

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi dan globalisasi era modern memberikan arah perubahan signifikan pada dinamika ketenagakerjaan, yang secara langsung memengaruhi ekspektasi pemberi kerja terhadap standar keterampilan dan atribut yang dimiliki oleh lulusan perguruan tinggi (Priyanto, Zulkifli, & Lumbantoruan, 2025). Perkembangan tren pasar kerja yang semakin dinamis menuntut setiap individu untuk memiliki kesiapan dan keterampilan agar memiliki kemampuan bersaing di pasar kerja yang sesuai dengan keinginan, minat dan tujuan karier (Hazla et al., 2024). Persaingan memperoleh pekerjaan yang semakin ketat merupakan akibat dari jumlah lapangan pekerjaan yang tidak seimbang dengan jumlah lulusan sarjana perguruan tinggi yang meningkat setiap tahunnya di Indonesia (Zunita, et al., 2018). Ketidakseimbangan tersebut membuat kualifikasi pekerja menjadi semakin tinggi dan kesempatan yang dimiliki lulusan semakin sempit, serta membuat persaingan dalam dunia kerja yang semakin ketat.

Persaingan yang semakin ketat ini juga tercermin dari lamanya waktu dalam proses pencarian kerja yang semakin panjang. Berdasarkan hasil analisis Lembaga Penyelidikan Ekonomi dan Masyarakat Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia (LPEM FEB UI) terhadap data Sakernas Agustus 2025, rata-rata lulusan di Indonesia membutuhkan waktu sekitar 20 bulan untuk memperoleh pekerjaan setelah lulus. Kondisi ini juga diperkuat oleh maraknya berita media massa mengenai kasus-kasus nyata lulusan yang mengalami kesulitan dalam memperoleh pekerjaan. Fenomena ini menggambarkan bagaimana realitas persaingan kerja yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir saat ini jauh lebih berat dibandingkan ekspektasi bahwa gelar sarjana akan menjamin kemudahan dalam memperoleh pekerjaan, sehingga memunculkan kekhawatiran tersendiri bagi mahasiswa yang akan memasuki dunia kerja.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS), tingkat pengangguran terbuka pada tahun 2025 dari lulusan universitas adalah 5,39%, naik sejumlah 0,14% dari tahun 2024. Data tersebut memperlihatkan bahwa masih banyak lulusan sarjana yang mengalami kesulitan dalam memperoleh pekerjaan sehingga berstatus menganggur. Dinamika terkait ekspektasi keterampilan yang dibutuhkan perusahaan dan penyediaan lapangan kerja yang terbatas memicu kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang akan menghadapi transisi pasca perkuliahan (Zulfahmi & Andiany, 2021; Permatasari et. al., 2024). Selain itu, ketidakyakinkan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi dunia kerja turut mendorong munculnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, yang ditandai dengan rasa khawatir, tertekan, dan kegelisahan terhadap kemungkinan tidak memperoleh pekerjaan (Tesalonía & Wibowo, 2023).

Kecemasan merupakan respons alami individu terhadap peristiwa yang menimbulkan tekanan atau stress. Kecemasan dikategorikan sebagai kecemasan normal apabila muncul sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi. Namun, kecemasan dapat dikategorikan sebagai kecemasan neurotik apabila muncul berlebihan, tidak sesuai dengan situasi sebenarnya dan ditandai oleh perasaan tidak mampu untuk mengatasinya (May, 1977; Iacovou, 2011 dalam Pisarik, 2017). Kecemasan terhadap karier di masa depan dikategorikan sebagai kecemasan realistik (Novianti, 2021).

Kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja di masa depan disebut dengan *career anxiety* atau kecemasan karier. Kecemasan karier (*career anxiety*) adalah kondisi psikologis yang muncul pada mahasiswa, khususnya pada masa transisi dari mahasiswa ke dunia kerja yang ditandai dengan ketidakpastian, kepanikan, dan kekhawatiran terkait pilihan karier, keadaan lingkungan kerja di masa depan, serta kemampuan diri dalam menentukan keputusan karier (Tsai, et. al., 2017). *Career anxiety* digambarkan pula sebagai kekhawatiran yang dirasakan individu terkait keterampilan diri, kurangnya pemahaman terkait lingkungan kerja, serta kurangnya kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan di dunia karier (Khadijah, Nurhikmah, & Zainuddin, 2025).

