

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KEMATANGAN KARIR MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Rusnawati Ellis¹, Ayu Novita Sari², Sumira Taip³

^{1,2,3}Universitas Pattimura, Ambon, Indonesia

¹rusnawati.ellis@lecturer.unpatti.ac.id, ²ayuns0109@gmail.com,

³sumirataip05@gmail.com

ABSTRACT

Final-year students face the dual pressure of completing academic requirements and preparing for the workforce, which can trigger academic stress and potentially hinder career development. This study aimed to examine the relationship between academic stress and career maturity among final-year university students. A quantitative correlational design was employed with 100 final-year students selected via purposive sampling. Data were collected using the Student-Life Stress Inventory (SLSI) by Gadzella and the Career Maturity Inventory (CMI) by Crites. Data analysis utilized descriptive statistics, Pearson product-moment correlation, and simple linear regression. The results revealed no significant relationship between academic stress and career maturity ($p = 0.064 > 0.05$). Descriptively, the majority of students experienced moderate academic stress (97%) but demonstrated high to very high career maturity (100%). This indicates that students can effectively compartmentalize academic pressures without compromising their vocational readiness and future career planning.

Keywords: Academic Stress, Career Maturity, Final-Year Students

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan ganda dalam menyelesaikan persyaratan akademik dan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, yang dapat memicu stres akademik dan berpotensi menghambat perkembangan karir. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara stres akademik dan kematangan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian menggunakan desain korelasional kuantitatif dengan 100 mahasiswa tingkat akhir yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Student-Life Stress Inventory (SLSI) dari Gadzella dan Career Maturity Inventory (CMI) dari Crites. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, korelasi Product Moment Pearson, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kematangan karir ($p = 0,064 > 0,05$). Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang (97%), namun memiliki kematangan karir kategori tinggi hingga sangat tinggi (100%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa

mampu mengkompartementalisasi tekanan akademik tanpa mengorbankan kesiapan vokasional dan perencanaan karir masa depan mereka.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kematangan Karir, Mahasiswa Tingkat Akhir

A. Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi krusial dalam perjalanan akademik dan kehidupan profesional mereka (Zhao dkk., 2024). Pada fase ini, mereka dihadapkan pada "beban ganda" yang kompleks: di satu sisi, mereka dituntut untuk menyelesaikan persyaratan akademik akhir (seperti skripsi atau tugas akhir) dengan standar yang ketat, dan di sisi lain, mereka harus mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja yang penuh ketidakpastian (Lyu dkk., 2022). Fenomena ini menciptakan kondisi nyata di mana tekanan psikologis sering kali memuncak. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik yang mendesak dengan kebutuhan untuk merencanakan masa depan profesional, yang pada akhirnya berpotensi menghambat proses pengembangan diri mereka menuju kemandirian karir (Anyango dkk., 2024).

Tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir tersebut

sering kali bermanifestasi sebagai stres akademik. Mengacu pada teori Gadzella (1991) dalam *Student-Life Stress Inventory* (SLSI), stres akademik bukan sekadar perasaan lelah biasa, melainkan sebuah konstruksi multidimensi (Kieran dkk., 2026). Stres ini dipicu oleh berbagai sumber, seperti frustrasi akibat hambatan dalam mencapai target, konflik berupa kebingungan dalam menentukan prioritas, tekanan dari beban tugas dan *deadline* yang menumpuk, serta tantangan dalam beradaptasi terhadap perubahan akademik (Kang, 2025). Jika tidak dikelola dengan baik, sumber stres ini akan memicu serangkaian reaksi negatif, mulai dari reaksi fisiologis (gangguan fisik), reaksi emosional (kecemasan dan ketakutan akan kegagalan), reaksi perilaku (kecenderungan menunda pekerjaan atau menarik diri), hingga penilaian kognitif yang ditandai dengan munculnya pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri (Grantham & Iachizzi, 2024).

