



Gambaran Kecemasan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi COVID-19

Firyal Nurul Jannah¹, Wening Cahyawulan²

1 Universitas Negeri Jakarta

2 Universitas Negeri Jakarta

Info Artikel

Sejarah artikel:

Diterima 3 Ags 2022

Disetujui 28 Apr 2023

Dipublikasi 28 Jun 2023

Keywords:

Kecemasan Karier,

Mahasiswa Tingkat Akhir,

Pandemi COVID-19

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 402 orang mahasiswa tingkat akhir yang telah melaksanakan praktik kerja, yaitu 123 orang laki-laki dan 279 orang perempuan. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *convenience sampling* atau *accidental sampling*. Alat pengumpul data berupa angket *career anxiety scale* (Tsai, 2017) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Pengujian validitas dan reliabilitas menunjukkan butir pernyataan sudah baik dan kategori kuat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir memperoleh skor rata-rata jumlah sebesar 68,4 dari total skor maksimum 100. Aspek dengan skor rata-rata yang mendominasi yaitu aspek *personal ability* dengan skor rata-rata sebesar 3,15, sedangkan aspek dengan skor rata-rata yang kurang mendominasi yaitu aspek *irrational beliefs about employment* dengan skor rata-rata sebesar 2,41. Intervensi seperti *future time perspective*, mengelola hidup dan merencanakan masa depan (MHMMD), dan CBT direkomendasikan untuk mengatasi isu kecemasan karier.

Abstract

This research aims to describe the career anxiety of final-year students during the COVID-19 pandemic. This study uses a quantitative descriptive method. A total of 402 final-year students, who have already finished their internship, have participated in this research, including 123 male and 279 female students. A sampling of the study used convenience sampling or accidental sampling. The data was measured by the Career Anxiety Scale and was adapted from Tsai (2017). The result of validity and reliability tests shows that the statement items are good and in a strong category. The results of this study showed that career anxiety of final year students has an average total score of 68.4 out of 100. The aspect with an average score that dominates is the aspect of personal ability with a score of 3,15, while the aspect with an average score that does not dominate is the aspect of irrational beliefs about employment with a score of 2,41. Interventions such as future time perspective, mengelola hidup dan merencanakan masa depan (MHMMD), and CBT are recommended to help students with career anxiety issues.

How to cite: Jannah, F., & Cahyawulan, W. (2023). Gambaran Kecemasan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 12(1), 45-57. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v12i1.55332>

 This article is licensed under: CC-BY

Universitas Negeri Semarang 2023

e-ISSN 2597-6133, p-ISSN 2252-6374

✉ Alamat korespondensi:

firyalnuruljannah12@gmail.com

Universitas Negeri Jakarta

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 adalah wabah penyakit berskala besar yang menyerang jutaan manusia di seluruh dunia, termasuk Indonesia. WHO memberikan pernyataan secara resmi pada tanggal 11 maret 2020 terkait virus COVID-19 sebagai wabah dunia. Pandemi COVID-19 mengakibatkan seluruh tatanan kehidupan masyarakat menjadi terhambat. Semua sektor terdampak akibat pandemi ini, tidak terkecuali pada sektor ekonomi dan sector pendidikan. Pada sektor ekonomi, cukup banyak orang yang harus di PHK karena banyak terjadi pembatasan, seperti jarak antar manusia, mobilisasi, dan sebagainya. Badan Pusat Statistik RI (BPS) (2021) menunjukkan data Tingkat Pengangguran Terbuka dengan jumlah angkatan kerja pada Februari 2021 berjumlah 139,81 juta orang, diantaranya terdapat 8,75 juta orang yang menjadi pengangguran.

