

DINAMIKA KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Arista Noviyanti

Bimbingan dan Konseling, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

aristanoviyanti8@gmail.com, 082138095309

Abstrak

Kecemasan merupakan perasaan atau pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai ketakutan atau kekhawatiran berupa perasaan cemas, tegang, gelisah, dan berbagai emosi lainnya. Kecemasan karir digambarkan sebagai kondisi atau situasi dimana seseorang individu tidak mampu membuat keputusan dalam memilih karir karena situasi intersepsi dalam proses pengambilan keputusan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran dari dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian literature review atau kajian pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan karir sering dialami oleh mahasiswa pada tingkat akhir dan kesulitan dalam memilih karir yang sesuai minat dan bakatnya, karena tingginya angka pengangguran mengakibatkan mereka menjadi berpikir negatif akan masa depan. Setiap individu memiliki tingkatan kecemasan yang berbeda-beda mulai dari rasa gelisah akan masa depan tanpa tau kejelasannya, takut berlebihan, sulit berkonsentrasi, tidak dapat mengontrol diri, sulit tidur, jari tangan dan anggota tubuh yang lainnya bergetar, jantung berdegup kencang, berkeringat dingin berlebihan hingga sulit bernafas. Kecemasan karir dapat teratasi jika individu dapat memahami dirinya sendiri serta mengetahui minat dan bakatnya.

Kata Kunci: Kecemasan Karir, Mahasiswa Tingkat Akhir, Pemilihan Karir

Abstract

Anxiety is an unpleasant subjective feeling or experience regarding fear or worry in the form of feelings of anxiety, tension, restlessness, and various other emotions. Career anxiety is described as a condition or situation where an individual is unable to make decisions in choosing a career because of the situation of interception in the decision-making process. This study aims to provide an overview of the dynamics of career anxiety in final year students. The method used in this research is qualitative with the type of literature review research or literature review. The results showed that career anxiety is often experienced by students at the final level and difficulties in choosing a career that matches their interests and talents, because the high unemployment rate causes them to think negatively about the future. Each individual has different levels of anxiety ranging from anxiety about the future without knowing the clarity, excessive fear, difficulty concentrating, unable to control oneself, difficulty sleeping, fingers and other body parts shaking, heart racing, excessive cold sweat to difficulty breathing. Career anxiety can be overcome if individuals can understand themselves and know their interests and talents.

Keywords: Career Anxiety, Final Year Students, Career Selection

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan suatu tempat untuk memulai proses pembelajaran dalam memperoleh ilmu sebagai bekal dalam kehidupan untuk menghadapi dunia kerja kedepannya. Ketika seorang individu mulai memilih jurusan yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya, sehingga ketika seorang individu telah menyelesaikan perguruan tinggi, maka individu sudah mendapat bayangan pekerjaan dan mempunyai kesiapan dalam menghadapi karir di masa depan sesuai dengan keinginannya. Seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi disebut mahasiswa, di perguruan tinggi mahasiswa akan di bekali oleh ilmu yang nantinya dapat berguna dalam mencapai karir ke depan mereka. Menurut Nuryati (2003) masih banyak pengangguran di setiap tahunnya yang tidak tertampung oleh kesempatan kerja, karena hal tersebut sering terjadi secara terus-menerus dan tingginya angka pengangguran serta persaingan yang ketat mengakibatkan banyaknya mahasiswa pada

tingkat akhir mengalami kecemasan pada karir. Karir merupakan sebuah proses pencarian identitas diri yang mana hal tersebut menjadi hal umum dari kecemasan yang di alami oleh mahasiswa tingkat akhir (Priest, 1994).