Di tengah gelombang stres akademik tersebut, keberhasilan transisi mahasiswa ke dunia kerja sangat bergantung pada tingkat kematangan karir yang mereka miliki (Zhang, 2025). Berdasarkan teori Super dan instrumen *Career Maturity Inventory* (CMI) yang dikembangkan oleh Crites, kematangan karir didefinisikan sebagai kesiapan dan kemampuan individu dalam membuat pilihan karir yang realistis, tepat, dan sesuai dengan potensi diri (Ali & Shaban, 2025). Kematangan ini tidak terbentuk secara instan, melainkan dibangun melalui beberapa aspek fundamental, yaitu: kemampuan menyusun perencanaan dan tujuan karir, aktif melakukan eksplorasi karir, kemandirian dalam pengambilan keputusan, pemahaman yang baik mengenai peluang dan pengetahuan dunia kerja, memiliki orientasi masa depan yang jelas, konsistensi terhadap pilihan yang diambil, kesiapan nyata untuk memasuki dunia kerja, serta adanya kepercayaan diri terhadap masa depan karir (Zhang dkk., 2024).

Permasalahan penelitian muncul ketika terjadi benturan antara tingginya tingkat stres akademik dengan rendahnya capaian aspek-

aspek kematangan karir tersebut. Secara empiris dan konseptual, ketika sumber daya kognitif dan emosional mahasiswa habis terkuras untuk mengatasi tekanan akademik (misalnya, cemas menghadapi *deadline* atau mengalami gangguan fisik), kapasitas mereka untuk berpikir jernih dalam mengeksplorasi peluang kerja atau menyusun tujuan karir jangka panjang menjadi menurun. Reaksi perilaku berupa penundaan (*procrastination*) akibat stres akademik juga dapat secara langsung menghambat proses persiapan memasuki dunia kerja. Kondisi ini memunculkan kesenjangan (*gap*) di mana mahasiswa mungkin secara akademis siap lulus, namun secara psikologis dan vokasional belum matang untuk menghadapi dunia kerja (Ige & Rensburg, 2025).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena tersebut, fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana dinamika stres akademik memengaruhi tingkat kematangan karir pada populasi mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan menguji hubungan antara stres akademik (meliputi aspek

frustasi, konflik, tekanan, perubahan, serta reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif) dengan kematangan karir (meliputi perencanaan, eksplorasi, pengambilan keputusan, pengetahuan dunia kerja, orientasi masa depan, konsistensi pilihan, kesiapan kerja, dan kepercayaan terhadap karir).

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yang signifikan, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini akan memperkaya literatur psikologi pendidikan dan psikologi vokasional, khususnya mengenai dinamika interaksional antara tekanan akademik dan perkembangan karir pada masa transisi dewasa awal. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan empiris bagi institusi pendidikan tinggi dan unit layanan bimbingan konseling kampus untuk merancang program intervensi yang holistik; tidak hanya berfokus pada penanganan stres akademik, tetapi juga secara simultan memfasilitasi dan mempercepat proses pematangan karir mahasiswa sebelum mereka benar-benar dilepas ke dunia profesional.

B. Metode Penelitian

Desain dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain korelasional. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk menginvestigasi, mengukur, dan menganalisis pola hubungan antara dua variabel psikologis, yakni stres akademik dan kematangan karir, tanpa memberikan perlakuan (*treatment*) khusus kepada subjek. Desain korelasional memungkinkan peneliti untuk mendeteksi arah dan besarnya asosiasi antar variabel sebagaimana adanya di lapangan (*ex-post facto*).

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh masa penyusunan tugas akhir atau skripsi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) terdaftar sebagai mahasiswa aktif, (2) telah menyelesaikan minimal 110 SKS, dan (3) sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir. Dari total 100 partisipan, komposisi responden terdiri dari

mahasiswa laki-laki dan perempuan yang merepresentasikan populasi mahasiswa tingkat akhir di institusi tempat penelitian dilakukan.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen utama berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert 4 poin (1 = *Sangat Tidak Sesuai* hingga 4 = *Sangat Sesuai*). Penggunaan skala genap ini bertujuan untuk memaksa responden memilih kecenderungan sikap dan menghindari bias jawaban netral (*central tendency*).

