

Deskripsi Tingkat Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro

Naili Filhayati¹⁾, Indah Fajrotuz Zahro²⁾

¹⁾Institut Attanwir, Indonesia

²⁾Institut Attanwir, Indonesia

e-mail Correspondent : nailifilhayati0123@gmail.com

Received: 21-09-2025

Revised: 12-10-2025

Accepted: 17-10-2025

Info Artikel

Abstract

This study aims to determine the description of the level of career anxiety in students of the Attanwir Institute of Bojonegoro. The population is 60 students with random sampling techniques in the study. The research method is descriptive quantitative. The career anxiety scale is a Likert scale of 50 statements divided into favorable and unfavorable items with alternative answers strongly agree, agree, disagree and strongly disagree which are compiled from the concept of Tsai, Hsu & hsu, namely aspects of personal skills, irrational beliefs about work, work environment, education and professional training. Researchers use a used tryout scale. Validity test with product moment technique and reliability test using alpha cronbach technique with SPSS 26.00 application. From the validity test, 30 valid items were obtained while the results of the reliability test were 0.935 including very strong reliability. The range of career anxiety levels of students at the Attanwir Institute of Bojonegoro is a high group of 11 students, a medium group of 43 students, and a low group of 6 students. The results of this study provide an explanation to students to prevent career anxiety in final year students so that they can manage career anxiety so that it is not excessive.

Keywords:

career anxiety, students

Kata kunci:

kecemasan karir,
Mahasiswa

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi tingkat Kecemasan karir pada Mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro. Populasi adalah 60 mahasiswa dengan teknik random sampling pada penelitian. Metode penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Skala kecemasan karir berupa skala likert sejumlah 50 pernyataan yang terbagi menjadi item favorable dan unfavorable dengan alternatif jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju yang disusun dari konsep Tsai, Hsu & hsu yakni aspek keterampilan personal, keyakinan irasional tentang pekerjaan, lingkungan kerja, pendidikan dan pelatihan profesional. Peneliti menggunakan skala tryout terpakai. Uji validitas dengan teknik product moment dan uji reliabilitas menggunakan teknik alpha cronbach dengan aplikasi SPSS 26.00. Dari uji validitas diperoleh 30 item valid sementara hasil uji reliabilitas sebesar 0,935 termasuk reliabilitas kuat sekali. Rentangan kelompok tingkat kecemasan karir mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro adalah kelompok tinggi sejumlah 11 mahasiswa, kelompok sedang sejumlah 43 mahasiswa, dan kelompok rendah berjumlah 6 mahasiswa. Hasil penelitian ini memberikan penjelasan kepada mahasiswa untuk mencegah kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir sehingga dapat mengelola kecemasan karir agar tidak berlebihan.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan suatu tempat untuk memulai proses pembelajaran dalam memperoleh ilmu sebagai bekal dalam kehidupan untuk menghadapi dunia kerja kedepannya. Ketika seorang individu mulai memilih jurusan yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya, maka individu sudah mendapat bayangan pekerjaan dan mempunyai kesiapan dalam menghadapi karir di masa depan sesuai dengan keinginannya. Seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi disebut mahasiswa, di perguruan tinggi mahasiswa akan di bekali oleh ilmu yang nantinya dapat berguna dalam mencapai karir ke depan mereka, setelah mereka lulus dari Perguruan Tinggi(Arista 2020).

Pemilihan jurusan sesuai dengan minat dan kemampuan mahasiswa yang dimiliki juga sangat penting karena akan mempermudah mendapatkan karir yang diinginkan. (Ella Irnanda 2023) Institusi lebih meningkatkan dan mengembangkan career center untuk mempermudah lulusan mendapatkan informasi seputar lowongan pekerjaan nilai akademik dan kemampuan yang berkompeten, mengembangkan keterampilan kerja yang baik, tidak pilih-pilih dalam menerima tawaran kerja, sering ikut serta dalam kegiatan seminar, pengembangan skill seperti mengikuti berbagai pelatihan yang diberikan, kegiatan yang berkaitan dengan minat maupun bakatnya ia ikuti, sehingga mahasiswa dapat memutuskan karir yang cocok untuk dirinya dan pastinya membutuhkan sebuah proses.

Karier merupakan salah satu tantangan di era saat ini dan menjadi permasalahan tersendiri khususnya bagi mahasiswa yang berada di tingkat akhir. Perlu persiapan yang panjang dan bekal yang banyak untuk mencapai karir yang diharapkan. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia/KBBI (Kemendikbud, 2021) karir di definisikan sebagai perkembangan dan kemajuan baik pada kehidupan, pekerjaan atau jabatan seseorang. Dalam memilih sebuah karir lebih dari sekedar menentukan apa yang akan dilakukan seseorang untuk mencari nafkah. Karier mempengaruhi banyak aspek kehidupan seseorang secara keseluruhan, termasuk kesehatan fisik dan mental. Ada interkoneksi antara peran karir dan peranan lain dalam kehidupan yang mana antar keduanya dapat saling mempengaruhi (M.Riduan,R 2022).

