

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki rentang usia 18-25 tahun dan sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi (Afnan dkk., 2020). Pada rentang usia ini, individu biasanya mulai membangun karier dalam bidang tertentu (Santrock, 2011). Pengambilan keputusan karier pada fase ini ditandai dengan keseriusan individu dalam mengeksplorasi berbagai kemungkinan karier serta memfokuskan diri pada suatu bidang spesifik.

Kebingungan seringkali dialami oleh mahasiswa dalam proses pengambilan keputusan karier (Arjanggi & Suprihatin, 2023). Keputusan karier yang akan diambil oleh mahasiswa bergantung pada kebutuhan, situasi, dan kondisi lapangan di dunia industri (Hariyanto dkk., 2024). Sementara, di zaman yang serba cepat ini, mobilitas karier serta alternatif pekerjaan baru semakin bertambah sehingga memperparah kebingungan yang dialami mahasiswa terkait pengambilan keputusan kariernya (Arjanggi & Suprihatin, 2023). Oleh karena itu, kondisi ini menjadikan proses pengambilan keputusan karier pada mahasiswa semakin kompleks.

Fenomena kesulitan pengambilan keputusan karier menjadi semakin relevan untuk dikaji dalam konteks mahasiswa saat ini, di mana banyak mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Kuliah sambil bekerja di kalangan mahasiswa memang bukanlah suatu hal yang baru (Supartono dkk., 2023). Badan Pusat Statistik mencatat sebanyak 6,98% pelajar berusia 10 hingga 24 tahun menjalani pembelajaran sambil bekerja pada tahun 2020 (Jayani, 2021). Terdapat enam elemen kunci yang mendorong mahasiswa memilih berkuliah sambil bekerja, yakni

terkait kebutuhan finansial, kemauan mempelajari hal di luar perkuliahan, optimalisasi waktu luang, adanya fleksibilitas kerja yang ditawarkan, pengaruh dukungan sosial, serta keinginan untuk mencari pengalaman praktis di dunia kerja (Istikomah & Setiawan, 2023).

Dampak positif dari mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja salah satunya adalah memperoleh pengalaman kerja (Hakim & Hasmira, 2022). Pengalaman dan paparan dunia kerja yang diperoleh dari kegiatan seperti magang dapat membuat mahasiswa memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menentukan pilihan karir (Awang dkk., 2024). Pengalaman ini memberikan gambaran, pengetahuan, dan evaluasi langsung mengenai pilihan karier yang tentunya dapat memudahkan *working students* dalam menentukan arah karier mereka kedepannya. Jadi, secara teoretis, *working students* dianggap lebih mudah memutuskan arah karirnya dibanding mahasiswa reguler karena pengalaman yang dimiliki oleh *working students* memungkinkan mereka untuk merasa lebih familiar dengan dunia kerja.

Meskipun demikian, banyak mahasiswa, bahkan setelah mereka bekerja, yang menghadapi kesulitan dalam pengambilan keputusan karier (Yaghi & Alabed, 2021). Secara umum, mahasiswa bekerja (*working students*) yang mengalami CDMD sering kali menghadapi masalah terkait pekerjaan seperti tingkat *turnover* karyawan yang tinggi, kualitas kehidupan kerja yang buruk, kepuasan kerja yang rendah, dan stres psikologis yang berkepanjangan. Situasi ini pada akhirnya dapat semakin mempersulit *working students* dalam mempertimbangkan berbagai pilihan karier secara optimal, sementara *working students* berada pada fase di mana mereka harus mulai menentukan arah kariernya secara serius. Greenbank dan Hepworth (2008) juga menyatakan bahwa mahasiswa dengan jam kerja yang tinggi akan memiliki kemampuan yang lebih rendah untuk melakukan penilaian menyeluruh terhadap berbagai pilihan karier yang tersedia bagi mereka dibandingkan mahasiswa yang memiliki lebih banyak waktu luang dalam kesehariannya. Hal ini berarti mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja tentunya juga berpotensi mengalami CDMD.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 23 *working students*, ditemukan bahwa 65,2% partisipan merasa masih bingung

dalam mengambil keputusan karier meskipun sedang menjalani pekerjaan. Penyebab yang membuat mereka mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan karier bermacam-macam, seperti adanya ketidakpastian terkait masa depan, keraguan terhadap diri sendiri, keterbatasan informasi, semakin banyaknya pilihan karier, hingga kondisi ekonomi. Problematika tersebut mengonfirmasi adanya fenomena kesulitan dalam pengambilan keputusan karier yang dialami *working students*. Dalam ilmu psikologi, hambatan atau kesulitan yang dialami dalam proses pengambilan keputusan mengenai karier disebut sebagai *career decision making difficulties* (Anastiani & Primana, 2019).