Pada sektor Pendidikan, banyak pelajar yang harus beradaptasi dengan perubahan metode pembelajaran, yang dilakukan secara daring. Selain itu, perencanaan kurikulum bagi mahasiswa yang mengharuskan praktik kerja lapangan mengalami perubahan pula. Hal ini menyebabkan banyak mahasiswa yang mulai mengkhawatirkan dan mencemaskan nasib masa depan kariernya. Karena tidak didukung dengan pengalaman secara nyata melalui praktik, kurang berkembangnya pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk menyukseskan mahasiswa dalam dunia kerja atau karier nya. Para mahasiswa akan merasakan kecemasan jika nanti tidak memiliki pekerjaan yang sesuai dengan keinginan atau sejalan dengan pendidikan yang ditempuh atau disebut dengan kecemasan karier.

Beberapa penelitian terkait kecemasan karier yang dilakukan saat pandemi COVID-19, menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 memberikan dampak-dampak psikologis bagi isu karier, seperti stress, fobia, dan kecemasan. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Mahmud, Talukder dan Rahman (2021) menghasilkan ketakutan pandemi COVID-19, menyebabkan kecemasan para calon tenaga kerja terhadap karier masa depan nya. penelitian yang dilakukan Mahmud, Rahman, Masud-Ul-Hasan & Islam (2021) menunjukkan bahwa faktor-faktor dari 'Fobia COVID-19' memberikan pengaruh besar dalam merangsang

kecemasan karier pada tenaga kerja di negara berkembang. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani & Sahrani, (2021) menunjukkan bahwa stress selama masa pandemi COVID-19 memiliki peran penting terhadap kecemasan karier masa depan mahasiswa tingkat akhir. Artinya, akibat meluasnya ketakutan akan pandemi COVID-19 banyak individu yang menjadi depresi dan cemas tentang karier.

Kecemasan merupakan sebuah rasa khawatir atau takut akan sesuatu hal (Miller & Rottinghaus, 2014) mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terkait perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Kecemasan adalah reaksi fisiologis, perilaku, dan psikologis. Pada tingkat perilaku, itu dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk bertindak, mengekspresikan diri, atau menghadapi situasi sehari-hari (Ozen et al., 2010). Kecemasan akan masa depan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan mengenai bermacam-macam masalah yang wajib dihadapi di masa perkembangan serta akan mempengaruhi aspek afektif, kognitif dan perilaku (Siburian et al., 2010).

Papalia et al., (2008) menyebutkan situasi ketika memilih untuk meneruskan pendidikan atau menekuni dunia kerja merupakan salah satu permasalahan yang akan dirasakan oleh mahasiswa setelah selesai pendidikan tinggi. Mahasiswa yang memilih menekuni dunia pekerjaan setelah lulus akan menghadapi status baru sebagai pencari pekerjaan atau sebagai pengangguran. Asal-usul kecemasan terhadap masa depan dapat meliputi isu mengenai pendidikan, pekerjaan dan kehidupan berkeluarga (Siburian et al., 2010). Sulitnya mendapatkan pekerjaan menjadi penyebab timbulnya rasa cemas, sehingga mahasiswa yang memilih menekuni dunia pekerjaan setelah selesai dari dunia perkuliahan, akan mengalami kecemasan terhadap karier masa depan. Sempitnya lapangan pekerjaan, dan daya saing yang ketat dalam bidang pekerjaan adalah hal yang ditakutkan dan dikhawatirkan.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti terhadap 132 Mahasiswa S1, sebanyak 55,3% mahasiswa belum memiliki rencana untuk pekerjaan setelah lulus S1. Meskipun, sebanyak 75% mahasiswa sudah menyatakan bahwa program studi yang dijalani sekarang sudah sesuai. Dari hasil studi awal ini, diketahui pula alasan sebagian besar mahasiswa masih belum memiliki rencana untuk pekerjaannya diantaranya adalah mengalami kebimbangan karena belum mengetahui kemampuan diri, merasa kurang kompeten, pengalaman dan informasi yang masih sedikit terkait dunia kerja. Selain itu, persaingan di dunia kerja yang ketat dan situasi masa depan yang kurang pasti juga menjadi alasan mengapa mahasiswa belum memiliki rencana pekerjaan untuk kedepannya.