Mahasiswa memiliki pandangan yang berbeda tentang karir masa depan mereka. Dunia perkuliahan di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan berperan penting dalam membekali mahasiswa dengan masa depan yang lebih bermartabat setelah lulus. Kemampuan mengambil keputusan dan mempersiapkan masa depan sangat penting bagi mahasiswa karena jumlah mahasiswa lulusan akan banyak setelah selesainya pendidikan perkuliahan dan ketidaksesuaian tugas pekerjaan akan mempengaruhi kompetensi diri pada mahasiswa. Hal ini didukung oleh data

terbuka, angka pengangguran dari Badan Pusat Statistik. Jumlah pengangguran pada tahun 2022 sebanyak 8,4 juta orang, senada dengan pernyataan Menteri Tenaga Kerja (Menaker) RI Ida Fauziyah yang mengatakan bahwa sekitar 12 persen pengangguran di Indonesia sebagian besar adalah sarjana dan diploma. Tingginya jumlah pengangguran yang telah menempuh pendidikan di perguruan tinggi menjadi kecemasan tersendiri bagi mahasiswa akhir(Erika 2023).

Menurut Ghufron dan Risnawita dalam lailatul Muarofah Hanim, saadatul ahlas(2020) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Sementara menurut Greenberger dan Padesky mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kegugupan atau rasa takut sementara ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan. Kata kecemasan juga digunakan untuk menggambarkan kegugupan sementara atau ketakutan yang kita alami sebelum dan selama pengalaman hidup yang menantang, seperti wawancara kerja atau tes medis. Mahasiswa yang mengalami kecemasan biasanya belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya.

Kecemasan karir menurut Tsai, Hsu, &Hsu dalam Dina Amanah Hidayati(2024) mengatakan bahwa kecemasan karir merupakan perasaan cemas ketika individu tidak bisa membuat keputusan karir serta berada pada situasi yang tidak pasti, sehingga memunculkan adanya rasa kurang pemahaman diri, rasa kurang pemahaman tentang tempat kerja, kurang percaya diri, dan konflik psikologis. 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 diartikan juga sebagai kecemasan yang ada didalam masalah karier individu, Ketika menghadapi proses pengembangan karier dan ada rasa tidak nyaman terkait kegagalan dalam bidang pendidikan.

Mahasiswa 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 karena kurangnya pemahaman diri, kurangnya pemahaman tentang tempat kerja, kurang percaya diri, dan konflik psikologis. Oleh karena itu, kecemasan merupakan salah satu kendala negatif bagi keputusan karier dan pengembangan karier (Firyal 2023). Adapun Aspek dari kecemasan karir menurut Tsai, Hsu & Hsu dalam Dina Amanah Hidayati (2024) terbagi menjadi 4 yakni aspek keterampilan personal, pendapat irasional tentang pekerjaan, lingkungan kerja, pendidikan, dan kurangnya pelatihan profesional.

Data pra penelitian yang dilakukan dari hasil observasi yang diklasifikasikan sebagai temuan peneliti yaitu terdapat beberapa mahasiswa tingkat akhir terutama semester genap 4, 6, & 8 Institut Attanwir Bojonegoro merasakan gejala-gejala dari kecemasan karir seperti

kekhawatiran mengenai keterampilan atau bakat yang dimiliki, sulit memutuskan karir, khawatir kurangnya informasi terkait pekerjaan, menghindari saat ditanya tentang perencanaan karir mereka setelah lulus, rasa tidak nyaman akan suatu hal yang tidak pasti terkait pekerjaan, dan lain sebagainya. Untuk mencegah atau meminimalisir kecemasan karir perlu adanya bimbingan kecemasan karir agar mahasiswa dapat memutuskan karir yang sesuai.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadiya Dina Hanifa, Dkk, (2023) yang berjudul "peran kecemasan karir terhadap keraguan pengambilan keputusan karir dengan *planned Happenstance Skill* sebagai variabel Moderator pada Mahasiswa Universitas Airlangga" diperoleh hasil analisis statistik deskriptif terlihat responden memiliki kisaran skor tingkat kecemasan karir antara 34,539-58,721 ($M = 46.43$, $SD = 12.091$). Sedangkan skor tingkat keraguan pengambilan keputusan antara 91,119-141,041 ($M = 116.1$, $SD = 24.961$). Hal ini menunjukkan bahwa responden yang mengisi kuisioner tersebar merata pada skor keraguan pengambilan keputusan karir dan kecemasan karir.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan tujuan untuk mengetahui deskripsi tingkat kecemasan karir pada mahasiswa semester 4,6, dan 8 Institut Attanwir Bojonegoro.

LANDASAN TEORI

Kecemasan merupakan fase emosional kognitif yang lazim dialami oleh mahasiswa (Takil & Sari, 2021). Khususnya mahasiswa semester akhir, kecemasan yang berhubungan dengan karir justru akan mempengaruhi kemajuan karir mahasiswa tersebut (Ningrum, Muhibah & Handoyo, 2022). Kecemasan karir, menurut Söner dan Yilmaz (2022) dapat mempengaruhi proses pencarian kerja dan menyebabkan orang menunda pengambilan keputusan mengenai karirnya (Alda Fahira 2023).

Kecemasan mungkin bersifat akut (sementara saja) atau menahun (dialami selama jangka waktu yang lama). Wajar bagi seseorang yang mengalami gangguan kepanikan untuk memperlihatkan gejala-gejala kecemasan pada umumnya. Kecemasan tanpa serangan kepanikan dinamakan gangguan kecemasan pada umumnya. Gangguan kepanikan maupun gangguan pada umumnya disebabkan oleh faktor penyebab, tanda-tanda dan gejala-gejala yang sama. (Dr. Savitri 2003)

Dalam masa remaja perencanaan karir merupakan integrasi kerja dalam hidup seseorang dengan mempertimbangkan perjalanan hidup, serta mempengaruhi aspek psikologis, sosiologis, dan ekonomis (Dr. Dede Rahmat 2019). Merujuk pada pendapat Priest, Fortinash dan Worret

Karir menjadi salah satu sumber yang dapat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa, karena kecemasan terhadap karir dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi mahasiswa.