Menurut Gati dkk. (1996), *career decision making difficulties* diungkapkan sebagai tantangan dan gangguan dalam proses pengambilan keputusan secara umum. *Career decision making difficulties* merujuk pada berbagai hambatan yang dialami individu dalam setiap tahapan proses pemilihan karier, baik sebelum proses dimulai maupun saat proses berlangsung (Anghel & Gati, 2019; Campbell & Cellini, 1981; Saka dkk., 2008). *Career decision making difficulties* mencerminkan adanya ketidaksanggupan individu dalam mengidentifikasi pilihan karier yang tepat untuk dirinya sendiri (Willner dkk., 2015). Dengan kata lain, *career decision making difficulties* terjadi ketika individu mengalami kebingungan dan keraguan yang menghambat dirinya dalam menentukan arah karier.

Ketika individu mengalami *career decision making difficulties* (CDMD), terdapat beberapa dampak negatif yang ditimbulkan. Individu yang mengalami CDMD cenderung menunda dan menghindari proses pengambilan keputusan yang pada akhirnya akan berujung pada tidak adanya pengambilan keputusan apapun terkait karier mereka (Gati dkk., 1996). Penundaan dalam pengambilan keputusan karier juga bisa menyebabkan emosi negatif seperti rasa frustrasi, depresi, kecemasan, hingga stres (Ran dkk., 2022). Dari pernyataan-pernyataan tersebut, tentunya CDMD bisa menimbulkan efek negatif yang berbahaya jika tidak ditangani dengan tepat.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi CDMD. Menurut Hacker dkk. (2013), neurotisisme, kecemasan dalam memilih, kurangnya persiapan, hingga konflik interpersonal menjadi beberapa faktor yang berpengaruh pada kesulitan

dalam pengambilan keputusan karier individu. Penelitian oleh Arbona dkk. (2021) mengungkapkan *intolerance of uncertainty* (IU) sebagai salah satu faktor yang memengaruhi CDMD. Penelitian yang sama juga memercayai *rumination* dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan karier karena individu tersebut terlalu larut dalam pikirannya sehingga tidak adanya tindakan untuk menyelesaikan masalah.

Di antara berbagai faktor tersebut, faktor kognitif seperti IU menjadi penting untuk diperhatikan, terutama dalam konteks mahasiswa. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada masa transisi karier sering dihadapkan pada tuntutan untuk menentukan pilihan karier di tengah berbagai ketidakpastian sehingga mahasiswa berpotensi mengalami IU (Kwok, 2018). IU secara umum didefinisikan sebagai kecenderungan kognitif, emosional, dan perilaku untuk bereaksi negatif terhadap situasi atau peristiwa masa depan yang tidak dapat diprediksi (Freeston dkk., 1994). IU dapat mengganggu proses pemecahan masalah karena menimbulkan kondisi emosional yang negatif, mengganggu fokus pada inti masalah, serta memperlambat proses suatu keputusan dapat diambil. Individu yang mengalami IU secara berkelanjutan akan mengalami efek negatif dalam melakukan adaptasi secara psikologis dan sosial (Chen & Zeng, 2021). Pada akhirnya kondisi ini akan membuat individu merasa ragu dalam menghadapi situasi penting tertentu yang membutuhkan pengambilan keputusan, seperti misalnya yang berkaitan dengan karier.

