

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi antara kehidupan akademik dan profesional. Selain menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, mahasiswa juga mulai memikirkan kesiapan memasuki dunia kerja sehingga muncul beban ganda antara tuntutan akademik dan perencanaan karier. Menurut teori perkembangan karier Super (1980), individu pada usia ini berada dalam tahap *exploration*, yaitu fase ketika seseorang aktif mencari, mencoba, dan mengevaluasi berbagai pilihan karier yang tersedia. Tahap ini menempatkan mahasiswa pada situasi di mana mereka harus mulai memikirkan dan memutuskan arah karier, sekalipun pengalaman kerja yang dimiliki belum banyak (Kosine & Lewis, 2008).

Menurut Maghfiroh dan Dewi (2023), beban tersebut menjadi semakin kompleks karena masa akhir perkuliahan juga menandai perubahan peran dari mahasiswa menjadi pencari kerja atau tenaga profesional. Ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan ini dapat memicu tekanan psikologis dan meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan karier. Dalam penelitian Pisarik et al. (2017) pada mahasiswa perguruan tinggi di Amerika Serikat, ditemukan bahwa mahasiswa rentan mengalami kecemasan psikologis akibat tuntutan penyesuaian dalam fase transisi akademik dan pengembangan karier.

Transisi menuju dunia profesional semakin diperberat oleh kesenjangan antara kesiapan lulusan dan standar kompetensi yang dituntut industri. Mengacu pada data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS), tingkat pengangguran terbuka di kalangan lulusan perguruan tinggi cenderung meningkat dalam rentang tiga tahun terakhir, yakni dari 753.732 orang pada tahun 2023, meningkat menjadi 871.860 orang pada tahun 2024, dan kembali meningkat menjadi 1.010.652 orang pada tahun 2025. Fenomena ini memperlihatkan bahwa lulusan perguruan tinggi belum sepenuhnya terlepas dari ketatnya persaingan dunia kerja, ditambah dengan masih terbatasnya

peluang kerja yang sejalan dengan kompetensi yang dimiliki sehingga memperoleh pekerjaan setelah lulus bukanlah hal yang mudah karena jumlah pencari kerja terus meningkat dibandingkan dengan peluang kerja yang tersedia.

Persaingan pasar kerja yang semakin tinggi tersebut tidak hanya berdampak pada sulitnya memperoleh pekerjaan, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Selain dituntut memenuhi standar yang ditetapkan pasar kerja, mahasiswa juga harus menghadapi ekspektasi keluarga dan lingkungan sosial agar segera memperoleh pekerjaan (Razak & Hamid, 2022). Tekanan dari berbagai faktor eksternal tersebut berpotensi menimbulkan kekhawatiran terhadap masa depan, sekaligus memunculkan kecemasan karier sebagai respons psikologis mahasiswa dalam menghadapi situasi tersebut (Hiaruman, 2025).



Gambar 1.1 Fenomena Transisi Dunia Akademik dan Profesional

Fenomena transisi dari kehidupan akademik ke dunia profesional pada mahasiswa tingkat akhir tercermin dalam berbagai diskusi di media sosial. Salah satu unggahan pada *platform* X memperlihatkan curahan hati seorang mahasiswa semester akhir yang mengungkapkan rasa takut menghadapi kehidupan setelah lulus. Dalam unggahan tersebut, individu menyampaikan kebingungan dalam menentukan arah karier, merasa tidak memiliki ketertarikan terhadap bidang studi yang ditempuh, serta mengaku belum siap memasuki dunia kerja. Unggahan tersebut kemudian mendapat berbagai tanggapan dari pengguna lain yang menyampaikan pengalaman serupa, seperti

kekhawatiran tidak memperoleh pekerjaan, merasa tertinggal dibandingkan teman sebaya, hingga kebingungan menentukan langkah setelah lulus.

Secara psikologis, kecemasan karier dipahami sebagai respons antisipatif berupa ketakutan dan kekhawatiran terhadap masa depan pekerjaan (Agung et al., 2024). Kondisi ini ditandai dengan keraguan terhadap kemampuan diri, rasa takut gagal memperoleh pekerjaan yang sesuai, serta kekhawatiran terhadap tuntutan ekonomi dan sosial. Pada taraf yang masih terkendali, rasa cemas tidak selalu menjadi masalah karena dapat berfungsi sebagai sinyal kewaspadaan yang mendorong mahasiswa menilai kesiapan diri, mengenali kekurangan yang masih perlu diperbaiki, dan mulai menyusun langkah karier secara lebih terarah (Hammad, 2016).

