

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan karier adalah proses yang terus berjalan dan tidak hanya sebatas pencapaian nilai di bangku kuliah, tetapi berlangsung di sepanjang hidup seseorang. Dalam psikologi perkembangan saat ini, masa transisi dari dunia kampus ke dunia kerja profesional tidak lagi dilihat hanya sebagai pergantian status, melainkan sebagai sebuah fase kehidupan tersendiri yang cukup rumit. Arnett, Žukauskienė, dan Sugimura (2014) menyebut rentang usia 18 hingga 29 tahun ini sebagai *Emerging Adulthood*. Fase ini ditandai dengan pencarian jati diri yang intens, kondisi yang belum stabil, fokus pada diri sendiri, serta perasaan berada di masa peralihan, yakni tidak lagi merasa sebagai remaja, tetapi belum sepenuhnya siap memikul tanggung jawab orang dewasa. Nelson (2020) menambahkan bahwa pergeseran sosial dalam dua dekade terakhir, seperti masa studi yang lebih lama dan penundaan usia pernikahan, membuat individu di masa dewasa awal ini dituntut untuk menentukan arah hidupnya sendiri. Salah satu tugas terpentingnya adalah menentukan jalur karier yang sangat menentukan kesejahteraan mental mereka di masa depan (Karayigit et al., 2025).

Dalam teori perkembangan karier dari Super (1980), tugas paling menantang pada masa dewasa awal ini adalah proses Pengambilan Keputusan Karier (*Career Decision-Making*). Pengambilan keputusan karier membutuhkan pemikiran yang kompleks. Mahasiswa harus bisa menyatukan pemahaman tentang diri mereka sendiri, seperti minat, bakat, kepribadian, dan nilai hidup, dengan tuntutan serta peluang kerja yang terus berubah dengan cepat. Namun, kenyataannya, proses memilih karier ini jarang sekali berjalan mulus. Banyak mahasiswa tingkat akhir yang justru merasa kehilangan arah dan gagal melewati masa transisi ini dengan baik.

Kondisi ketika seseorang tidak mampu memproses informasi dan kesulitan menetapkan pilihan kariernya dikenal dengan istilah Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier atau *Career Decision-Making Difficulties* (CDMD). Gati, Krausz, dan Osipow (1996) mengartikan kesulitan ini sebagai kondisi ketika seseorang gagal membuat keputusan secara ideal. Individu yang mengalami CDMD

sering kali tidak menyadari bahwa mereka harus segera memilih, menunda-nunda keputusan, atau merasa tidak mampu berpikir jernih untuk mengambil pilihan yang tepat. Sun, Zhang, dan Li (2026) menegaskan bahwa di tengah perubahan dunia kerja yang sangat cepat dan tingginya angka pengangguran usia muda, kesulitan mahasiswa dalam membayangkan masa depan kariernya menjadi penyebab utama mengapa mereka bingung menentukan tujuan kerjanya.

Untuk lebih memahami masalah ini, Gati dkk. (1996) membagi kesulitan keputusan karier menjadi tiga dimensi utama. Dimensi pertama, Kurangnya Kesiapan (*Lack of Readiness*), muncul bahkan sebelum mahasiswa mulai memikirkan kariernya. Hal ini terlihat dari kurangnya motivasi, rasa ragu yang terus-menerus (*general indecisiveness*), dan keyakinan karier yang tidak masuk akal. Dimensi kedua, kurangnya Informasi (*Lack of Information*), terjadi saat mahasiswa sedang mencari tahu tentang pilihan kariernya. Mereka kekurangan informasi tentang cara membuat keputusan, kurang mengenali potensi diri sendiri, serta minim wawasan tentang berbagai jenis pekerjaan. Dimensi ketiga, Informasi yang Tidak Konsisten (*Inconsistent Information*), adalah situasi membingungkan ketika mahasiswa menerima informasi yang saling bertentangan, mengalami pergolakan batin dalam memilih, atau berbenturan dengan harapan keluarga. Di Indonesia, Fajriani et al. (2024) menemukan bahwa kesulitan memilih karier ini juga sangat dipengaruhi oleh budaya, dimana tuntutan sosial dan harapan keluarga semakin menambah beban mental mahasiswa.

