

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan akademik dan mulai mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja (Moslem & Abdullah, 2024). Dalam menyelesaikan pendidikan, mahasiswa tingkat akhir diharuskan untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan bidang jurusannya (Pratama & Magistarina, 2022).

Memasuki fase akhir perkuliahan, tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir yang mengalami keresahan ketika dihadapkan pada tekanan dan ketidakpastian mengenai masa depan setelah lulus. Banyak mahasiswa yang merasa tertekan dan lelah untuk mencapai kualifikasi dunia kerja yang semakin kompetitif. Banyak mahasiswa yang memiliki IPK baik tetap merasa kesulitan mendapatkan pekerjaan (Detiknews, 2025). Banyaknya perusahaan yang menetapkan syarat batas usia maksimal serta pengalaman kerja minimal satu hingga dua tahun, membuat posisi mencari kerja semakin sulit (Kompas.com, 2023).

Dikutip dari Kumparan.com (2025) media sosial kini tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga ajang untuk memperlihatkan pencapaian. Platform seperti *LinkedIn*, *Instagram*, hingga *Twitter* dipenuhi dengan unggahan teman-teman yang terlihat sudah lebih dulu sukses, sehingga memicu tekanan sosial. Akibatnya banyak mahasiswa yang membandingkan diri dengan standar kesuksesan yang dianggap ideal pada usia tertentu.

Badan Pusat Statistik mencatat persentase tingkat pengangguran pada Agustus 2024 sekitar 11,28% atau 842.378 orang merupakan sarjana, yaitu D4, S1, S2, dan S3. Hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami perasaan takut serta khawatir sulit mendapatkan pekerjaan. (Muhamad Agung et al., 2023). Kondisi tersebut diperburuk oleh ketidaksesuaian (*mismatch*) antara keterampilan yang dimiliki oleh tenaga kerja dengan kebutuhan industri. Perkembangan teknologi saat ini, mengharuskan mahasiswa untuk menguasai keterampilan *hard skill* dan *soft skill* agar dapat bersaing di dunia kerja (Zahro

et al., 2023). Dalam hal ini mahasiswa tingkat akhir sebagai calon sarjana harus memiliki kompetensi yang dibutuhkan industri dan pasar kerja agar mendapatkan pekerjaan sesuai yang diinginkan.

Kondisi ini mencerminkan keadaan yang semakin menantang bagi para mahasiswa yang akan menyelesaikan perkuliahan dan berharap mendapatkan pekerjaan yang diinginkan (Sari & Affandi, 2024). Persaingan dunia kerja yang semakin ketat dan dinamis menimbulkan kecemasan karir (Sari & Affandi, 2024). Azhari et al., (2016) mengatakan situasi yang tidak pasti terhadap masa depan dapat menyebabkan kekhawatiran terkait masa depan perihal karir pada mahasiswa tingkat akhir atau bisa disebut sebagai kecemasan karir. Aprilia & Khairiyah (2018) menyebutkan bahwa kecemasan karir memiliki dampak yang tinggi, dimana individu merasa khawatir karena melihat situasi sulitnya mencari kerja.

Mahasiswa tingkat akhir, yang berada pada transisi dari dunia akademik menuju dunia profesional, seringkali dihadapkan pada rasa cemas terkait dengan prospek karir mereka (Husna et al., 2023). Kecemasan karir banyak terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, karena mereka akan menghadapi dunia profesional yaitu dunia kerja (Y. Jung & Yoo, 2020). Penelitian Newman (2018) menjelaskan mahasiswa tingkat akhir tidak yakin dan ragu-ragu dalam menjalankan transisi menuju kehidupan selanjutnya (Keane et al., 2021). Penelitian yang dilakukan Luh et al., (2022) berdasarkan hasil wawancara pada dua mahasiswa tingkat akhir, diketahui bahwa mereka merasakan kecemasan karir yang disebabkan oleh kondisi dunia kerja yang semakin menantang. Salah satu yang menjadi tantangan bagi mahasiswa tingkat akhir setelah lulus adalah mempersiapkan diri agar dapat bersaing dan berkompetisi dalam ketatnya persaingan kerja untuk memperoleh pekerjaan (Efendi, 2020).