Variabel bebas (X) adalah Stres Akademik, yang diukur menggunakan adaptasi instrumen *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) dari Gadzella (1991). Instrumen ini terdiri dari 30 butir pernyataan yang terbagi ke dalam delapan aspek, yaitu: (1) *Frustrasi* (indikator: hambatan mencapai target); (2) *Konflik* (indikator: kebingungan menentukan prioritas); (3) *Tekanan* (indikator: beban tugas dan *deadline*); (4) *Perubahan* (indikator: adaptasi terhadap perubahan akademik); (5) *Reaksi Fisiologis* (indikator: gangguan fisik akibat akademik); (6) *Reaksi Emosional* (indikator: cemas dan takut

gagal); (7) *Reaksi Perilaku* (indikator: penundaan dan penarikan diri); dan (8) *Penilaian Kognitif* (indikator: pikiran negatif terhadap diri).

Variabel terikat (Y) adalah Kematangan Karir, yang diukur berdasarkan teori Super dan *Career Maturity Inventory* (CMI) dari Crites. Instrumen ini terdiri dari 30 butir pernyataan yang mencakup delapan aspek, meliputi: (1) *Perencanaan Karir* (menyusun tujuan karir); (2) *Eksplorasi Karir* (mencari informasi pekerjaan); (3) *Pengambilan Keputusan* (memilih karir secara mandiri); (4) *Pengetahuan Dunia Kerja* (memahami peluang kerja); (5) *Orientasi Masa Depan* (gambaran karir jangka panjang); (6) *Konsistensi Pilihan* (stabil terhadap pilihan karir); (7) *Kesiapan Kerja* (persiapan memasuki dunia kerja); dan (8) *Kepercayaan Terhadap Karir* (keyakinan terhadap masa depan). Sebelum digunakan secara penuh, kedua instrumen telah melalui proses uji validitas konstruk dan uji reliabilitas untuk memastikan ketepatan dan konsistensi alat ukur.

Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin etik dan izin

penelitian, dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner secara [daring/luring] kepada mahasiswa tingkat akhir yang memenuhi kriteria. Partisipan diberikan *informed consent* yang menjelaskan bahwa keikutsertaan dalam penelitian ini bersifat sukarela, anonim, dan data yang diperoleh hanya akan digunakan untuk kepentingan ilmiah. Pengisian kuesioner memakan waktu rata-rata 15–20 menit per responden.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul ditabulasi dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis data dilakukan dalam dua tahap. Pertama, analisis deskriptif digunakan untuk memetakan karakteristik demografis responden (jenis kelamin) serta menghitung skor rata-rata (*mean*), standar deviasi, dan kategorisasi tingkat stres akademik dan kematangan karir. Kedua, analisis inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis. Sebelum pengujian hipotesis, data diuji prasyaratnya menggunakan uji normalitas (menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*) untuk memastikan distribusi data, dan uji linearitas untuk memastikan

adanya hubungan yang lurus antar variabel.

Selanjutnya, hipotesis hubungan antara stres akademik dan kematangan karir diuji menggunakan teknik Korelasi *Product Moment* dari Pearson untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan. Jika data berdistribusi tidak normal, analisis akan dilanjutkan menggunakan korelasi *Spearman Rank*. Untuk melengkapi temuan, analisis Regresi Linear Sederhana juga dilakukan untuk melihat seberapa besar kontribusi variabel stres akademik dalam memprediksi fluktuasi tingkat kematangan karir mahasiswa. Seluruh pengujian statistik dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Analisis Deskriptif

Bagian ini menguraikan gambaran data empiris yang diperoleh dari 100 responden mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan perangkat lunak statistik, diperoleh skor rata-rata (*mean*), standar deviasi (*SD*), skor minimum, dan skor maksimum untuk kedua variabel. Skor ideal untuk kedua instrumen yang

masing-masing terdiri dari 30 butir pernyataan dengan skala 1–4 berkisar antara 30 hingga 120.

