

Hubungan Orientasi Masa Depan dengan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jawa Tengah

Aurellia Nur Amalina¹, Maria Prima Novita²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia²

E-mail: aurelliamalinaa@gmail.com¹, maria.novita@uksw.edu²

Correspondent Author: Aurellia Nur Amalina, aurelliamalinaa@gmail.com

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.7638](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7638)

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir adalah golongan individu yang mulai memasuki masa untuk mengeksplorasi karier masa depan. Namun, kurangnya orientasi masa depan berisiko menimbulkan adanya kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan orientasi masa depan dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan metode analisis *spearman's rank correlation coefficients*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling* dengan 112 mahasiswa dari berbagai universitas di Jawa Tengah berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan skala kecemasan karier dan skala orientasi masa depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan karier dengan nilai koefisien korelasi -.477 dan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi orientasi masa depan, maka semakin rendah kecemasan karier. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa orientasi masa depan memiliki pengaruh terhadap kecemasan karier yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: kecemasan karier, orientasi masa depan, mahasiswa tingkat akhir

Abstract

Final year students are a group of individuals who are starting to enter a period to explore future careers. However, the lack of future orientation is at risk of causing career anxiety in final-year students. This study aims to determine the relationship between future orientation and career anxiety in final-year students. This study uses a correlational quantitative research method with Spearman's rank correlation coefficient analysis method. Sampling was conducted using an accidental sampling technique with 112 students from various universities in Central Java participating in this study. This study used a career anxiety scale and a future orientation scale. The results showed a significant negative relationship between future orientation and career anxiety, with a correlation coefficient value of -.477 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This means that the higher the future orientation, the lower the career anxiety. The findings of this study indicate that future orientation has an influence on career anxiety experienced by final-year students.

Keywords: career anxiety, future orientation, final-year students

Info Artikel

Diterima Februari 2025, disetujui Mei 2025 , diterbitkan Agustus 2025

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir adalah golongan individu yang mulai memasuki masa dewasa awal. Masa eksplorasi karier berada pada usia 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2000), di mana usia tersebut adalah usia rata-rata mahasiswa (Hulukati & Djibrin, 2018). Arnett (2000) mengungkapkan bahwa usia tersebut adalah periode perkembangan di mana individu mulai membangun identitas dengan cara mengeksplorasi kehidupannya, termasuk dalam hal karier. Pada masa ini, mahasiswa perlu mulai mengeksplorasi minat dan kemampuan agar mendapatkan gambaran pekerjaan dan telah memiliki kesiapan untuk menghadapi karier kedepannya (Mirah, 2018; Noviyanti, 2021). Mahasiswa juga diharapkan telah mampu menerapkan ilmu yang didapatkan ketika di perguruan tinggi ke dalam dunia kerja nantinya. Hal ini tentunya menjadi tantangan yang berat bagi mahasiswa tingkat akhir dalam berkompetisi dengan lulusan sarjana yang lain mengingat ketatnya persaingan mencari pekerjaan (Cahyani & Ahyuardi, 2022; Tesalonia & Wibowo, 2023).

Terdapat mahasiswa tingkat akhir yang masih pesimis dan belum dapat menentukan minatnya, serta ragu terhadap kemampuan yang dimilikinya saat ini sehingga mereka takut akan gagal bersaing dengan lulusan sarjana lain (Cheung *et al.*, 2014; Hermawati, 2014; Widyatama & Aslamawati, 2015). Hal ini diperparah dengan tidak seimbangnya jumlah lulusan sarjana dengan jumlah lapangan pekerjaan setiap tahunnya di Indonesia, di mana jumlah lulusan sarjana berkisar 1,2 juta, sedangkan jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia hanya berkisar 300-400 ribu (Wijayanti *et al.*, 2022). Sementara itu, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2024) per bulan Februari, melaporkan terdapat 4,82 persen jumlah penduduk Indonesia yang menganggur atau setara dengan 7,2 juta orang dengan 10,5 persen dari jumlah pengangguran tersebut adalah lulusan diploma dan sarjana. Noviyanti (2021) menyatakan bahwa tingginya angka pengangguran dapat menyebabkan munculnya kecemasan pada mahasiswa.