Masalah kesulitan mengambil keputusan karier ini sangat nyata terlihat pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Mahasiswa yang sedang bersiap untuk lulus sering kali menghadapi sebuah "paradoks informasi". Saat ini, dengan mudahnya akses informasi dan banyaknya program pengayaan karier, seperti magang, studi independen, hingga proyek lepasan (*freelance*), mahasiswa sebenarnya memiliki pengalaman langsung yang sangat luas mengenai dunia kerja. Keterlibatan aktif dalam berbagai kegiatan tersebut pada dasarnya memberi mereka wawasan dunia kerja yang jauh lebih maju dibandingkan generasi-generasi sebelumnya.

Namun ironisnya, wawasan yang sangat luas tersebut justru seringkali menjadi bumerang yang meningkatkan masalah pada dimensi informasi yang tidak konsisten (Gati et al., 1996). Pemahaman yang terlalu dalam mengenai ketatnya

syarat masuk kerja saat ini, jumlah pelamar yang jauh lebih banyak daripada lowongan, serta perubahan tren industri yang terus menuntut keahlian baru, justru menciptakan pergolakan batin yang meresahkan. Mahasiswa menjadi sangat bimbang di persimpangan jalan; apakah mereka harus bekerja sesuai jurusan ideal mereka, mencari pekerjaan tetap yang aman di perusahaan besar, atau justru mengambil risiko dengan berwirausaha. Hal ini menunjukkan bahwa memiliki banyak informasi dan pengalaman tidak otomatis menghilangkan kebingungan karier. Sebaliknya, terlalu banyak tahu tentang kerasnya persaingan kerja justru sering kali membuat mahasiswa "lumpuh" dan tidak berani mengambil keputusan (*decision paralysis*).

Fenomena ini semakin terlihat pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesulitan pengambilan keputusan karier memang muncul secara nyata pada kelompok ini, dan bahkan memengaruhi seluruh dimensi utamanya, yaitu kurangnya kesiapan, kurangnya informasi, serta informasi yang tidak konsisten (Arbona et al., 2021). Temuan serupa juga terlihat dalam penelitian lain di Indonesia yang menegaskan bahwa kesulitan pengambilan keputusan karier pada mahasiswa tingkat akhir merupakan masalah yang perlu diteliti lebih lanjut karena masih banyak mahasiswa yang belum mantap menentukan arah kerja setelah lulus (Hanifa et al., 2023; Raditya & Salim, 2025). Dengan demikian, banyaknya informasi tentang ketatnya persaingan kerja tidak selalu membuat mahasiswa lebih yakin, melainkan justru dapat memperkuat keraguan dan kebimbangan dalam menetapkan pilihan karier.

Sebagai contoh konkret, mahasiswa dari program studi psikologi sering kali mengalami kebingungan dalam menentukan arah karier mereka, apakah akan berkarier di bidang *Human Resources* di perusahaan swasta, ataukah mengambil langkah tradisional dengan melanjutkan pendidikan profesi untuk menjadi psikolog. Kebimbangan yang sama juga kerap melumpuhkan mahasiswa jurusan pendidikan, yang terjebak pada pilihan apakah harus mengabdikan sebagai guru di sekolah formal, atau mengambil peluang baru yang lebih modern di industri *edutech*. Pertentangan antara idealisme jurusan, ekspektasi kesuksesan, dan kenyataan bahwa jumlah pelamar jauh lebih besar daripada lowongan yang tersedia, secara langsung memperbesar masalah pada dimensi informasi yang tidak konsisten

(*inconsistent information*) (Arbona et al., 2021). Akibatnya, banyaknya opsi profesi ini tidak selalu membuat mahasiswa lebih yakin, melainkan justru memperkuat kecemasan dan membuat mereka kehilangan arah dalam menetapkan satu pilihan karier yang pasti.