Kecemasan ini berkaitan dengan keraguan terhadap kemampuan pribadi, keyakinan irasional, pelatihan pendidikan, dan kondisi lingkungan kerja (Tsai, et. al., 2017). Mahasiswa merasa khawatir terkait karier di masa depan ketika ia tidak memiliki seperangkat keterampilan yang sekiranya dibutuhkan dalam dunia kerja. Berbagai keterampilan baik *hard skill* maupun *soft skill* sangat dibutuhkan dalam dunia kerja saat ini. Keterampilan teknis dan non teknis yang dibutuhkan seperti penguasaan teknologi, analisis data, mampu berbahasa asing, komunikasi efektif, *public speaking*, kerjasama dalam tim, adaptabilitas, dan kemampuan interpersonal lain yang mumpuni. Hampir seluruh bidang pekerjaan di era modern memanfaatkan teknologi seperti komputer dalam melaksanakan operasional sehari-hari, sedangkan kemampuan berbahasa asing penting dimiliki oleh setiap individu untuk dapat berkomunikasi dan terhubung secara global. Pembuktian keterampilan teknis yang dimiliki individu dapat ditunjukkan dalam bentuk sertifikasi profesional. Pada beberapa bidang kerja, sertifikasi profesional menjadi penting dan dipertimbangkan oleh perusahaan. Selain itu, kemampuan non-teknis akan memengaruhi bagaimana cara individu bekerja. Oleh karena itu, ketika mahasiswa merasa belum memiliki keterampilan yang relevan dalam dunia kerja, ia dapat merasa khawatir dan cemas terkait pekerjaan di masa depan.

Keyakinan irasional yang dimiliki mahasiswa terhadap dunia kerja dapat menimbulkan kecemasan, seperti ketakutan menghadapi lingkungan baru dan keraguan dalam mengambil tanggung jawab profesional. Kekhawatiran terkait tekanan peran menjadi tulang punggung keluarga turut memperkuat kecemasan yang dirasakan. Selain itu, persepsi individu terkait keterbatasan diri, seperti kurangnya keterampilan interpersonal yang memadai dan ketidakcukupan kompetensi yang diperoleh selama masa pendidikan juga dapat memicu kekhawatiran akan ketidakmampuan bersaing di dunia kerja. Di samping itu, faktor eksternal seperti minimnya dukungan karier dari institusi pendidikan, pengaruh orang tua dalam menentukan pilihan karier dan terbatasnya peluang kerja yang sesuai dengan bidang keahlian turut berkontribusi dalam membentuk kecemasan tersebut. Berbagai keyakinan ini menunjukkan bagaimana individu memandang masa depan kariernya penuh dengan ancaman, sehingga meningkatkan kecemasan karier mahasiswa.

Kecemasan karier berkaitan pula dengan bagaimana mahasiswa mempersepsikan kondisi lingkungan kerja di masa depan (Tsai et al., 2017). Ketidakpastian kondisi ekonomi negara dan meningkatnya angka pengangguran yang diberitakan dapat memperkuat persepsi mahasiswa terhadap sengitnya persaingan di pasar kerja. Selain itu, kekhawatiran muncul akibat ekspektasi pada kondisi kerja yang mungkin saja tidak sesuai dengan harapan, termasuk lingkungan kerja yang tidak ideal dan gaji yang tidak memenuhi standar. Persepsi negatif terhadap lingkungan kerja ini dapat membuat mahasiswa memandang masa depan karier dengan penuh kekhawatiran. Di samping itu, evaluasi mahasiswa terhadap kesiapan diri dalam aspek pendidikan dan pelatihan profesional sesuai bidang, berperan dalam bagaimana mereka memandang kariernya di masa depan. Mahasiswa yang tidak yakin terhadap minat dan keahlian yang dimiliki, tidak yakin mampu mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minatnya serta memandang bahwa dirinya tidak memiliki keahlian profesional yang mumpuni, dapat memperkuat rasa tidak percaya diri dalam menghadapi persaingan kerja.

