

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan globalisasi dan dinamika perekonomian yang semakin pesat telah mendorong terjadinya perubahan signifikan dalam struktur dan mekanisme dunia kerja. Di Indonesia, perubahan tersebut ditunjukkan oleh adanya ketidakseimbangan antara jumlah angkatan kerja dengan ketersediaan lapangan pekerjaan yang berdampak pada meningkatnya angka pengangguran. Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada November 2025 menunjukkan bahwa jumlah angkatan kerja di Indonesia mencapai 155,27 juta orang, sementara jumlah penduduk yang bekerja tercatat sebanyak 147,91 juta orang dengan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,74%.

Ketidakseimbangan jumlah angkatan kerja dan ketersediaan lapangan pekerjaan menunjukkan adanya persaingan yang semakin ketat dalam memperoleh pekerjaan seiring dengan meningkatnya standar rekrutmen yang tidak hanya mempertimbangkan kemampuan akademik, tetapi juga keterampilan tambahan dan pengalaman kerja (Mesalaen dkk., 2025; Kristanti dkk., 2023). Kondisi tersebut menjadikan proses memasuki dunia kerja sebagai tantangan yang kompleks bagi individu, khususnya mahasiswa sebagai calon tenaga kerja. Oleh karena itu, berbagai upaya dilakukan mahasiswa untuk meningkatkan kesiapan karier mereka, salah satunya dengan menjalani perkuliahan sekaligus bekerja.

Karier merupakan kombinasi dan urutan berbagai peran yang dijalani individu sepanjang rentang kehidupannya (Super, 1980). Dalam perkembangannya, karier tidak hanya berkaitan dengan pekerjaan yang sedang dijalani, tetapi juga melibatkan proses pengembangan karier, seperti

eksplorasi karier, pemilihan pekerjaan, serta pengambilan keputusan karier (Hermawan & Farozin, 2018). Oleh karena itu, karier menjadi salah satu aspek penting yang perlu dipersiapkan sejak masa perkuliahan agar individu memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi dunia kerja.

Keputusan untuk bekerja sambil berkuliah tidak hanya dilatarbelakangi oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh dorongan untuk memperoleh pengalaman profesional, memperluas relasi, serta meningkatkan kesiapan menghadapi tuntutan pekerjaan di masa depan (Hamra & Widiasih, 2024). Hal tersebut didukung oleh penelitian Gatchalian dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa terlibat bekerja selama masa studi karena kebutuhan finansial dan ambisi pengembangan karier. Sejalan dengan hal tersebut, fenomena mahasiswa yang menjalani perkuliahan sekaligus bekerja semakin terlihat dalam beberapa tahun terakhir. Dikutip dari SmartStint.com (2024), National Center for Education Statistics (NCES) pada tahun 2023 melaporkan bahwa 62% mahasiswa sarjana bekerja selama tahun akademik. Selain itu, Survei Biaya Hidup Mahasiswa 2024 menunjukkan bahwa lebih dari 25% responden mahasiswa diketahui menjalani kuliah sambil bekerja (Zulfikar, 2024). Adapun jenis pekerjaan yang dijalani cukup beragam, meliputi wirausahawan (43,41%), asisten praktikum atau dosen (18,43%), *freelancer* (11,46%), pekerja kafe (9,65%), serta pengajar kursus (9,30%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas bekerja di kalangan mahasiswa bukan lagi fenomena yang jarang ditemui.

Mahasiswa yang menjalani perkuliahan sekaligus bekerja telah memperoleh paparan langsung terhadap realitas dunia kerja (Tecson dkk., 2025). Hal tersebut membuat mahasiswa menyadari bahwa proses dalam persiapan karier bukanlah hal yang sederhana dan seringkali menimbulkan kesulitan dalam menyesuaikannya dengan minat, potensi, dan tujuan hidup mereka (Hadiyati & Astuti, 2023). Paparan tersebut membuat mereka semakin menyadari tingginya tuntutan dan persaingan dalam dunia kerja yang dapat memengaruhi keberlanjutan pekerjaan di masa depan. Selain itu, sebagian besar pekerjaan yang dijalani mahasiswa masih bersifat sementara,