Tingkat pengangguran yang terjadi salah satunya diakibatkan karena lulusan dari universitas yang tidak sesuai dengan standar perusahaan. Sasono (2021) mengungkapkan bahwa perusahaan tidak hanya membutuhkan lulusan sarjana yang memiliki kompetensi akademik dan teknis (*hard skill*) yang baik saja, tetapi juga memiliki kompetensi interpersonal dan intrapersonal (*soft skill*) yang baik pula. Namun, masih banyak mahasiswa tingkat akhir yang merasa bahwa kemampuan yang dimilikinya saat ini belum sesuai dengan permintaan yang dibutuhkan oleh perusahaan. Menurut Wijayanti *et al.* (2022), tuntutan perusahaan terhadap kompetensi lulusan sarjana mengakibatkan munculnya beberapa gangguan psikologis, seperti frustasi, hilangnya motivasi, stres, mudah marah, sulit tidur, dan salah satunya adalah kecemasan.

Peneliti mewawancara lima mahasiswa tingkat akhir yang saat ini sedang mengerjakan skripsi. Kelima mahasiswa tersebut berasal dari jurusan Manajemen, Psikologi, dan Teknik Informatika dari universitas swasta di Jawa Tengah. Mereka mengungkapkan bahwa mereka khawatir apabila nantinya tidak mendapatkan pekerjaan dan gagal bersaing dengan lulusan lain karena kompetensi yang masih kurang. Dua dari mahasiswa tersebut mengeluhkan sulit tidur karena pikiran terasa penuh akibat memikirkan karier seperti apa yang akan mereka miliki kedepannya setelah lulus. Satu dari mereka bahkan mengalami gangguan fisik apabila memikirkan tentang lowongan pekerjaan. Gejala-gejala kecemasan yang dialami oleh para mahasiswa tersebut sesuai dengan gejala kecemasan yang diungkapkan oleh *American Psychiatric Association* di dalam DSM-5.



Greenberger & Padesky (2004) menyampaikan bahwa kecemasan merupakan perasaan takut atau gugup yang memberikan gambaran periode singkat atas perasaan takut atau gugup yang sedang dialami individu ketika ia menghadapi pengalaman yang sulit di hidupnya. Kecemasan juga didefinisikan sebagai suatu kondisi emosional atau kekhawatiran yang terdapat ciri berupa keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, serta kekhawatiran akan ada sesuatu yang buruk akan terjadi di masa depan (Nevid *et al.*, 2005; Hurlock, 2011). Terdapat beberapa sumber kecemasan yang terkait dengan masa depan yang diungkapkan oleh Ningrum *et al.* (2022), yakni masalah keluarga, pendidikan, hingga karier.

Kecemasan karier merupakan suatu kondisi psikologis pada individu yang ditandai dengan kekhawatiran, ketakutan, dan keraguan diri terhadap pilihan karier yang dapat menjadi kendala dalam pengembangan karier serta pengambilan keputusan karier individu (Tsai *et al.*, 2017). Kecemasan karier yang belum bisa teratasi dapat berdampak pada berkurangnya rasa bertanggung jawab terhadap pekerjaan, perasaan tidak puas, dan kegagalan dalam berpartisipasi di lingkungan pekerjaan meskipun memiliki pengetahuan dan pendidikan yang memadai (Ningrum *et al.*, 2022). Prabawaningrum *et al.* (2023) menyatakan bahwa kecemasan karier pada mahasiswa berkaitan dengan pengambilan keputusan karier dalam kehidupan profesional mereka setelah lulus dari universitas. Hasil penelitian Tsai *et al.* (2017) menemukan bahwa ketidakmampuan siswa dalam memutuskan pilihan karier adalah manifestasi dari kecemasan karier. Ketidakmampuan mahasiswa dalam memutuskan pilihan karier kedepannya memiliki arti bahwa ia masih belum mempunyai perencanaan masa depan yang pasti dalam hal karier yang berisiko memunculkan kecemasan (Hanim & Ahlas, 2020). Sementara itu, perencanaan dalam hal karier dipengaruhi oleh orientasi masa depan (Rudolph *et al.*, 2018).