Kerumitan dalam memilih karier ini semakin diperparah oleh kondisi ekonomi dan politik yang sedang tidak stabil. Mahasiswa tingkat akhir saat ini tidak hanya harus bersaing dengan sesama lulusan, tetapi juga harus berhadapan dengan ketidakpastian dari ancaman ekonomi global, iklim investasi yang naik turun, hingga munculnya kecerdasan buatan (AI) yang mulai menggantikan banyak pekerjaan konvensional. Kondisi yang penuh tekanan ini sejalan dengan data ketenagakerjaan nasional. Laporan Badan Pusat Statistik (BPS) per November 2025 menunjukkan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) di Indonesia berada pada angka 4,85 persen, yang berarti ada 7,46 juta orang yang belum bekerja. Lebih mengkhawatirkan lagi, data BPS pada 5 Mei 2025 secara khusus menyoroti bahwa Generasi Z menjadi penyumbang angka pengangguran tertinggi, yakni mencapai 16 persen. Data ini menjadi bukti bahwa tingginya nilai IPK tidak lagi menjadi jaminan bagi seorang sarjana untuk mudah mendapat pekerjaan (Sun et al., 2026). Situasi pasar kerja yang sulit diprediksi ini akhirnya memperbesar rasa tidak aman (*insecurity*) secara massal di kalangan mahasiswa saat mereka mencoba merencanakan masa depannya (Elfina & Andriany, 2024).

Di sisi lain, kebingungan karier yang sama beratnya juga dialami oleh kelompok mahasiswa yang belum memiliki kesempatan atau kesiapan mental untuk mengikuti program magang secara langsung. Jika mahasiswa yang memiliki banyak pengalaman merasa kebingungan karena terlalu banyak pertimbangan (*Inconsistent Information*), maka mahasiswa yang minim pengalaman ini justru sangat terhambat karena kurangnya informasi (*Lack of Information*) dan Kurangnya Kesiapan (*Lack of Readiness*) (Gati et al., 1996). Ketiadaan pengalaman membuat mereka kurang memahami kemampuan diri sendiri sekaligus kurang paham apa yang sebenarnya dicari oleh perusahaan. Ketika waktu kelulusan semakin dekat dan banyak berita pesimis tentang sulitnya mencari kerja, kelompok mahasiswa ini merasa semakin tertinggal dan kehilangan arah. Mereka seakan dipaksa terjun ke

dalam persaingan kerja tanpa persiapan matang, yang pada akhirnya membuat mereka sangat bingung dan seakan lumpuh dalam menentukan pilihan.

Kerentanan mahasiswa dalam menghadapi masa transisi yang tidak pasti ini sebenarnya berakar dari sebuah pola pikir yang disebut Intoleransi Ketidakpastian atau *Intolerance of Uncertainty* (IU). Carleton, Norton, dan Asmundson (2007) serta Buhr dan Dugas (2002) mendefinisikan intoleransi ketidakpastian sebagai kecenderungan seseorang yang merasa bahwa hal buruk yang belum pasti terjadi adalah sesuatu yang tidak bisa diterima, sekecil apapun kemungkinannya. Pola pikir ini muncul karena individu tidak bisa menerima kenyataan bahwa masa depan, terutama soal karier, adalah hal yang selalu berubah dan tidak bisa sepenuhnya dikendalikan.

Menurut skala IUS-12 (Carleton et al., 2007), intoleransi ketidakpastian bekerja melalui dua cara. Cara pertama adalah kecemasan prospektif (*prospective anxiety*), yakni rasa khawatir yang membuat seseorang mencari kepastian secara berlebihan agar tidak ada hal mengejutkan di masa depan. Cara kedua adalah kecemasan inhibitori (*inhibitory anxiety*), yakni kondisi di mana mahasiswa justru menarik diri, menunda bimbingan skripsi, atau tidak mengirim lamaran kerja sama sekali karena takut mengambil langkah di situasi yang belum pasti. Mahasiswa dengan tingkat IU yang tinggi tidak melihat ketidakpastian sebagai kesempatan untuk belajar, melainkan sebagai ancaman. Mereka menuntut garansi seratus persen bahwa pilihan mereka akan sukses sebelum mulai melangkah, sebuah tuntutan yang mustahil dipenuhi di dunia nyata. Hal inilah yang akhirnya merusak kemampuan berpikir rasional mereka dalam merencanakan karier.