Menurut Tsai et al., (2017) kecemasan karir adalah kondisi dimana individu mengalami keraguan terhadap kemampuan pribadi, keyakinan irasional tentang dunia kerja, dan ketidakpastian terhadap prospek karir. Hal ini menyebabkan konflik psikologis yang menghambat dalam proses memutuskan pilihan karir. Penelitian yang dilakukan oleh Susan Heitler (dalam Noviyanti, 2021) menemukan bahwa dari semua jenis kecemasan pada mahasiswa hal yang

paling umum terjadi adalah kecemasan karir. Kecemasan karir juga memengaruhi bagaimana individu beradaptasi dengan lingkungan sekitar, individu akan merasa kesulitan untuk menghadapi tantangan yang dibutuhkan di lingkungan kerja (Maghfiroh & Kurniawan, 2023; Miles et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Zwagery et al., (2020) sebanyak 43 mahasiswa psikologi di Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat mengalami tingkat kecemasan karir yang tinggi, karena merasa kurang percaya diri ketika menghadapi proses seleksi kerja. Sementara itu, Hanifah & Hakim (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir jurusan akuntansi syariah UIN Sayyid Ali Rahmatullah mayoritas mengalami kecemasan karir yang sedang sebesar 61%. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti (2021), kecemasan merupakan respon emosional yang dimiliki setiap individu dan dapat terjadi dalam tingkatan yang berbeda-beda. Jika tidak diatasi kecemasan bisa menimbulkan kondisi psikologis maupun sosial individu. Sejalan dengan penelitian Boo et al., (2021), individu yang mengalami kecemasan karir jika tidak dapat diselesaikan dengan segera akan mengakibatkan kurangnya komitmen dalam karir, ketidakpuasan, dan merasa gagal dalam peran di lingkungannya.

Muqaramma et al., (2022) mengatakan bahwa dampak dari kecemasan karir dapat dilihat dari aspek kognitif seperti, sering menghindar dan mengalihkan topik pembicaraan ketika sedang membahas karir, individu akan merasa takut akan masa depan, bingung dengan karir yang akan dijalankan, dan merasa gelisah ketika diberi pertanyaan seputar karir. Tidak hanya itu yang dapat menyebabkan kecemasan karir yaitu, persaingan kerja yang semakin sulit dengan kondisi saat ini membuat individu mengalami persepsi yang negatif, kualifikasi pekerja yang dibutuhkan semakin tinggi, faktor dukungan sosial yaitu ekspektasi dari orang tua, lingkungan pertemanan, dan pendapat negatif dari lingkungan sekitar ketika melanjutkan transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia industri.

Somantri mengatakan bahwa dalam mengatasi kesulitan mendapatkan pekerjaan dan menghadapi tantangan dunia kerja perlu dibutuhkan perencanaan karir (Jannah & Cahyawulan, 2023). Hadaria et al., (2022) mengatakan

sebelum memasuki dunia kerja individu perlu memiliki *career planning* sebagai dasar untuk menentukan pilihan pekerjaan dan merancang tujuan jangka panjang dalam karirnya. Jika individu telah menentukan *career planning* dengan tepat, maka individu tersebut dapat meraih kesuksesan, sebaliknya jika tidak tepat maka akan menyebabkan individu mengalami kegagalan dan kekecewaan.