Menurut Seginer (2009), orientasi masa depan adalah representasi mental dari individu yang terkait dengan masa depan, yang dibentuk oleh pribadi itu sendiri yang menggambarkan pengaruh latar belakang pribadi dan sosial individu di dalam kehidupannya. Orientasi masa depan diartikan sebagai kapasitas individu dalam merancang masa depan yang menjadi suatu proses multidimensi dari motivasi, perencanaan dalam hal eksplorasi dan investasi masa depan, serta evaluasi pengalaman emosional (Hanim & Ahlas, 2020; Chen *et al.*, 2021). Orientasi masa depan adalah komponen yang penting dalam membangun identitas sebagai bentuk dari tugas perkembangan (Johnson *et al.*, 2014). Hal ini menjadi penting dikarenakan orientasi masa depan berkontribusi mendukung individu untuk mencapai kesuksesan dalam eksplorasi karier (Praskova & Johnston, 2020). Mahasiswa tingkat akhir seharusnya sudah memiliki orientasi masa depan yang jelas dalam hal karier, tetapi tidak sedikit dari mereka yang masih kebingungan akan karier seperti apa yang mereka inginkan dan hanya mengikuti alur saat ini saja (Wijayanti *et al.*, 2022). Apabila mahasiswa memiliki orientasi masa depan yang baik, maka mereka telah memperlihatkan bahwa mereka mempunyai arah masa depan yang lebih jelas, kemampuan perencanaan yang lebih baik, dan kemampuan yang lebih kuat dalam mengatasi hambatan di masa depan (Johnson *et al.*, 2014).

Pada penelitian Wijayanti *et al.* (2022) memperlihatkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Hanim & Ahlas (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ditemukan korelasi yang negatif antara orientasi masa depan dengan kecemasan karier pada mahasiswa. Penelitian Servidio *et al.* (2022) juga menemukan bahwa orientasi masa depan mempunyai korelasi negatif dengan kecemasan. Hubungan negatif ini memiliki makna bahwa semakin tinggi tingkat orientasi masa depan pada mahasiswa, maka

semakin rendah tingkat kecemasan karier yang dialami. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Halgin & Whitebourn (2010) dan Chen *et al.* (2021) yang menemukan bahwa orientasi masa depan memiliki hubungan negatif dengan kecemasan, yang berarti bahwa orientasi masa depan yang baik dapat mengurangi tingkat kecemasan pada individu.

Di sisi lain, penelitian lain justru menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi apa pun antara orientasi masa depan dengan kecemasan (Soleman, 2023). Akan tetapi, pengambilan data penelitian yang dilakukan oleh Servidio *et al.* (2022) dan Soleman (2023) dilaksanakan ketika pandemi Covid-19 masih berlangsung. Adanya perbedaan hasil penelitian dan waktu pengambilan data penelitian membuat peneliti perlu melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui bagaimana sebenarnya hubungan antara orientasi masa depan dengan kecemasan karier mahasiswa pada masa setelah pandemi berakhir. Adapun kebaruan dalam penelitian ini adalah peneliti melihat hubungan orientasi masa depan dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir dengan mengambil representasi mahasiswa di wilayah Provinsi Jawa Tengah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Metode ini dipilih untuk mengetahui bagaimana hubungan antara orientasi masa depan dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa aktif yang saat ini berkuliah di wilayah Jawa Tengah. Sementara itu, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 112 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* yang mana sampel diambil dengan cara menemui siapa saja secara tidak sengaja dan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria yang ditetapkan meliputi mahasiswa/i aktif di provinsi Jawa Tengah, sedang mengerjakan skripsi atau telah memasuki tahun keempat perkuliahan, dan tidak sedang dalam masa cuti.