Secara umum, data deskriptif kedua variabel adalah sebagai berikut:

- a. Stres Akademik (Variabel X):
Memiliki skor rata-rata (*mean*) sebesar 75,63 dengan standar deviasi 3,51. Skor minimum yang diperoleh adalah 67 dan skor maksimum adalah 83.
- b. Kematangan Karir (Variabel Y):
Memiliki skor rata-rata (*mean*) sebesar 97,89 dengan standar deviasi 4,40. Skor minimum yang diperoleh adalah 85 dan skor maksimum adalah 109.

Untuk memberikan interpretasi yang lebih bermakna, data dari kedua variabel tersebut dikategorikan ke dalam lima tingkatan (Sangat Rendah hingga Sangat Tinggi) berdasarkan acuan norma yang disesuaikan dengan skor ideal (Mean Ideal = 75; SD Ideal = 15).

Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Stres

Akademik		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	1	1%
Sedang	97	97%
Rendah	2	2%

Sangat Rendah	0	0%
Total	100	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas mutlak mahasiswa tingkat akhir (97%) berada pada kategori Sedang dalam hal tingkat stres akademik. Hanya sebagian kecil yang berada pada kategori Tinggi (1%) dan Rendah (2%). Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik (seperti beban tugas, *deadline*, dan tuntutan skripsi) pada tingkat yang wajar dan tidak melumpuhkan fungsi psikologis mereka.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Kematangan Karir

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	56	56%
Tinggi	44	44%
Sedang	0	0%
Rendah	0	0%
Sangat Rendah	0	0%
Total	100	100%

Berbeda dengan stres akademik, Tabel 2 menunjukkan temuan yang sangat positif terkait kematangan karir. Seluruh responden (100%) berada pada kategori Tinggi (44%) dan Sangat Tinggi (56%). Tidak ada satupun mahasiswa yang memiliki kematangan karir dalam

kategori Sedang, Rendah, atau Sangat Rendah. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir pada sampel penelitian ini telah memiliki kesiapan yang sangat baik dalam merencanakan, mengeksplorasi, dan mengambil keputusan terkait karir masa depan mereka.

2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji hipotesis, data diuji terlebih dahulu untuk memastikan distribusi data menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai *p-value* untuk variabel Stres Akademik adalah 0,084 dan variabel Kematangan Karir adalah

0,451. Karena kedua nilai *p-value* > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal. Oleh karena itu, prasyarat untuk menggunakan teknik analisis parametrik, yaitu Korelasi *Product Moment* dari Pearson, telah terpenuhi.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini diajukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kematangan karir. Pengujian dilakukan menggunakan analisis korelasi *Pearson* dan dilanjutkan dengan analisis regresi linear sederhana.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Stres Akademik	Kematangan Karir
Stres Akademik	1	0,186
Kematangan Karir	0,186	1
<i>Sig. (2-tailed)</i>		0,064

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai koefisien korelasi (*r hitung*) sebesar 0,186 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,064. Karena nilai *p-value* > 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kematangan karir pada mahasiswa tingkat akhir di

sampel penelitian ini. Arah korelasi yang positif (0,186) menunjukkan hubungan yang sangat lemah, di mana fluktuasi tingkat stres akademik tidak secara nyata memengaruhi tingkat kematangan karir mahasiswa.

