

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa transisi dari bangku perkuliahan menuju dunia kerja profesional merupakan fase krusial, kompleks, dan berperan penting dalam perkembangan psikososial individu. Fase ini secara konseptual termasuk dalam periode *emerging adulthood*, yang umumnya dialami individu berusia 18 hingga 25 atau 29 tahun, dan ditandai oleh proses eksplorasi identitas yang intens, ketidakstabilan dalam aspek relasional dan finansial, serta tingginya ketidakpastian terkait arah masa depan (Christianto & Amalia, 2022). Dalam fase transisi ini, individu secara mulai mengurangi ketergantungannya dari orang tua dan dituntut untuk merumuskan arah hidupnya secara mandiri. Besarnya ekspektasi dan tekanan untuk segera meraih kesuksesan seringkali memicu fenomena psikologis yang dikenal sebagai *Quarter life Crisis* (krisis seperempat baya) (Nita et al., 2025). Mengacu pada literatur psikologi perkembangan (Habibie dkk., 2019), *Quarter Life Crisis* merupakan masa dimana individu usia dewasa awal mengalami kebingungan, keraguan diri yang mendalam, dan kecemasan ekstrem mengenai tujuan hidup, kualitas relasi, serta lintasan karir mereka. Di Indonesia, tekanan ini semakin berlapis karena adanya ekspektasi kultural kolektif; seorang lulusan sarjana seringkali memikul beban moral untuk segera mandiri secara finansial dan meningkatkan taraf sosial keluarga. Beban ganda antara pencarian jati diri dan tuntutan sosial inilah yang membuat transisi karier menjadi sangat rentan terhadap stres.

Bagi mahasiswa tingkat akhir di berbagai perguruan tinggi, tekanan yang dihadapi tidak hanya berupa tuntutan akademik dalam penyelesaian tugas akhir atau skripsi, tetapi juga mencakup beban psikologis yang signifikan terkait dengan pengambilan keputusan karier. Pengambilan keputusan ini pada akhirnya akan memengaruhi arah kehidupan, tingkat kemandirian finansial, pembentukan konsep diri, serta status sosial individu di masa depan (Prameswari dkk., 2025). Saat ini

mahasiswa tidak lagi berada dalam fase fantasi dan tentatif seperti anak usia Sekolah Dasar hingga anak usia Sekolah Menengah Atas, akan tetapi mahasiswa sudah berada dalam fase realistik di mana individu mulai aktif melakukan pemilihan karier untuk mencapai puncak 15 tahun kemudian (Ebtanastiti dan Muis, 2014 dalam Dewi, 2017).

Karir merupakan serangkaian peran yang mencakup kegiatan di tempat kerja, waktu luang, atau kerja sukarela (Seligman, 1944 dalam Putri & Astriana, 2023). Oleh karena itu, karir merupakan hal yang penting untuk dipersiapkan secara matang oleh mahasiswa tingkat akhir. Perencanaan karier perlu didasarkan pada pemahaman diri agar individu mampu menentukan pilihan pekerjaan yang sejalan dengan minat dan kemampuan dirinya (Widyanti, 2021). Maka dari itu, dalam proses mempersiapkan jenjang karir, mahasiswa tidak terlepas dari tuntutan untuk membuat keputusan karier yang akan menentukan arah profesionalnya di masa yang akan datang. Pengambilan keputusan karier (*Career Decision-Making*) ialah suatu proses individu dalam menentukan pilihan di antara dua atau lebih alternatif tindakan yang berkaitan dengan jurusan pendidikan, profesi maupun pekerjaan tertentu. Proses ini melibatkan eksplorasi arah karier secara mendalam, dengan cara memahami diri sendiri, mempertimbangkan berbagai kemungkinan, serta menilai kesesuaian antara karakteristik pribadi dan tuntutan dunia kerja (Leong, 2008 dalam Fajriani, dkk., 2023).