Kecemasan menghadapi karir merupakan sebuah bentuk respon negatif yang dirasakan seperti perasaan ketakutan, khawatir, dan gelisah pada hal buruk yang kemungkinan akan menimpa dirinya di masa depan, meskipun hal tersebut belum tentu terjadi yang berkaitan dengan ketersediaan lapangan pekerjaan dan persaingan yang ketat dalam bidang pekerjaan.

Sedangkan menurut Tsai, Hsu & Hsu dalam Dina Amanah Hidayati (2024) kecemasan karir adalah perasaan cemas ketika individu tidak bisa membuat keputusan karir serta berada pada situasi yang tidak pasti, sehingga muncul adanya rasa kurang pemahaman diri, rasa kurang pemahaman tempat kerja, kurang percaya diri, bahkan konflik psikologis.

Berdasarkan pengertian kecemasan karir yang telah diuraikan para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir merupakan perasaan yang tidak pasti dan membuat individu tidak berdaya yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, atau stres yang terus menerus terkait dengan kehidupan profesional dan usaha masa depan seseorang.

Pandangan Ginzberg, et al (Ardini & Rosmila, 2021) dalam Qusuma Astuti yang mengelompokkan perkembangan karir berdasarkan rentang usia individu menjadi tiga tahap utama, yakni tahap fantasi (0-11 tahun, fase Sekolah Dasar), tahap tentatif (12-18 tahun, fase Sekolah Menengah), serta tahap realistik (19-25 tahun, fase Perguruan Tinggi). Pada tahap realistik, mahasiswa telah memasuki fase di mana mereka lebih memahami dengan lebih mendalam tentang minat pribadi, potensi, serta prinsip-prinsip yang ingin mereka tekuni. Karir merujuk pada serangkaian posisi yang diemban oleh seseorang sepanjang perkembangan hidupnya (Qusuma Astuti 2024).

Mengenai bagaimana kecemasan karir dapat dikelola secara efektif untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan di masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami, mengukur, dan mengelola dampak kecemasan yang dialami individu terkait dengan aspek-aspek karir mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan karir, serta mengembangkan strategi dan program yang lebih efektif dalam membantu individu mencegah kecemasan tersebut. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan individu dapat lebih siap menghadapi tantangan karir di masa depan dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Nadratul Hazla 2024).

Menurut Hanim dan Ahlas dalam Dina Amanah Hidayati(2024) mengungkapkan ada tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan karir, yaitu lingkungan kerja, emosi yang ditekan, dan kondisi fisik. Lingkungan kerja merupakan lingkungan yang mempengaruhi cara individu berpikir tentang dirinya dan orang lain, namun juga menimbulkan perasaan tidak aman terhadap lingkungan kerjanya. Emosi yang ditekan adalah hasil dari ketidakmampuan seseorang untuk menemukan jalan keluar bagi emosinya sendiri dalam hubungan pribadi. Kecemasan muncul jika individu menekan perasaan marah atau frustrasi dalam waktu yang lama. Adapun kondisi fisik merupakan kondisi fisik yang selalu berinteraksi dengan pikiran, sehingga dapat menimbulkan masa cemas, ini merupakan contoh kondisi fisik yang menimbulkan sejumlah perasaan, termasuk diantaranya kecemasan.

Adapun Aspek/Dimensi Kecemasan Karir Tsai, Hsu, & Hsu dalam Dina Amanah Hidayati (2024) menyatakan bahwa ada 4 aspek kecemasan karir yaitu:

1. Keterampilan personal : Kemampuan individu untuk memperoleh keterampilan tertentu yang digunakan untuk melakukan aktivitas tertentu meliputi kemampuan dasar yang harus dimiliki individu seperti keterampilan berbahasa asing, keterampilan pengoperasian komputer, keterampilan kepemimpinan, dan kemampuan bekerja dengan orang lain.
2. Pendapat irasional tentang pekerjaan : Pikiran-pikiran tidak logis yang diyakini seseorang akan terus-menerus muncul terkait pekerjaan yang akan dihadapinya. Keyakinan irasional tentang pekerjaan mengacu pada kesulitan yang mungkin dihadapi individu ketika memasuki dunia kerja.
3. Lingkungan kerja : Individu khawatir akan kurangnya informasi terkait pekerjaan, seperti kondisi ekonomi, pendapatan, dan dinamika ketenagakerjaan yang tidak sesuai dengan harapan.
4. Pendidikan dan pelatihan profesional : Pengetahuan profesional bersifat praktis dan melibatkan keterampilan profesional serta mencakup harapan karir yang realistis. Aspek ini mencakup kekhawatiran mengenai keahlian yang dimiliki, pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat, penerapan apa yang telah dipelajari, dan keterampilan profesional yang dimiliki.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Institut Attanwir sejumlah 60 dengan semester 4,6 dan 8. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling. Alasan mengambil random sampling adalah untuk mengetahui tingkat Kecemasan Karir secara acak

pada mahasiswa dan mempersingkat waktu, karena skala kecemasan karir di bagikan melalui google form secara random melalui nomor WhasApp peneliti. Instrument dalam penelitian ini adalah skala Kecemasan Karir. Skala kecemasan karir berupa skala likert sejumlah 50 pernyataan yang terbagi menjadi item favorable dan unfavorable dengan alternatif jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju yang disusun dari konsep Tsai, Hsu & Hsu yang terdiri dari aspek keterampilan personal, pendapat irasional tentang pekerjaan, lingkungan kerja, pendidikan dan pelatihan profesional.