Kecemasan mulai menjadi masalah ketika kekhawatiran muncul terlalu kuat, menetap, dan justru menghambat tindakan yang dibutuhkan untuk mempersiapkan karier. Dalam keadaan tersebut, mahasiswa dapat semakin meragukan kompetensi diri, kehilangan dorongan untuk mencari informasi pekerjaan, enggan mengikuti pelatihan keterampilan, atau menunda pengambilan keputusan karier. Persoalannya bukan sekadar ada atau tidaknya rasa cemas, melainkan perubahan fungsi kecemasan itu sendiri, dari semula menjadi pemicu untuk bersiap menjadi tekanan yang mengganggu fungsi akademik dan kesiapan memasuki dunia kerja (Creed et al., 2009).



Gambar 1.2 Fenomena Kecemasan Karier

Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan yang telah mengganggu dapat terlihat melalui perilaku menghindar dan menunda pengambilan

keputusan karier sebagai cara meredakan rasa tidak aman (Pasha, 2025). Fenomena serupa juga terlihat pada gambar 1.2 yang tersebar di media sosial. Dalam salah satu unggahan di platform X, seorang pengguna mengungkapkan telah kehilangan motivasi mencari pekerjaan karena tidak lagi percaya terhadap informasi lowongan kerja yang beredar. Unggahan tersebut mendapat respons dari pengguna lain yang menyatakan bahwa semangatnya untuk melamar pekerjaan ke berbagai perusahaan telah menurun drastis. Fenomena ini menunjukkan bahwa kekhawatiran dan ketidakpastian mengenai peluang memperoleh pekerjaan dapat memunculkan kelelahan psikologis serta perilaku menghindari pencarian kerja. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan karier tidak hanya dialami dalam bentuk kekhawatiran terhadap masa depan, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku individu dalam mempersiapkan dan memasuki dunia kerja setelah lulus.

Fenomena kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir turut ditemukan dalam sejumlah penelitian yang dilakukan di Indonesia. Penelitian Amalina dan Novita (2025) pada 112 mahasiswa tingkat akhir di Jawa Tengah menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori kecemasan karier sedang sebesar 66,1%. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa mahasiswa merasa khawatir tidak mampu bersaing di dunia kerja karena kompetensi yang dimiliki belum memadai serta adanya ketidakpastian terhadap masa depan pekerjaan. Hasil penelitian Anggini dan Syarqawi (2023) yang melibatkan 137 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja pada tingkat sedang (60,6%). Selain itu, penelitian tersebut juga mengidentifikasi bahwa kecemasan mahasiswa dipicu oleh tingginya persaingan di dunia kerja, ketidakjelasan peluang kerja yang akan diperoleh, serta keraguan terhadap kesiapan diri dalam memenuhi tuntutan profesional. Hasil yang serupa ditemukan oleh Surya et al. (2025), yang menunjukkan bahwa ketidakpastian dalam memperoleh pekerjaan yang layak, persaingan kerja yang semakin ketat, serta tingginya persyaratan kualifikasi menjadi salah satu faktor pemicu kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir. Penelitian itu juga menegaskan bahwa kecemasan

tersebut umumnya berakar dari kekhawatiran mahasiswa terhadap masa depan karier dan ancaman pengangguran setelah lulus.

Kecemasan karier pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah intoleransi terhadap ketidakpastian. Ketidakpastian mengenai prospek pekerjaan, persaingan kerja, dan kesesuaian karier dengan kemampuan diri dapat memicu kekhawatiran terhadap masa depan (Pisarik et al., 2017). Konsep intoleransi terhadap ketidakpastian merujuk pada kecenderungan individu untuk merespons situasi yang tidak pasti secara berlebihan melalui aspek kognitif, emosional, dan perilaku (Futichatul & Kesuma, 2023).

Dugas et al. (1998) menyebutkan bahwa intoleransi terhadap ketidakpastian sebagai proses kognitif utama yang memicu dan mempertahankan kekhawatiran berlebih. Dalam hal tersebut, intoleransi terhadap ketidakpastian diasumsikan memengaruhi pemrosesan kognitif individu sehingga mendorong kecenderungan menilai situasi ambigu secara negatif. Individu yang memiliki intoleransi terhadap ketidakpastian tinggi cenderung menginterpretasikan stimulus netral sebagai ancaman sehingga membuat individu lebih rentan mengalami berbagai gejala kecemasan (Zhao et al., 2024).