Namun, Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa pengambilan keputusan karier bukanlah proses yang mudah. Ketidakpastian ini dipertegas oleh data makroekonomi saat ini. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) bahwa per bulan Februari tahun 2025 jumlah pengangguran di Indonesia mencapai sekitar 7,28 juta orang, dengan tingkat pengangguran terbuka sebesar 4,76%. Dan tidak hanya itu, dari total pengangguran tersebut sekitar 1 juta diantaranya merupakan lulusan perguruan tinggi atau sarjana, yang menggambarkan adanya ketidakseimbangan antara jumlah tenaga kerja terdidik ke pasar kerja. Selain tingginya angka pengangguran terbuka, tantangan struktural lain yang memicu ketidakpastian adalah fenomena *mismatch* (ketidaksesuaian) antara latar belakang keilmuan dengan ketersediaan lapangan pekerjaan. Dalam konteks penelitian ini,

mahasiswa program studi Psikologi dipilih karena karakteristik keilmuannya yang memiliki ruang lingkup karier yang luas, mulai dari bidang pendidikan, industri dan organisasi, klinis, sosial, hingga bidang-bidang lain di luar profesi psikologi secara langsung. Luasnya alternatif pilihan karier tersebut menuntut mahasiswa untuk secara aktif mengeksplorasi diri dan menentukan arah karier yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan tujuan pribadinya. Kondisi inilah yang berpotensi meningkatkan munculnya kesulitan dalam pengambilan keputusan karier pada mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi.

Banyak mahasiswa yang menghadapi risiko ketidakpastian antara latar belakang pendidikan dengan pekerjaan yang diambil nantinya. Hal ini seringkali dipicu oleh pengambilan keputusan yang terburu-buru, kurangnya persiapan, atau sekedar mengikuti tren pasar tanpa mempertimbangkan minat pribadi. Keputusan yang tidak tepat ini berisiko menyebabkan rendahnya kepuasan kerja dan peningkatan stres di masa awal karier (Dewi, 2017). Ketika seseorang berada dalam kondisi kesulitan dalam menetapkan pilihan karirnya yang biasa dikenal dengan istilah Kesulitan pengambilan keputusan karier (*Career Decision-Making Difficulties*). Kesulitan pengambilan keputusan karier (*Career Decision-Making Difficulties*) bukan sekedar fenomena kebingungan biasa, melainkan hambatan kompleks yang menghalangi individu dalam menentukan pilihan karier yang tepat (Gati et al., 1996). Pada mahasiswa tingkat akhir, kesulitan ini sering kali bersumber dari kurangnya informasi mengenai diri sendiri maupun dunia kerja, serta adanya inkonsistensi informasi yang diterima. Kondisi ini diperparah oleh tekanan psikologis untuk segera mendapatkan pekerjaan sebelum wisuda, yang justru memicu kegagalan dalam memproses pilihan secara rasional. Secara psikologis, kesulitan ini berkaitan erat dengan ketidakmampuan individu dalam mentoleransi ketidakpastian (*intolerance of uncertainty*). Individu yang memiliki tingkat ketidaktoleranan yang tinggi terhadap ketidakpastian cenderung memandang situasi masa depan sebagai sesuatu yang mengancam, sehingga mereka sering kali menunda keputusan atau merasa terjebak dalam keraguan yang ekstrem (Istiqomah dkk., 2022).

Kondisi ini memperlihatkan fakta bahwa lulusan perguruan tinggi masih menghadapi tantangan yang besar dalam memasuki dunia profesional, suatu kondisi yang seringkali memperkuat ketidakpastian dan kesulitan dalam pengambilan keputusan karier bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja. Fenomena ini diperumit dengan adanya inflasi Akademik, dimana gelar sarjana tidak lagi menjadi jaminan otomatis untuk mendapatkan pekerjaan yang layak karena banyaknya jumlah lulusan, sementara lapangan kerja yang tersedia tidak tumbuh secara linier.