Meskipun intoleransi ketidakpastian adalah akar masalahnya, dampak buruknya terhadap kesulitan memilih karier tidak muncul secara langsung, melainkan memicu gejala emosi yang kuat, yaitu Kecemasan Karier. Seperti yang dijelaskan oleh Freeston dkk. (1994), intoleransi ketidakpastian adalah pemicu utama yang melahirkan rasa khawatir (*worry*). Mahasiswa yang tidak tahan dengan ketidakpastian seringkali keliru menggunakan rasa khawatir sebagai cara untuk melindungi diri, dengan anggapan bahwa memikirkan hal terburuk akan membuat mereka lebih siap. Padahal, kebiasaan berpikir negatif yang terus-menerus ini

dengan cepat berubah menjadi Kecemasan Karier Masa Depan (*Future Career Anxiety*).

Mukaromah dan Sastri (2025) menegaskan bahwa kecemasan akan masa depan adalah bentuk kecemasan yang paling banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, yang dampaknya bisa menurunkan rasa percaya diri dan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Secara lebih khusus, Hanifa, Fardana, dan Yoenanto (2023) menjelaskan bahwa kecemasan karier muncul sebagai reaksi ketakutan akibat tekanan sosial yang menuntut lulusan untuk segera sukses. Mahasiswa merasa cemas karena tingginya tuntutan perusahaan tidak sebanding dengan kesiapan mental yang mereka miliki. Hal ini didukung oleh temuan empiris dari Zhou et al. (2022) dan Arbona et al. (2021), yang membuktikan bahwa intoleransi ketidakpastian adalah faktor utama penyebab munculnya kecemasan karier masa depan (*future career anxiety*) dan kebingungan dalam memilih karier.

Di sinilah kecemasan karier berperan penting sebagai perantara (*mediator*) yang menghubungkan masalah-masalah tersebut. Penelitian dari Yang, Libo-on, Java, dan Feng (2024) membenarkan bahwa kecemasan menjadi jembatan utama antara sifat ragu-ragu dengan kesulitan membuat keputusan. Ketika mahasiswa yang tidak tahan terhadap ketidakpastian dihadapkan pada tenggat waktu kelulusan, pikiran mereka akan membunyikan "sinyal bahaya" yang memunculkan kecemasan karier yang luar biasa. Perasaan negatif inilah yang kemudian mengganggu cara kerja otak dalam berpikir jernih. Energi mental yang seharusnya dipakai untuk mencari perusahaan yang cocok, merencanakan karier, atau membangun relasi, justru habis terkuras hanya untuk menenangkan rasa takut dan panik. Kebuntuan pikiran dan emosi inilah yang pada akhirnya menjerumuskan mahasiswa ke dalam Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier yang parah.

Penelitian-penelitian sebelumnya memang telah membahas variabel-variabel ini, namun secara terpisah. Beberapa penelitian fokus pada hubungan antara intoleransi ketidakpastian dengan kecemasan (Carleton et al., 2007; Zhao et al., 2024), sementara yang lain meneliti hubungan kecemasan dengan keraguan karier (Hanifa et al., 2023; Yang et al., 2024; Fajriani et al., 2024). Namun, masih ada celah penelitian (*research gap*) yang penting. Penelitian yang secara langsung menggabungkan ketiga variabel ini ke dalam satu model yang utuh, khususnya

untuk melihat fenomena mahasiswa tingkat akhir di Indonesia secara umum yang berhadapan dengan tren informasi magang dan realitas pengangguran masa kini, masih sangat terbatas.

Pemahaman yang utuh tentang bagaimana ketidaktahanan terhadap ketidakpastian berubah menjadi kecemasan karier, yang pada akhirnya membuat mahasiswa tidak bisa mengambil keputusan, sangat penting untuk diteliti. Hasil dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya teori psikologi karier bagi mahasiswa di Indonesia, tetapi juga menjadi dasar yang kuat bagi layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi. Kampus perlu menyadari bahwa sekadar memberikan informasi lowongan kerja tidak akan banyak membantu jika mahasiswa mengalami hambatan mental dan emosi. Program bimbingan karier perlu diarahkan pada akar masalahnya, yaitu melatih mahasiswa agar lebih tahan menghadapi ketidakpastian dan membekali mereka dengan cara yang sehat untuk mengelola kecemasannya (Arbona et al., 2021).