Karier juga menjadi isu penting dalam ranah bimbingan dan konseling. Bagi tenaga pendidik di sekolah maupun universitas, penting untuk mengetahui kecemasan karier yang dialami oleh mahasiswanya. Karena, kecemasan terhadap

karier masa depan yang menciptakan efek negatif jangka panjang pada manusia. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir.

Kecemasan

Kecemasan adalah sebuah respon dari situasi emosional yang rumit dan dapat penyebabnya adalah individu yang memaknai satu keadaan sebagai suatu bahaya atau ancaman (Bucky & Spielberger, 1972). Kecemasan dapat dikatakan sebagai suatu reaksi normal yang dialami oleh individu mengenai hal yang kurang menyenangkan atau suatu situasi pengambilan keputusan yang akan mempengaruhi pada kehidupan di masa mendatang dan umumnya akan berdurasi tidak lama (Putri & Yusuf, 2021).

Kecemasan berkaitan dengan emosi seperti ketakutan akan sebuah pengalaman dan ketakutan tersebut merupakan emosi yang bersifat negatif, tidak sesuai dengan ancaman yang dihadapi, dialihkan ke masa depan dan melibatkan gangguan tubuh yang nyata. (Rahmadani & Sahrani, 2021). Kecemasan juga didefinisikan sebagai tahap emosional negatif, dari perspektif evolusi, itu tidak selalu berbahaya bagi individu (Takil & Sari, 2021).

Kecemasan Karier

Individu yang tidak bisa membuat keputusan karier akan memiliki perasaan cemas, dan membuat individu tidak dapat mengambil keputusan lebih lanjut dan berada pada situasi yang tidak pasti. Faktor kecemasan ini faktor karena kurangnya pemahaman diri, kurangnya pemahaman tentang tempat kerja, kurang percaya diri, dan konflik psikologis (Tsai et al., 2017). Kecemasan karier dapat diartikan seperti suatu kondisi ketika individu tidak mampu membuat keputusan karena keadaan yang tertahan dalam proses memutuskan sesuatu (Mariah et al., 2020). Kecemasan karier adalah kecemasan yang ada didalam masalah karier individu, Ketika menghadapi proses pengembangan karier (Pisarik et al., 2017). Kecemasan terhadap karier dapat dikatakan seperti suatu rasa tidak nyaman terkait kegagalan dalam bidang pendidikan atau pengangguran yang memiliki kaitan dengan proses perkembangan karier (Vignoli, 2015). Ketika individu tidak dapat mengambil keputusan, akan muncul perasaan cemas yang menyebabkan individu tidak dapat mengambil keputusan. Oleh karena itu, kecemasan merupakan salah satu kendala negatif bagi keputusan karier dan pengembangan karier (Tsai et al., 2017).

Dalam konteks abad ke-21, kecemasan karier dapat disebabkan oleh hal baru dalam lapangan pekerjaan, dimana peluang pekerjaan tidak dapat diprediksi, ketakutan akan gagal dalam karier akademik dan juga kesulitan dalam membuat keputusan tentang karier dimasa depan (Vignoli, 2015). Kecemasan dalam karier ini merupakan kecemasan realita, yang mana individu didatangi dengan rasa khawatir tentang dirinya, dan kondisi individu harus memilih karier yang cocok

untuk berlangsungnya kehidupan individu di masa mendatang (Putri & Yusuf, 2021). Kecemasan karier juga dianggap sebagai kecemasan sosial karena menyangkut status individu sebagai pelajar atau sebagai orang yang memiliki profesi di dalam masyarakat (Nalbantoglu Yilmaz & Cetin Gunduz, 2018).