Menurut Seminar et al., (2016) *career planning* merupakan hal yang sangat penting untuk mencapai kesuksesan karir, dalam merencanakan karir individu dapat mengidentifikasi lebih jauh terhadap masa depan dan menetapkan langkah-langkah yang ingin dicapai di masa depan. *Career planning* menjadi hal yang penting, karena dengan hal itu individu dapat melewati tahap-tahap perkembangan karir (Fadel & Kinayung, 2023). Dalam membuat *career planning* individu dapat mempertimbangkan beberapa faktor internal, diantaranya ekspektasi hasil dan minat karir (Pratiwi et. al. 2020; Muhdi Agung et al., 2023). Menurut penelitian yang dilakukan Alfitriah & Taufik (2021), individu yang tidak memiliki kepercayaan diri yang positif dalam perencanaan karir disebabkan karena individu merasa takut dan ragu-ragu dalam mengembangkan minat dan bakatnya, serta kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapai karir yang diinginkan.

Career planning confidence adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam merencanakan karir termasuk menetapkan tujuan, menyusun langkah-langkah strategis, serta berani dalam mengambil keputusan menuju keberhasilan karir (McAuliffe et al., 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Dimakakou et al., (2015), mengatakan bahwa *career planning confidence* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola keputusan dan langkah-langkah strategis dalam transisi menuju dunia kerja secara efektif. Oleh karena itu *career planning confidence* mencerminkan proses yang dinamis dari karakteristik pribadi dan pekerjaan. Sejalan dengan Kleine et. al (2022), menjelaskan *career planning confidence* merupakan langkah yang tepat dalam mencari pekerjaan. Dalam konsep *career planning confidence* mengacu pada keyakinan individu dalam hal kemampuan untuk menerapkan langkah-langkah yang efektif, untuk mengelola peran pekerjaan dan isu-isu karir

yang sedang terjadi. Oleh karena itu, keyakinan individu bukanlah sesuatu yang sederhana, melainkan terbentuk melalui proses yang dinamis dari karakteristik pribadi dan pekerjaan (Lawler, 1994; Dimakakou et al., 2015).

Penelitian Chen & Zeng (2021), menunjukkan bahwa perencanaan karir dapat memoderasi hubungan antara intoleransi terhadap ketidakpastian dan kecemasan kerja pada lulusan perguruan tinggi selama pandemi COVID-19. Belum banyak studi serupa yang dilakukan di konteks mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, terutama yang meneliti perencanaan karir sebagai variabel utama dalam hubungannya dengan kecemasan karir. Selain itu, penelitian Chen & Zeng bersifat kontekstual terhadap krisis pandemi, sehingga diperlukan penelitian dalam konteks pascapandemi untuk melihat apakah hubungan antar variabel tetap konsisten. Sejalan dengan Zhang et al., (2022), melakukan penelitian terhadap 1.012 mahasiswa di Tiongkok. Menunjukkan bahwa stres karir memengaruhi perencanaan karir secara negatif, dan eksplorasi karir berpengaruh positif. Namun, studi tersebut belum secara langsung meneliti mengenai kecemasan karir, dan peran perencanaan karir. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian terkait perencanaan karir terhadap hambatan psikologis yang dialami mahasiswa akhir.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Mora et al., (2021), yang melakukan penelitian terkait pengaruh kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir. Menunjukkan hasil yang bertolak belakang satu sama lain. Kepercayaan diri yang tinggi pada mahasiswa akhir program studi farmasi tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan perlunya eksplorasi lebih lanjut terhadap jenis kepercayaan diri yang lebih spesifik dan relevan dengan dunia kerja. Lasmini (2024), menunjukkan hasil penelitian terkait mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuannya, ditemukan bahwa mereka belum memiliki informasi tentang pekerjaan yang akan mereka jalani. Hal tersebut dapat menjadi hambatan dalam merencanakan pilihan karir di masa depan, dan mereka merasa tidak yakin dapat menghadapi persoalan yang akan muncul dalam proses pengambilan keputusan karir.