Terdapat dua instrumen yang digunakan oleh peneliti, yakni *career anxiety scale* yang dikembangkan oleh Tsai *et al.* (2017) untuk mengukur variabel kecemasan karier yang mencakup empat dimensi, yakni *personal ability, irrational beliefs about employment, employment environment, and professional education training*. Selain itu, skala orientasi masa depan yang dikembangkan oleh Seginer (2009) digunakan untuk mengukur variabel orientasi masa depan. Skala ini terdiri dari tiga komponen, yakni *motivation, cognitive representation, and behavioral*.

Pengambilan data penelitian dilaksanakan dari tanggal 27 September 2024 hingga 11 Oktober 2024. Data kemudian diolah dengan menggunakan uji korelasi *spearman's rank correlation coefficient* untuk mengetahui hubungan orientasi masa depan dengan kecemasan karier. *Spearman's rank correlation coefficient* digunakan karena lebih kuat untuk distribusi campuran normal dan nonnormal (Zimmerman & Zumbo, 1993). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *one-sample kolmogorov-smirnov test* untuk mengetahui distribusi data. Selain itu, uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *deviation from linearity test* untuk melihat hubungan yang linear di antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini diawali dengan hasil statistik deskriptif variabel kecemasan karier dengan variabel orientasi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Data partisipan kemudian diolah dan dikategorikan menjadi tiga kelompok, yakni kategori rendah, sedang, hingga tinggi yang kemudian ditampilkan pada tabel hasil berikut:



Tabel 1.
Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 40	25	22.3%
Sedang	40 ≤ - < 60	74	66.1%
Tinggi	> 60	13	11.6%
Jumlah		112	100%

Tabel 1 di atas menunjukkan hasil dari pengkategorian kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada di kategori rendah berjumlah 25 orang (22.3%), mahasiswa yang berada di kategori sedang berjumlah 74 orang (66.1%), dan mahasiswa yang berada di kategori tinggi sebanyak 13 orang (11.6%).

Tabel 2.
Orientasi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	< 72.33	0	0%
Sedang	72.33 ≤ - < 113.67	26	23.2%
Tinggi	> 113.67	86	76.8%
Jumlah		112	100%

Tabel 2 di atas menunjukkan hasil dari pengkategorian orientasi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil memperlihatkan bahwa tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Sementara itu, mahasiswa yang berada di kategori sedang ditemukan berjumlah 26 orang (23.2%) dan mahasiswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 86 orang (76.8%).

Tabel 3.
Uji Normalitas

Variabel	Nilai Kolmogorov Smirnov	Nilai P	Hasil
Kecemasan Karier	0.200	0.05	Terdistribusi Normal
Orientasi Masa Depan	0.000	0.05	Tidak Terdistribusi Normal

Tabel 3 di atas merupakan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari skala kecemasan karier adalah 0.200 ($p > 0.05$) sehingga skala kecemasan karier terdistribusi normal. Nilai signifikansi pada skala orientasi masa depan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) sehingga skala orientasi masa depan tidak terdistribusi normal.

Tabel 4.
Uji Linearitas

	F	Sig.
Linearity	29.168	.000
Deviation of Linearity	1.449	.093

Dari tabel 4 di atas diketahui bahwa nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) sehingga terdapat hubungan yang linear antara orientasi masa depan dengan



kecemasan karier. Kategori yang diperoleh dari kedua variabel tersebut sangat beragam mulai dari kategori rendah hingga sangat tinggi. Besaran hubungan antara kecemasan karier dan orientasi masa depan dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 5.

Hasil Uji Korelasi

			Kecemasan Karier	Orientasi Masa Depan
		<i>Correlation Coefficient</i>	1.000	-.477
		<i>Sig. (1-tailed)</i>		.000
<i>Spearman's rho</i>	Kecemasan Karier	N	112	112
	Orientasi Masa Depan	<i>Correlation Coefficient</i>	-.477	1.000
		<i>Sig. (1-tailed)</i>	.000	
		N	112	112

Uji hipotesis pada penelitian ini, yakni uji korelasi menggunakan *spearman's rank correlation coefficient*. Tabel 5 menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -.477 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel orientasi masa depan dengan kecemasan karier. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi orientasi masa depan, maka semakin rendah kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah orientasi masa depan, maka semakin tinggi kecemasan karier yang dialami.