Berdasarkan data statistik pendidikan perguruan tinggi di Indonesia setiap tahunnya Indonesia menghasilkan kurang lebih sekitar 1.7 juta sarjana muda. Namun pertumbuhan yang cukup pesat terhadap sarjana baru masih belum bisa diiringi dengan kemampuan atau *skill* yang dibutuhkan oleh perusahaan atau penyedia lapangan kerja di era 4.0 ini. Jumlah pengangguran yang terus meningkat sehingga tak terhindarkan disebabkan karena efek pandemi. Pada tahun 2021 tercatat jumlah pengangguran yang ada di Indonesia sebanyak 8 juta dari sarjana meningkat 26,3% dibandingkan tahun 2020. Kurangnya keterampilan serta *skill* yang dibutuhkan menjadi salah satu masalah yang dimiliki oleh para sarjana sehingga faktor tersebut memunculkan peningkatan pengangguran dari sarjana baru, dari semua khusus yang dipaparkan tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak pengangguran yang berasal dari sarjana baru yang masih belum memenuhi kriteria sesuai dengan kebutuhan di lapangan kerja.

Ketidakteimbangan antara jumlah angkatan kerja dengan peluang kerja yang didapatkan akan menjadi suatu kecemasan bagi mahasiswa tingkat akhir karena dengan industri yang sedang menurun membuat lapangan kerja semakin sempit. Bloomfield (dalam Agustin, 2008) mengemukakan bahwa perasaan cemas menimbulkan rasa takut yang membuat seseorang menjadi cemas luar biasa dan tidak bisa mengontrol kecemasannya. Kecemasan merupakan keadaan dimana seorang individu berada dalam keadaan emosional yang ditandai dengan adanya respon pada perasaan tegang, khawatir akan masa depan, dan kegagalan karir di masa depan. Tidak banyak individu yang dapat bangkit dari rasa cemas dan ketakutan akan pemilihan karir masa depan. Masih banyak mahasiswa yang tidak yakin akan kemampuannya sehingga mereka merasa tidak mampu melakukan tugas dengan baik, kurang menghargai diri sendiri dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas atau permasalahan yang direrikan atau dirasakan. Kecemasan terhadap karir pada masa depan merupakan jenis kecemasan realistik. Kecemasan realistik adalah perasaan takut terhadap sesuatu hal yang membahayakan dari lingkungan luar (Schultz, 2012). Dampak dari kecemasan yang sering terjadi adalah ketika individu mengalami peningkatan reaksi kejiwaan dengan berpikir secara berlebihan bahwa sesuatu hal yang buruk akan terjadi dalam kehidupannya di masa depan.

Penelitian yang dilakukan oleh Susan Heitler dalam artikel yang ditulis oleh seorang pakar psikologis asal Denver dan penulis buku "From Conflict To Resolution" menjelaskan bahwa kecemasan karir adalah hal yang paling umum dari semua jenis kecemasan. Kecemasan karir ini dapat mempengaruhi setidaknya 25% dari semua mahasiswa pria dan 30% dari semua mahasiswa perempuan bahkan, masih banyak para ahli yang melihat adanya peningkatan tingkat kecemasan serta timbulnya gangguan kecemasan pada mahasiswa atau individu. Menurut survei kesehatan mental yang dilakukan oleh Pew Research Center pada tahun 2018 remaja saat ini adalah yang paling merasa gelisah dan cemas akan karirnya mereka mengakuinya sendiri, dalam survei ditemukan bahwa 70% mahasiswa atau individu yang sedang menempuh perguruan tinggi mengatakan kecemasan dan depresi adalah masalah utama bagi mereka, serta hanya 26% yang mengatakan bahwa kecemasan adalah masalah kecil. Dampak dari kecemasan yang belum teratasi akan menimbulkan gangguan kecemasan yang berkepanjangan bagi individu. Kecemasan karir yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir akan membuat mereka merasa bingung dan ragu untuk melanjutkan karir yang tepat untuk masa depan mereka. Mahasiswa tingkat akhir sering kali menemukan berbagai permasalahan dalam menentukan karir yang menyebabkan mereka terhambat dalam mencapai karir secara optimal. Kecemasan tersebutlah yang membuat individu menjadi tertekan dan akibatnya individu menjadi takut untuk menatap masa depan secara optimal dan lebih parahnya individu tidak ingin melanjutkan perkuliahannya. Jika kecemasan dapat teratasi maka individu dapat menentukan karir sesuai dengan minat dan kemampuannya serta kecemasan yang dialaminya perlahan-lahan akan berkurang dan jika sudah merasa lebih baik ketika sudah mengambil keputusan yang tepat dalam menentukan karir di masa depan maka individu tidak akan merasa cemas lagi sehingga dapat menjalankan karirnya dengan optimal.

