

Academic Crafting as a Protective Factor Against Career Anxiety Among Final-Year University Students

Roy Gustaf Tupen Ama¹, Ilham Satrio Wibowo², Rufina Nenitriana S Bete³, Derita Perhatian⁴

^{1,2} Universitas Cendekia Mitra Indonesia

³ Universitas Timor

⁴ Universitas Gunung Leuser

Article Info

Article history:

Received Jun, 2026

Revised Jun, 2026

Accepted Jun, 2026

Kata Kunci:

Academic Crafting, Kecemasan Karir, Mahasiswa Tingkat Akhir, Career Anxiety, Sleman

Keywords:

Academic Crafting, Career Anxiety, Final-Year Students, Career Anxiety, Sleman

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Academic Crafting terhadap Career Anxiety pada mahasiswa semester akhir. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 201 mahasiswa semester akhir di wilayah Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Career Anxiety dan Academic Crafting dengan model skala Likert empat pilihan jawaban. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Academic Crafting berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Career Anxiety dengan nilai koefisien regresi (beta) sebesar -0,489 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai R Square sebesar 0,239 menunjukkan bahwa Academic Crafting memberikan kontribusi sebesar 23,9% terhadap Career Anxiety, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain di luar penelitian. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola aktivitas akademiknya secara proaktif cenderung memiliki tingkat kecemasan karier yang lebih.

ABSTRACT

This study aimed to examine the effect of Academic Crafting on Career Anxiety among final-semester students. This research used a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 201 final-semester students in Sleman, Special Region of Yogyakarta, selected using purposive sampling techniques. Data were collected using Career Anxiety and Academic Crafting scales with a four-point Likert format. Data analysis was conducted using simple linear regression with IBM SPSS Statistics. The results showed that Academic Crafting had a negative and significant effect on Career Anxiety with a beta value of -0.489 and significance of 0.000 ($p < 0.05$). The R Square value of 0.239 indicates that Academic Crafting contributed 23.9% to Career Anxiety, while the remaining percentage was influenced by other variables outside the study. These findings indicate that students who are able to proactively manage their academic activities tend to experience lower levels of Career Anxiety.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Roy Gustaf Tupen Ama
Institution: Universitas Cendekia Mitra Indonesia
Email: roytupen73@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan sumber daya manusia guna memperoleh pengetahuan, keterampilan akademik, serta menciptakan tenaga kerja yang kompeten, adaptif, dan produktif dalam pembangunan sosial dan ekonomi. Pendidikan tinggi memiliki peran khusus sebagai jembatan antara dunia pendidikan dan dunia kerja. Melalui proses berbagai pembelajaran, mahasiswa diarahkan untuk mengembangkan kompetensi yang mendukung kesiapan karier mereka setelah lulus. Namun, realitas menunjukkan bahwa transisi dari pendidikan tinggi menuju dunia kerja tidak selalu berjalan mulus. Masih banyak lulusan perguruan tinggi yang mengalami kesulitan dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan bidang studi dan harapan mereka.

Perubahan dunia kerja yang cepat akibat globalisasi, digitalisasi, revolusi industri 5.0, serta perkembangan teknologi dan kecerdasan buatan (AI) telah mengubah karakter pekerjaan, kompetensi yang dibutuhkan, dan pola ketenagakerjaan. Kondisi ini meningkatkan persaingan dalam memperoleh pekerjaan serta memengaruhi kesejahteraan psikologis calon tenaga kerja, terutama mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Ketidakpastian tersebut dapat memicu munculnya kecemasan karier (Career Anxiety).

Di Indonesia, tantangan tersebut terlihat dari masih tingginya angka pengangguran terdidik. Fenomena ini tidak hanya mencerminkan persoalan ekonomi, tetapi juga menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kompetensi lulusan dengan kebutuhan pasar kerja. Kondisi tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis bagi mahasiswa yang akan segera lulus, karena mereka dihadapkan pada ketidakpastian masa depan karier serta persaingan kerja yang semakin ketat.