Sebagai ibu kota negara dengan pasar kerja yang sangat kompetitif, Jakarta menjadi tempat bagi banyak perusahaan besar dan industri yang memerlukan tenaga kerja terampil dan siap menghadapi dinamika pasar global (Al Karim et al., 2019). Banyaknya lulusan perguruan tinggi dan pencari kerja dari berbagai daerah datang ke Jakarta untuk mencari peluang kerja, sehingga persaingan karir pun sangat tinggi. Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, banyak penelitian yang mempertimbangkan konteks lokal, yaitu mahasiswa di Tingkat Universitas. Jakarta sebagai ibu kota negara dengan tantangan pasar kerja yang sangat berbeda dibandingkan dengan daerah lainnya, dan tingginya tekanan sosial dan ekonomi di perkotaan memerlukan penelitian yang lebih mendalam untuk memahami pengaruh *career planning confidence* terhadap kecemasan karir mahasiswa akhir.

Berdasarkan persoalan yang telah dijelaskan di atas terlihat bahwa Mahasiswa tingkat akhir berada dalam masa transisi yang rentan terhadap kecemasan karir. Fenomena kecemasan karir pada mahasiswa akhir disebabkan oleh kondisi ketidakpastian dan rasa tidak aman yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam bersaing di dunia kerja. Ketidakjelasan arah karir dan tekanan sosial turut memperkuat kecemasan terhadap masa depan setelah lulus. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai kecemasan karir, serta bagaimana *career planning confidence* dapat menjadi alat yang efektif dalam mengatasi kecemasan tersebut. Hal ini tidak hanya penting untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga untuk mempersiapkan diri agar lebih siap dan lebih percaya diri dalam menghadapi dunia kerja yang penuh tantangan. Tidak hanya itu adanya hasil penelitian terdahulu yang bertolak belakang serta belum adanya penelitian yang meneliti terkait *career planning confidence* dan kecemasan karir teliti khususnya di Indonesia. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang "Pengaruh *Career Planning Confidence* Terhadap Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Akhir di Jakarta".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan dan diuraikan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa akhir kerap menghadapi tekanan serta ketidakpastian terkait masa depan, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan karir.
2. Mayoritas kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir berada dalam tingkatan yang berbeda.
3. *Career planning confidence* dapat membuat mahasiswa mencapai tujuan dalam mengambil keputusan karir.
4. Jakarta sebagai pusat kota dihadapkan pada tingkat persaingan kerja yang tinggi, lingkungan kompetitif dan adanya tekanan ekonomi dan sosial yang lebih kompleks.

1.3 Pembatasan Masalah

Peneliti melakukan pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu untuk melihat pengaruh *career planning confidence* terhadap kecemasan karir mahasiswa akhir di Jakarta.

1.4 Perumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, perumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *career planning confidence* terhadap kecemasan karir mahasiswa akhir di Jakarta?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah tersebut, maka diketahui tujuan dari penelitian ini untuk “Mengetahui pengaruh *career planning confidence* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa akhir di Jakarta”

1.6. Manfaat Penelitian

16.1.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya untuk dikembangkan lebih lanjut dalam melihat fenomena kecemasan yang akan mengangkat variabel *career planning confidence* dan kecemasan karir. Kemudian, penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi kajian psikologi dan bimbingan karir dalam melakukan intervensi khususnya kepada mahasiswa akhir yang akan menghadapi transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja.

1.6.1.2. Manfaat Praktis

1.6.1.1. Bagi Instansi Perguruan Tinggi atau Lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana oleh perguruan tinggi untuk mengembangkan program-program yang dapat meningkatkan pengembangan karir mahasiswa, seperti pelatihan atau *workshop* terkait kesiapan karir. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat bagi organisasi atau lembaga yang bekerja dengan mahasiswa untuk merancang dukungan yang lebih efektif dalam membantu mengelola kecemasan karir dan mempersiapkan diri dengan lebih baik untuk dunia kerja.

1.6.1.2. Bagi Mahasiswa Akhir

Bagi mahasiswa akhir, diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi mengenai pentingnya kepercayaan diri dalam perencanaan karir sebagai upaya untuk mengurangi kecemasan karir.