Menurut Betz & Serling (1993) kecemasan karier terdiri dari empat kategori yaitu kecemasan tentang proses; kecemasan tentang ketidakpastian; kecemasan tentang pilihan; dan kecemasan tentang hasil. Tsai (2017) mengungkapkan dimensi kecemasan karier, meliputi: *Personal ability; Irrational Beliefs About Employment; Employment Environment; Professional Education Training.*

Kecemasan dalam Perkembangan Karier Remaja

Menurut Super (1980) tahapan perkembangan kehidupan berkaitan dengan perkembangan karier. Super membagi perkembangan karier menjadi lima tahapan, yaitu Fase Pertumbuhan (*Growth*); Fase Eksplorasi (*Exploration*); Fase Pemantapan (*Establishment*); Fase Pemeliharaan (*Maintenance*); dan Fase Penurunan (*Disengagement*). Remaja berada pada tahap eksplorasi, pada rentang usia 14 sampai dengan 24 tahun, dan dalam rentang usia tersebut dijumpai pencarian sosialisasi yang sesuai dengan diri individu dari dalam dan luar dunia. Mahasiswa tingkat akhir dengan juga sedang berada pada fase ini. Tahap karier pertama, yaitu kristalisasi, individu akan mengembangkan dan membuat rencana karier tentatifnya didasarkan pada informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Individu sudah memiliki identitas vokasionalnya dengan prefensi dari kelompok kerja dengan tingkat kemampuan tertentu (Super, 1980).

Proses kedua merupakan penggerucutan dari pilihan karier yang akan membuat individu mencari lebih dalam tentang karier dan ada peralihan dari karier tentatif menjadi karier yang tertuju. Perubahan konsep diri vokasional pribadi menjadi peran karier umum merupakan situasi yang melibatkan proses psikososial dalam proses membentuk identitas (Savickas, 2002). Selanjutnya pada proses akhir yaitu pengaplikasian atau aktualisasi, yaitu individu membuat suatu pilihan dengan melakukan aksi didasarkan pada proses pelatihan dan mengalami sendiri pekerjaan-pekerjaan dalam karier pilihannya.

Bagi mahasiswa, karier menjadi salah satu penyebab yang mampu memunculkan rasa cemas. Gordon dalam (Daniels et al., 2006) menggaris bawahi kecemasan sebagai pengaruh pada mahasiswa yang menjadi sangat ragu-ragu atau secara kronis tidak dapat memilih karier. Kecemasan terhadap karier memunculkan rasa khawatir yang membuat individu tidak mendapatkan kenyamanan dan dapat dilihat melalui tanda seperti perasaan takut ataupun bimbang akan kemungkinan hal buruk yang akan terjadi atau mengenai dirinya di masa depan (Adriansyah et al., 2015). Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa adalah kecemasan terhadap karier masa depan. Karena, menurut Feldman, Olds dan Papalia dalam (Aprilana, 2016) memilih untuk melanjutkan pendidikan atau

menekuni dunia kerja adalah masalah yang dilalui oleh mahasiswa Ketika telah menyelesaikan pendidikan tinggi.

Situasi karier akan masa depan lainnya yang menjadi asal-usul kecemasan atau rasa takut pada mahasiswa yaitu sempitnya lapangan pekerjaan serta daya saing yang tinggi pada bidang pekerjaan yang dipilih. Menurut Somantri dalam (Aprilana, 2016) kesulitan mendapatkan pekerjaan akan menyebabkan kecemasan, sehingga mahasiswa yang memilih menekuni dunia pekerjaan setelah lulus kuliah akan mengalami kecemasan terhadap karier masa depan. Beberapa asal-usul daya yang dibutuhkan mahasiswa untuk membantu mengatasi kecemasan karier, dengan menumbuhkan perhatian (misalnya, perencanaan karier) dan rasa ingin tahu (misalnya, eksplorasi karier) (Boo et al., 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan dekrisptif. Yusuf (2017) memaparkan bahwa deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat terkait fakta dan sifat populasi tertentu, atau bertujuan untuk menggambarkan fenomena secara rinci. Pada penelitian ini, peneliti akan mendeskripsikan gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir. Untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan pendekatan survey dengan cara menyebarluaskan angket.