Salah satu dampak psikologis yang muncul dari kondisi tersebut adalah Career Anxiety. Career Anxiety merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, dan tidak percaya diri terhadap prospek karier di masa depan (Tsai et al., 2017). Kecemasan ini biasanya muncul ketika individu meragukan kemampuan dirinya dalam memperoleh pekerjaan, mempertahankan kompetensi profesional, maupun menentukan arah karier yang sesuai dengan minat dan latar belakang pendidikan. Pisarik et al. (2017) juga menjelaskan bahwa Career Anxiety berkaitan dengan keraguan dalam pengambilan keputusan karier serta kekhawatiran terhadap pencapaian tujuan profesional di masa depan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Career Anxiety merupakan fenomena yang cukup umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Jannah & Cahyawulan (2023) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kecemasan karier yang cukup tinggi, dengan rata-rata skor kecemasan mencapai 68% dari total skor maksimum. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Quasimah (2024) yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa memiliki tingkat future Career Anxiety yang tinggi. Selain itu, penelitian Astuti et al. (2024) mengungkapkan bahwa kecemasan karier dialami baik oleh mahasiswa sarjana maupun vokasi, bahkan dengan tingkat kecemasan yang relatif tinggi pada sebagian responden.

Temuan empiris tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap sepuluh mahasiswa tingkat akhir dari beberapa perguruan tinggi di Yogyakarta. Hasil

wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan terkait ketidakpastian prospek kerja, keraguan terhadap kompetensi profesional, serta kesulitan dalam menentukan keputusan karier setelah lulus. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami Career Anxiety sebagai konsekuensi dari transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja.

Secara ideal, mahasiswa diharapkan mampu menghadapi proses transisi tersebut secara adaptif melalui perencanaan karier yang matang, pengembangan kompetensi, serta kesiapan psikologis yang memadai. Namun dalam kenyataannya, tidak semua mahasiswa memiliki sumber daya psikologis yang cukup untuk mengelola ketidakpastian tersebut. Oleh karena itu, diperlukan faktor-faktor psikologis yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan karier secara lebih adaptif.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunkan Career Anxiety adalah Academic Crafting. Academic Crafting merupakan adaptasi dari konsep job crafting yang diperkenalkan oleh Wrzesniewski & Dutton (2001), yaitu perilaku proaktif individu dalam menyesuaikan tuntutan dan sumber daya pekerjaan agar lebih sesuai dengan kebutuhan dan tujuan pribadi. Dalam konteks pendidikan, Academic Crafting mengacu pada upaya mahasiswa untuk secara aktif membentuk pengalaman belajar mereka agar lebih bermakna dan selaras dengan tujuan akademik maupun karier Tims et al. (2012). Mahasiswa yang melakukan Academic Crafting cenderung lebih aktif dalam mengoptimalkan sumber daya akademik, mencari tantangan belajar yang relevan, serta mengurangi hambatan dalam proses pembelajaran.

Penelitian Schippers & Ziegler (2019) menunjukkan bahwa perilaku crafting dalam konteks pendidikan dapat membantu mahasiswa mengembangkan tujuan akademik yang lebih jelas, meningkatkan motivasi intrinsik, serta memperkuat persepsi kontrol terhadap masa depan. Kondisi tersebut berpotensi mengurangi ketidakpastian dan kecemasan yang berkaitan dengan masa depan karier. Selain itu, penelitian Kerse & Çil (2024) menemukan bahwa Academic Crafting berkaitan positif dengan kesiapan dan adaptabilitas karier mahasiswa.

Meskipun demikian, kajian mengenai hubungan antara Academic Crafting dan Career Anxiety masih relatif terbatas, khususnya pada konteks mahasiswa semester akhir di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti hubungan Academic Crafting dengan variabel positif seperti motivasi belajar, keterlibatan akademik, atau adaptabilitas karier. Penelitian yang secara khusus mengkaji peran Academic Crafting dalam menurunkan kondisi afektif negatif seperti Career Anxiety masih jarang dilakukan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini berupaya untuk mengkaji pengaruh Academic Crafting terhadap Career Anxiety pada mahasiswa semester akhir. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman mengenai peran perilaku proaktif akademik dalam membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian karier. Selain itu, penelitian ini juga memiliki nilai kebaruan karena menempatkan Academic Crafting sebagai faktor psikologis yang berpotensi memengaruhi kondisi emosional mahasiswa dalam menghadapi transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Academic Crafting*