Selanjutnya, untuk melihat seberapa besar kontribusi stres akademik terhadap kematangan karir,

dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	F hitung	Sig. F
1	0,186	0,035	0,025	3,519	0,064

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,035. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik hanya memberikan sumbangan (kontribusi) sebesar 3,5% terhadap variasi kematangan karir, sedangkan 96,5% sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini (seperti dukungan sosial, efikasi diri, latar belakang keluarga, atau informasi karir). Nilai signifikansi regresi (Sig. F = 0,064 > 0,05) kembali mengonfirmasi bahwa variabel stres akademik tidak mampu memprediksi secara signifikan tingkat kematangan karir mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan kematangan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kematangan karir. Temuan ini menunjukkan bahwa fluktuasi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tidak memprediksi atau

memengaruhi tingkat kematangan karir mereka. Meskipun secara hipotesis awal diasumsikan bahwa tingginya tekanan akademik akan menguras sumber daya kognitif dan emosional sehingga menghambat perencanaan karir, fakta empiris di lapangan menunjukkan dinamika yang berbeda. Pembahasan ini akan mengurai temuan tersebut melalui perspektif teori perkembangan karir, psikologi stres, dan karakteristik sampel.

1. Kompartementalisasi Kognitif dan Domain Spesifik Stres

Ketidaksignifikanan hubungan ini dapat dijelaskan melalui konsep kompartementalisasi kognitif dan spesifitas domain. Mengacu pada teori *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) dari Gadzella (1991), stresor yang dialami mahasiswa tingkat akhir (seperti frustrasi akibat hambatan skripsi, konflik prioritas, dan tekanan *deadline*) bersifat sangat spesifik pada domain akademik dan berorientasi

pada penyelesaian tugas jangka pendek (*immediate survival*). Di sisi lain, kematangan karir yang diukur berdasarkan teori Super dan instrumen Crites (Crites, 1973) merupakan konstruk yang berorientasi pada masa depan (*future-oriented*), mencakup eksplorasi dunia kerja, perencanaan, dan kesiapan vokasional (Hong & Wilkinson, 2026; Le & Pham, 2024; Madison, 2024).

Mahasiswa tingkat akhir tampaknya telah mengembangkan mekanisme koping adaptif dengan memisahkan (mengkompartementalisasi) kedua domain ini. Tekanan akademik tidak secara otomatis merusak fondasi kematangan karir mereka karena mahasiswa mempersepsikan tugas akhir sebagai "syarat administratif" yang harus dilalui, bukan sebagai refleksi dari ketidakmampuan mereka dalam merencanakan masa depan. Dengan kata lain, stres akademik hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis sesaat, tetapi tidak menggoyahkan keyakinan dan kesiapan mereka terhadap karir masa depan (Berg dkk., 2024; Maulana dkk., 2025; Nuñez & Ollo-López, 2025).

2. Fenomena *Ceiling Effect* dan Kematangan Karir sebagai Tuntutan Perkembangan

Dari perspektif statistik dan psikologi perkembangan, temuan ini sangat dipengaruhi oleh fenomena *ceiling effect* (efek langit-langit) pada variabel kematangan karir, di mana 100% responden berada pada kategori Tinggi dan Sangat Tinggi. Berdasarkan teori *Life-Span, Life-Space* dari Super (1990), mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap *Exploration* (Eksplorasi), khususnya pada fase *Transition* (Transisi) menuju dunia kerja. Pada fase ini, kematangan karir bukanlah sebuah pilihan, melainkan sebuah tuntutan perkembangan (*developmental necessity*) yang dipaksa oleh lingkungan universitas dan tekanan sosial untuk segera bekerja (Capponi & Frenken, 2025; Gallo & Mazzero, 2026; Oral & Çatkin, 2026).

Kondisi ini menyebabkan varians data kematangan karir menjadi sangat sempit. Secara matematis, ketika hampir seluruh populasi sudah memiliki kematangan karir yang tinggi (mereka sudah tahu apa yang mereka inginkan dan siap bekerja), variasi tingkat stres akademik tidak lagi memiliki "ruang" untuk memengaruhi

skor kematangan karir tersebut. Hal ini mengonfirmasi bahwa bagi individu yang sudah mencapai tahap kematangan karir yang solid, tekanan akademik tidak lagi menjadi prediktor yang relevan terhadap kesiapan vokasional mereka (Gniewosz & Walper, 2026; Kim dkk., 2022; Yang dkk., 2022).