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh Mahasiswa tingkat akhir, dengan kriteria sebagai berikut: 1) sudah melaksanakan Praktik Kerja Lapangan / Praktik Keterampilan Mengajar, dan 2) Sedang mengerjakan tugas akhir (Skripsi). Jumlah sampel sebanyak 402 orang yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Career Anxiety Scale* yang dikembangkan oleh Tsai (2017) dengan jumlah item sebanyak 25 item untuk mengukur kecemasan karier mahasiswa. Instrumen *Career Anxiety Scale* telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia berdasarkan tahapan adaptasi instrumen menurut Gudmundsson (2009). Metode analisis data yang digunakan adalah metode analisis menggunakan statistik deskriptif Analisis data dengan menggunakan SPSS versi 22.

HASIL

Hasil penelitian ini diketahui bahwa gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19 secara keseluruhan mendapatkan skor rata-rata 68.4 dari total skor maksimum 100. Tingkat kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19 dapat dikatakan lebih tinggi, jika dibandingkan dengan tingkat kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di Seluruh Indonesia dengan skor rata-rata sebesar 57 (Zulfahmi, 2020).

Tabel 1. Rata-rata per aspek dan total skor

Aspek	Rata-Rata
Personal Ability	3,15
Irrational Beliefs About Employment	2,41
Employment Environment	2,77
Professional Education Training	2,78
Total	68,40

Aspek kecemasan karier yang mendominasi adalah aspek *personal ability* memiliki skor rata-rata tertinggi yaitu sebesar 3,15, dan pernyataan yang memiliki skor tertinggi yaitu "Saya tidak akan khawatir dengan pekerjaan di masa depan jika saya memiliki beberapa keahlian". Hal ini sejalan dengan penelitian Pisarik et al. (2017) yang mengemukakan faktor kecemasan karier, salah satunya yaitu kemampuan yang dimiliki tidak memadai sehingga terjadi distorsi kognitif yang menyebabkan individu tidak percaya akan kemampuan diri dan pengembangan karir yang akan dihadapi. Sedangkan aspek dengan skor rata-rata yang kurang mendominasi yaitu aspek *irrational beliefs about employment* dengan skor 2,41

Tabel 2. Tabel rata-rata per aspek dan total skor per kategori responden

	Personal Ability	Irrational Beliefs About Employment	Employment Environment	Professional Education Training	Jumlah
Jenis Kelamin					
Perempuan	3,13	2,36	2,74	2,74	67,56
Laki-laki	3,20	2,53	2,83	2,85	70,28
Usia					
20	3,21	2,37	3,03	2,87	69,93
21	3,16	2,34	2,74	2,75	67,48
22	3,14	2,49	2,77	2,80	69,15
23	3,16	2,47	2,78	2,80	69,28
24	2,88	1,88	2,40	2,38	58,00
Sistem Praktik					
Offline	3,13	2,32	2,68	2,71	66,87
Online	3,15	2,44	2,82	2,80	68,93
Hybrid	3,16	2,43	2,75	2,78	68,60
Program Studi					
Pendidikan	3,17	2,40	2,78	2,78	68,39
Non Pendidikan	3,11	2,46	2,74	2,77	68,41

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, skor rata-rata kecemasan karier mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan skor rata-rata mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hammad (2016), ditemukan bahwa jenis kelamin turut berpengaruh pada tingginya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dimana laki-laki cenderung lebih cemas dibandingkan perempuan dikarenakan pembagian peran kerja berdasarkan jenis kelamin pada beberapa budaya, laki-laki memiliki tanggung jawab untuk menafkahi keluarga secara penuh dengan kebutuhan yang cukup beragam dan tingginya biaya hidup, sehingga memunculkan persepsi akan tanggungan beban berat ketika memasuki dunia kerja nantinya.

Hasil penelitian berdasarkan kategori usia menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara masing-masing usia. Hal ini dapat dipengaruhi oleh *vocational maturity*, karena mahasiswa masih berada difase perkembangan yang sama, yaitu fase tingkat akhir perkuliahan dan berada pada tahap perkembangan karir yang sama yaitu *exploration stage* (Hasiani et al., 2020).