Berdasarkan penjelasan teori, fenomena di lapangan, dan pentingnya masalah yang telah diuraikan, peneliti memandang sangat perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan mengangkat judul: **"Peran Intoleransi Ketidakpastian terhadap Kesulitan Pengambilan Keputusan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Kecemasan Karier sebagai Mediator"**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, berbagai permasalahan yang relevan dengan topik penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan psikologis yang signifikan dalam proses pengambilan keputusan karier, yang dibuktikan dengan tingginya prevalensi kecemasan karier di kalangan mereka.
2. Ketidakpastian dalam dunia kerja, seperti ketatnya persaingan lapangan pekerjaan dan ketidaksesuaian kompetensi lulusan dengan kebutuhan industri, menciptakan kondisi yang memperparah intoleransi ketidakpastian pada mahasiswa.

3. Intoleransi ketidakpastian (IU) yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir diduga menjadi salah satu faktor yang menghambat kemampuan mereka dalam membuat keputusan karier secara efektif dan terarah.
4. Kecemasan karier sebagai respons emosional terhadap situasi yang tidak pasti berpotensi memediasi hubungan antara intoleransi ketidakpastian dan kualitas pengambilan keputusan karier, namun mekanisme tersebut belum banyak diteliti secara empiris dalam konteks mahasiswa Indonesia.
5. Belum adanya penelitian yang secara khusus menguji model mediasi kecemasan karier dalam hubungan antara intoleransi ketidakpastian dan pengambilan keputusan karier pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia.

1.3 Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan yang dapat diidentifikasi, penelitian ini membatasi fokus kajian agar lebih terarah dengan membatasi kajian pada peran mediasi kecemasan karier dalam hubungan antara intoleransi ketidakpastian dan pengambilan keputusan karier.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini diajukan untuk menguji dinamika antar variabel secara komprehensif. Sebagai pertanyaan utama, penelitian ini mempertanyakan “Apakah kecemasan karier memediasi pengaruh intoleransi ketidakpastian terhadap kesulitan pengambilan keputusan karier pada mahasiswa tingkat akhir?”

1.5 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah diajukan, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran mediasi kecemasan karier dalam pengaruh intoleransi ketidakpastian terhadap kesulitan pengambilan keputusan karier pada mahasiswa tingkat akhir.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis, sebagaimana diuraikan di bawah ini.

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu psikologi karier, khususnya yang berkaitan dengan pemahaman mekanisme psikologis yang menghubungkan intoleransi ketidakpastian, kecemasan karier, dan pengambilan keputusan karier.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan empiris bagi pengembangan teori dan model mediasi dalam konteks pengambilan keputusan karier pada populasi mahasiswa di Indonesia, yang selama ini masih terbatas.
3. Penelitian ini berkontribusi pada validasi model mediasi kecemasan karier dalam budaya dan konteks sosial masyarakat Indonesia, sehingga dapat memperluas generalisasi temuan-temuan penelitian sebelumnya yang sebagian besar dilakukan di negara-negara Barat dan Asia Timur.
4. Temuan penelitian ini diharapkan mendorong munculnya penelitian lanjutan yang mengeksplorasi variabel-variabel lain yang berpotensi mempengaruhi atau dipengaruhi oleh intoleransi ketidakpastian dalam konteks karier, seperti efikasi diri karier, regulasi emosi, atau dukungan sosial.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran diri mengenai pengaruh intoleransi ketidakpastian dan kecemasan karier terhadap kualitas pengambilan keputusan karier, sehingga mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam mengelola aspek psikologis tersebut.
2. Bagi institusi pendidikan tinggi, temuan penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam merancang dan mengembangkan program bimbingan karier yang lebih komprehensif, yang tidak hanya berfokus pada penyediaan informasi karier, tetapi juga pada penguatan ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi ketidakpastian.

3. Bagi konselor dan psikolog pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam menyusun intervensi atau program pelatihan yang ditargetkan untuk menurunkan tingkat intoleransi ketidakpastian dan kecemasan karier, guna meningkatkan kualitas pengambilan keputusan karier mahasiswa.