Instrument skala kecemasan karir yang telah disusun selanjutnya disebar kepada sampel penelitian sejumlah 60 mahasiswa. Peneliti menggunakan skala tryout terpakai. Setelah skala diisi oleh mahasiswa selanjutnya dilakukan uji validitas dengan menggunakan teknik product moment dengan bantuan SPSS 26.0, dan uji reliabilitas menggunakan teknik alpha cronbach dengan bantuan aplikasi SPSS 26.0.

Berdasarkan r tabel untuk sampel sebanyak 60 adalah 0,254. Pada 50 item pernyataan setelah diuji validitas dengan rumus product moment dengan bantuan SPSS 26.0 diperoleh 30 item valid yaitu item 2, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 33, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, dan 49. Sementara item yang tidak valid sebanyak 20 item, antara lain item 1, 4, 6, 8, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 27, 30, 32, 34, 35, 39, 40, 44, dan 50. Rentangan skor terendah ada pada item 4 yaitu sebesar 0,015 sedangkan skor tertinggi ada pada item 20 yaitu sebesar 0,811. Hasil uji reliabilitas pada skala Kecemasan Karir pada Mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro sebesar 0,935 termasuk dalam kategori reliabilitas kuat sekali. Jika ditinjau dari nilai rata-rata maka Kecemasan Karir berada dalam kategori kuat sekali pada interval 0,91-0,99. Selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan uji analisis deskriptif dengan SPSS 26.00.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini terdiri dari satu variable, yakni Kecemasan Karir. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah sebanyak 60 subjek. Deskripsi dari masing-masing variable berdasarkan hasil penyebaran skala kepada tiap-tiap Mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro, hasil dapat dijelaskan sebagaimana dibawah ini:

A. Identitas Responden

1. Umur Subjek

Umur subjek penelitian dapat dilihat dari table sebagai berikut:

Table 1. Umur Subjek Penelitian

No	Umur	Jumlah Subyek Penelitian
1	19 Tahun	1 Mahasiswa semester 4
2	20 Tahun	5 Mahasiswa Semester 4
3	21 Tahun	25 Mahasiswa semester 6
4	22 Tahun	21 Mahasiswa semester 8
5	23 Tahun	6 Mahasiswa semester 8
6	24 Tahun	1 Mahasiswa semester 8
7	25 Tahun	1 Mahasiswa semester 8

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa umur subjek penelitian terbanyak adalah umur 21 Tahun sebanyak 25 Mahasiswa semester 6 , tetapi Mahasiswa disemester 8 yang paling banyak yaitu ada 29 mahasiswa dan berada di umur (22-25 Thn), selanjutnya ada 6 mahasiswa semester 4 dengan umur 19-20 tahun, 25 mahasiswa semester 6 dengan umur 21 Tahun, 21 mahasiswa semester 8 dengan umur 22 tahun, 6 mahasiswa semester 8 dengan usia 23 tahun, 1 mahasiswa semester 8 dengan usia 24 Tahun, dan 1 mahasiswa semester 8 dengan usia 25 Tahun. Hal ini menunjukkan bahwa Mahasiswa Institut Attanwir Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro yang berada disemester 4, 6 dan 8 khususnya rata-rata umur 19-25 Tahun merupakan usia produktif yang penuh dengan tumbuh dan berkembang yang aktif dalam mempersiapkan dirinya dimasa depan apalagi dalam persoalan perencanaan karir.

2. Jenis Kelamin Subjek

Jenis kelamin secara umum dapat memberikan perbedaan pada perilaku kecemasan karir Mahasiswa tingkat akhir Institut Attanwir Bojonegoro. Jenis kelamin seringkali dapat menjadi pembeda aktivitas yang dilakukan oleh Mahasiswa Institut Attanwir kecamatan sumberrejo kabupaten Bojonegoro. Penyajian data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

Tabel 2. Jumlah Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jumlah Mahasiswa	Jenis Kelamin
1	17 Mahasiswa	Laki- laki
2	43 Mahasiswi	Perempuan

Berdasarkan tabel jenis kelamin diatas, dapat diketahui bahwa subjek penelitian pada jenis kelamin laki-laki berjumlah 17 Mahasiswa dan subjek penelitian pada jenis kelamin perempuan berjumlah 43 Mahasiswi.

B. Analisis Deskriptif

Untuk mengelompokkan Mahasiswa dalam tiga rangking yaitu: Rangking Atas (kelompok mahasiswa yang tergolong mempunyai kecemasan karir tinggi), Rangking Tengah (kelompok mahasiswa yang tergolong mempunyai kecemasan karir sedang/cukup), dan Rangking Bawah (kelompok mahasiswa yang tergolong mempunyai kecemasan karir rendah), dengan menggunakan rumus:

—————> Rangking Atas

$M + 1 SD$

—————> Rangking Tengah

$M-1 SD$

—————> Rangking Bawah

Keterangan:

$M = \text{Mean}$

$SD = \text{Standar Deviasi}$

Diketahui:

Mean = 71,95

SD = 13,662

Penghitungan:

$M+1 SD = 71,95 + 13,662 = 85,612$

$M-1 SD = 71,95 - 13,662 = 58,288$

Tabel 3. Rentang Klasifikasi/ Kelompok Kecemasan Karir

No	Rentangan	Klasifikasi/ Kelompok	Jumlah Mahasiswa
1	85,612 - 98	Tinggi	11
2	58,288 - 85,612	Sedang	43
3	0 - 58,288	Rendah	6

Total	60
--------------	-----------

Untuk mengetahui deskripsi tingkat Kecemasan Karir Mahasiswa Institut Attanwir Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro peneliti menggunakan uji analisis deskriptif yang tampak pada table berikut:

Table 4. Descriptive Statistic

	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Sum Statistic	Mean Statistic	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic	Skewness		Kurtosis	
									Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
SKOR	60	64	34	98	4317	71,95	13,662	186,658	-.143	.309	.415	.608
Valid N (listwise)	60											

Berdasarkan nilai analisis deskriptif dengan bantuan computer aplikasi SPSS 26.0 menunjukkan jumlah subjek penelitian berjudul deskripsi tingkat Mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro sejumlah 60 Mahasiswa. Pada 60 Mahasiswa tersebut skor terkecil (minimum) Kecemasan Karir Mahasiswa adalah 34, sementara skor terbesar (maksimum) dengan nilai maksimum yakni sebesar 98. Sedangkan sum merupakan penjumlahan dari skor kecemasan Karir ke 60 mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro yaitu sebesar 4317. Rata rata atau mean dari 60 subjek sebesar 71,95 dengan Standart deviasi sebesar 13,662.

Skewness dan kurtosis merupakan ukuran untuk melihat apakah skor Kecemasan Karir terdistribusi secara normal atau tidak. Skewness mengukur kemencengan dari data sementara kurtosis mengukur puncak dari distribusi data. Data dapat dikatakan terdistribusi dengan normal jika memiliki nilai skewness dan kurtosis mendekati 0. Pada tampilan outpur SPSS diatas diketahui nilai skewness dan kurtosis masing masing yakni Kecemasan Karir nilai -0,143 dan 0,415 sehingga dapat disimpulkan bahwa skor kecemasan karir mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro terdistribusi secara normal.

DISCUSSION (Pembahasan)

Kecemasan karir adalah perasaan negatif yang meliputi kekhawatiran, ketakutan, dan keraguan tentang masa depan karir seseorang. Kecemasan ini bisa disebabkan oleh kurangnya kepastian tentang bakat dan keterampilan yang dimiliki, atau ketidakmampuan membuat keputusan dalam memilih karir yang tepat. Kecemasan karir dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Kecemasan yang tinggi dapat mengurangi

kematangan persiapan karir dan kesejahteraan psikologi. Seseorang yang mengalami kecemasan karir mungkin merasa kesulitan untuk membuat pilihan karir karena adanya berbagai faktor yang membuat mereka ragu.

Menurut Hamed (2016) dalam Muqarrama R, Razak Dkk, mengungkapkan Kecemasan adalah salah satu gangguan psikologis yang umum karena kompleks peran individu dan tanggung jawab yang beragam sehingga meningkatkan ketakutan pada kehidupan masa depan. Kecemasan emosional yang intensitasnya dikaitkan dengan pemikiran di masa depan, pekerjaan dan juga ketakutan terkait pekerjaan. Menurut Mu'arifah (2005) mengungkapkan bahwa kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan dan ditandai oleh perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat. Duranda dan Barlow (Pambudhi dkk, 2021) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami oleh mahasiswa adalah keadaan suasana hati dimana individu merasa cemas terhadap kegagalan yang akan datang di masa mendatang.

Tsai (Widyastuti, 2021) mengungkapkan dimensi kecemasan terhadap karir masa depan:

a. Kemampuan Pribadi

Kemampuan pribadi merupakan suatu kapasitas individu dalam mendapatkan keterampilan tertentu yang digunakan untuk melakukan kegiatan khusus.

b. Keyakinan Irasional Tentang Pekerjaan

Keyakinan irasional tentang pekerjaan merupakan pikiran-pikiran tidak logis yang diyakini seseorang dan terjadi secara terus menerus mengenai pekerjaan yang akan dihadapinya.

c. Lingkungan kerja

Lingkungan kerja mengacu pada informasi mengenai pekerjaan yang dapat berpengaruh besar seperti kekhawatiran terhadap pekerjaan dimasa depan serta persaingan dalam mendapatkan pekerjaan.

d. Pelatihan Pendidikan Profesional

Pengetahuan bersifat praktis mengenai keterampilan profesional serta memahami harapan karir secara realistis. Aspek ini meliputi kekhawatiran mengenai keahlian yang dimiliki, pekerjaan yang sesuai minat dan bakat, penerapan dari yang telah dipelajari, serta keterampilan profesional yang dimiliki.

Menurut Yonne dan Irana (Widyasturi, 2021) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan karir meliputi:

1. Faktor internal : Faktor internal meliputi pikiran dan harapan individu terkait masa depannya. Seperti cita-cita.
2. Faktor Eksternal : Faktor eksternal kecemasan karir individu yaitu keluarga seperti orang tua, suami ataupun orang terdekat.
3. Lingkungan sekitar : Meliputi teman, tempat kerja, tetangga, budaya atau tradisi bahkan adat istiadat.