Di era digital ini, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada terlalu banyak pilihan karier, mulai dari jalur korporat konvensional, *start-up*, hingga menjadi konten kreator atau *freelancer*. Alih-alih merasa terbantu, banyaknya opsi ini seringkali menyebabkan *choice overload*, yang membuat mahasiswa merasa kesulitan jika pilihan yang mereka ambil adalah "salah" atau "kurang optimal" dibandingkan rekan sebayanya. Kompleksitas pengambilan keputusan ini semakin diperparah oleh pergeseran struktural lanskap pekerjaan modern yang didominasi oleh digitalisasi. Berbeda dengan generasi sebelumnya yang memiliki jalur karier linier, prediktif, dan terstruktur, mahasiswa saat ini dihadapkan pada ekosistem kerja yang sangat fleksibel namun rapuh, seperti pekerjaan berbasis proyek, pekerja lepas (*freelance*), atau sistem kontrak jangka pendek (Deloitte, 2021). Di saat yang sama, paparan terus-menerus terhadap *hustle culture* dan glorifikasi kesuksesan usia muda di media sosial mendistorsi standar pencapaian yang realistis. Mahasiswa kerap terjebak dalam ilusi bahwa satu keputusan karier yang kurang tepat pasca-lulus akan berakibat fatal bagi keseluruhan masa depan mereka, yang pada gilirannya memperparah *choice overload* dan kecemasan eksistensial. Hal ini sering diperburuk oleh *Social Comparison* melalui media sosial, di mana mahasiswa merasa tertinggal melihat pencapaian karier dini orang lain, yang pada akhirnya meningkatkan kecemasan masa depan. Menurut Buunk dan Gibbons (2007), perbandingan ke atas (*upward comparison*) dapat memicu perasaan tertinggal yang pada gilirannya meningkatkan intensitas intoleransi terhadap ketidakpastian. Ketika mahasiswa memandang ketidakpastian masa depan yang mereka alami tidak sebanding dengan kejelasan arah karir yang dimiliki orang lain, kondisi ambiguitas tersebut dapat dipersepsikan sebagai ancaman yang semakin besar. Sejalan dengan

itu, Hayamizu dan Jodai (2018) menyatakan bahwa tekanan yang muncul dari proses perbandingan sosial dapat memperkuat ketidakmampuan individu dalam mentoleransi ketidakpastian. Kondisi tersebut pada akhirnya berpotensi menghambat keberanian individu untuk mengambil keputusan karir yang lebih jelas dan konkret.

Selain itu, Dalam penelitian Hami, Hinduan & Sulistiana (2006) menunjukkan bahwa 52,8% mahasiswa tingkat akhir belum mencapai kematangan karir, secara umum masih berada di kondisi kesulitan dalam menentukan pilihan karirnya. Selaras dengan penelitian Olvera et al. (2021) menunjukkan kecenderungan serupa di mana keraguan dalam memilih program studi berakar dari ketakutan akan ketidakpastian lapangan kerja di masa depan. Berdasarkan data dari survei karir atau berita terkait edukasi karir menunjukkan bahwa kebingungan dalam menentukan arah karir merupakan hal yang sering dialami oleh mahasiswa dan fresh graduate. Ketidakjelasan ini seringkali tidak hanya disebabkan oleh kurangnya preferensi atau minat, namun oleh ketidakpastian itu sendiri.

Proses pengambilan keputusan karir pada mahasiswa tingkat akhir bukanlah proses yang sederhana, melainkan melibatkan pertimbangan berbagai alternatif pilihan di tengah keterbatasan informasi dan ketidakjelasan prospek masa depan. Situasi ini secara inheren mengandung unsur ketidakpastian, baik terkait peluang kerja, kesesuaian kompetensi, ataupun stabilitas karier di masa mendatang. Bagi sebagian mahasiswa, kondisi tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang signifikan, terutama ketika mereka merasa tidak memiliki kontrol atau kepastian atas hasil yang akan diperoleh. Dalam konteks ini, kemampuan individu dalam menghadapi dan mentoleransi ketidakpastian menjadi aspek yang krusial. Salah satu konstruk yang relevan untuk menjelaskan perbedaan respons individu terhadap situasi ambigu tersebut adalah intoleransi terhadap ketidakpastian (*intolerance of uncertainty*), yaitu kecenderungan untuk memandang kondisi yang tidak pasti sebagai sesuatu yang mengancam dan sulit diterima.

Intoleransi terhadap ketidakpastian (*intolerance of uncertainty*) merupakan kondisi psikologis di mana individu akan merasakan cemas atau tidak nyaman ketika dihadapkan dengan kondisi yang tidak jelas atau tidak diketahui (Yeler et al,