Kecemasan karir berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan membuat individu tidak berdaya. Kecemasan sendiri merupakan respon emosi terhadap sesuatu yang diperlukan oleh individu

sebagai pertahanan hidup dalam menghadapi stress yang dialami oleh individu (Stuart, 2007). Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat diekspresikan melalui tindakan dan sikap. Individu yang melakukan hal tersebut adalah sebagai upaya melawan kecemasan yang sedang terjadi. Kecemasan tersebut berkaitan dengan rencana berkarir maupun memasuki dunia kerja agar sesuai dengan keinginan individu. Kecemasan dibagi menjadi empat, antara lain kecemasan ringan, berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan, meningkatnya persepsi akan hal yang ditakutkan, dan individu menjadi lebih waspada terhadap sesuatu yang tidak dipercayainya. Kecemasan sedang adalah kecemasan yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan diri pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan hal yang lain sehingga perhatiannya lebih selektif namun dengan cara terarah. Kecemasan berat adalah kecemasan yang membuat individu mengufrangi persepsi terhadap sesuatu yang lebih spesifik dan rinci dan tidak memikirkan hal yang lainnya dan perasaan panik yang menimbulkan hilangnya kendali diri serta perhatiannya akan sesuatu disekitarnya akan hilang.

Mahasiswa yang akan menyelesaikan perguruan tingginya akan memiliki banyak pilihan untuk dilakukan dikemudian hari seperti melanjutkan kuliah ke jenjang yang lebih tinggi, bekerja ataupun menikah. Tidak sedikit mahasiswa yang telah menyelesaikan perkuliahan di tuntut untuk meringankan ekonomi dari keluarganya, namun di sisi lain individu yang ingin mencari pekerjaan akan dihadapkan dengan persaingan ketat dengan sarjana lain yang lebih dulu lulus masih menganggur. Individu yang tidak mempercayai kemampuannya sendiri nantinya akan semakin cemas dalam menghadapi karir kedepannya, sulit bagi individu jika dihadapkan dengan rintangan yang berkaitan dengan pemilihan karir setelah mahasiswa selesai dari perguruan tinggi. Kompleknya persoalan mengenai karir yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir dengan banyaknya tantangan dan persaingan maka membuat mahasiswa terkendala dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat, kemampuan dan bakatnya. Menurut Harlock (1997, 278-279) di antara tugas-tugas perkembangan dewasa awal atau muda adalah tugas yang berkaitan dengan dengan pemilihan karir atau tepatnya memilih pekerjaan di masa depan, hal tersebut merupakan tugas yang sangat sulit, penting dan tugas yang sangat banyak.

Kesiapan mahasiswa tingkat akhir untuk menghadapi karir kedepannya setelah selesai dari pendidikan tergantung pada pengalaman diri masing-masing ada yang sudah memiliki pengalaman dalam berorganisasi maupun pernah bekerja sebelumnya. Pengalaman kerja sebelumnya mungkin dapat dijadikan pelajaran dan pengalaman yang berharga untuk mempersiapkan diri setelah menyelesaikan perguruan tinggi. Mahasiswa yang kurang atau tidak memiliki pengalaman berorganisasi biasanya lebih merasa cemas karena kurangnya persiapan dan belum mengetahui bagaimana dunia kerja tersebut. Mahasiswa yang tidak siap menghadapi dunia kerja biasanya akan kurang tenang, bisa mengganggu pikiran dan perilakunya yang mana individu akan berpikir bahwa ia tidak mampu bersaing dan akan menjadi pengangguran karena sulit mendapatkan pekerjaan terlebih jika itu pekerjaan yang sesuai dengan keinginannya. Kecemasan karir yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir sudah mulai ketika mereka sudah memasuki tahun terakhir dalam perkuliahan berkaitan dengan masa transisi dari kehidupan kampus menuju dunia kerja menjadi suatu tantangan bagi mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan karir akan timbul karena faktor utamanya ketika mahasiswa sudah memasuki dunia kerja. Kecemasan yang tidak teratasi dapat menyebabkan beberapa perilaku yang muncul, seperti perilaku menghindar. Perilaku tersebut dapat menjadi sebuah hambatan bagi individu dalam mendapatkan pekerjaan sesuai dengan keinginannya (Muarifah, 2005).

