology. Advance online publication*. <Https://doi.org/10.1007/s12144-025-05012-0>
- Nurhaliza, N. (2023). The Impact of Communication Ethics on The Communication Quality in Interpersonal Relationships. *Eduvest*. <Https://doi.org/10.5918/eduvest.v3i5.815>
- Rahmaninda, A., & Mangunsong, F. M. (2020). Influence of Family Functioning on Social-Emotional Skills Development Among Children with Physical Barriers. 486–496. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.201125.041>
- Potkány, M., & Hajduková, A. (2015). Social Networks and their Importance in Job Searching of College Students. *Verslas: Teorija Ir Praktika*, 16(1), 75–83. <https://doi.org/10.3846/BTP.2015.462>
- Salsabila, M., & Hakim, L. (2025). Dinamika Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis: Studi Fenomenologi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran (JPP)*, 7(2). Diakses pada 9 Juli 2025 <https://journalversa.com/s/index.php/jpp/article/download/546/550>
- Sanni, M. (2025). Perceived Social Support and Future Anxiety: A Cross-Cultural Perspective. *Journal of Adolescent and Youth Studies*, 41(1), 23–36. <Https://doi.org/10.1177/0973125324125013>
- Saraswati, K. D. H., & Lie, D. (2020). Psychological Well-Being: The Impact of Work-Life Balance and Work Pressure. <Https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.201209.089>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- SHANG, Y. (2022). Social Support and Subjective Well-Being: The Critical Role of Mediator. In *2021 International Conference on Social Development and Media Communication (SDMC 2021)*, 1413-1417. Atlantis Press.
- Silveira, J., Santos, R., & Almeida, C. (2025). The Long-Term Impact of Social Isolation on Career Anxiety in College Students. *European Journal of Applied Psychology*, 35(1), 11–27. <Https://doi.org/10.1016/j.ejap.2025.01.003>
- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the multidimensional scale of perceived social support (MSPSS): A Rasch Model approach. *Jurnal psikologi*, 21(1), 89-103. Di akses pada 2 Februari Https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/94140332/pdf_2-libre
- Tsai, C. T., Hsu, H., & Hsu, Y. C. (2017). Tourism and hospitality college students' career anxiety: Scale development and validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(4), 158-165. <Https://doi.org/10.1080/10963758.2017.138236>

- Zhang, Y. (2025). The Role of Career Planning and Social Expectations in Career Anxiety among Final-Year Students. *International Journal of Educational Psychology*, 14(1), 55–70. Di akses pada 30 Juni 2025 <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/21582440231209025>
- Zhang, Y., Zhao, S., Zou, C., & Ding, Y. (2023). Career uncertainty and mental health during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study of Chinese college students. *Journal of Career Development*, 50(4), 214-228. <https://doi.org/10.1177/08948453231104890>
- Zhao, C. (2023). Study on the combination of innovative and entrepreneurial thinking training and psychological nursing intervention to alleviate college students' employment anxiety. *Cns Spectrums*, 28(S1), S27. <https://doi.org/10.1017/s1092852923000998>