Mahasiswa yang berada pada tingkat akhir perkuliahan seharusnya sudah memiliki kepastian mental untuk terjun ke dalam dunia kerja dan sudah mempersiapkan diri dengan baik sehingga dapat menghadapi dunia kerja dengan percaya diri setelah lulus (Hanifah & Hakim, 2022). Mahasiswa sudah dibekali dengan pengetahuan, keterampilan dan kesempatan untuk melakukan magang praktis (Cantika & Sarwono, 2025). Hal ini membuat mahasiswa seharusnya merasa percaya diri untuk dapat bersaing dan tidak cemas tentang masa depannya. Namun demikian, pada kenyataannya mahasiswa tingkat akhir merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja (Wulandari et.al., 2025). Mahasiswa tingkat akhir cenderung rentan mengalami kecemasan karena harus menghadapi realitas terkait penyesuaian transisi akademik dengan dunia kerja (Maghfiroh & Dewi, 2023). Mereka dihadapkan pada ketidakpastian mengenai kariernya setelah lulus dari perguruan tinggi, yang dapat menimbulkan respons emosional, seperti kekhawatiran, kecemasan dan keraguan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dharmawan dan Ayu (2026) pada 397 mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi Padang, 42,6% memiliki tingkat

kecemasan yang tergolong tinggi. Penelitian serupa yang juga dilakukan oleh Hanim dan Ahlas (2020) melibatkan 332 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Trunojoyo Madura, didapatkan hasil bahwa 55% mahasiswa tingkat akhir (186 orang) memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori tinggi, 41% (137 orang) berada pada kategori kecemasan sedang, dan sisanya 4% (14 orang) berada pada kategori rendah. Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Sitompul et al. (2020) mengenai kecemasan terhadap karier pada mahasiswa tingkat akhir, sebanyak 45,31% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 18,75% berada pada kategori tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Angraeni dan Qudsyi (2024) terhadap mahasiswa tingkat akhir, didapatkan persebaran tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang didominasi oleh kategori sedang, yaitu 69,4% (193 orang), sementara 14,4% (40 orang) mengalami kecemasan pada kategori tinggi dan 16,2% lainnya (45 orang) berada pada kategori rendah. Data-data di atas menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan terhadap kariernya di masa depan dengan frekuensi yang berbeda-beda.

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 (Noviyanti, 2021). Kecemasan karier dapat menyebabkan individu berada pada kondisi di mana ia mengalami hambatan dalam proses pengambilan keputusan akibat situasi yang sulit, yang apabila tidak segera diatasi, dapat memicu keraguan dalam menentukan masa depan (Surya, Sofiah, & Farhanindya, 2025). Selain itu, hal ini juga berdampak negatif dalam jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis, kurangnya komitmen penyelesaian tugas, hingga kegagalan dalam menjalankan peran di lingkungan sosial (Jonck, 2021; Fadel & Kinayung, 2022). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat menurunkan performa individu yang termanifestasi dalam bentuk ketakutan berbicara di depan publik, kecemasan ketika berinteraksi dengan pihak yang memiliki otoritas, hingga keraguan untuk mengambil keputusan yang akhirnya memicu kegelisahan terus menerus (Permatasari, Oktavianita, & Simamora, 2024). Timbulnya rasa cemas menghadapi dunia kerja dapat menimbulkan rasa tertekan dan ketakutan yang dapat mengganggu ketenangan

dan kesehatan hingga terkadang dapat menimbulkan kekacauan fisik (Tesalonia, & Wibowo, 2023).