Hasil penelitian berdasarkan jenis program studi menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan karier di antara mahasiswa dengan program studi Pendidikan maupun non Pendidikan. Tidak adanya perbedaan ini dapat disebabkan oleh sikap positif mahasiswa terhadap program studinya, penyebab mahasiswa menunjukkan sikap yang positif terhadap jurusannya karena merasa percaya diri akan jurusan akademiknya dan mendapatkan banyak keuntungan (Maharani et al., 2021). Seperti penelitian Muhsin et al., (2012) yang menjelaskan bahwa adanya keuntungan dalam membangun relasi dengan alumni sejauh guna mendapatkan informasi tentang kebutuhan dan tuntutan pasar dunia kerja khususnya yang terkait dengan kompetensi yang diharapkan.

Hasil penelitian terkait sistem praktik kerja lapangan juga menunjukkan perbedaan skor rata-rata. Dimana sistem praktik kerja lapangan secara *online* mendapatkan skor rata-rata yang paling tinggi dibandingkan dengan sistem praktik kerja lapangan secara offline dan hybrid. Hal ini dipengaruhi oleh aspek Pelatihan Pendidikan Profesional, yaitu berkaitan dengan kekhawatiran tidak dapat menerapkan hal yang dipelajari ketika bekerja dan kurangnya keterampilan kerja secara profesional. Didukung oleh pernyataan pada Sari & Astuti (2014) yaitu hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan karier apabila seseorang memiliki konsep diri negatif diantaranya kurang berpengalaman dalam praktek kerja, magang, serta sangat sedikitnya informasi-informasi mengenai dunia kerja maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan cenderung tinggi, dikarenakan minimnya pemahaman calon pekerja mengenai gambaran dunia kerja yang akan dihadapinya. Fenomena COVID-19 menjadi salah satu isu

yang berkaitan dengan bidang pekerjaan, dimana Ketika situasi pandemi ini angka pengangguran meningkat, dan lapangan pekerjaan banyak yang ditutup. Terutama pada bidang pekerjaan yang mengharuskan interaksi dengan sesama manusia lainnya. Namun, ada pula bidang-bidang pekerjaan yang mengalami peningkatan, seperti *start up company* di bidang Kesehatan, *e-commerce*, dan bisnis *retail* dan *warehouse* (Bartel, 2021). Dalam situasi COVID-19, kecemasan karier juga dipengaruhi oleh *psychological resilience* atau asal-usul daya individu melawan kesulitan, merupakan salah satu faktor yang mampu mereduksi kecemasan karier mahasiswa dalam menghadapi dampak negatif terkait pandemi. (Üngüren & Kaçmaz, 2022). Selain itu, faktor ‘*phobia*’ akan COVID-19 juga memberikan pengaruh pada kecemasan karier (Mahmud, Rahman, et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Boo, Wang & Kim (2021) menunjukkan bahwa *career adaptability* atau kemampuan untuk beradaptasi terhadap karier memiliki mempengaruhi kecemasan karier. Adaptabilitas merujuk pada kualitas diri individu untuk dapat berubah tanpa kesulitan berarti dan menyesuaikan dengan lingkungan (Cahyawulan & Wahyuni, 2021). Dari penelitian Boo, Wang & Kim (2021) juga diketahui bahwa *future time perspective* (FTP) mempengaruhi kecemasan karier. Kecemasan karier juga dapat dipengaruhi oleh *Vocational Maturity* pada mahasiswa yang berada di tingkat akhir. (Zulfahmi, 2020). Kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir juga mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (Aprilana, 2016). Kecemasan karier juga memiliki pengaruh terhadap *commitment to career choice* (Mirah & Indianti, 2018).

Usaha intervensi untuk mereduksi kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir yang menunjukkan kecemasan karir, seperti Program Intervensi Karier berbasis *Future Time Perspective*, dapat dilakukan dengan memfasilitasi mahasiswa dengan seminar motivasi atau kegiatan *career adaptability* berbasis skenario masa depan. Hal ini dapat didasarkan dari penelitian Boo, Wang, dan Kim (2021) yang menunjukkan bahwa FTP dan *Career adaptability* dapat mereduksi kecemasan karier, karena berhubungan negative. Selain itu, intervensi berupa pemberian bimbingan atau perlakukan dengan *cognitive behavior therapy* dan Pelatihan mengelola hidup dan merencanakan masa depan (MHMMD). Hal ini sesuai dengan penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Adriansyah, Rahayu & Prastika (2015) dimana pelatihan mengelola hidup dan merencanakan masa depan (MHMMD) dan intervensi CBT efektif mereduksi kecemasan karier pada mahasiswa.

