

# Eksplorasi Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Arista Noviyanti<sup>1</sup>, Abdul Hadi<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

\*Email: [aristanoviyanti8@gmail.com](mailto:aristanoviyanti8@gmail.com)

## Abstract

*Arista Noviyanti. (2022). Exploration of Career Anxiety in Final Year Students at Mercu Buana University Yogyakarta. Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Mercu Buana University Yogyakarta. This study aims to describe the feelings of career anxiety, dynamics of anxiety and efforts to overcome career anxiety in final year students at Mercu Buana University, Yogyakarta. This type of research uses descriptive qualitative. The research subjects consisted of 3 final year students at Mercu Buana University, Yogyakarta. The data collection method used is interview, observation and documentation. In this study, the researcher used incidental sampling technique. To measure the validity of the data, the researchers used source triangulation. The results of this study indicate that the subject experiences severe anxiety about a future career, the impact of this anxiety makes the subject often experience excessive anxiety such as a gloomy career picture, chaotic feelings, unable to regulate emotions properly and low self-confidence. The factors that influence the feeling of anxiety originate from the environment around the subject. Efforts made by the subject to reduce feelings of anxiety are by trying to think positively about future careers, seeking information about the world of work and trying to understand their abilities or potential.*

**Keywords:** *Anxiety; Career; Final year student*

## Abstrak

Arista Noviyanti. (2022). Eksplorasi Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perasaan kecemasan karier, dinamika kecemasan dan upaya dalam mengatasi kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Jenis penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari 3 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *sampling insidental*. Untuk mengukur keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi sumber. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa subjek Chika, Mayang dan Dody cukup sering mengalami kecemasan akan karier masa depan, dampak dari kecemasan tersebut membuat subjek sering mengalami kecemasan berlebihan seperti gambaran karier yang suram, perasaan yang kacau, tidak dapat mengatur emosi dengan baik dan rasa percaya diri yang rendah. Adapun faktor yang mempengaruhi perasaan cemas tersebut berawal dari lingkungan sekitar subjek. Upaya yang dilakukan subjek Chika, Mayang dan Dody untuk mengurangi



perasaan cemas adalah dengan berusaha berpikir positif mengenai karier masa depan, mencari informasi mengenai dunia kerja dan berusaha memahami kemampuan atau potensi yang mereka miliki.

**Kata kunci:** Kecemasan; Karier; Mahasiswa tingkat akhir

---

## 1. Pendahuluan

Era digital berdampak dalam perubahan dan persaingan ketat dalam seluruh aspek kehidupan salah satunya karier individu. Karier (*career*) adalah serangkaian kesempatan kerja yang terdiri berdasarkan proses pembelajaran serta pengembangan individu sepanjang kehidupan (Gyansah & Guantai, 2018). Menurut (Alissa & Akmal, 2019) mengungkapkan bahwa sikap, pengetahuan dan kompetensi yang relevan sangat diperlukan dalam menghadapi perkembangan karier individu. Perkembangan karier merupakan proses yang berlangsung sepanjang kehidupan, mulai dari sekolah, rumah, pekerjaan dan ketika sehabis individu berhenti bekerja atau pensiun. Banyak orang yang berpendapat bahwa dalam memilih karier berarti memilih suatu organisasi institusi, organisasi dan memilih jenis pekerjaan yang mereka inginkan, tetapi memilih karier berarti lebih dari sekedar memperoleh atau melakukan suatu pekerjaan.

Persaingan yang sangat ketat dan tingginya angka pengangguran ini disebabkan karena banyaknya lulusan perguruan tinggi yang dinilai belum cukup sebagai jaminan dalam karier, sehingga individu dituntut untuk memiliki kemampuan atau keterampilan yang tinggi. Hal tersebut tentunya menjadi kompleksitas dari permasalahan karier dimana individu dihadapkan pada situasi tersebut dapat menimbulkan reaksi berupa kecemasan karier kedepannya. Kondisi tersebutlah yang memicu timbulnya rasa cemas terhadap karier kedepannya pada mahasiswa tingkat akhir yang digambarkan sebagai kecemasan karier. Kecemasan dapat berpengaruh buruk pada aktivitas seseorang jika hal tersebut sering muncul.

Mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan karier ketika sudah selesai dari perguruan tinggi. Masih banyak mahasiswa yang cemas dengan karier kedepannya seperti bekerja dimana, berapa penghasilan dan bagaimana pekerjaan yang didapatkan. Kecemasan tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain takut akan rasa kegagalan, penilaian diri yang negatif, tidak percaya diri, kegelisahan yang terjadi terus menerus, ragu akan kemampuannya, dan evaluasi diri yang rendah. Kecemasan karier juga merupakan salah satu emosi yang paling sering menimbulkan rasa stress pada kebanyakan mahasiswa tingkat akhir. Banyak mahasiswa pada tingkat akhir yang merasa cemas akan kariernya karena merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya dan persaingan dunia kerja yang ketat mengakibatkan mahasiswa pada tingkat akhir mengalami kecemasan yang berlebihan sehingga berdampak pada pola pemikiran mereka yang sering berpikir negatif mengenai diri sendiri maupun karier yang akan dipilihnya.

Kecemasan karir yang tidak segera diatasi, dapat berdampak pada kurangnya komitmen terhadap karir, merasa kurang puas dan gagal dalam berkontribusi terhadap lingkungan meskipun memiliki pengetahuan dan pendidikan yang memadai (Daniels et al., 2010). Selain menghambat kemampuan pengambilan keputusan karir, kecemasan karir juga dapat menghalangi seseorang dalam mengambil keputusan akan jalur karirnya (Thai, 2014). Dari sejumlah teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir dapat menghambat seseorang dalam proses perkembangan karirnya. Permasalahan ini

perlu diperhatikan karena berhubungan dengan banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang masih cemas dengan karier masa depannya. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi pengambilan keputusan dan pemilihan karier kedepannya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan kepada 3 mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan metode wawancara pada 24 September 2021 responden mengatakan bahwa mereka merasa cemas secara berlebihan terhadap karier dimasa depan, mereka takut jika nanti mereka tidak bisa memilih karier yang sesuai dengan minat dan bakatnya terlebih jika tidak sesuai dengan jurusan yang sedang di ambil, mereka berpikir jika tidak dapat memilih karier sesuai dengan keinginan mereka maka hal tersebut akan menjadi hal yang sangat membuat mereka stress. Salah satu responden pun mengatakan jika dirinya tidak dapat menentukan karier masa depan mungkin saja dirinya akan menjadi orang yang gagal dan merasa tidak berguna bagi siapa pun. Berdasarkan paparan permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa, peneliti menjumpai mahasiswa pada tingkat akhir dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sedang mengalami kecemasan karier pada masa depannya.

Pengamatan peneliti di Universitas Mercu Buana Yogyakarta berdasarkan data mahasiswa tingkat akhir yang berjumlah sekitar 2.524 orang beberapa dari mereka masih mencemas karier kedepannya, seperti apa nantinya pekerjaan yang akan didapatkan, kesesuaian minat dan bakat dengan pekerjaan, persaingan ketat dalam lapangan kerja, bagaimana perencanaan kariernya, kesesuaian gaji dengan pekerjaan dan masih banyak lagi. Hal tersebut membuat mahasiswa pada tingkat akhir menjadi cemas yang mana hal tersebut menimbulkan perasaan takut, tegang, ragu, gelisah hingga stress. Selain itu peneliti juga menjumpai mahasiswa yang mengalami dinamika kecemasan yang cukup signifikan, sehingga berdasarkan permasalahan dan fakta tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, "Eksplorasi Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Mercu Buana Yogyakarta". Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran perasaan dari kecemasan karier, dinamika kecemasan yang dialami dan upaya dalam mengatasi kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

---

## 2. Metode

Jenis penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif, karena penelitian dilakukan pada kondisi yang alamiah sehingga penelitian hanya bisa diamati tanpa melakukan atau adanya eksperimen. Penelitian bersifat deskriptif kualitatif adalah suatu metode analisis data yang menentukan, mengklasifikasikan data-data dan informasi dan menafsirkan suatu fenomena (Setyawati, 2019). Penelitian ini dilakukan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta kampus 2 Jl. Jembatan Merah No. 84C, Soropadan, Condong Catur, Kec, Depok, Kab, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55283.