Terdapat banyak hal yang menjadi faktor kecemasan karir yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu : merasa bahwa semakin banyaknya pesaing maka semakin kecil kemungkinan untuk mendapatkan suatu pekerjaan yang diinginkan, kemudian kabar yang sering didengarkan oleh responden mengenai Informasi mengenai dunia kerja adalah informasi yang negatif sehingga menjadi faktor penyebab kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, kemudian adanya ekspektasi orang tua yang terlalu tinggi kepada anak sehingga anak merasa diberi tekanan sehingga merasa cemas, kemudian adanya lingkungan pertemanan yang sudah mulai bekerja dan merasakan beratnya dunia kerja sehingga para mahasiswa tingkat merasa cemas karena mendapatkan pandangan yang negatif dari teman-teman nya, Kemudian yang terakhir yaitu kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir seperti merasa dirinya tidak dapat bersaing dalam dunia kerja, merasa dirinya kurang memiliki kemampuan, tidak dapat menentukan karir kedepannya atau takut membuat planning karena selalu merasa tidak mampu untuk masuk ke dunia kerja serta seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain.

Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir dapat berkurang apabila mendapat dukungan sosial dan strategi dalam memotivasi diri sendiri. Dukungan sosial yang didapatkan dari lingkungan sekitarnya yaitu dukungan secara emosional oleh orang tua kemudian berupa semangat dari teman-teman nya untuk terus meningkatkan skill yang dimilikinya kemudian mahasiswa tingkat akhir untuk mengurangi perasaan cemas akan karirnya di masa depan yaitu memotivasi diri sendiri dengan cara meyakinkan diri untuk selalu sabar dan berusaha memotivasi dirinya bahwa akan ada sesuatu yang lebih baik.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat Vigoni (Mirah, dkk, 2018) mengungkapkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh individu yang memiliki kelekatan yang aman dengan orang tuanya cenderung dapat teratasi dengan baik. Azhari dan Mirza (Pambudhi dkk, 2021) bahwa mahasiswa memerlukan strategi yang tepat untuk menghadapi kemungkinan yang akan terjadi di masa depan berupa motivasi internal yang berakibat pada timbulnya keinginan untuk menentukan tujuan yang dicapai serta melakukan evaluasi dan modifikasi terhadap perilaku sendiri.

Dari hasil penelitian seseorang (Harlina et al., 2017) merasa cemas mengenai karirnya diakibatkan karena adanya tuntutan dari orang tua dengan sebagian besar 36 responden (60,0%). Perilaku orang tua terhadap anaknya sangat mempengaruhi baik pada fisik, sosial, maupun psikologisnya peran orang tua adalah sebagai sistem pendukung bagi anaknya dalam hal apapun terutama bagi karir masa depannya. Terkadang orang tua ingin memberikan yang terbaik kepada anaknya akan tetapi sikap orang tua yang terlalu berlebihan akan menimbulkan anak merasa di tuntut. Orang tua cenderung menginginkan prestasi dan karir yang cemerlang, menjadikan mahasiswa merasa tertekan oleh harapan orang tua akibatnya merasa cemas akan mengecewakan mereka sekaligus diri sendiri (Sinaga, 2019). Tuntutan dari orang tua membuat mahasiswa takut untuk mengeksplorasi karir, takut akan kegagalan menjadi pengangguran terdidik.

Berdasarkan hasil penelitian Ella Irnanda(2023) mahasiswa memilih jurusan sesuai minat dan bakat didapatkan hampir seluruh dari 50 responden (83,3%). Memilih jurusan yang sesuai dengan minat dan bakat akan membantu dalam proses belajar dan merupakan tangga awal dalam pencapaian karir dan tidak sampai salah dalam memilih jurusan yang akan berakibat pada nilai kuliah, merasa tertekan, menyebabkan drop out dari kuliah, tidak bergairah kuliah. Dampak negatif dalam ketidaksiapan pemilihan jurusan yaitu banyak mengarah pada menurunkan performa akademik hingga kehilangan motivasi belajar. (Hermawan, dalam Maharani dkk., 2021). Salah satu faktor untuk mencapai karir adalah memilih jurusan sesuai minat dan bakatnya akan tetapi perlu diikuti dengan rasa optimis terhadap kemampuan diri serta motivasi dalam belajar.

Menurut Nuraini (2022) bahwa untuk mendapatkan keberhasilan perlu adanya pembelajaran dan motivasi dalam diri untuk mencapai keberhasilan. Peluang kerja yang semakin sempit mengharuskan mahasiswa belajar lebih ekstra mengenai pembelajaran mata kuliah yang telah diberikan oleh dosen. 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 (Sari & Astuti, dalam Zulfahmi, 2021).

Merasa acuh terhadap masa depan sendiri juga akan mempengaruhi proses pembelajaran sehingga mahasiswa tidak mempedulikan dirinya sendiri dan merasa pasrah akan karirnya. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kompeten yang lebih apalagi mahasiswa dengan jenjang Diploma yang memiliki peluang kerja yang semakin sempit karena tuntutan profesi dan rumah sakit ingin lulusan dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Tiga Cara untuk Meminimalkan Kecemasan menurut Dale Carnegie (2019) : Berikut adalah beberapa cara yang dapat membantu meng-hilangkan kecemasan:

1. Ketika menghadapi masalah yang mencemaskan jangan memikirkannya terus-menerus. Hadapi dan tuntaskan segera kecemasan tersebut dengan membuat sebuah keputusan. Sebagian besar rasa cemas disebabkan oleh keragu-raguan. Setelah membuat keputusan, berpeganglah pada keputusan tersebut. Keputusan Anda memang belum tentu benar, tapi tindakan positif apa pun biasanya lebih baik dari pada tidak mengambil tindakan sama sekali.
2. Tetapkan di mana logika berakhir dan di mana kecemasan bermula. Ingat, merasa cemas tidak sama dengan berpikir. Berpikir jernih sifatnya konstruktif.
3. Bila ada sesuatu yang bisa kita lakukan untuk memecahkan masalah yang menjengkelkan, lakukanlah. Kita harus mengambil semua langkah untuk mengatasinya agar kecemasan kita lenyap.