Dengan cukup tingginya kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir tentu akan berdampak pada beberapa hal berikut, yakni mahasiswa yang berada pada tingkat akhir kemungkinan akan melakukan prokrastinasi terhadap tugas akhir penyelesaian studi, kurang mampu membuat keputusan karier lanjutannya setelah lulus dari perkuliahan, dan kurang berkomitmen terhadap pilihan karier

yang ada. Implikasi Hasil penelitian ini bagi universitas juga dapat dipertimbangkan untuk menyiapkan mahasiswa dengan kemampuan beradaptasi dalam situasi kerja apapun.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi COVID-19 yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, mahasiswa tingkat akhir memperoleh skor rata-rata kecemasan 68,4 dari total skor maksimal 100. Berdasarkan aspek kecemasan karier, aspek *personal ability* memiliki skor rata-rata yang mendominasi yaitu sebesar 3,15, dan pernyataan yang memiliki skor tertinggi yaitu "Saya tidak akan khawatir dengan pekerjaan di masa depan jika saya memiliki beberapa keahlian". Sedangkan aspek dengan skor rata-rata kurang mendominasi yaitu aspek *irrational beliefs about employment* dengan skor 2,41.

Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa tingkat akhir berjenis kelamin laki-laki mengalami kecemasan karier sedikit lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat akhir berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya, Hasil penelitian berdasarkan usia, mahasiswa tingkat akhir tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Selanjutnya, berdasarkan jenis program studi, tidak ada perbedaan tingkat kecemasan karier di antara mahasiswa dengan program studi Pendidikan maupun non Pendidikan. Selanjutnya berdasarkan sistem praktik lapangan, mahasiswa dengan sistem praktik lapangan secara *online* mengalami kecemasan karier yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat akhir dengan sistem praktik lapangan secara *offline* maupun *hybrid*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif , Mengelola Hidup Dan Merencanakan Masa Terhadap Penurunan Kecemasan Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2), 41–50.
- Aprilana, R. (2016). Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa Abstrak. *Psikologi Proyeksi*, 11(1), 24–35. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2880>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). Februari 2021: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 6,26 persen. *Bps.Go.Id*, 19(37), <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/05/05/1815>.
- Bartel, T. N. (2021). Jobs, Skills, and the Pandemic. *2021 Counselor Conference: Counseling Students for Future Careers*.
- Betz, N. E., & Serling, D. A. (1993). Construct Validity of Fear of Commitment as an Indicator of Career Indecisiveness. *Journal of Career Assessment*, 1(1), 21–34.