Pada konteks mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja (*working students*), mereka memiliki pengetahuan dan pengalaman kerja yang lebih baik dibandingkan mahasiswa reguler (Lusi, 2021). Keterlibatan langsung dalam menghadapi berbagai permasalahan yang ada di dunia kerja membuat *working students* memperoleh paparan terhadap realitas kerja lebih awal dibandingkan mahasiswa yang hanya berfokus pada kegiatan perkuliahan (Yusuf dkk., 2025). Paparan tersebut dapat membuat *working students* menyadari bahwa dunia kerja dipenuhi berbagai situasi yang tidak pasti atau tidak dapat diprediksi karena dinamikanya yang begitu kompleks. Jika *working students* memiliki kecenderungan IU, maka ia akan semakin kesulitan untuk membuat keputusan terkait karier yang akan dijalannya.

Selain IU, *rumination* juga merupakan salah satu faktor kognitif lainnya yang perlu ditinjau lebih lanjut karena rentan dialami oleh mahasiswa (Gauw & Kartasasmita, 2016). Menurut Tamalo dan Arbi (2024), *rumination* adalah tidak mampunya individu untuk keluar dari pikiran berlarut yang mengakibatkan beban pikiran meningkat. Pola pikir ini bersifat maladaptif karena cenderung sulit dikendalikan, didominasi pemikiran negatif, dan mencerminkan regulasi emosi yang buruk (Spinhoven dkk., 2018). Ward dkk. (2003) menyampaikan bahwa kecenderungan *rumination* dapat memengaruhi proses pengambilan keputusan dengan menurunkan kepercayaan diri, kepuasan, dan komitmen individu terhadap pilihannya sehingga meningkatkan persepsi kesulitan serta mendorong terjadinya penundaan dalam pengambilan keputusan. Hal yang sama dapat terjadi ketika individu sedang memikirkan keputusan terkait kariernya, pemikiran yang berlarut-larut tentunya dapat menjadi faktor penghambat jika tidak diikuti dengan aksi tindak lanjut.

Pada konteks *working students*, mereka tentunya memiliki berbagai kesulitan. Tuntutan ganda antara pekerjaan dan perkuliahan seringkali menimbulkan tekanan, kelelahan, serta konflik peran yang dapat berdampak pada kondisi psikologis *working students* (Rahmah & Khoirunnisa, 2023). *Working students* juga kerap menghadapi permasalahan di tempat kerjanya, seperti intensitas dan frekuensi tuntutan pekerjaan yang tinggi, persaingan kerja, konflik hubungan dengan rekan kerja atau atasan, penghasilan yang kurang memadai, dan akumulasi beban kerja yang tinggi (Owen dkk., 2018). Hal ini dapat mengindikasikan bahwa *working students* dapat memiliki berbagai pengalaman negatif di tempat kerjanya. Jika pengalaman negatif itu dialami oleh *working students* yang memiliki kecenderungan *rumination*, maka hal tersebut dapat semakin memperparah CDMD yang dialaminya.

Penelitian yang dilakukan oleh Arbona dkk. (2021) menunjukkan bahwa IU memiliki hubungan positif dengan CDMD. Semakin tinggi tingkat IU pada individu, maka semakin besar kecenderungannya mengalami kesulitan dalam proses pengambilan keputusan karier. Pada penelitian ini juga didapati bahwa *rumination* berperan secara tidak langsung terhadap CDMD melalui peningkatan kecemasan. Ketika individu mengalami *rumination*, dirinya akan berlarut-larut memikirkan

suatu masalah yang pada akhirnya akan menyebabkan munculnya kecemasan. Kecemasan ini lah yang pada gilirannya akan memperparah kesulitan yang dialami individu tersebut dalam proses pengambilan keputusan kariernya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kaya dkk. (2026) juga menunjukkan temuan bahwa *ruminative identity exploration* secara positif dapat menyebabkan CDMD.