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan *spearman's rank correlation coefficient*, nilai koefisien korelasi diketahui memiliki nilai sebesar -.477 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya, semakin tinggi orientasi masa depan, maka semakin rendah kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya, semakin rendah orientasi masa depan, maka semakin tinggi kecemasan karier yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wijayanti *et al.* (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan karier.

Menurut Hanim & Ahlas (2020), mahasiswa memandang karier sebagai sesuatu yang sangat penting, tetapi sebagian dari mereka masih belum mampu dan pesimis dalam menentukan karier apa kedepannya yang akan mereka tempuh. Belum adanya kepastian akan bagaimana karier setelah lulus dari perkuliahan membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan. Ketidakpastian tersebut tentunya berkaitan erat dengan orientasi masa depan yang dimiliki oleh mahasiswa (Wijayanti *et al.*, 2022). Orientasi masa depan yang rendah pada mahasiswa membuat risiko mengalami kecemasan menjadi lebih tinggi (Hanim & Ahlas, 2020).

Halgin & Whitebourn (2010) mengungkapkan bahwa individu yang berorientasi ke masa depan, utamanya dalam hal terkait pekerjaan dan membuat perencanaan, memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola kecemasan, kegelisahan, serta ketidaknyamanan terhadap kemungkinan hal buruk yang akan terjadi kedepannya.



Sementara itu, individu yang masih belum memiliki orientasi masa depan terkait pekerjaan yang baik mempunyai kecenderungan untuk mengalami kecemasan lebih besar karena rendahnya tingkat perencanaan yang dimiliki (Wijayanti *et al.*, 2022). Selain itu, kurangnya informasi terkait karier atau pekerjaan tertentu juga ditemukan menjadi salah satu penyebab mahasiswa kesulitan untuk fokus pada satu pilihan karier (Hanim & Ahlas, 2020). Kesulitan mahasiswa untuk fokus pada pilihan karier memiliki risiko terhadap timbulnya kecemasan karier pada mahasiswa (Tsai *et al.*, 2017). Faktor-faktor tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kang *et al.* (2020) dan Arbona *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa kurangnya kepercayaan diri, informasi, hingga perencanaan akan karier masa depan berkontribusi pada ketidaksiapan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja yang berisiko memunculkan kecemasan.

Tidak hanya itu, pengalaman magang juga ditemukan turut berkontribusi pada kecemasan karier. Hal ini diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Zahro *et al.* (2023), di mana individu yang tidak memiliki pengalaman magang memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki pengalaman magang. Hal ini terjadi karena aktivitas magang memberikan program praktik kerja dan pengalaman secara langsung kepada individu. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan *et al.* (2020) yang menemukan bahwa pengalaman magang mempunyai pengaruh yang signifikan pada kesiapan kerja individu sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa orientasi masa depan adalah salah satu faktor yang sangat penting dan memiliki hubungan erat dengan kecemasan karier. Mahasiswa tingkat akhir sangat diharapkan dapat mencari informasi terkait karier setelah lulus dari perguruan tinggi sebagai upaya untuk mengelola kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian lain yang mengemukakan bahwa mencari sumber informasi terkait pekerjaan adalah upaya untuk mengelola kecemasan karier (Boo & Kim, 2020). Adapun kekurangan dalam penelitian ini adalah data penelitian pada salah satu variabel, yakni variabel orientasi masa depan menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal sehingga uji korelasi *pearson* tidak dapat digunakan dalam penelitian ini karena dapat menyebabkan kesalahan dalam menentukan kekuatan atau arah hubungan antara dua variabel (Pasaribu *et al.*, 2024). Selain itu, jumlah sampel pada penelitian ini masih kurang menggambarkan populasi mahasiswa tingkat akhir di Jawa Tengah karena terbatas hanya pada mahasiswa di beberapa perguruan tinggi tertentu saja. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan populasi mahasiswa tingkat akhir yang lebih besar agar dapat memberikan gambaran yang lebih jelas terkait hubungan orientasi masa depan dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian kualitatif untuk dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan karier.