Waktu yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Februari-Mei 2022. Pada saat melakukan penelitian di masa pademi covid-19 maka penelitian dilakukan sesuai dengan peraturan pemerintah yang berlaku. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang mahasiswa tingkat akhir, yaitu Chika mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi, Mayang mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling, dan Dody mahasiswa jurusan Ilmu Komunikasi. Metode pengumpulan data yang digunakan

adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *sampling insidental*. Untuk mengukur keabsahan data peneliti menggunakan triangulasi sumber.

### 3. Hasil dan pembahasan

#### 3.1. Hasil penelitian

Pelaksanaan penelitian dengan subjek dilakukan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta kampus 2 dan 3 serta juga dilakukan di kost subjek. Subjek penelitian merupakan 3 mahasiswa tingkat akhir jurusan Ilmu Komunikasi dan Bimbingan Konseling Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian dengan subjek dilakukan pada tanggal 11 April 2022 pertemuan pertama dimulai dengan perkenalan menentukan perjanjian untuk wawancara tanpa adanya unsur paksaan, namun sebelum itu peneliti juga sudah pernah melakukan studi pendahuluan kepada Chika, Mayang dan Dody di kampus mereka.

##### 1). Hasil Wawancara

Peneliti mewawancarai subjek secara mendalam dan selama melakukan wawancara peneliti merekam suara subjek sebagai bahan dokumentasi. Peneliti melakukan wawancara kepada subjek secara terstruktur dan tidak terstruktur, peneliti sudah menyiapkan pendoman wawancara yang akan ditanyakan kepada subjek dan peneliti juga melakukan wawancara secara tidak terstruktur dengan memberikan pertanyaan lebih mendalam kepada subjek.

**Tabel 2.** Hasil Wawancara

| No            | Wawancara 1   | Wawancara 2   | Wawancara 3  | Wawancara 4   |
|---------------|---|---|--|---|
| Subjek Chika  | Chika mulai merasa cemas akan karier semenjak dia lulus smk dan pada saat dia masuk semester akhir tepatnya ketika sedang magang  | Hal yang menjadi faktor munculnya perasaan cemas akan karier yaitu ketika Chika melihat temannya sudah mendapat pekerjaan sedangkan dirinya masih kuliah saja | Kecemasan karier yang dirasakan oleh Chika semakin meningkat ketika dia membayangkan pekerjaan yang didapatkan tidak sesuai keinginannya | Chika cemas jika karier yang dia dapatkan nantinya tidak sesuai dengan keinginannya dan takut mendapat pekerjaan yang penghasilannya kecil  |
| Subjek Mayang | Selama perkuliahan Mayang belum tau arah kemana kariernya, apalagi ketika dia dihadapkan pada permasalahan yang mengakibatkan dia | Faktor yang mempengaruhi kecemasan karier dari Mayang adalah kurangnya dukungan dari orang disekitarnya dan kurangnya arahan                                  | kecemasan akan karier sering muncul ketika Mayang memikirkan keluarganya, dia takut jika setelah lulus tidak bisa                        | Mayang tidak dapat memikirkan kariernya dengan baik, seakan semua hal tentang karier terasa berat untuk dipikirkan serta perasaan takut dan |

|             |   |   |   |  |
|-------------|---|---|---|--|
|             | sulit memikirkan karier masa depan  | untuk menentukan karier   | menjadi wanita karier   | bingung akan karier kedepannya   |
| Subjek Dody | Dody merasa dia masih belum tau pasti arah tujuan kariernya karena tingginya angka pengangguran dan persaingan yang ketat | Rasa tidak percaya diri mempengaruhi Dody dalam merencanakan karier serta meragukan kemampuannya dalam mencapai karier masa depan | Rasa takut jadi pengangguran membuat Dody cemas akan karier semakin meningkat setiap harinya. | Dody ingin memiliki karier yang sesuai dengan minat dan bakatnya serta sesuai dengan jurusan yang dia ambil selama masa perkuliahan. |

## 2). Hasil Observasi

Observasi yang peneliti lakukan dalam penelitian ini adalah saat berlangsungnya penelitian yakni pada saat subjek di wawancara. Hasil observasi terhadap subjek Chika ketika di wawancara mengenai kecemasan karier masa depan, dia terlihat tidak tenang terkadang Chika tidak ingin melakukan kontak mata dengan peneliti, bahkan memperlihatkan gestur tubuh yang gelisah seperti kaki yang sering menyilang, tidak bisa diam, suara menjadi melemah, sering menunduk hingga sempat terdiam. Begitu juga dengan subjek Mayang ketika di wawancara mengenai kecemasan karier masa depan dia sering terlihat bersedih, sesekali memunculkan perasaan marah dengan nada suara yang tinggi dan terburu-buru.