Academic Crafting merupakan adaptasi dari teori job crafting yang dikembangkan oleh Wrzesniewski & Dutton (2001) Pada konteks akademik, konsep ini menjelaskan

bagaimana mahasiswa secara proaktif menyesuaikan tugas, hubungan sosial, dan cara pandang terhadap studi agar lebih bermakna serta sesuai dengan tujuan pribadi.

Schippers & Ziegler (2019) memperkenalkan *study crafting* sebagai penerapan *life crafting* dalam pendidikan, yang membantu mahasiswa menemukan nilai, passion, serta menetapkan tujuan konkret agar pengalaman belajar lebih terarah dan selaras dengan kebutuhan pribadi, sosial, dan karier.

Lichtenfeld et al. (2024) menjelaskan bahwa *Academic Crafting* memungkinkan mahasiswa membentuk pengalaman belajar yang dipersonalisasi dengan menyesuaikan pengetahuan, minat, dan ambisi pribadi, sehingga meningkatkan kesejahteraan, motivasi, dan pencapaian akademik. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *Academic Crafting* merupakan proses proaktif mahasiswa untuk menyesuaikan tuntutan akademik, memanfaatkan sumber daya belajar, dan membentuk pengalaman akademiknya agar lebih efektif, bermakna, dan sesuai dengan tujuan. Individu dalam konteks ini mahasiswa yang memiliki *academic Crafting* ditunjukkan dengan perilaku melalui aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tims et al. (2012) yaitu ; (1) *Increasing Structural Academic Resources*, yang merujuk pada upaya mahasiswa meningkatkan kemampuan dan pengembangan diri secara akademik; (2) *Increasing Social Academic Resources*, yaitu perilaku mencari dukungan, umpan balik, dan bimbingan dari dosen maupun teman sebaya; (3) *Increasing Challenging Academic Demands*, yang menggambarkan kecenderungan mahasiswa untuk mencari tantangan akademik yang dapat meningkatkan kompetensi; serta (4) *Decreasing Hinderling Academic Demands*, yaitu usaha mengurangi hambatan akademik yang dapat mengganggu proses belajar.

2.2 *Career Anxiety*

Tsai et al., (2017) menjelaskan bahwa *Career Anxiety* merupakan suatu keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan cemas, khawatir, dan ketidakpastian terhadap masa depan karier yang dialami oleh mahasiswa maupun individu yang sedang berada pada fase transisi pendidikan menuju dunia kerja. Bentuk kecemasan ini muncul ketika seseorang merasa ragu terhadap kemampuan dirinya dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai, mempertahankan kompetensi profesional, serta menentukan arah karier yang sejalan dengan minat dan latar belakang pendidikannya.

Career Anxiety menurut Pisarik et al., (2017) adalah kecemasan yang muncul ketika individu menghadapi kesulitan dalam perkembangan karier, seperti keraguan dalam mengambil keputusan, kekhawatiran tidak mencapai tujuan profesional, dan ketidakpastian masa depan kerja. Kecemasan ini tidak hanya berkaitan dengan pilihan karier, tetapi juga kemampuan individu menghadapi perubahan dan tantangan selama perjalanan karier. Individu dengan kecemasan karier tinggi cenderung ragu bertindak, menunda keputusan, dan merasa tertekan oleh kemungkinan gagal mencapai tujuan.

Menurut Spielberger (2013), kecemasan timbul saat individu menghadapi ancaman atau ketidakpastian, ditandai oleh perasaan tegang dan gejala fisiologis seperti jantung berdebar atau sulit konsentrasi. Dalam konteks karier, kecemasan muncul ketika seseorang dihadapkan pada ketidakpastian masa depan karier, peluang kerja, maupun kemampuan mengambil keputusan yang tepat.