Kecemasan karier dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari luar dirinya (Atikah et al., 2023). Salah satu faktor penting untuk dimiliki mahasiswa adalah kemampuan memandang dan merencanakan masa depan. *Future Time Perspective* menunjukkan sejauh mana individu mempersepsikan masa depan sebagai sesuatu yang relevan dengan kebutuhan dan tujuan pribadinya sehingga memengaruhi perilaku, pola pikir dan pengambilan keputusan untuk saat ini (Kounji & Hapsari, 2025).

Future Time Perspective (FTP) merupakan pandangan pribadi individu terhadap masa depannya yang mencakup persepsi mengenai peluang dan keterbatasan yang dihadapi di masa mendatang, serta evaluasi terhadap tujuan masa depan yang kemudian memengaruhi pemilihan dan penetapan tujuan dalam kehidupan (Medellu & Fadhilah, 2022). *Future Time Perspective* memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa (Priastanti & Pratitir, 2021). Mahasiswa yang memandang masa depan sebagai penuh peluang, terbuka dan memiliki banyak kesempatan cenderung memiliki kecemasan karier yang rendah karena mereka merasa memiliki waktu, kendali dan keyakinan diri untuk merencanakan serta mencapai tujuan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pristanti dan Pratirir (2021) pada mahasiswa tingkat akhir, hasilnya menunjukkan bahwa FTP memiliki hubungan negatif dengan *career anxiety*, yaitu ketika mahasiswa tingkat akhir memiliki pandangan masa depan (*future time perspective*) yang tinggi, maka kecemasan tentang karier mereka cenderung rendah. *Future time perspective* yang tinggi mendorong individu untuk menetapkan tujuan, membentuk ekspektasi, memotivasi kinerja, mengatur perilaku untuk mencapai tujuan, serta meningkatkan keyakinan dalam mengambil keputusan karier sehingga mengurangi kecemasan karier (Husman & Shell, 2008; Walker & Tracey, 2010; dikutip dalam Boo et al., 2021).

Di sisi lain, faktor yang berasal dari luar individu juga memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kecemasan terhadap karier masa depan.

Bentuknya dapat berupa intervensi, tekanan maupun dukungan. Dukungan dari lingkungan sosial yang diterima individu memberikan sumber daya emosional sebagai *coping resources* dalam menghadapi situasi yang menekan (Anjani & Hartini, 2026). Dukungan sosial (*perceived social support*) merupakan ketersediaan orang-orang yang dapat diandalkan ketika dibutuhkan, peduli, menghargai, mau mendengarkan dan mencintai seseorang (Sulistiani, Fajrianthi, & Kristiana, 2022). Dukungan sosial ini dirasakan secara sadar oleh individu, baik secara pribadi maupun sosial. Bentuk dukungan yang dirasakan individu berupa aspek emosional, pemberian informasi, maupun bentuk validasi dari orang-orang terdekat ketika dihadapkan pada kesulitan terutama kaitannya dengan kecemasan karier (Andiska & Setiawati, 2025). Dukungan sosial ini diterima dari orang-orang terdekat, yaitu keluarga, teman, dan orang-orang penting lain dalam kehidupan individu (Sulistiani et al., 2022; Canty-Mitchell & Zimet 2000).

Dukungan sosial yang diterima individu dari orang-orang terdekatnya, yaitu keluarga, teman dan orang penting lain tidak hanya membantu dalam menjaga kesejahteraan mental serta fisik, namun juga memperkuat resiliensi mahasiswa dalam menghadapi tekanan (Pui & Kurniawati, 2024). Dukungan sosial ini memiliki fungsi penting sebagai pelindung dari tekanan-tekanan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir terkait karier masa depannya. Mahasiswa yang merasakan adanya dukungan emosional, bantuan, dan tempat berbagi keluh kesah dari keluarga, teman serta orang penting dalam hidup, cenderung memiliki kecemasan karier yang lebih rendah karena merasa tidak sendirian dalam menghadapi kekhawatiran. Dukungan emosional yang efektif dapat meningkatkan kesehatan mental mereka dan mengurangi emosi negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Santo dan Alfian (2025) pada mahasiswa tahun akhir, menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi secara negatif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya, ketika dukungan sosial yang diterima individu tinggi, maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan menurun dan sebaliknya. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Fadel dan Kinayung (2023) pada mahasiswa memiliki hasil yang berbeda. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki hubungan signifikan secara langsung dengan kecemasan karier yang dialami oleh mahasiswa. Perbedaan

temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan karier tidak selalu konsisten, sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut hubungan tersebut dengan mempertimbangkan peran *future time perspective*.