2021). Intoleransi terhadap ketidakpastian yang dikembangkan oleh Carleton et al, (2007) memiliki dua dimensi, yaitu *prospective* IU dan *inhibitory* IU. *Prospective* IU adalah kecenderungan individu untuk mencari secara berlebihan dalam upaya mengurangi ketidakpastian; sedangkan *inhibitory* IU adalah kecenderungan seseorang untuk menghindari saat berada dalam ketidakpastian (Bottesi et al., 2019). Secara lebih rinci, dimensi *Prospective* IU berkaitan erat dengan persepsi ancaman kognitif terhadap masa depan, di mana individu merespons ketidakpastian dengan mengumpulkan informasi secara obsesif. Pada konteks mahasiswa tingkat akhir, hal ini bermanifestasi pada perilaku menghabiskan waktu berjam-jam menelusuri portal lowongan kerja, terus-menerus merevisi *Curriculum Vitae* (CV), atau mengikuti berbagai seminar persiapan karier, namun tidak pernah berani mengeksekusi tindakan nyata seperti mengirimkan lamaran (Chen & Zeng, 2021). Upaya berlebihan untuk memprediksi setiap kemungkinan ini justru menguras sumber daya kognitif mereka secara sia-sia.

Di sisi lain, dimensi *Inhibitory* IU merujuk pada respons emosional dan perilaku penghindaran ketika dihadapkan pada situasi yang tidak jelas (Dugas et al., 1998). Mahasiswa dengan tingkat *Inhibitory* IU yang tinggi merasa bahwa ketidakpastian adalah kondisi yang melumpuhkan (*paralyzing*). Sebagai bentuk pelarian dari realita dunia kerja yang menakutkan, individu pada tahap ini sering kali memunculkan mekanisme pertahanan diri yang maladaptif, seperti secara sadar atau tidak sadar memperlambat pengerjaan skripsi guna menunda status kelulusan mereka. Dalam konteks mahasiswa dan karir, bahwa intoleransi terhadap ketidakpastian berperan signifikan dalam proses pengambilan keputusan mahasiswa, terutama ketika mereka dihadapkan pada pilihan yang bersifat ambigu atau berisiko.

Mahasiswa dengan tingkat intoleransi terhadap ketidakpastian tinggi cenderung mempersepsikan masa depan setelah lulus sebagai ancaman, bukan peluang. Hal ini menyebabkan mereka melakukan prokrastinasi dalam menyusun skripsi atau mencari info kerja karena takut menghadapi realita kegagalan. Sehingga individu yang sulit mentoleransi ketidakpastian akan merasa sangat takut untuk mengambil keputusan karirnya. Secara kognitif, hal ini mendorong

munculnya keraguan berlebihan, *overthinking*, serta kesulitan dalam mengevaluasi alternatif secara objektif. Secara perilaku, kondisi tersebut dapat memicu *decision paralysis*, yaitu kecenderungan menunda atau menghindari pengambilan keputusan penting. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kondisi ini dapat menghambat eksplorasi karier, mempersempit alternatif yang dipertimbangkan, serta menurunkan keyakinan diri dalam menentukan pilihan.

Kesulitan yang dialami mahasiswa ini dapat dipahami lebih mendalam melalui taksonomi yang dikemukakan oleh Gati, Krausz, dan Osipow (1996), yang membagi CDMD ke dalam tiga dimensi utama. Pertama, *Lack of Readiness* (Kurangnya Kesiapan), yang mencakup kurangnya motivasi dan adanya ketidakteraturan dalam proses pengambilan keputusan. Kedua, *Lack of Information* (Kurangnya Informasi), baik mengenai proses pengambilan keputusan itu sendiri, informasi mengenai diri (minat/kemampuan), maupun informasi mengenai berbagai opsi pekerjaan yang tersedia. Ketiga, *Inconsistent Information* (Informasi yang Tidak Konsisten), yang melibatkan adanya konflik internal maupun eksternal dalam diri individu saat mencoba mengintegrasikan informasi yang ada.

Penelitian menunjukkan bahwa dimensi-dimensi kesulitan ini tidak muncul begitu saja, melainkan dipicu oleh faktor kognitif seperti *Intolerance of Uncertainty*. Individu yang sulit mentoleransi ketidakpastian sering kali terjebak dalam dimensi *Lack of Readiness* karena mereka merasa bahwa informasi yang ada tidak akan pernah cukup untuk memberikan jaminan keamanan di masa depan (Dewi, 2017). Akibatnya, alih-alih melakukan eksplorasi karier yang sehat, mahasiswa justru mengalami *decision paralysis* atau melakukan penghindaran, yang secara empiris terbukti meningkatkan tingkat kesulitan mereka dalam mencapai keputusan yang definitif (Saka dkk., 2008).