Temuan Atikah et al., (2023) dari tinjauan 17 penelitian menunjukkan bahwa Career Anxiety merupakan kondisi psikologis kompleks yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan fisiologis. Kecemasan ini dipengaruhi faktor internal seperti efikasi diri dan kejelasan tujuan karier, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, tuntutan akademik, dan kondisi pasar kerja. Career Anxiety muncul ketika individu merasa kurang memiliki sumber daya atau dukungan untuk menghadapi tekanan tersebut. Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa Career Anxiety adalah kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian dan tekanan dalam proses perencanaan dan pengambilan keputusan karier. Mahasiswa yang memiliki career anxiety ditunjukkan melalui aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tsai et al., (2017) yang meliputi empat dimensi utama, yaitu: (1) ketidakpastian terhadap prospek karier, (2) kekhawatiran terhadap peluang kerja, (3) kecemasan terhadap kompetensi profesional, dan (4) kesulitan dalam pengambilan keputusan karier. Keempat aspek tersebut merepresentasikan bentuk kecemasan yang umum dialami individu, khususnya mahasiswa semester akhir, dalam menghadapi transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk menguji pengaruh Academic Crafting terhadap Career Anxiety pada mahasiswa semester akhir. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini menekankan pada pengukuran variabel secara objektif serta analisis hubungan antarvariabel menggunakan teknik statistik. Career Anxiety merupakan kecemasan yang dialami mahasiswa semester akhir terkait perencanaan dan masa depan karier setelah menyelesaikan studi. Kecemasan ini ditandai oleh perasaan khawatir, ragu, serta ketidakpastian mengenai peluang kerja, kompetensi profesional, dan keputusan karier yang akan diambil. Mengacu pada konsep yang dikemukakan oleh Tsai et al. (2017), Career Anxiety dalam penelitian ini mencakup empat aspek, yaitu (1) ketidakpastian prospek karier, (2) kekhawatiran terhadap peluang kerja, (3) kecemasan terhadap kompetensi profesional, dan (4) kesulitan dalam pengambilan keputusan karier. Skor yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan karier yang tinggi, sedangkan skor rendah menunjukkan tingkat kecemasan karier yang relatif rendah.

Academic Crafting merupakan perilaku proaktif mahasiswa dalam menyesuaikan, mengelola, dan mengoptimalkan pengalaman akademiknya agar selaras dengan kebutuhan, kemampuan, serta tujuan karier yang dimiliki. Konsep ini diadaptasi dari teori job crafting yang dikemukakan oleh Tsai et al. (2017), yang menjelaskan bahwa individu dapat secara aktif memodifikasi tuntutan dan sumber daya dalam pekerjaannya agar lebih sesuai dengan preferensi dan kemampuan pribadi. Dalam konteks akademik, Academic Crafting mencakup empat aspek utama, yaitu (1) increasing structural academic resources, (2) increasing social academic resources, (3) increasing challenging academic demands, dan (4) decreasing hindering academic demands. Skor yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa secara aktif mengelola pengalaman akademiknya secara proaktif, sedangkan skor yang rendah menunjukkan kecenderungan perilaku akademik yang lebih pasif.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi wilayah Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Mahasiswa semester

akhir dipilih sebagai populasi penelitian karena kelompok ini berada pada fase transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja sehingga rentan mengalami kecemasan karier. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria responden dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif yang sedang menempuh semester akhir (minimal semester 7), sedang menyusun skripsi atau tugas akhir sebagai syarat kelulusan, berada pada tahap transisi menuju dunia kerja dan mulai memikirkan rencana karier setelah lulus. Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 200 responden, yang dianggap memadai untuk analisis statistik dalam penelitian kuantitatif.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner berbentuk skala psikologis dengan model skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Career Anxiety diukur menggunakan skala yang dimodifikasi kemudian disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Tsai et al. (2017). Skala ini terdiri dari 32 aitem pernyataan yang mencerminkan empat dimensi kecemasan karier, yaitu ketidakpastian prospek karier, kekhawatiran peluang kerja, kecemasan terhadap kompetensi profesional, serta kesulitan dalam pengamobilan keputusan karier. Skala ini menggunakan aitem favorable dan unfavorable dengan sistem penskoran 1–4. Skala *Career Anxiety* terdiri dari 32 aitem pada saat melakukan uji coba. Setelah melakukan uji coba skala terdapat 31 aitem valid dengan koefisien korelasi aitem total $> 0,30$. Koefisien korelasi aitem bergerak dari mulai yang terendah yaitu 0,290 sampai ke yang paling tinggi yaitu 0,687. Hasil uji reliabilitas pada skala ini memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,921.