Berdasarkan hasil temuan peneliti pada subjek penelitian, dengan jumlah subjek 60 Mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir Mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro, diketahui bahwa mahasiswa laki-laki berjumlah 17 memiliki tingkat kecemasan karir, 3 mahasiswa laki laki memiliki tingkat kecemasan karir tinggi, 12 mahasiswa laki laki memiliki tingkat kecemasan karir yang sedang, dan 2 mahasiswa laki laki memiliki tingkat kecemasan karir yang rendah. Sedangkan pada mahasiswa perempuan, diketahui dengan 43 jumlah mahasiswa perempuan dengan rata rata tingkat kecemasan karir, 8 mahasiswa perempuan dengan tingkat kecemasan karir yang tinggi, 31 mahasiswa perempuan dengan tingkat kecemasan karir yang sedang dan 4 mahasiswa perempuan dengan tingkat kecemasan karir yang rendah.

Jika dilihat dari klasifikasi rentang usia subjek penelitian sejumlah 60 mahasiswa maka dapat diketahui: mahasiswa dengan usia 19 tahun sejumlah 1 mahasiswa semester 4 memiliki tingkat kecemasan karir tinggi. Mahasiswa dengan usia 20 tahun sejumlah 5 mahasiswa semester 4 memiliki tingkat kecemasan karir, 1 mahasiswa tingkat kecemasan karir rendah dan 4 mahasiswa tingkat kecemasan karir sedang. Selanjutnya Mahasiswa dengan usia 21 tahun sejumlah 25 mahasiswa semester 6 memiliki tingkat kecemasan karir, 2 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir tinggi, 22 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir sedang, dan 1 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir rendah. Kemudian Mahasiswa dengan usia 22 tahun sejumlah 21 mahasiswa semester 8 memiliki tingkat kecemasan karir, 7 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir tinggi, 12 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir sedang, dan 2 mahasiswa dengan

tingkat kecemasan karir rendah. Mahasiswa dengan usia 23 tahun sejumlah 6 mahasiswa semester 8 dengan tingkat kecemasan karir, 1 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir rendah, dan 5 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir sedang. Sedangkan mahasiswa dengan usia 24 tahun sejumlah 1 mahasiswa semester 8 dengan tingkat kecemasan karir sedang. Kemudian mahasiswa dengan usia 25 tahun sejumlah 1 mahasiswa semester 8 dengan tingkat kecemasan karir tinggi.

Jika dilihat dari rentang pendidikan pada subjek penelitian sejumlah 60 Mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro dapat diketahui; 6 mahasiswa berstatus sebagai mahasiswa semester 4 dengan tingkat kecemasan karir, 1 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir rendah, 1 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir tinggi, dan 4 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir sedang. Kemudian 25 Mahasiswa berstatus sebagai mahasiswa semester 6 dengan tingkat kecemasan karir, 22 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir sedang, 2 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir tinggi, dan 1 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir rendah. Selanjutnya 29 mahasiswa berstatus sebagai mahasiswa semester 8 dengan tingkat kecemasan karir, 17 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir sedang, 8 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir tinggi, dan 4 mahasiswa dengan tingkat kecemasan karir rendah.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dikemukakan bahwa Mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro mempunyai kecemasan karir sedang akan berpengaruh pada menghambat kemampuan pengambilan keputusan karir, kecemasan karir juga dapat menghalangi seseorang dalam mengambil keputusan akan jalur karirnya serta proses perkembangan karir yang akan dijalaninya (Thai, 2014).

Kecemasan karir juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan karir adalah kurangnya pengalaman praktis, minimnya pemahaman tentang dunia kerja, dan tekanan dari ekspektasi orang tua. Selain itu, ketidakpastian dalam mencari pekerjaan, persaingan yang ketat, dan gambaran negatif tentang dunia kerja juga bisa menjadi pemicu kecemasan. Dengan memahami faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan karir pada mahasiswa, mereka dapat mempersiapkan diri dengan lebih baik untuk menghadapi tantangan di dunia kerja dan mengurangi tingkat kecemasan mereka.

Keadaan psikologi yang baik akan mengantarkan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami kecemasan karir pada tujuan pribadinya, memaksimalkan potensi-potensi yang dimilikinya, pengembangan pemaknaan hidup yang lebih bermakna, kemampuan menjalin hubungan baik dengan orang lain, berhasil mengelola tuntutan dan peluang lingkungan dengan baik. meningkatkan pengarahannya sendiri yang lebih mandiri (otonom), serta mengembangkan harga diri yang positif (Ryff & Singer, 1996; Strauser et al., 2008). Hasil penelitian ini ditemukan