Berdasarkan dari paparan fenomena diatas dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intoleransi terhadap ketidakpastian berkaitan dengan kesulitan individu dalam menghadapi situasi yang ambigu serta dalam proses pengambilan keputusan. Dalam konteks ini, variabel kognitif seperti Intoleransi terhadap Ketidakpastian menjadi sangat krusial untuk dikaji, bahkan berpotensi lebih determinan dibandingkan variabel konvensional seperti minat bakat atau efikasi

diri. Meskipun seorang mahasiswa memiliki kompetensi akademis yang mumpuni, apabila struktur kognitifnya memandang "ketidakpastian masa depan" sebagai ancaman fatal yang harus dihindari, maka proses pengambilan keputusan kariernya akan tetap terhambat.

Dinamika antara bias kognitif dalam mempersepsikan masa depan dan ketidakmampuan mengeksekusi pilihan karier inilah yang menjadi titik sentral hambatan mahasiswa masa kini. Namun, sebagian besar penelitian mengenai intoleransi terhadap ketidakpastian masih lebih banyak difokuskan pada konteks psikopatologi seperti kecemasan dan gangguan kecemasan. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji peran intoleransi terhadap ketidakpastian dalam pengambilan keputusan karier pada mahasiswa tingkat akhir masih relatif terbatas. Padahal, mahasiswa tingkat akhir berada pada fase yang penuh dengan ketidakpastian terkait masa depan pekerjaan dan pilihan karier. Individu dengan tingkat intoleransi terhadap ketidakpastian yang tinggi berpotensi mengalami hambatan dalam menentukan pilihan karier secara efektif dan adaptif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara empiris dengan mengangkat judul : “Peran Intoleransi terhadap Ketidakpastian terhadap Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor kognitif yang mempengaruhi kesiapan karier mahasiswa sebelum memasuki dunia kerja.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan data dan penjelasan di latar belakang sebelumnya, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- a) Mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap perkembangan karier yang menuntut kemampuan menetapkan pilihan karier secara jelas.
- b) Sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan karier, seperti kebingungan, keraguan, dan penundaan dalam menentukan pilihan.

- c) Proses pengambilan keputusan karier mengandung unsur ketidakpastian yang tinggi, baik terkait prospek pekerjaan maupun kesesuaian pilihan dengan kompetensi diri.
- d) Intoleransi terhadap ketidakpastian, yaitu kecenderungan merespons situasi ambigu secara negatif, sehingga memengaruhi efektivitas pengambilan keputusan karier pada mahasiswa tingkat akhir.
- e) Penelitian mengenai peran intoleransi terhadap ketidakpastian terhadap kesulitan pengambilan keputusan karier, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia, masih terbatas dan perlu dikaji secara empiris..

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan penjabaran identifikasi masalah di atas, penulis membatasi pembahasan penelitian agar menjadi fokus, terarah dan mendalam. Batasan masalah pada penelitian ini untuk mengkaji Peran Intoleransi Ketidakpastian terhadap Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dijabarkan, rumusan masalah pada penelitian ini Apakah terdapat peran Intoleransi Ketidakpastian terhadap Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat peran Intoleransi Terhadap Ketidakpastian terhadap Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan karier. Penelitian ini memberikan kontribusi konseptual mengenai hubungan antara intoleransi terhadap ketidakpastian dan Kesulitan Pengambilan Keputusan karier pada mahasiswa Tingkat akhir. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian empiris terkait faktor kognitif-emosional yang mempengaruhi proses pengambilan Keputusan karier, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji dinamika ketidakpastian dan kesiapan karier pada populasi mahasiswa.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa tingkat akhir dalam membangun kesadaran terhadap faktor psikologis yang mempengaruhi proses pengambilan keputusan karier, khususnya terkait intoleransi terhadap ketidakpastian. Dengan memahami kecenderungan diri dalam merespons situasi yang ambigu atau tidak pasti, mahasiswa diharapkan mampu mengelola keraguan, mengurangi penundaan keputusan, serta meningkatkan ketegasan dalam menentukan pilihan karier. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa agar lebih adaptif dalam menghadapi dinamika dan ketidakpastian dunia kerja, sehingga proses pengambilan keputusan karier dapat dilakukan secara lebih rasional, terarah, dan matang.