Academic Crafting diukur menggunakan skala yang dimodifikasi kemudian disusun berdasarkan konsep job crafting yang dikembangkan oleh Tims et al. (2012). Skala ini terdiri dari 32 aitem pernyataan yang mencakup empat dimensi utama, yaitu increasing structural resources, increasing social resources, increasing challenging demands, dan decreasing hindering demands. Skala ini juga menggunakan format respons Likert dengan kombinasi aitem favorable dan unfavorable. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua skala tersebut terlebih dahulu melalui proses uji coba untuk memastikan kualitas alat ukur. Skala *Academic Crafting* terdiri dari 32 aitem pada saat melakukan uji coba. Setelah melakukan uji coba skala terdapat 23 aitem valid dengan koefisien korelasi aitem total $> 0,30$. Koefisien korelasi aitem bergerak dari mulai yang terendah yaitu 0,128 sampai ke yang paling tinggi yaitu 0,721. Hasil uji reliabilitas pada skala ini memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,740.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Penelitian ini melibatkan 201 mahasiswa semester akhir yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi wilayah Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Berdasarkan data deskriptif yang dikumpulkan, sebanyak 61 orang (30,3%) berjenis kelamin laki-laki dan 140 orang (69,7%) berjenis kelamin perempuan, sehingga sebagian besar subjek dalam penelitian ini adalah perempuan. Berdasarkan usia, subjek terbanyak berada pada usia 22 tahun yaitu sebanyak 79 orang (39,3%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 58 orang (28,9%), dan usia 23 tahun sebanyak 31 orang (15,4%). Rentang usia subjek mulai dari 19 hingga di atas 25 tahun, mencerminkan karakteristik umum mahasiswa semester akhir yang berada pada fase transisi menuju dunia kerja.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Jumlah (%)
<i>Career Anxiety</i>	Laki-Laki	61 (30,3%)
	Perempuan	140 (69,7%)
<i>Academic Crafting</i>	Laki-Laki	61 (30,3%)
	Perempuan	140 (69,7%)

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 61 orang (30,3%) subjek berjenis kelamin laki-laki dan 140 orang (69,7%) berjenis kelamin perempuan. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini adalah perempuan.

Tabel 2. Distribusi Usia Subjek Penelitian

Usia	Jumlah	Persentase (%)
19 tahun	4	2,0%
20 tahun	13	6,5%
21 tahun	58	28,9%
22 tahun	79	39,3%
23 tahun	31	15,4%
24 tahun	10	5,0%
25 tahun	2	1,0%
Di atas 25 tahun	4	2,0%
Total	201	100%

Berdasarkan Tabel 2, subjek terbanyak berada pada usia 22 tahun sebanyak 79 orang (39,3%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 58 orang (28,9%), dan usia 23 tahun sebanyak 31 orang (15,4%).

Tabel 3. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
<i>Career Anxiety</i>	Rendah ($X \leq 62$)	36	18%
	Sedang ($62 < X \leq 93$)	127	63%
	Tinggi ($X \geq 93$)	39	19%
<i>Academic Crafting</i>	Rendah ($X \leq 46$)	0	0%
	Sedang ($46 < X \leq 69$)	112	56%
	Tinggi ($X \geq 69$)	95	44%

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar mahasiswa semester akhir berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. *Career Anxiety* kategori sedang sebanyak 127 orang (63%) dan *Academic Crafting* kategori sedang sebanyak 112 orang (56). Tidak terdapat satu pun responden dengan *Academic Crafting* pada kategori rendah, menunjukkan seluruh mahasiswa memiliki kemampuan mengelola aktivitas akademik secara proaktif minimal pada taraf sedang.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Koefisien	Sig. (p)	Keterangan
<i>Career Anxiety</i>	0,059	0,083	Normal ($p > 0,05$)
<i>Academic Crafting</i>	0,056	0,200	Normal ($p > 0,05$)