Tingginya tingkat ketidakpastian dalam pengambilan keputusan karier, depresi, dan *ruminative identity exploration* pada mahasiswa yang mengalami transisi ke dunia kerja menunjukkan pentingnya memahami hubungan kompleks antara berbagai faktor psikologis yang memengaruhi proses pengambilan keputusan karier (Amaral dkk., 2024). Kondisi ini menjadi semakin relevan pada *working students* karena mereka sudah terjun langsung ke dunia kerja sehingga semakin memahami realita pekerjaan dengan segala ketidakpastiannya. Ditambah lagi, *working students* berpotensi memiliki berbagai pengalaman negatif selama mereka bekerja. Dalam situasi tersebut, *working students* dengan tingkat IU yang tinggi akan menghasilkan solusi yang lebih sedikit dan kurang optimal karena IU dapat menghambat kemampuan mereka untuk menganalisis dan mengintegrasikan informasi yang kompleks sehingga mereka kesulitan dalam mengambil keputusan kariernya (Arbona dkk., 2021; Jing & Ding, 2024). Selain itu, kecenderungan untuk melakukan *ruminative identity exploration* dapat memperburuk kondisi tersebut karena *working students* akan terus berputar pada pikiran-pikiran negatif tanpa mengarah pada pemecahan masalah yang efektif. Interaksi antara rendahnya toleransi terhadap ketidakpastian dan pola pikir ruminatif tersebut pada akhirnya berpotensi meningkatkan CDMD pada *working students* sehingga proses pengambilan keputusan karier menjadi lebih rumit dan terhambat.

Studi mengenai CDMD saat ini lebih banyak dikaji pada subjek siswa atau mahasiswa secara general. Di sisi lain, penelitian yang menghubungkan IU maupun *ruminative identity exploration* dengan CDMD masih relatif terbatas. Penelitian yang secara spesifik mengkaji integrasi ketiga variabel tersebut juga tergolong terbatas, terlebih di Indonesia. Konteks *working students* juga menjadi relevan untuk dikaji dengan ketiga variabel tersebut sehingga diharapkan dapat menghasilkan kebaruan penelitian yang komprehensif. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk

menyusun penelitian yang berjudul “Pengaruh *Intolerance of Uncertainty* dan *Rumination* terhadap *Career Decision Making Difficulties* pada *Working Students*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Masih terdapat *working students* yang mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan karier (*career decision making difficulties*), meskipun telah memiliki pengalaman kerja secara langsung.
2. *Working students* yang mengalami CDMD sering kali menghadapi masalah terkait pekerjaan seperti tingkat *turnover* karyawan yang tinggi, kualitas kehidupan kerja yang buruk, kepuasan kerja yang rendah, dan stres psikologis yang berkepanjangan.
3. *Working students* telah terpapar dunia kerja sehingga mengetahui bahwa dunia kerja berisi banyak hal yang tidak pasti sehingga *working students* dengan IU yang tinggi berpotensi mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan karier.
4. *Working students* berpotensi mengalami *rumination* akibat tingginya beban psikologis serta berbagai pengalaman negatif yang muncul selama bekerja.
5. Penelitian yang mengkaji hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan *rumination* terhadap *career decision making difficulties* masih terbatas, khususnya pada konteks *working students*.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini memiliki fokus utama untuk mengetahui pengaruh *intolerance of uncertainty* dan *rumination* terhadap *career decision making difficulties* pada *working students*. *Working*

students dalam penelitian ini merujuk pada mahasiswa yang berkuliah sambil menjalankan pekerjaan dengan status sebagai *intern* atau *part-time*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *intolerance of uncertainty* dan *rumination* terhadap *career decision making difficulties* pada *working students*?
2. Apakah terdapat pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *career decision making difficulties* pada *working students*?
3. Apakah terdapat pengaruh *rumination* terhadap *career decision making difficulties* pada *working students*?

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dirumuskan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh *intolerance of uncertainty* dan *rumination* terhadap *career decision making difficulties* pada *working students*.
2. Mengetahui pengaruh *intolerance of uncertainty* terhadap *career decision making difficulties* pada *working students*.
3. Mengetahui pengaruh *rumination* terhadap *career decision making difficulties* pada *working students*.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, di antaranya:

1.6.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru khususnya pada bidang psikologi karier mengenai *intolerance of uncertainty* dan *rumination* terhadap *career decision making difficulties* pada *working students*.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak universitas untuk merancang program pendampingan karier atau layanan konseling karier guna membantu *working students* dalam menghadapi ketidakpastian dan pola pikir negatif secara lebih adaptif.
- b. Memberikan *awareness* kepada mahasiswa khususnya *working students* terkait faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kesulitan dalam pengambilan keputusan karier dan pentingnya mengelola ketidakpastian serta pola pikir yang ruminatif dalam menghadapi pilihan karier di masa depan.