Ketika Mayang menceritakan permasalahan mengenai kariernya dia sesekali menangis akibat rasa cemas yang berlebihan. Subjek Dody juga memperlihatkan hal yang sama saat di wawancara mengenai permasalahan karier masa depan, dia selalu menunduk, bahkan terlihat sering merenung ketika ditanyai masalah karier, sesekali Dody menyentuh kepala dan melipat tangan bahkan kakinya selalu bergerak tidak tenang dan juga menghindari kontak mata dengan peneliti. Berdasarkan hasil observasi di lapangan, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa kecemasan karier yang dialami ketiga subjek tersebut cukup berat.

## 3). Hasil Dokumentasi

Hasil dokumentasi merupakan bagian yang tidak terlepas dari teknik pengumpulan data di dalam penelitian seperti wawancara dan observasi. Dokumentasi juga berperan penting sebagai penguat informasi dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti selama proses penelitian berlangsung. Hal tersebut dapat dilihat dari dokumentasi yang telah dilakukan pada saat wawancara berupa foto dan rekaman suara sehingga dapat digunakan sebagai penguat keabsahan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Hasil penelitian ini juga semakin kredibel dengan didukungnya oleh identitas subjek dan transkrip nilai dari ketiga subjek tersebut.

Informasi yang peneliti peroleh dari dokumentasi merupakan penggambaran dari apa yang peneliti amati, telusuri dan dapatkan secara sengaja selama berlangsung penelitian. Dokumentasi yang peneliti gunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah foto dan rekaman suara saat melakukan wawancara dari hari pertama hingga hari terakhir dari masing-masing subjek, identitas ketiga subjek, dan transkrip nilai dari ketiga subjek. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dipaparkan tersebut dapat

diketahui bahwa hasil dokumentasi menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami kecemasan terhadap karier masa depan.

### 3.2. Pembahasan

Pada dasarnya aspek-aspek kecemasan karier mengacu pada kecemasan secara umum seperti yang dikemukakan Hamber & Runyon (Fatoni, 2013) ada beberapa jenis aspek kecemasan yaitu sebagai berikut:

#### a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga dia mengalami rasa cemas dan khawatir. Saat individu mengalami kondisi tersebut dia tidak dapat berkonsentrasi dalam mengambil keputusan, dan sulit untuk tidur dengan baik. Hal tersebut diungkapkan oleh subjek Chika ketika dia mulai merasa cemas akan kariernya sering kali Chika memikirkan karier yang tidak sesuai keinginannya, ketika individu hendak tidur atau sebelum tidur selalu saja memikirkan bagaimana kariernya di masa depan yang mengakibatkan Chika menjadi sulit untuk tidur.

Kemudian subjek Mayang mengungkapkan bahwa dirinya masih belum bisa menentukan kemana arah kariernya sehingga karena hal tersebut membuat Mayang menjadi cemas jika sampai sekarang belum mengetahui bagaimana kariernya di masa depan. akibat dari perasaan cemas tersebut Mayang sering tidak bisa tidur bahkan pernah tidak tidur selama tiga hari karena terlalu mencemaskan kariernya. Begitu pula dengan subjek Dody yang mencemaskan kariernya karena takut jika tidak mendapat pekerjaan yang sesuai keinginannya, bahkan Dody sering dihantui oleh berbagai pikiran negatif tentang karier di masa depan bahkan karena perasaan cemas tersebut sering membuat pikiran Dody menjadi kacau mengenai gambaran masa depan.