bahwa kecemasan karir memberikan pengaruh terhadap perencanaan karir masa depan seseorang serta sosial-emosional sampai dengan psikologis mental mahasiswa.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 60 Mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro yang mengisi skala Kecemasan karir berbentuk skala Likert terdapat 11 mahasiswa dalam kategori tinggi, 43 mahasiswa dalam kategori sedang, dan 6 mahasiswa dalam kategori rendah. Skala kecemasan karir yang disusun oleh peneliti dari 50 item yang valid adalah 30 item dan yang gugur adalah 20 item. Sedangkan reliabilitas skala kecemasan karir sebesar 0,935 dan termasuk dalam kategori reliabilitas 0,91-0,99 sehingga termasuk dalam klasifikasi reliabilitas kuat sekali. Aspek kecemasan karir mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro adalah: keterampilan personal, keyakinan irasional tentang pekerjaan, lingkungan kerja, pendidikan dan pelatihan profesional. Rentangan klasifikasi atau kelompok kecemasan karir pada Mahasiswa Institut Attanwir Bojonegoro yaitu: kelompok tinggi berjumlah 11 Mahasiswa, kelompok sedang berjumlah 43 mahasiswa dan kelompok rendah berjumlah 6 Mahasiswa.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Addo, Ezra Setiawan, Dkk.(2023). *Kecemasan dalam pengambilan keputusan karir pada remaja. Universitas sabid Surakarta. TUTURAN : Jurnal Ilmu Komunikasi, sosial dan Humaniora. Vol.1 No.3,95-96*
- Amanah, Dina Hidayati.(2024). *Peran lingkungan kerja terhadap kecemasan karir pada karyawan. Skripsi fakultas psikologi universitas Muhammadiyah Malang,24*
- Astuti,Qusuma Dkk.(2024). *Kecemasan karir mahasiswa sarjana & mahasiswa vokasi. Universitas muhammadiyah jember. Jurnal psikologi. Vol.1, No.3,2-7*
- Cornegie, Dale Associates.(2019). *Petunjuk hidup bebas stres dan cemas. Jakarta. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.2,12*
- Dina,Fadiya Hanifa, Dkk.(2023). *Peran kecemasan karir terhadap keraguan pengambilan keputusan karir dengan planned Happstance Skill sebagai variabel moderator pada mahasiswa universitas Airlangga. Jurnal pendidikan Tambusai. Program studi magister psikologi pendidikan, Universitas Airlangga. Volume 7 Nomor 2, 2*
- Dr. Dede rahmat Hidayat, M.Psi.(2019) karir : *Teori dan aplikasinya dalam bimbingan dan konseling komprehensif. Jawa Barat. CV Jejak, anggota Ikapi,14*
- Dr. Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Ed.1, cet.1 Jakarta. Pustaka Populer Obor. 14,15*
- Fahira,Alda Fadel, Dian Kinayung.(2023). *Kecemasan karir: Konsep diri dan dukungan sosial pada mahasiswa. Universitas Ahmad Dahlan. TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol.4 No.2, 133-135*

- Hazla, Nadratul, Dkk. (2024). *Analisis kecemasan karir pada siswa dan mahasiswa. Universitas negeri Medan Indonesia*. Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling. Vol, 12 No.1, 117
- Irnanda, Ella Indari, Tien Aminah. (2023). *Gambaran Tingkat Kecemasan tentang karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan ITSK Rs Dr. Soepraoen Malang*. Jurusan keperawatan Fakultas Teknologi Sains dan Kesehatan. Nursing Information Journal. Vol.3, No.1, 30
- Muarofah, Lailatul Hanim, sa'adatul Ahlas. (2020). *Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa*. Program studi psikologi, fakultas ilmu sosial dan ilmu budaya, universitas Turnojoyo Madura. Jurnal penelitian psikologi. Vol.11, no.1, 42
- Muqarrama, R, Razak, A, Hamid H. 2022. *Fenomena kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir di era Disrupsi 4.0*. sultra Educational Journal. 2,(1), 28, 33.
- Ningrum, J. A., Muhibah, S., & Handoyo, A. W. (2022). *Development of career anxiety module on students' future orientation*. Bisma The Journal of Counseling, 6(3), <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.54195>
- Noviyanti, Arista. (2020). *Dinamika kecemasan karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Artikel Bimbingan Dan konseling Islam. Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 46
- Nuraini, G.J., Mashabi, A.N., Hasanah, U. (2022). *Pengaruh Dukungan Aspirasi Karir Sebagai Guru Dari Keluarga Terhadap Motivasi Belajar Mata Kuliah Kependidikan*. Jurnal Psikologi Konseling. 20(1).
- Nurul, Firyal Jannah, wening cahyawulan. (2023). *Gambaran kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir dimasa pandemi covid-19*. Universitas negeri Jakarta. Indonesian journal of guidance and counseling : Theory And Application. Vol. 12 no.1, 45-46
- Renanda, Erika Dyan, Rahma. (2023). *Kecemasan Karir : Bagaimana Peranan Stres Akademik dan Hardiness pada mahasiswa Akhir?*. Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya. Jiwa : Jurnal Psikologi Indonesia. Vol.1, No.1, 2
- Riduan, M Ridho. (2022). *Pilihan karir Mahasiswa universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi Studi empiris program studi pendidikan dan olahraga*. UM Surakarta, 2
- Soner, O., & Yilmaz, O. (2022). *How do personality traits influence adolescents' career anxiety and self-efficacy in making career decisions?* Journal of Teacher Education and Lifelong Learning, 4(2), 110-123. <https://doi.org/10.51535/tell.1161175>
- 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>
- Triana, Frischa. (2023). *Hubungan kecemasan karir terhadap kesejahteraan psikologi mahasiswa tingkat akhir*. Universitas Airlangga. Sikontan Journal. Jurnal Ilmu Psikologi dan kesehatan. Vol.2, no.1, 26-27