seperti pekerjaan paruh waktu, magang, *freelance*, atau pekerjaan lainnya yang belum tentu sesuai dengan tujuan karier jangka panjang mereka. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai respons psikologis pada mahasiswa dalam menghadapi proses persiapan karier, salah satunya adalah kecemasan karier. Hal ini didukung oleh berbagai hasil penelitian empiris yang menunjukkan bahwa kecemasan karier merupakan kondisi yang banyak dialami oleh mahasiswa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hazla dkk. (2024) pada siswa dan mahasiswa menunjukkan bahwa 42% responden mengalami kecemasan karier pada tingkat sedang. Selain itu, penelitian Agung, Aini, dan Wibowo (2024) juga menemukan bahwa 44,3% mahasiswa sarjana memiliki tingkat kecemasan karier yang tinggi. Hasil wawancara pada salah satu responden penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami dipengaruhi oleh persaingan kerja yang ketat serta kekhawatiran akan fenomena pengangguran intelektual. Fenomena kecemasan karier pada mahasiswa juga tergambar dari pengalaman subjektif yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pisarik, Rowell, dan Thompson (2017), kecemasan karier pada mahasiswa muncul sebagai pengalaman yang melibatkan aspek fisik, emosional, dan kognitif. Pada penelitian tersebut, mahasiswa melaporkan bahwa mereka merasakan gejala seperti rasa tegang, sulit tidur, perasaan khawatir yang terus-menerus, serta pikiran yang berulang dan cenderung negatif mengenai masa depan karier mereka. Selain itu, mereka sering merasa takut dan gelisah ketika memikirkan pilihan karier yang disertai dengan kecenderungan berpikir berlebihan seperti kekhawatiran akan kegagalan, ketakutan membuat keputusan yang salah, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan karier merupakan pengalaman yang nyata dan dapat dialami secara intens oleh mahasiswa dalam proses persiapan karier mereka.

Hasil dari beberapa penelitian terdahulu menegaskan bahwa kecemasan karier mencerminkan adanya tantangan psikologis pada mahasiswa yang belum sepenuhnya dapat dikelola secara optimal dalam

proses persiapan karier. Namun, gambaran mengenai kecemasan karier pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja masih perlu dieksplorasi lebih lanjut karena pengalaman bekerja selama masa studi menjadikan kelompok subjek ini memiliki konteks pengalaman karier berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap tujuh mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja, ditemukan bahwa seluruh partisipan pernah merasa cemas atau khawatir ketika memikirkan karier mereka di masa depan. Sebagian besar partisipan (85,7%) juga menyatakan bahwa mereka sering merasa cemas ketika memikirkan masa depan kariernya. Faktor-faktor yang paling banyak menimbulkan kecemasan tersebut adalah persaingan dunia kerja yang semakin ketat (85,7%), kesulitan memperoleh pekerjaan di masa mendatang (71,4%), ketidakpastian kondisi dunia kerja di masa depan (71,4%), serta perasaan bahwa kemampuan diri belum memadai (57,1%). Selain itu, seluruh partisipan menyatakan bahwa pengalaman bekerja sambil menjalani perkuliahan membuat mereka semakin menyadari berbagai tantangan dalam dunia kerja dan tetap merasa khawatir terhadap keberlanjutan karier mereka di masa depan. Partisipan juga mengungkapkan rasa cemas terkait fenomena pemutusan hubungan kerja (*layoff*), ketidaksesuaian pekerjaan saat ini dengan rencana karier jangka panjang, kesulitan menentukan arah karier, serta keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi persaingan kerja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan karier merupakan fenomena yang nyata dan dialami oleh mahasiswa yang bekerja dalam menghadapi proses persiapan karier.

Saka, Gati, dan Kelly (2008) menjelaskan bahwa kecemasan dalam konteks karier merujuk pada perasaan cemas dan kekhawatiran yang muncul ketika individu mengambil keputusan karier, termasuk kecemasan terhadap ketidakpastian dalam menentukan pilihan, ketakutan membuat keputusan yang salah hingga kehilangan peluang yang lebih baik, serta kekhawatiran bahwa keputusan tersebut dapat berujung pada kegagalan. Kecemasan karier pada mahasiswa umumnya didefinisikan sebagai

perasaan negatif, reaksi fisiologis, serta komponen kognitif berupa pikiran dan kekhawatiran negatif yang muncul dalam situasi yang berkaitan dengan karier (Atikah, Kurniawati, & Rifameutia, 2023).

Kecemasan karier dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian peluang kerja, ketakutan akan kegagalan dalam karier, serta kesulitan dalam mengambil keputusan terkait arah dan keberlanjutan karier di masa depan (Bozkurt, 2023). Faktor-faktor tersebut merepresentasikan bentuk ketidakpastian karena individu dihadapkan pada situasi yang tidak memiliki kejelasan, baik mengenai kemungkinan terjadinya suatu peristiwa maupun konsekuensi yang mungkin ditimbulkannya.