Ketika individu menentukan karirnya maka individu perlu mencocokkan pilihan karir dengan kepribadian karena dengan begitu individu dapat menikmati karir yang sudah di pilih. Menurut Holland (Santrock, 2007) ketika individu menemukan karir yang sesuai dengan kepribadiannya maka mereka akan cenderung lebih menikmati karir tersebut dan bertahan dengan pekerjaannya, berbeda dengan individu yang menekuni pekerjaan yang tidak sesuai dengan kepribadiannya. Sangat penting bagi mahasiswa dalam menentukan karir kedepannya sesuai dengan kemampuan sehingga mahasiswa dapat menjalani karirnya dengan baik. Pemilihan karir yang terjadi pada mahasiswa berkaitan dengan pemilihan jenis pekerjaan yang di pilih sesuai dengan jurusan yang sudah di pilih sebelumnya. Apabila individu belum ada kesiapan dalam menentukan pilihan karir kedepannya, maka dapat dikatakan bahwa individu belum memiliki kematangan karir. Permasalahan ini perlu diperhatikan berhubungan dengan banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang masih cemas dengan karir kedepannya. Tingkat kecemasan yang tinggi akan dapat mempengaruhi pengambilan keputusan dan pemilihan karir

kedepannya. Pemilihan karir merupakan suatu proses dimana individu memilih pekerjaan tertentu sesuai minat dan bakatnya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian literature review atau kajian pustaka yang mana bertujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai topik yang sedang dibahas berdasarkan teori-teori yang relevan sehingga peneliti mendapatkan pemahaman yang lebih terhadap topik dan permasalahan yang sedang diteliti karena didukung oleh sumber-sumber dan teori yang relevan. Data yang digunakan adalah kumpulan artikel atau jurnal penelitian tentang kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir, artikel yang diambil berupa analisis dari referensi yang relevan berupa jurnal online. Menurut Creswell & Jhon. W 2014: 40 menyatakan bahwa kajian literature merupakan ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, dokumen, dan buku yang mendeskripsikan teori serta informasi baik masa lalu maupun mengorganisasikan pustaka ke dalam dokumen atau topik yang dibutuhkan. Data-data yang telah diperoleh kemudian akan dianalisis dengan metode analisis deskriptif. Metode deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan fakta-fakta lalu dianalisis, tidak semata-mata menguraikan tetapi juga memberikan penjelasan dan pemahaman secukupnya.

Peneliti melakukan penelusuran artikel atau jurnal terkait kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir pada tanggal 1 Nopember 2021 menggunakan media internet berupa google scholar. Peneliti melakukan penelusuran keyword berupa kecemasan karir, kecemasan menghadapi dunia kerja dan pemilihan serta perencanaan karir di masa depan dari tahun 2018 sampai dengan 2021 yang berbentuk format file doc, pdf dan fulltext. Berdasarkan pencarian artikel yang telah lakukan maka hal pertama yang peneliti lihat dari artikel tersebut adalah judul artikel, abstrak dan hasil penelitian agar peneliti dapat mengetahui bagaimana isi atau poin dari artikel tersebut, jika sesuai dengan topik atau permasalahan yang sedang diteliti oleh peneliti. Untuk mendukung penelitian yang sedang dilakukan maka peneliti menemukan 5 artikel atau jurnal mengenai kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir yang relevan untuk dikaji dalam artikel peneliti. Peneliti memasukan 5 artikel kedalam tabel dengan tahun penerbit yang berbeda-beda dengan judul yang hampir sama atau saling berkaitan dengan pemilihan artikel menggunakan Bahasa Indonesia. Sumber data yang digunakan adalah data sekunder yang tidak berasal dari pengamatan langsung melainkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Metode dalam pengumpulan data dilakukan dalam pencarian maupun menggali sebuah data dari kepustakaan yang berkaitan dalam permasalahan yang ada, setelah itu data yang diperoleh maka data tersebut dikumpulkan hingga menjadi dokumen yang dapat digunakan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti analisis maka dapat disimpulkan dinamika kecemasan karir sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir karena pemilihan karir akan masa depan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