3. Stres Akademik sebagai Eustress dan Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir

Lebih lanjut, data deskriptif menunjukkan bahwa 97% mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori Sedang. Dalam psikologi pendidikan, tingkat stres yang moderat ini dapat dikategorikan sebagai *eustress* (stres positif) yang berfungsi sebagai motivator. Mengacu pada Model Transaksional Stres dan Koping dari Lazarus dan Folkman (1984), bagaimana individu menilai (*appraise*) stresor akan menentukan dampaknya. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kematangan karir tinggi cenderung memiliki *self-efficacy* dan kepercayaan diri yang baik terhadap masa depan mereka (Berg dkk., 2024; Chang dkk., 2024; Wider dkk., 2025).

Kepercayaan terhadap karir (salah satu aspek dalam CMI) ini

bertindak sebagai *buffer* (penyangga) psikologis. Ketika mereka menghadapi tekanan skripsi (stresor), keyakinan akan masa depan karir yang cerah membuat mereka menilai tekanan tersebut sebagai *challenge* (tantangan) yang harus ditaklukkan untuk mencapai tujuan, bukan sebagai *threat* (ancaman) yang melumpuhkan. Oleh karena itu, stres akademik yang berada pada batas wajar tidak berkorelasi negatif maupun positif secara signifikan dengan kematangan karir, karena keduanya berjalan pada rel yang paralel: stres dikelola untuk lulus, sementara kematangan karir sudah terbentuk untuk melangkah ke dunia kerja (Li dkk., 2025; Oripova, 2022; Sukanto dkk., 2026).

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan membuktikan bahwa stres akademik dan kematangan karir adalah dua konstruk yang independen pada fase transisi dewasa akhir. Kematangan karir tidak serta merta runtuh akibat tekanan akademik, asalkan tekanan tersebut berada pada batas yang dapat dikelola (kategori sedang).

Secara praktis, temuan ini memberikan pesan kritis bagi institusi

pendidikan tinggi dan layanan bimbingan konseling kampus. Program bimbingan karir dan manajemen stres tidak boleh disatukan dalam satu intervensi yang sama dengan asumsi bahwa menyelesaikan yang satu akan menyelesaikan yang lain. Konselor kampus perlu merancang intervensi yang terpisah namun holistik: fokus pada manajemen waktu dan coping emosional untuk menangani stres akademik (Gadzella), sambil tetap memfasilitasi *career coaching* dan magang untuk mempertahankan kematangan karir (Super & Crites). Mengasumsikan bahwa mahasiswa yang stres skripsinya tinggi pasti tidak siap kerja adalah sebuah kekeliruan, karena data membuktikan mereka mampu memisahkan kedua beban tersebut.

Meskipun temuan ini memberikan wawasan yang berharga, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan teknik *purposive sampling* pada mahasiswa tingkat akhir menyebabkan homogenitas sampel yang memicu *restriction of range* pada variabel kematangan karir. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan mahasiswa dari berbagai

tingkatan semester (misalnya semester awal hingga akhir) untuk melihat bagaimana dinamika hubungan ini berubah seiring dengan progres akademik mereka. Kedua, desain *cross-sectional* hanya memotret kondisi pada satu waktu; penelitian longitudinal diperlukan untuk melihat apakah stres akademik yang kronis (berlangsung bertahun-tahun) pada akhirnya dapat menggerus kematangan karir mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kematangan karir pada mahasiswa tingkat akhir, di mana mayoritas responden menunjukkan tingkat stres akademik yang sedang (97%) namun memiliki kematangan karir yang tinggi hingga sangat tinggi (100%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mampu mengkompartementalisasi tekanan akademik jangka pendek (seperti tugas akhir) tanpa mengorbankan kesiapan, eksplorasi, dan perencanaan karir jangka panjang mereka. Oleh karena itu, disarankan