#### b. Aspek Afektif

Aspek afektif merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi dan perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada padangan terhadap karier masa depan yang suram. Luapan emosi ini biasanya berupa kegelisahan atau kekhawatiran bahwa dia akan menjadi pengangguran padahal sebenarnya belum terjadi apa-apa. Hal tersebut diungkapkan oleh subjek Chika yang memiliki pandangan yang negatif mengenai karier masa depan belum lagi perasaan yang berkecambuk ketika dihadapkan dengan fakta di lapangan yang dia ketahui mengenai dunia pekerjaan.

Kemudian subjek Mayang mengatakan jika dia sama sekali belum mendapat gambaran yang jelas mengenai karier belum lagi permasalahan yang dia alami menjadi faktor kecemasan akan karier semakin meningkat. Perasaan takut menjadi orang gagal membuat Mayang merasa tidak bisa jadi apa-apa dikemudian hari. Begitu pula dengan subjek Dody yang sering memiliki perasaan cemas seperti rasa tegang ketika membayangkan karier yang jauh dari harapannya bahkan ada masa dimana Dody merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya dan berpikir bahwa kelak dia akan menjadi pengangguran.

#### c. Aspek Motorik

Aspek motorik merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti meremas jari, menggigit bibir, menjentikkan kuku, gugup dan perilaku menghindar. Hal

tersebut diungkapkan oleh subjek Chika saat dia merasa cemas maka hal yang sering dia lakukan adalah sering menghindari orang terdekatnya bahkan ketika teman-temannya membahas mengenai karier dia menjadi tidak semangat dan merasa tertinggal dari temannya. Terkadang juga ada saat dimana temannya yang masih kuliah tapi sudah ada pekerjaan membuat Chika menjadi cemas berlebihan.

Terlihat ketika peneliti sedang mewawancarainya, tingkah laku Chika terlihat gugup bahkan sering menunduk dan meremas jarinya. Kemudian subjek Mayang mengungkapkan saat di malam hari perasaan cemasnya akan karier lebih sering muncul yang mengakibatkan Mayang jadi sering menangis dan jika ada orang yang ingin mendekatinya ketika dia dalam keadaan cemas maka Mayang menghindarinya, dan juga ketika dia di kampus sering kali temannya menanyai Mayang masalah karier setelah lulus namun Mayang berusaha mengubah topik dan langsung pergi begitu saja. Saat menceritakan hal tersebut Mayang terlihat gugup dan kakinya tidak bisa diam.

Begitu pula dengan subjek Dody mengungkapkan bahwa selama perkuliahan dia belum tau kejelasan karier seperti apa yang akan dipilihnya nanti. Dody sering cemas jika nanti karier di masa depan tidak sesuai minat dan bakatnya. Hal tersebut mungkin akan membuat dirinya tidak puas akan kemampuannya, dapat di lihat ketika Dody menjawab pertanyaan yang peneliti ajukan, dia sering memunculkan sikap seperti memaikan tangannya dan sering menunduk.

d. Aspek Somatis

Aspek somatic merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti sulit bernafas, jantung berdebar, mulut kering, pusing, kaki dan tangan terasa dingin, berkeringat berlebihan, tidak selera makan dan tekanan darah naik. Hal tersebut diungkapkan oleh subjek Chika saat dia merasa cemas akan karier sering kali dia membayangkan bahwa masa depannya tidak pasti, belum lagi jika pekerjaan yang didapatkan tidak sesuai keinginannya dan juga penghasilan yang kecil gambaran akan hal tersebut sering membuat jantung Chika berdebar dengan kencang dari biasanya.

Chika sangat ingin mendapat pekerjaan yang berpenghasilan besar hal tersebut karena dia merasa agar sepadan dengan biaya kuliahnya. Ketika Chika membayangkan pekerjaan yang didapatkan dengan penghasilan kecil dia merasa tidak berguna salah segala yang dia lakukan menjadi sia-sia, ketika pikiran tersebut muncul Chika sering tidak selera makan bahkan ketika tidur Chika merasa tidak tidur karena pikirannya tetap berjalan dan menganggunya.

Kemudian subjek Mayang mengungkapkan seringnya muncul perasaan cemas berdampak pada fisik dan sikapnya seperti ketika dia merasa sulit bernafas akibat memikirkan permasalahannya akan karier. Saat kecemasannya meningkat Mayang sampai mengkonsumsi obat tidur karena dia tidak bisa tidur dan selalu dipenuhi pikiran mengenai karier yang suram. Saat menceritakan permasalahan yang Mayang alami sering kali peneliti melihat dia sering menunduk, memaikan jari tangan bahkan sesekali menangis ketika diwawancarai.