| No | Peneliti (tahun) | Judul Penelitian | Hasil |
|----|--|--|--|
| 1 | Lailatuh Muarofah Hanim dan Sa'adatul Ahlas (2020) | Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa | Hasil penelitian menunjukkan adanya adanya hubungan yang negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan. Korelasi negatif berarti bahwa semakin tinggi tingkat orientasi masa depan maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir |
| 2 | Stevi B. Sengkey (2019) | Studi Deskriptif Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Kelulusan | Sebanyak 44 orang mahasiswa diketahui bahwa 6 orang atau 13,64% |

| No | Peneliti (tahun) | Judul Penelitian | Hasil |
|----|---|---|--|
| | | | mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah dan 12 orang atau 27,27% mempunyai tingkat kecemasan sedang serta 18 atau 40,91% mempunyai tingkat kecemasan tinggi, sedangkan 8 orang atau 18,18% mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi. |
| 3 | Anisa siti nurjanah (2018) | Kecemasan Mahasiswa <i>Fresh Graduate</i> dalam Melamar Pekerjaan | Mahasiswa <i>fesh graduate</i> cenderung lebih cemas menghadapi proses melamar kerja dibandingkan menganggur, hal ini disebabkan banyaknya faktor yaitu kurangnya <i>soft skill</i> yang dimiliki mahasiswa, kurangnya informasi mengenai pekerjaan dan kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri. |
| 4 | Luh Putu Sutrisna Upadianti dan Ending Sri Indrawati (2020) | Hubungan Antara <i>Intelligence</i> dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dapertemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro | Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara <i>adversity intelligence</i> dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi <i>adversity intelligence</i> individu semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya. Selain itu <i>adversity intelligence</i> memberikan sumbangan efektif sebesar 34,5% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. |
| 5 | Ismail Nurul A.H dan Fendy Suhariadi (2021) | Hubungan Antara Social Support dengan Career Adaptability Pada Mahasiswa Tingkat Akhir | Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara <i>social support</i> dengan <i>career adaptability</i> pada mahasiswa tingkat akhir |

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Lailatuh Muarofah Hanim dan Sa'adatul Ahlas (2020) dengan judul Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Akhir Menghadapi Dunia Kerja mengungkapkan bahwa orientasi masa depan merupakan kemampuan individu untuk merencanakan masa depan, di dalam orientasi masa depan ada harapan, tujuan, perencanaan dan strategi pencapaian tujuan akan masa depan yang diinginkan. Tingkat kecemasan dapat memberi pengaruh negatif tentang masa depan, intention adalah sejauh mana aksi dan peristiwa mengenai masa depan dan gambaran