agar institusi pendidikan tinggi merancang intervensi yang terpisah namun saling melengkapi, yaitu menyediakan layanan manajemen stres dan coping adaptif untuk mengatasi beban akademik, sekaligus mempertahankan program *career coaching* yang telah terbukti efektif menjaga kesiapan vokasi mahasiswa. Untuk penelitian selanjutnya, direkomendasikan penggunaan desain longitudinal atau sampel yang lebih heterogen (meliputi mahasiswa dari berbagai tingkatan semester) guna mengatasi fenomena *ceiling effect* pada data dan memahami dinamika perubahan hubungan kedua variabel ini secara lebih komprehensif seiring dengan progres perkembangan akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, S. I., & Shaban, M. (2025). Staying or straying? Early-career nurses' decisions to remain in clinical practice: A phenomenological study. *Nursing Outlook*, 73(6), 102559. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2025.102559>
- Anyango, E., Adama, E., Brown, J., & Ngune, I. (2024). An examination of the career decision-making self-efficacy of final-year nursing students. *Nurse Education Today*, 138, 106196. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106196>
- Berg, K. M., Bray, J. E., Ng, K.-C., Liley, H. G., Greif, R., Carlson, J. N., Morley, P. T., Drennan, I. R., Smyth, M., Scholefield, B. R., Weiner, G. M., Cheng, A., Djärv, T., Abelairas-Gómez, C., Acworth, J., Andersen, L. W., Atkins, D. L., Berry, D. C., Bhanji, F., ... Wellsford, M. (2024). 2023 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science With Treatment Recommendations: Summary From the Basic Life Support; Advanced Life Support; Pediatric Life Support; Neonatal Life Support; Education, Implementation, and Teams; and First Aid Task Forces. *Resuscitation*, 195, 109992. <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2023.109992>
- Capponi, G., & Frenken, K. (2025). Genealogical academic inbreeding and its effect on performance: Evidence for scientists at Dutch universities (1815–1943). *Research Policy*, 54(4), 105194. <https://doi.org/10.1016/j.respol.2025.105194>
- Chang, H.-Y., Tsai, W.-Y., & Huang, Y.-L. (2024). Dialogues with human books to promote professional commitment and learning among first-year nursing students: A mixed-methods study. *Nurse Education Today*, 132, 106010. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.106010>
- Gallo, E., & Mazzero, C. (2026). Restricted learning, engaged

- students. Understanding the effects of academic freedom violations on youth education and activism. *International Journal of Educational Research*, 136, 102873. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102873>
- Gniewosz, G., & Walper, S. (2026). Early insights into intergenerational education mobility and emotional problems during the transition to secondary school in Germany. *Research in Social Stratification and Mobility*, 103, 101149. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2026.101149>
- Grantham, S., & Iachizzi, M. (2024). From classroom to career: A new approach to work-integrated learning in communication studies. *Higher Education, Skills and Work-based Learning*, 14(4), 821–834. <https://doi.org/10.1108/HESW-BL-02-2024-0051>
- Hong, H. J., & Wilkinson, G. (2026). Supporting player wellbeing and building sustainable career pathways in esports. *Acta Psychologica*, 264, 106615. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106615>
- Ige, B. O., & Rensburg, V. J. van. (2025). Students' identity repositioning after academic setbacks: A discourse analysis. *International Journal of Educational Research*, 131, 102614. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102614>
- Kang, J. (2025). From rising stars to early retirees: The accelerated career trajectories of League of Legends esports players. *Team Performance Management: An International Journal*, 31(5), 290–313. <https://doi.org/10.1108/TPM-09-2024-0108>
- Kieran, K., Morse, B., & Hall, K. E. (2026). Revisiting student evaluations: Feedback for quality improvement in academic nursing while addressing educator wellbeing. *Nursing Outlook*, 74(1), 102615. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2025.102615>
- Kim, S., Hood, M., Creed, P., & Bath, D. (2022). "New career" profiles for young adults incorporating traditional and protean career orientations and competencies. *Career Development International*, 27(5), 493–510. <https://doi.org/10.1108/CDI-10-2021-0256>
- Le, T. T., & Pham, T. T. (2024). Emotional maturity in EFL teaching: Exploring Vietnamese teachers' perceptions and its impact on student learning outcomes. *Ampersand*, 13, 100183. <https://doi.org/10.1016/j.amper.2024.100183>
- Li, D., Li, W., Lin, X., & Zhu, X. (2025). Associations between Rejective Parenting Style and Academic Anxiety among Chinese High School Students: The Chain Mediation Effect of Self-Concept and Positive Coping Style. *International Journal of Mental Health Promotion*, 27(1), 1–17. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.058744>
- Lyu, F. F., Ramoo, V., & Wang, Y. X. (2022). Career maturity, psychological resilience, and professional self-concept of