KESIMPULAN

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan karier. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat orientasi masa depan, maka semakin rendah tingkat kecemasan karier. Sebaliknya, semakin rendah tingkat orientasi masa depan, maka semakin tinggi tingkat kecemasan karier yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini H₀ ditolak dan H₁ diterima. Selain itu, hasil penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar partisipan pada penelitian ini mempunyai tingkat kecemasan karier yang berada pada kategori sedang. Sementara



itu, tingkat orientasi masa depan sebagian besar partisipan berada pada kategori yang tinggi. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah data yang tidak terdistribusi normal pada variabel orientasi masa depan dan jumlah sampel yang terbatas untuk mewakili populasi mahasiswa di Jawa Tengah. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel mahasiswa tingkat akhir yang lebih besar dan menggunakan metode penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi lebih dalam terkait faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan karier.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, M. A., & Arini, D. P. (2023). Kematangan Karir dengan Kecemasan Karir Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 7(1).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arbona, C., Fan, W., Phang, A., Olvera, N., & Dios, M. (2021). Intolerance of uncertainty, anxiety, and career indecision: A mediation model. *Journal of Career Assessment*, 29(4), 699–716. <https://doi.org/10.1177/10690727211002564>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2024. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2024/05/06/2372/tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-4-82-persen-dan-rata-rata-upah-buruh-sebesar-3-04-juta-rupiah-per-bulan.html>
- Boo, S., & Kim, S.-H. (2020). Career indecision and coping strategies among undergraduate students. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 32(2), 63–76. <https://doi.org/10.1080/10963758.2020.1730860>
- Cahyani, A. F., & Ahyanuardi, A. (2022). Pengaruh Adversity Intelligence terhadap Kecemasan Menghadapi Tantangan Mencari Pekerjaan Kondisi Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro*, 3(2), 226-233. <https://doi.org/10.24036/jpte.v3i2.238>
- Carmi, N., & Arnon, S. (2014). The Role of Future Orientation in Environmental Behavior: Analyzing the Relationship on the Individual and Cultural Levels. *Society & Natural Resources*, 27(12), 1304–1320. <https://doi.org/10.1080/08941920.2014.928393>
- Chen Y, Xu H, Liu C, Zhang J and Guo C (2021) Association Between Future Orientation and Anxiety in University Students During COVID-19 Outbreak: The Chain Mediating Role of Optimization in Primary-Secondary Control and Resilience. *Front. Psychiatry*, 12, 699388. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.699388>
- Cheung, C. K., Cheung, H. Y., & Wu, J. (2014). Career unreadiness in relation to anxiety and authoritarian parenting among undergraduates. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(3), 336-349. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.928784>
- Fraenkel, J. R & Wellen, N. E. (2008). *How to Design and Evaluate research in Education*. New York: McGraw-Hill.