tingkat kecemasan serta perasaan negative tentang masa depan. Kematangan kognitif yang erat kaitannya dengan faktor yang mempengaruhi orientasi masa depan. Perbedaan jenis kelamin yang menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam orientasi masa depan akan tetapi pola perbedaan yang muncul akan berubah dengan seiring berjalannya waktu. Faktor usia, ekonomi dan teman sebaya juga mempengaruhi orientasi masa depan dengan cara yang bervariasi, oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian Stevi B. Sengkey (2019) menunjukkan bahwa pada umumnya mahasiswa anggota sampel mengalami kecemasan dalam menghadapi kelulusan dengan tingkatan yang berbeda-beda mulai dari kecemasan sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah. Menurut Carpenito (2006) gejala-gejala kecemasan adalah gejala fisiologis (kegelisahan, berkeringat, pusing, suara bergetar, jantung berdebar, sulit tidur, bernafas pendek sulit, berkonsentrasi, kegugupan, tangan atau anggota tubuh bergetar, sulit berbicara, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi tanpa penjelasan yang jelas, dan sangat waspada situasi tertentu, kehilangan control terhadap diri, dan ketakutan akan menghadapi masalah di masa depan). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan dari mahasiswa tingkat akhir mengenai karir masa depan. Pada penelitian Anisa Siti Nurjanah (2018) mengemukakan individu yang memiliki perencanaan karir apabila individu sudah memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang dirinya dan pekerjaan yang individu inginkan, namun pada kenyataannya mahasiswa yang lulus atau fresh graduate yang masih menganggur tidak merasa cemas jika individu dalam keadaan menganggur tetapi rasa cemas muncul ketika mereka mulai melamar pekerjaan. Hal yang menyebabkan perasaan cemas muncul pada mahasiswa *fresh graduate* adalah tingginya angka pengangguran pada suatu universitas sehingga memunculkan berbagai perasaan gelisah atau kecemasan.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Luh Putu Sutrisna Upadianti dan Ending Sri Indrawati (2020) menunjukkan salah satu tugas yang berkaitan dengan pekerjaan yaitu memilih bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat, akan tetapi untuk memasuki dunia kerja dan memperoleh pekerjaan sesuai dengan minat dan bakat bukanlah hal yang mudah. Persaingan yang ketat, minimnya pengalaman yang dimiliki individu, lapangan pekerjaan yang terbatas dan permasalahan lainnya menjadi faktor yang menyebabkan perasaan cemas akan pemilihan karir. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat dialami oleh individu terlebih pada mahasiswa tingkat akhir, semakin tinggi adversity intelligence individu semakin rendah juga tingkat kecemasan yang dialaminya. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismail Nurul A.H dan Fendy Suhariadi (2021) yang mengungkapkan bahwa tingginya kebutuhan angkatan kerja yang berkualitas dan mampu membuat mahasiswa harus terus berusaha untuk mempersiapkan diri ketika terjun dalam dunia kerja. Pentingnya *career adaptability* dalam transisi karir telah dibuktikan dalam beberapa penelitian. *Career adaptability* merupakan kemampuan individu yang dapat digunakan dalam menghadapi perubahan situasi yang menekan pada pemilihan karir pada dunia kerja. Ketika individu masih dimasa dimana mereka masih bingung dengan karir kedepannya mereka mulai melakukan eksplorasi diri untuk mencari jalur karir yang ingin dicapai serta mengambil sebuah keputusan. *Career adaptability* mampu membantu mahasiswa dalam mempersiapkan diri untuk mengatur strategi dalam menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan pengamatan peneliti dari 5 jurnal mengenai kecemasan karir dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa pada tingkat akhir sering mengalami kecemasan karir dikarenakan tingginya angka pengangguran dan persaingan ketat dalam menghadapi dunia kerja. Banyak mahasiswa yang masih belum yakin dengan kemampuan serta minat dan bakatnya ketika sudah mulai memasuki dunia kerja. Individu sering merasa cemas dalam memilih karir kedepannya ketika mereka sudah menyelesaikan perguruan tinggi hingga ketika ingin melamar pekerjaan. Perasaan takut akan kepastian pekerjaan yang akan didapatkan membuat para mahasiswa tingkat akhir menjadi gelisah yang mana hal tersebut membuat mereka menjadi berpikir negatif mengenai masa depan. Setiap mahasiswa memiliki tingkatan kecemasan yang berbeda mulai dari rasa takut, gelisah, sulit berkonsentrasi, keringat dingin, membayangkan hal yang tidak menyenangkan dan masih banyak lagi. Perbedaan jenis kelamin menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan dalam orientasi masa depan serta berbagai faktor dapat