Ketidakpastian dianggap sebagai stresor yang kuat dan berperan sebagai faktor yang mendahului munculnya kecemasan (Greco & Roger, 2003). Ketidakpastian merupakan kondisi ketika seseorang tidak memiliki pengetahuan atau kemampuan untuk memprediksi apa yang akan terjadi di masa depan beserta konsekuensi yang mungkin menyertainya (Carleton, Norton, & Asmundson, 2007). Meskipun ketidakpastian merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari proses persiapan karier, tidak semua individu dapat merespons kondisi tersebut dengan cara yang sama (Han & Dariyo, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan dalam cara individu memaknai dan merespons ketidakpastian menjadi faktor penting yang menentukan muncul atau tidaknya reaksi kecemasan. Individu dengan tingkat toleransi yang rendah terhadap ketidakpastian cenderung memandang kondisi tersebut sebagai sumber stres yang kemudian direspons secara negatif pada aspek emosional, kognitif, maupun perilaku (McEvoy & Mahoney, 2011). Kondisi tersebut dikenal dengan istilah *intolerance of uncertainty*.

Intolerance of uncertainty secara umum didefinisikan sebagai kecenderungan kognitif, emosional, dan perilaku yang ditandai dengan respons negatif terhadap situasi yang tidak pasti maupun peristiwa masa depan yang tidak dapat diprediksi (Freeston dkk., 1994). *Intolerance of uncertainty* dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti melemahkan kemampuan dalam memecahkan masalah, memicu

ketidakstabilan emosional, menghambat munculnya perilaku yang berorientasi pada penyelesaian masalah, serta meningkatkan keraguan dalam proses pengambilan keputusan (Freeston dkk., 1994). Dalam konteks kehidupan mahasiswa, *intolerance of uncertainty* menjadi relevan ketika mereka menghadapi ketidakpastian dalam proses persiapan karier yang semakin kompleks akibat kondisi pasar kerja yang fluktuatif dan dinamis, serta dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan globalisasi (Kwok, 2018). Mahasiswa dengan tingkat *intolerance of uncertainty* yang tinggi cenderung memandang ketidakpastian sebagai sumber konsekuensi negatif yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi perencanaan karier (Zhao dkk., 2023).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan kecemasan dalam berbagai konteks. Penelitian Bozkurt (2023) menemukan bahwa *intolerance of uncertainty* berpengaruh secara positif terhadap kecemasan karier pada karyawan yang dimediasi oleh *career change intention*. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Chen dan Zeng (2021) menunjukkan bahwa *intolerance of uncertainty* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kecemasan mengenai pekerjaan pada lulusan perguruan tinggi dengan perencanaan karier sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut. Beberapa hasil penelitian tersebut menegaskan adanya keterkaitan antara *intolerance of uncertainty* dengan kecemasan yang berkaitan dengan aspek pekerjaan maupun karier. Oleh karena itu, *intolerance of uncertainty* dapat diidentifikasi sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan dalam meningkatnya kecemasan terkait karier pada mahasiswa.

Faktor lain yang memengaruhi kecemasan karier adalah perasaan khawatir akan kegagalan, frustrasi terhadap hasil tindakan di masa lalu, dan memiliki evaluasi diri yang negatif (Mariah, Yusmami, & Pohan, 2020). Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi ruminasi (*ruminatio*n) apabila terjadi secara berulang dan cenderung menetap. American Psychiatric Association (2020) mendefinisikan *ruminatio*n sebagai pola pemikiran yang berulang dan berfokus pada emosi negatif beserta penyebab dan

konsekuensinya. Nolen-Hoeksema, Wisco, dan Lyubomirsky (2008) dalam *Response Styles Theory* mengonseptualisasikan *rumination* sebagai kecenderungan berpikir secara berulang mengenai gejala, penyebab, situasi, makna, implikasi, dan konsekuensi dari suasana hati depresi serta distress.