Begitu pula subjek Dody sering kali kecemasan akan karier yang dihadapi membuatnya sulit mengontrol emosi bahkan temannya sendiri sempat dia curigai karena ingin membantu dirinya dalam merencanakan karier. Dody juga sering tidak mempercayai temannya sendiri dan kadang berpikir temannya berusaha menjatuhkannya karena belum ada kejelasan karier masa depan.

Menurut Yonne & Irma (Mukholi, 2018) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan karier yaitu sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri seseorang meliputi pikiran individu serta harapan yang di miliki dan diinginkan. Hal tersebut dapat dilihat dari pernyataan subjek Chika mengatakan bahwa hal mempengaruhi rasa cemasnya muncul pertama kali adalah ketika dia merasa belum tau arah kariernya dan berharap bisa memiliki karier yang sesuai keinginannya seperti bekerja di suatu perusahaan ternama serta ingin pekerjaan yang berpenghasilan tinggi sehingga sesuai dengan pengeluarannya selama kuliah. Kemudian subjek Mayang mengatakan hal yang mempengaruhi kecemasannya adalah ketika dia berharap pekerjaan yang disukai dan sesuai dengan jurusan yang dia ambil.

Mayang merasa jika nantinya memiliki karier setidaknya karier tersebut harus sesuai jurusannya dalam bidang pelayanan jika sampai nanti kariernya tidak sesuai jurusan yang dia ambil maka Mayang merasa percuma dan ragu jika bisa berkarier dalam bidang yang tidak diambilnya, apalagi Mayang merasa kemampuannya sangat terbatas. Begitu juga dengan subjek Dody bahwa salaam dia berkuliah Dody ingin memiliki karier yang sesuai minat dan bakatnya serta sesuai jurusan yang dia ambil. Sulit bagi Dody menerima kenyataan jika nantinya setelah lulus mendapatkan pekerjaan tidak sesuai keinginannya. Dody sangat berharap mendapatkan karier yang bagus dan menjamin kehidupannya agar tidak hidup susah lagi.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri seseorang meliputi keluarga seperti orang tua, teman, saudara dan keluarga. Hal tersebut dapat dilihat dari pernyataan subjek Chika yang mengatakan bahwa hal mempengaruhi kecemasannya terhadap karier adalah keluarga dan temannya sendiri. Chika merasa jika temannya yang tidak berkuliah saja memiliki karier yang bagus sedangkan dirinya yang berkuliah saja masih belum tau arah kariernya. Keluarga Chika juga sering memuji adiknya yang lebih sukses dibanding dirinya yang sebagai sosok kakak, hal tersebut karena meskipun adiknya berkuliah dia mendapatkan beasiswa dan setelah lulus bisa langsung bekerja berbeda dengan Chika yang masih belum tau kariernya bagaimana.

Kemudian subjek Mayang juga mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasannya adalah dari keluarga dan pacarnya. Hal tersebut terjadi karena orang tuanya tidak memperdulikan karier apa yang akan Mayang ambil. Orang tua Mayang pun tidak terlalu berharap Mayang menjadi wanita karier mereka menyarankan dia agar segera menikah dan menjadi ibu rumah tangga saja, meskipun sebenarnya keluarga tidak melarang namun besar harapan keluarganya jika Mayang lebih baik fokus menikah saja. Selain dari faktor keluarga Mayang pun merasa cemas dengan kariernya ketika pacarnya pada saat itu melarangnya untuk berkarier dan sering menyakitinya jika berani berkarier karena hal tersebutlah yang membuat Mayang merasa cemas dengan karier di masa depan.