- <https://doi.org/10.1177/106907279300100104>
- Boo, S., Wang, C., & Kim, M. (2021). Career adaptability, future time perspective, and career anxiety among undergraduate students: A cross-national comparison. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 29(6), 100328. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100328>
- Bucky, S. F., & Spielberger, C. D. (1972). Effects of instructions on measures of state and trait anxiety in flight students. *Journal of Applied Psychology*, 56(3), 275–276. <https://doi.org/10.1037/h0033088>
- Cahyawulan, W., & Wahyuni, E. (2021). Optimisme, kepuasan hidup, dan resiliensi terhadap adaptabilitas karier remaja dari kelas sosio-ekonomi bawah. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 39–43.
- Daniels, L. M., Clifton, R. A., Perry, R. P., Mandzuk, D., & Hall, N. C. (2006). Student teachers' competence and career certainty: The effects of career anxiety and perceived control. *Social Psychology of Education*, 9(4), 405–423. <https://doi.org/10.1007/s11218-006-9000-0>
- Gudmundsson, E. (2009). Guidelines for translating and adapting psychological instruments. *Nordic Psychology*, 61(2), 29–45. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.2.29>
- Hammad, M. A. (2016). Future Anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54–65. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1103253>
- Hasiani, I. P., Kadiyono, A. L., & Susiati, E. (2020). Studi Komparatif Kematangan Karir pada Mahasiswa Rumpun Sains & Teknologi (Saintek) dan Sosial Humaniora (Soshum). *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 4(2), 50. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v4i2.13460>
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widayarsi, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11–16. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>
- Mahmud, M. S., Rahman, M. M., Masud-Ul-Hasan, M., & Islam, M. A. (2021). Does 'COVID-19 phobia' stimulate career anxiety?: Experience from a developing country. *Helijon*, 7(3), e06346. <https://doi.org/10.1016/j.helijon.2021.e06346>
- Mahmud, M. S., Talukder, M. U., & Rahman, S. M. (2021). Does 'Fear of COVID-19' trigger future career anxiety? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(1), 35–45. <https://doi.org/10.1177/0020764020935488>
- Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>
- Miller, A. D., & Rottinghaus, P. J. (2014). Career Indecision, Meaning in Life, and Anxiety: An Existential Framework. *Journal of Career Assessment*, 22(2), 233–

247. <https://doi.org/10.1177/1069072713493763>
- Mirah, F. F. E., & Indianti, W. (2018). Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 74–89. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11947>
- Muhson, A., Wahyuni, D., & Mulyani, E. (2012). Analisis Relevansi Lulusan Perguruan Tinggi Dengan Dunia Kerja. *Jurnal Economia (Yogyakarta)*, 8(1), 42–52. <https://doi.org/10.21831/economia.v8i1.800>
- Nalbantoglu Yilmaz, F., & Cetin Gunduz, H. (2018). Career indecision and career anxiety in high school students: An investigation through structural equation modelling. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2018(78), 23–42. <https://doi.org/10.14689/ejer.2018.78.2>
- Ozen, N. S., Ercan, I., Irgil, E., & Sigirli, D. (2010). Anxiety prevalence and affecting factors among university students. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 22(1), 127–133. <https://doi.org/10.1177/1010539509352803>
- Papalia, Di. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Growth and Development*. McGraw Hill.
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A Phenomenological Study of Career Anxiety Among College Students. *Career Development Quarterly*, 65(4), 339–352. <https://doi.org/10.1002/cdq.12112>
- Putri, S. D., & Yusuf, M. (2021). *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN Pendekatan Trait and Factor dalam Mengatasi Kecemasan Karir Siswa SMA*. 3(4), 1513–1520.
- Rahmadani, R., & Sahrani, R. (2021). The Role of Stress During the COVID-19 Pandemic in the Future Career Anxiety of Final-Year Students. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 979–984. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.154>
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI KONSEP DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT. *Jurnal Empati*, 3(4), 131–142.
- Savickas, M. L. (2002). A Promise Fulfilled. *Australian Journal of Career Development*, 11(3), 7–8. <https://doi.org/10.1177/103841620201100302>
- Siburian, E., Karyono, & Kaloeti, D. V. S. (2010). PENGARUH RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY (REBT) DALAM MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA PENYALAHGUNA NAPZA DI PANTI REHABILITASI. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1), 40–49.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)

- Takil, N. B., & Sari, B. A. (2021). Trait anxiety vs career anxiety in relation to attentional control. *Current Psychology*, 40(5), 2366–2370. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0169-8>
- Tsai, C. T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y. C. (2017). Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality and Tourism Education*, 29(4), 158–165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Üngüren, E., & Kaçmaz, Y. Y. (2022). Does COVID-19 pandemic trigger career anxiety in tourism students? Exploring the role of psychological resilience. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 30(April 2021). <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2022.100369>
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182–191. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>
- Yusuf, A. M. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan. In *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenadamedia Group.
- Zulfahmi, A. (2020). Hubungan Antara Kematangan Vokasional Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Cognicia*, 9(2), 64–75. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.15728>