- Greenberger, D., & P. (2004). *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya*. Bandung: PT. Mizan Pustaka
- Halgin & Whitbourne. (2010). *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Salemba Hunanika.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48. <http://dx.doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Hermawati, N. (2014). Hubungan antara orientasi masa depan area pekerjaan dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2001 UIN SGD Bandung. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 69-77. <http://dx.doi.org/10.15575/psy.v1i1.468>
- Hulukati, W., & Djibrin, M.R. (2018). ANALISIS TUGAS PERKEMBANGAN MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO. *Jurnal BIKOTETIK*, 2(1), 73-80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Hurlock, Elizabeth. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Johnson, S. R. L., Blum, R. W., & Cheng, T. L. (2014). Future orientation: A construct with implications for adolescent health and wellbeing. *International journal of adolescent medicine and health*, 26(4), 459-468. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0333>
- Kang, M., Lee, J., & Lee, A.-R. (2020). The effects of college students' perfectionism on career stress and indecision: self-esteem and coping styles as moderating variables. *Asia Pacific Education Review*, 21, 227–243. <https://doi.org/10.1007/s12564-019-09609-w>
- 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>
- Nevid, J.S., Rathus, S.A. & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*, Edisi Kelima, Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- 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), 352-357. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.54195>
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 46-59.
- Pasaribu, B., Ahman, A., Muhtadi, H. F., Diba, S. F., Anggara, N., & Kanti, W. (2024). Kesalahan Umum dalam Analisis Data: Data Normal dan Tidak Normal. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(3), 2413-2418. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.3706>
- Prabawaningrum, A. B., Nurdyantoro, F. A., Putri, A. B., & Harjanti, E. P. (2023). Student career anxiety during the COVID-19 pandemic: A phenomenological exploration. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(2), 159–173. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i2.289>
- Praskova, A., & Johnston, L. (2021). The Role of Future Orientation and Negative Career Feedback in Career Agency and Career Success in Australian Adults. *Journal of Career Assessment*, 29(3), 463-485. <https://doi.org/10.1177/1069072720980174>



- Ramadhan, G., Kusumah, I., H., & Solehudin, A. (2020). Pengaruh Pengalaman Praktik Kerja Industri Terhadap Kesiapan Kerja Peserta Didik Di SMK Negeri 2 Bandung. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 7(2), 225–234. <https://doi.org/10.17509/jmee.v7i2.29819>
- Rudolph, C. W., Kooij, D. T. A. M., Rauvola, R. S., & Zacher, H. (2018). Occupational future time perspective: A meta-analysis of antecedents and outcomes. *Journal of Organizational Behavior*, 39(2), 229–248. <https://doi.org/10.1002/job.2264>
- Sasono, H. (2021). Pelatihan Dan Pengembangan Karyawan Untuk Mempercepat Pencapaian Visi, Misi Perusahaan. *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 27-38. <https://doi.org/10.55606/nusantara.v1i4.539>
- Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. Springer Science & Business Media.
- Servidio R., Scaffidi A. C., Costabile A., Boca S. (2022). Future Orientation and Symptoms of Anxiety and Depression in Italian University Students during the COVID-19 Pandemic: The Role of Resilience and the Perceived Threat of COVID-19. *Healthcare*, 10(6), 974. <https://doi.org/10.3390/healthcare10060974>
- Soleman, A. (2023). APAKAH KECEMASAN MEMILIKI HUBUNGAN DENGAN ORIENTASI MASA DEPAN MAHASISWA?. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1). <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2396>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrina, I. A., & Sari, W. M. (2017). Orientasi masa depan bidang pekerjaan dengan motivasi berprestasi remaja atlet sepakbola. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 6(2), 157-168. <https://doi.org/10.24036/rapun.v6i2.6619>
- Tesalonia, S. P., & Wibowo, D. H. (2023). Hubungan antara Adaptabilitas Karier dan Kecemasan menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(12), 4665-4676. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i12.6395>
- Tsai, C.-T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y.-C. (2017). Tourism and hospitality college students' career anxiety: Scale development and validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(4), 158–165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- 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>
- Widyatama, T., & Aslamawati, Y. (2015). Study deskriptif mengenai kematangan karir pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi UNISBA. *Prosiding psikologi*, 1(2), 580-587. <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.1553>
- Wijayanti, N. L. G. I., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Orientasi Masa Depan. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 132-142. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7717>
- Zahro, S. S. H., Ratnaningtyas, A., & Prastyani, D. (2023). Peran Kepercayaan Diri Untuk Mengatasi Kecemasan Para Fresh Graduate Di Banten Dalam Menghadapi Persaingan Kerja. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 21(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v21i2.345>



- Zimmerman, D. W., & Zumbo, B. D. (1993). Significance testing of correlation using scores, ranks, and modified ranks. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 897–904. <https://doi.org/10.1177/0013164493053004003>