Begitu pula dengan subjek Dody yang mengatakan bahwa kecemasan karier muncul karena dia melihat temannya yang sudah sukses dan memiliki karier yang bagus. Dody tidak percaya diri saat ditanyai oleh temannya mengenai karier apa yang akan di pilih sehabis lulus kuliah, sering kali temannya selalu membicarakan karier yang menarik perhatiannya yang mengakibatkan dirinya



menjadi tidak yakin dengan kemampuannya sendiri jika nanti sudah menghadapi dunia kerja. Rasa tidak percaya diri membuat Dody menjadi menarik diri dari teman-temannya. Dody bahkan sering merasa sedih jika melihat temannya baru lulus sudah langsung mendapat pekerjaan belum lagi penghasilannya besar. Dody menjadi minder ketika tau bahwa dirinya tidak bisa seperti temannya yang kariernya sudah tersusun dengan baik dan karier yang cerah juga, tidak seperti dirinya masih belum merencanakan karier di masa depan.

c. Lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar adalah segala sesuatu yang ada disekitar manusia yang saling mempengaruhi perkembangan kehidupan baik langsung maupun tidak, lingkungan sekitar meliputi tempat kerja, budaya, adat istiadat, tetangga, tempat kerja, dan tradisi. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari subjek yang mengatakan bahwa kecemasannya juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya seperti teman, tetangga dan tempat Chika pernah magang. Chika sering melihat dilingkungan sekitarnya masih banyak sarjana muda yang menganggur dibandingkan yang tidak sarjana apalagi jika melihat temannya ternyata lebih sukses dari dirinya.

Chika pun menyadari bahwa pentingnya *skill* yang baik dalam melamar atau memasuki dunia kerja, belum lagi persaingan yang ketat membuat Chika cemas jika tidak mampu bersaing dengan orang lain. Belum lagi ketika dirinya sering ditanyai oleh kerabat atau tetangganya karena masih belum mendapatkan pekerjaan sebelum lulus hal tersebut membuat Chika sangat cemas. Kemudian subjek Mayang juga mengungkapkan bahwa faktor lingkungan sekitar menjadi salah satu alasannya mencemaskan kariernya. Mayang menceritakan bahwa banyak temannya atau orang yang disekitarnya di umurnya sekarang sudah memiliki karier yang baik.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran kecemasan karier yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mercu Buana Yogyakarta mengalami kecemasan yang cukup berat akan karier masa depan. Subjek dalam penelitian ini memiliki perasaan cemas akan karier ketika mereka merasa takut dan bingung bagaimana dengan arah kariernya serta perasaan gelisah jika tidak mendapatkan karier yang sesuai dengan keinginan mereka. Dampak dari kecemasan tersebut membuat subjek sering mengalami kecemasan berlebihan seperti gambaran karier yang suram, perasaan yang kacau, tidak dapat mengatur emosi dengan baik dan rasa percaya diri yang rendah. Adapun faktor yang mempengaruhi perasaan cemas tersebut berawal dari lingkungan sekitar subjek. Upaya yang dilakukan subjek untuk mengurangi perasaan cemasnya adalah dengan berusaha berpikir positif mengenai karier masa depan, mencari informasi mengenai dunia kerja dan berusaha memahami kemampuan atau potensi yang mereka miliki.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantu dari berbagai pihak, untuk itu peneliti ucapkan terima kasih kepada pihak universitas mercu buana Yogyakarta dan pihak terkait yang telah memfasilitasi dan membantu berjalannya penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

---

## Referensi

- Alissa, S., & Akmal, S. Z. (2019). Career Decision Making Self-Efficacy Mediator Antara Dukungan Kontekstual Dan Adaptabilitas Karier. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(1), 1.
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P., & LoVerso, T. (2010). Relieving career anxiety and indecision: The role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations. *Social Psychology Educational*, 14, 409- 426.
- Fatoni, S. V. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (Un) Pada Siswa Kelas Xii Reguler Sma Negeri 1 Surakarta. 1–17.
- Gyansah, S. T., & Guantai, H. K. (2018). Career development in organizations: Placing the organization and the employee on the same pedestal to achieve mutual benefits. *European Journal of Business and Management*, 10(14), 40-45
- Setyawati, H. (2019). Pelaksanaan Kewirausahaan Dalam Pemanfaatan Limbah Kayu Di Kub (Kelompok Usaha Bersama) "Pusaka Desa" Dlingo, Bantul.
- M., Thai, Unno, S., Montgomery, S., Benitez, B. 2014. The Development and Validation of a Scale of Career Anxiety. Unpublished Manuscript : Northwestern University Evanston.
- Mukholi. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar Mukholil. *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8.
-