- nursing students in China: A nationwide cross-sectional study. *Journal of Professional Nursing*, 42, 58–66. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2022.06.003>
- Madison, A. A. (2024). A social science: Using psychoneuroimmunology principles to promote career longevity, productivity, and meaning. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 19, 100246. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2024.100246>
- Maulana, A., Fenitra, R. M., Sutrisno, S., & Kurniawan. (2025). Artificial intelligence, job seeker, and career trajectory: How AI-based learning experiences affect commitment of fresh graduates to be an accountant? *Computers and Education: Artificial Intelligence*, 8, 100413. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2025.100413>
- Núñez, I., & Ollo-López, A. (2025). The dark side of apprenticeship: Workplace violence and career barriers. *Employee Relations: The International Journal*, 47(6), 928–946. <https://doi.org/10.1108/ER-08-2024-0469>
- Oral, M., & Çatkin, E. (2026). From traits to tomorrow: Academic life satisfaction as a bridge between personality and future expectations. *Personality and Individual Differences*, 258, 113824. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2026.113824>
- Oripova, M. (2022). The impact of intrusive college academic advising on high school students' college degree attainment commitment levels: A quantitative quasi-experimental study. *Social Sciences & Humanities Open*, 6(1), 100315. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2022.100315>
- Sukamto, I., Ayriza, Y., Hiryanto, Kumullah, R., Murjainah, Luansi Ero, P. E., Purwandari, S., Lince, R., & Maulina, D. (2026). Understanding academic burnout: A systematic literature review of its risk and protective factors. *Social Sciences & Humanities Open*, 13, 102441. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2026.102441>
- Wider, W., Wong, C. T., Wong, Y. F., Nor, N. M., Fauzi, M. A., Tanucan, J. C. M., & Sawitri, D. R. (2025). Employment trends among postgraduate students: A bibliometric analysis. *Asian Education and Development Studies*, 14(5), 1126–1154. <https://doi.org/10.1108/AEDS-10-2024-0245>
- Yang, J., Zhang, Y., Li, P., Zhang, H., & Liu, T. (2022). College Students' Academic Stressors on Mental Health during the COVID-19 Pandemic: A Comparison between Graduating Students and Non-Graduating Students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(4), 603–618. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2022.019406>
- Zhang, X. (2025). Quality intergenerational communication connects personality traits to career and life development agency. *Journal of Applied*

- Developmental Psychology*,
100, 101862.
<https://doi.org/10.1016/j.appdev.2025.101862>
- Zhang, X., Yu, L., Chen, Y., Fu, Z., Zhang, F., Li, Z., & Wu, Q. (2024). Career adaptability and career coping styles among Chinese medicine specialty students during the COVID-19: The mediating role of career decision-making self-efficacy. *Heliyon*, 10(15), e34578. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e34578>
- Zhao, Y., Zeng, H., & Deng, X. (2024). Chinese high school students' career development: Associations with academic self-efficacy and motivation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 91, 101629. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2023.101629>