Berdasarkan fenomena yang sudah diuraikan di atas, mahasiswa akhir rentan mengalami kecemasan terkait karier mereka di masa depan akibat ketidakpastian, kepanikan, dan kekhawatiran terkait pilihan karier, keadaan lingkungan kerja di masa depan, keyakinan irasional terhadap dunia kerja serta kemampuan diri dalam menentukan keputusan karier. Dalam kondisi tersebut, *Future time perspective* diduga dapat memengaruhi bagaimana individu memandang masa depan dan menghadapi kecemasan yang muncul, sedangkan *perceived social support* merujuk pada dukungan yang diterima individu secara sadar dari lingkungan sosialnya yang diperkirakan dapat membantu dalam menghadapi kecemasan yang muncul. Oleh sebab itu, penelitian secara khusus ingin menguji peran *future time perspective* dan *perceived social support* terhadap *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir, baik secara parsial maupun simultan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian berikut ini :

1. Mahasiswa tingkat akhir cenderung rentan mengalami kecemasan akibat ketidakpastian karier di masa depan, perubahan lingkungan dari dunia pendidikan ke dunia kerja dan ketidakyakinan atas kemampuan diri untuk bersaing.
2. Tingkat kecemasan karier pada mahasiswa akhir berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang berpotensi menghambat proses pengambilan keputusan karier dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu jangka panjang.
3. *Future time perspective* sebagai faktor yang merujuk pada kemampuan individu dalam memandang dan merencanakan masa depan diduga dapat

memengaruhi *career anxiety* mahasiswa tingkat akhir, dimana individu dengan pandangan masa depan yang luas dan positif cenderung memiliki kecemasan karier yang lebih rendah dibandingkan individu yang memandang masa depannya sebagai sesuatu yang terbatas.

4. Dukungan sosial atau *perceived social support* sebagai faktor yang diduga dapat memengaruhi tingkat *career anxiety* mahasiswa tingkat akhir, dimana dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman dan orang penting lain menjadi sumber daya psikologis yang membantu individu dalam mengelola tekanan dan kecemasan karier.
5. *Future time perspective* dan *perceived social support* secara simultan diduga berperan sebagai prediktor *career anxiety* pada mahasiswa tingkat lebih besar dibanding sebagai prediktor tunggal atau secara parsial.

1.3 Pembatasan Masalah

Peneliti melakukan pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Peran *future time perspective* terhadap kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir.
2. Peran *perceived social support* terhadap kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir.
3. Peran *future time perspective* dan *perceived social support* secara bersama-sama terhadap kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir.

1.4 Rumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah *future time perspective* berpengaruh terhadap *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah *perceived social support* berpengaruh terhadap *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir?

3. Apakah *future time perspective* dan *perceived social support* secara bersama-sama berpengaruh terhadap *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *future time perspective* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *perceived social support* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *future time perspective* dan *perceived social support* secara bersama-sama terhadap kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dalam mengembangkan kajian mengenai peran *future time perspective* dan *perceived social support* terhadap *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur mengenai peran *future time perspective* dan *perceived social support* dalam menjelaskan *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi ketidakpastian mengenai masa depan karier.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan pada instansi perguruan tinggi untuk merancang program pelatihan, *workshop* maupun layanan konseling karier sebagai strategi preventif menekan kecemasan karier pada mahasiswa.

1.6.2.2 Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tingkat akhir mengenai pentingnya dukungan sosial dan persepsi waktu masa depan yang positif untuk menurunkan kecemasan karier menjelang lulus.