Dalam konteks karier, mekanisme kognitif ini bekerja ketika mahasiswa tingkat akhir menghadapi ketidakjelasan prospek kerja, persaingan yang tidak pasti, dan tekanan untuk segera menentukan pilihan karier, sehingga situasi tersebut dapat mengaktifkan respons kecemasan yang diperkuat oleh intoleransi terhadap ketidakpastian. Penelitian Chen dan Zeng (2021) menunjukkan bahwa intoleransi terhadap ketidakpastian secara signifikan mampu memprediksi tingkat kecemasan kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Individu dengan intoleransi terhadap ketidakpastian yang tinggi cenderung memandang ketidakjelasan masa depan sebagai ancaman yang menimbulkan rasa takut dan perilaku penghindaran. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola ketidakpastian berpotensi memperparah kecemasan karier yang mereka alami.

Sejalan dengan penelitian tersebut, Arbona dkk. (2021) menemukan bahwa intoleransi terhadap ketidakpastian berhubungan positif dengan kecemasan dan kesulitan pengambilan keputusan karier pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki intoleransi tinggi terhadap ketidakpastian cenderung mengalami kekhawatiran berlebih terhadap kemungkinan hasil negatif di masa depan sehingga meningkatkan kecemasan dalam proses menentukan karier. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa intoleransi terhadap ketidakpastian dapat menghambat kesiapan mahasiswa dalam menghadapi proses pengembangan karier karena individu memandang situasi yang tidak pasti sebagai ancaman yang menakutkan.

Berdasarkan paparan tersebut, dapat dipahami bahwa kecemasan karier pada taraf tertentu dapat menjadi sinyal bagi mahasiswa untuk mempersiapkan masa depan, tetapi berubah menjadi masalah ketika kekhawatiran yang muncul berlebihan dan menghambat tindakan yang seharusnya dilakukan. Pada mahasiswa tingkat akhir, keadaan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan eksternal, tetapi juga oleh faktor kognitif berupa intoleransi terhadap ketidakpastian. Sehubungan dengan hal tersebut, penelitian ini dilaksanakan untuk menguji secara empiris mengenai **“Peran Intoleransi terhadap Ketidakpastian pada Kecemasan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, permasalahan yang diangkat dan menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi fase transisi menuju dunia kerja yang penuh ketidakpastian dan tekanan psikologis.
2. Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir menunjukkan tingkat kecemasan karier pada kategori sedang hingga tinggi, sehingga menjadi fenomena yang perlu mendapat perhatian.
3. Kecemasan karier berpotensi mengganggu pengambilan keputusan, motivasi, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa menjelang kelulusan.

4. Intoleransi terhadap ketidakpastian diduga menjadi salah satu faktor kognitif yang berperan dalam meningkatkan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir.
5. Masih terbatasnya kajian literatur dan penelitian empiris yang secara spesifik menguji peran serta pengaruh intoleransi terhadap ketidakpastian terhadap kecemasan karier, khususnya pada populasi mahasiswa tingkat akhir.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan terhindar dari pembahasan yang terlalu luas, ruang lingkup penelitian dibatasi pada pengkajian tentang peran intoleransi terhadap ketidakpastian pada kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "*Apakah terdapat peran intoleransi terhadap ketidakpastian pada kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir?*"

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang telah diuraikan, maka terdapat tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui “Apakah terdapat Peran Intoleransi terhadap Ketidakpastian pada Kecemasan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir”

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang Psikologi Industri & Organisasi, terkait dinamika kecemasan karier. Selain itu, diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah tambahan

mengenai peran faktor kognitif, yaitu intoleransi terhadap ketidakpastian, dalam mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa yang sedang menempuh transisi karier.

1.6.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi praktis dan sumber informasi bagi pihak-pihak berikut:

- a. Bagi Mahasiswa, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa tingkat akhir mengenai faktor pemicu kecemasan karier mereka, sehingga mereka dapat lebih sadar dalam mengelola ekspektasi dan kekhawatiran masa depan.
- b. Bagi Institusi Perguruan Tinggi, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pusat karier atau layanan konseling mahasiswa di universitas untuk merancang program intervensi atau pelatihan kesiapan karier.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang bermaksud mengkaji variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kecemasan karier.