Berdasarkan Tabel 4, seluruh variabel penelitian memenuhi asumsi normalitas ($p > 0,05$), sehingga data layak dianalisis menggunakan statistik parametrik.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Academic Crafting & Career Anxiety</i>	0,573	Linear

Berdasarkan Tabel 5, hubungan antara *Academic Crafting* dengan *Career Anxiety* dinyatakan linear ($p > 0,05$), sehingga memenuhi syarat analisis regresi.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	R	R Square	Sig.
<i>Academic Crafting & Career Anxiety</i>	-0,489	0,239	0,000

Berdasarkan Tabel 6, *Academic Crafting* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *Career Anxiety* ($r = -0,489$; $p < 0,05$), dengan kontribusi sebesar 23,9%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Academic Crafting* maka *Career Anxiety* cenderung semakin rendah.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Sederhana

Model	R	R Square	Beta	B	Std. Error	Sig.
X → Y	0,506	0,256	-0,351	-0,605	0,155	0,001

Keterangan: X = *Academic Crafting*; Y = *Career Anxiety*. Berdasarkan Tabel 7, diperoleh nilai R sebesar 0,506 dan R Square sebesar 0,256. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Academic Crafting* memberikan kontribusi sebesar 25,6% terhadap *Career Anxiety*, sedangkan sisanya sebesar 74,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Nilai koefisien regresi menunjukkan B = -0,605 dengan $\beta = -0,351$ dan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa *Academic Crafting* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Career Anxiety*. Dengan demikian, semakin tinggi *Academic Crafting* yang dimiliki mahasiswa semester akhir, maka semakin rendah tingkat *Career Anxiety* yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *Academic Crafting*, maka semakin tinggi tingkat *Career Anxiety* yang dialami mahasiswa semester akhir.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi, sebagian besar mahasiswa semester akhir memiliki tingkat *Career Anxiety* dan *Academic Crafting* pada kategori sedang. Sebanyak 63% responden berada pada kategori sedang untuk *Career Anxiety* dan 56% berada pada kategori sedang untuk *Academic Crafting*. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir masih mengalami kecemasan karier dalam taraf moderat, namun pada saat yang sama telah menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengelola dan mengoptimalkan aktivitas akademiknya. Kondisi tersebut mencerminkan bahwa mahasiswa sedang berada pada fase transisi menuju dunia kerja yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik dan ketidakpastian mengenai masa depan karier.

Academic Crafting dalam penelitian ini diukur berdasarkan empat aspek yang dikemukakan oleh Tims et al. (2012), yaitu increasing structural academic resources, increasing social academic resources, increasing challenging academic demands, dan decreasing hindering academic demands. Mahasiswa yang aktif mencari sumber daya akademik, membangun relasi yang mendukung proses pembelajaran, menghadapi tantangan akademik secara proaktif, serta mengurangi hambatan dalam aktivitas perkuliahan cenderung memiliki kesiapan yang lebih baik