Dalam proses perencanaan karier, mahasiswa sering kali melakukan refleksi terhadap perjalanan dan keputusan karier yang telah diambil sebagai bentuk evaluasi diri (Khadijah, Nurhikmah, & Zainuddin, 2025). Meskipun refleksi pada dasarnya bersifat adaptif dan membantu pengambilan keputusan yang lebih matang, Dohn (2011) menyatakan bahwa refleksi dapat berkembang menjadi ruminasi ketika proses tersebut berpusat pada diri sendiri. Dengan demikian, refleksi yang berlebihan dalam proses perencanaan karier berpotensi berubah menjadi pola pikir ruminatif yang justru memperkuat respons stres dan meningkatkan kecemasan karier. Keterkaitan antara *rumination* dengan meningkatnya kecemasan ditunjukkan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Yamakoshi dan Tsuchiya (2016) yang menunjukkan bahwa *rumination* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap respons stres seperti kecemasan.

Beberapa penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa *rumination* berkaitan dengan meningkatnya kecemasan. Hasil penelitian Yamasaki, Sampei, dan Miyata (2024) menemukan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *rumination* dan gejala psikologis pada mahasiswa di Jepang. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa tingkat *rumination* yang lebih tinggi memprediksi tingkat kecemasan yang lebih tinggi pada individu dengan tingkat *over-identification* yang tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, Gil dkk. (2023) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa *rumination* memediasi hubungan antara *academic stress* dan gejala kecemasan pada mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pola pikir ruminatif lebih rentan terfokus pada stres yang dialami sehingga meningkatkan kemungkinan munculnya kecemasan. Temuan-temuan tersebut memberikan dasar empiris bahwa *rumination* memiliki peran dalam meningkatkan kecemasan, baik secara langsung maupun melalui keterkaitannya dengan faktor-faktor psikologis lainnya.

Dengan demikian, pengaruh *rumination* dengan meningkatnya kecemasan dalam konteks karier pada mahasiswa layak untuk dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat dipahami bahwa mahasiswa yang menjalani perkuliahan sambil bekerja menghadapi berbagai bentuk ketidakpastian dalam proses persiapan karier. Kondisi tersebut berpotensi memunculkan respons psikologis tertentu, seperti kesulitan dalam mentoleransi ketidakpastian serta kecenderungan berpikir secara berulang mengenai pengalaman atau kemungkinan negatif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kecemasan. Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya keterkaitan antara *intolerance of uncertainty* maupun *rumination* dengan kecemasan dalam berbagai konteks. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pengujian masing-masing variabel dan belum ditemukan penelitian yang mengintegrasikan *intolerance of uncertainty*, *rumination*, dan kecemasan karier dalam satu model penelitian sehingga pemahaman mengenai bagaimana *intolerance of uncertainty* dan *rumination* secara bersama-sama berkontribusi terhadap kecemasan karier masih memerlukan kajian lebih lanjut. Selain itu, kajian yang secara khusus meneliti mahasiswa yang bekerja masih relatif terbatas karena sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada mahasiswa secara umum. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai *intolerance of uncertainty* dan *rumination* sebagai faktor yang memengaruhi kecemasan karier pada mahasiswa yang bekerja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah-masalah yang diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Banyak mahasiswa menjalani perkuliahan sambil bekerja sebagai upaya mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja.
2. Mahasiswa yang bekerja memperoleh paparan langsung terhadap realitas dunia kerja yang penuh dengan ketidakpastian.

3. Mahasiswa yang bekerja berpotensi untuk memiliki pola pikir ruminatif akibat refleksi yang berulang selama proses perencanaan karier.
4. Mahasiswa yang memiliki toleransi rendah terhadap ketidakpastian serta kecenderungan melakukan ruminasi berpotensi mengalami kecemasan dalam proses perencanaan karier.
5. Penelitian yang mengkaji peran *intolerance of uncertainty* dan *rumination* sebagai faktor yang memengaruhi kecemasan karier pada mahasiswa yang bekerja masih terbatas.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi fokus masalah dalam penelitian ini pada pengaruh *intolerance of uncertainty* dan *rumination* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa yang bekerja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh *intolerance of uncertainty* dan *rumination* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa yang bekerja?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *intolerance of uncertainty* dan *rumination* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa yang bekerja.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi terkait dengan peran *intolerance of uncertainty* dan *rumination* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa yang bekerja. Selain itu, penelitian ini

diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kecemasan karier serta menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji topik serupa.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa yang bekerja mengenai peran *intolerance of uncertainty* dan *rumination* terhadap munculnya kecemasan karier sehingga mereka dapat lebih menyadari pola pikir serta respons yang muncul ketika menghadapi ketidakpastian dalam proses perencanaan karier. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan maupun pengembangan diri yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan terkait karier. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan kecemasan karier.