menjadi pemicu datangnya perasaan cemas seperti faktor ekonomi, keluarga dan dukungan sosial. Masih banyak mahasiswa yang belum memiliki pengalaman ketika ingin melamar pekerjaan sehingga membuat individu meragukan diri mereka yang dalam memilih karir yang sesuai dengan minat, bakat dan keinginannya. Kecemasan karir dapat teratasi jika individu dapat memahami bagaimana kemampuan serta bakatnya dalam memilih karir nantinya. Semakin tinggi adversity intelligence maka semakin rendah juga tingkat kecemasan karir yang dialami oleh individu atau mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir berpengaruh besar dalam pengambilan keputusan dalam pemilihan karir di masa depan. Kecemasan dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang ketat, tingkat pengangguran yang tinggi dan pengalaman yang sedikit serta tingginya syarat keterampilan dalam penerimaan kerja. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ini terjadi pada mahasiswa yang sudah berada di tingkat akhir, mahasiswa merasa cemas jika nantinya ketika melamar pekerjaan akan di tolak atau tidak diterima apalagi jika mendapatkan pekerjaan yang tidak sesuai minat dan bakatnya. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir berpengaruh dengan signifikan dalam menghadapi dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi. Kecemasan karir yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir akan berkurang jika individu dapat memahami bagaimana potensi yang dimilikinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bloomfield, M.D. 2010. Tips mengatasi rasa cemas. <http://id.shvoong.com/writing-and-speaking/2039441-tips-mengatasi-rasa-cemas>
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium> diakses pada 06 Nopember 2021
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/05/jumlah-pengangguran-capai-875-juta-orang-per-februari-2021> diakses pada 26 September 2021
- Hurlock, E.B. (1997). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Hutajulu, I. N. A., & Suhariadi, F. (2021). Hubungan antara Social Support dengan Career Adaptability pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1444-1450.
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2 (2).
- Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35-38.
- Nuryati, (2003) [Kinerja Karyawan Pelayanan 108 Pt. Telkom Divre Iv Jateng - Diy Ditinjau Dari Motivasi Pencapaian Target Dan Keterlibatan Kerja](#). Other Thesis, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang.
- Priest, R. 1994. Bagaimana Cara mencegah dan mengatasi stress dan depresi. Semarang: Dahara Prize.
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(6), 466-471.
- Rachel, A. B., Pahria, T., & Yamin, A. Gambaran Tingkat Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Dan Program Profesi Fakultas Keperawatan Univeritas Padjadjaran.
- Santrock, J. W. (2007). Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup (Jilid 1) (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.
- Sari, R., Suhaimi, S., & Silawati, S. (2018). Analisis pengaruh kecemasan Mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja (studi di fakultas dakwah dan komunikasi uin suska riau). *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 31-41.

- Schultz, D., & Schultz, E. S. (2012). *Psychology and work today* (10 edition). New York: Pearson
- Sengkey, S. B. (2020, June). Studi Deskriptif Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Kelulusan. In *Jurnal Forum Pendidikan* (Vol. 15, No. 2).
- Stuart S. (2007). *Buku saku keperawatan jiwa edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Upadianti, L. P. S., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(3), 945-954.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- MULYANA, Olivevia Prabandini, et al. Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2020, 1.3: 249-261.
- Pohan, A. E. (2020). *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. Sarnu Untung.
- Rachmawati, A., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Regulasi Emosi terhadap Stres Akademis selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 96-103.
- Rusmaladewi, D. R. I., Kamala, I., & Anggraini, H. REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SELAMA PROSES PEMBELAJARAN DARING DI PROGRAM STUDI PG-PAUD FKIP UPR.
- Safaria, Traintoro, Norfans, ES. 2012. *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jilid 2. Jakarta. PT Bumi Aksar
- Saifuddin, M. F. (2018). E-Learning dalam Persepsi Mahasiswa. *Jurnal VARIDIKA*, 29(2), 102– 109. <https://doi.org/10.23917/varidika.v29i2.5637>
- Setiosary Punaji, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, (Kencana: Jakarta, 2010)
- Sobri, M., Nursaptini, N., & Novitasari, S. (2020). Mewujudkan Kemandirian Belajar Melalui Pembelajaran Berbasis Daring Diperguruan Tinggi Pada Era Industri 4.0. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(1), 64. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i1.373>
- Thahirah, Rofifah, and Imammul Insan. "HUBUNGAN HARDINESS DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DI ERA PANDEMI COVID-19." *JURNAL PSIMAWA* 3.2 (2020): 82-88