dalam menghadapi dunia kerja. Menurut Schippers & Ziegler (2019), perilaku crafting dalam konteks pendidikan membantu mahasiswa mengembangkan tujuan akademik yang lebih jelas, meningkatkan motivasi belajar, serta memperkuat persepsi kontrol terhadap masa depan sehingga dapat mengurangi ketidakpastian yang berkaitan dengan karier.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Academic Crafting memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan Career Anxiety ($r = -0,489$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 23,9% ($R^2 = 0,239$). Selain itu, hasil regresi menunjukkan bahwa Academic Crafting berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Career Anxiety ($\beta = -0,351$; $B = -0,605$; $p = 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Academic Crafting yang dimiliki mahasiswa semester akhir, maka semakin rendah tingkat Career Anxiety yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah Academic Crafting, maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan karier. Meskipun demikian, masih terdapat 74,4% variasi Career Anxiety yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Secara teoretis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui konsep Job Crafting yang dikembangkan oleh Wrzesniewski & Dutton (2001) dan kemudian diadaptasi ke dalam konteks akademik oleh Tims et al. (2012). Academic Crafting menggambarkan perilaku proaktif mahasiswa dalam mengelola pengalaman belajar agar lebih sesuai dengan kebutuhan, kemampuan, dan tujuan yang ingin dicapai. Mahasiswa yang aktif melakukan Academic Crafting cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai kompetensi yang dimiliki, lebih siap menghadapi tantangan akademik, serta memiliki keyakinan yang lebih tinggi terhadap kesiapan kariernya. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat mengurangi perasaan khawatir, ketidakpastian, dan keraguan terhadap masa depan karier.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Körner et al. (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan Academic Crafting yang tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan akademik dan kecemasan karier yang lebih rendah. Temuan ini juga didukung oleh Kerse & Çil (2024) yang menemukan bahwa Academic Crafting berhubungan positif dengan career adaptability dan kesiapan karier mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengelola pengalaman akademiknya secara proaktif cenderung lebih siap menghadapi tuntutan dunia kerja sehingga memiliki tingkat kecemasan karier yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang kurang aktif dalam mengembangkan pengalamannya.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Academic Crafting merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan Career Anxiety pada mahasiswa semester akhir. Mahasiswa yang secara aktif mengoptimalkan sumber daya akademik, mencari tantangan pembelajaran, serta mengelola hambatan akademik cenderung memiliki tingkat kecemasan karier yang lebih rendah. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan lingkungan pembelajaran yang mendorong perilaku Academic Crafting sebagai salah satu upaya untuk membantu mahasiswa mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja dan mengurangi kecemasan karier menjelang kelulusan.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Academic Crafting memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan Career Anxiety pada mahasiswa semester akhir. Semakin tinggi tingkat Academic Crafting yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat Career Anxiety yang dirasakan. Academic Crafting memberikan kontribusi sebesar 23,9% terhadap Career Anxiety, yang menunjukkan bahwa perilaku proaktif dalam mengelola dan mengoptimalkan pengalaman

akademik berperan dalam mengurangi kecemasan terkait masa depan karier. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang aktif mencari sumber daya akademik, menghadapi tantangan pembelajaran secara konstruktif, serta mengelola hambatan akademiknya cenderung lebih siap menghadapi transisi menuju dunia kerja. Perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan program yang mendorong Academic Crafting untuk meningkatkan kesiapan karier mahasiswa dan meminimalkan Career Anxiety menjelang kelulusan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Q., Agung, M., Aini, S. N., & Wibowo, D. S. (2024). Kecemasan Karir Mahasiswa Sarjana dan Mahasiswa Vokasi. 1-7.
- Atikah, D. N., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2023). Students' Career Anxiety: A systematic literature review. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 13(3), 1366-1381.
- Jannah, F. N., & Cahyawulan, W. (2023). Gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 12(1), 45-57.
- Kerse, G., & Çil, U. (2024). The relationship between Academic Crafting, work-school facilitation and academic engagement: a mediated model.
- Körner, L. S., Mülder, L. M., Bruno, L., Janneck, M., Dettmers, J., & Rigotti, T. (2023). Fostering study crafting to increase engagement and reduce exhaustion among higher education students: A randomized controlled trial of the STUDYCoach online intervention. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 776-802.
- Lichtenfeld, S., Pekrun, R., Marsh, H. W., Nett, U. E., & Reiss, K. (2024). Redefining education: The role of study crafting in enhancing students' well-being. *Learning and Individual Differences*, 116.
- 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.
- Quasimah, S. I. (2024). Hubungan Self Efficacy Dengan Future Career Anxiety Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Sains Mandala Jember. 20(1), 17-29.
- Schippers, M. C., & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 10, 2778.
- Tims, M., Bakker, A. B., & Derks, D. (2012). Development and validation of the job crafting scale. *Journal of Vocational Behavior*, 80(1), 173-186.
- 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.
- Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26(2), 179-201.