

Kematangan Karir Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta

Faikh Kheni Angraeni¹ and Hazhira Qudsyi^{2*}

^{1,2)} Psychology Study Program, Faculty of Psychology and Socio-Cultural Sciences, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: Hazhira Qudsyi. Email: hazhira.qudsyi@uii.ac.id

Abstract

This research aims to determine the relationship between career maturity and anxiety about facing the world of work among final year students in Yogyakarta. The hypothesis in this research is that there is a negative relationship between career maturity and anxiety about facing the world of work among final year students in Yogyakarta. This research used subjects totaling 278 final year students at Yogyakarta universities. The measuring instrument used is the Career Maturity Scale (CMI) adapted by Kurniati et al., (2006) with a Cronbach's Alpha reliability coefficient = 0.818, and an anxiety scale for facing the world of work by Rachmat (2018) with a Cronbach's Alpha reliability coefficient = 0.901. The data analysis method for this research uses non-parametric Spearman correlation analysis with the help of the SPSS 23.0 for windows application which produces $r = -0.286$ and $p = 0.000$ ($p < 0.01$), so that the data analysis shows that the hypothesis in this research is accepted.

Keywords: anxiety about facing the world of work, career maturity, final year students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan anatar kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan subjek yang berjumlah 278 mahasiswa tingkat akhir di Perguruan Tinggi Yogyakarta. Alat ukur yang digunakan yaitu *Career Maturity Scale* (CMI) yang diadaptasi oleh Kurniati dkk. (2006) dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* = 0,818, dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja oleh Rachmat (2018) dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* = 0,901. Metode analisis data penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Non Parametrik Spearman* dengan bantuan aplikasi SPSS 23.0 for windows yang menghasilkan $r = -0,286$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), sehingga dari analisis data tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata Kunci: kecemasan menghadapi dunia kerja, kematangan karir, mahasiswa tingkat akhir

1. Pendahuluan

Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir terutama pada saat mencari pekerjaan setelah lulus. Mencari pekerjaan menjadi salah satu pemenuhan kebutuhan bagi individu untuk mendapatkan penghasilan. Namun terbatasnya lapangan pekerjaan, persaingan yang ketat antar calon pekerja, dan banyaknya tantangan yang dihadapi

mengakibatkan individu merasa kesulitan untuk memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuannya (Sari & Astuti, 2014).

Kementerian Ketenagakerjaan, Ida Fauziah mengatakan bahwa kami mengantisipasi peningkatan jumlah pengangguran yang diestimasi mencapai 2,92 hingga 5,23 juta orang dari tahun 2019 (Kemnaker, 2020). Banyaknya angka pengangguran terutama pada lulusan sarjana mempengaruhi keadaan psikologis pada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir, dimana mereka merasa cemas dengan ketidakpastian nasib mereka setelah lulus dari perguruan tinggi. Selain itu, individu juga dituntut untuk dapat lebih kreatif untuk memenuhi kebutuhannya dalam menyikapi tingginya angka pengangguran dan terbatasnya lapangan pekerjaan. Salah satu cara untuk dapat menyikapi hal tersebut adalah dengan berwirausaha, namun wirausaha bukan hal yang mudah karena banyak faktor yang dipertimbangkan oleh individu sebelum memulai wirausaha yaitu rendahnya motivasi dalam berwirausaha, takut mengalami kerugian, dan ragu dalam memulai (Hardiyanto, 2018). Maka dari itu individu yang ingin berwirausaha terkadang merasakan cemas maupun khawatir akan berhasil atau tidaknya usaha yang akan mereka jalani.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hanim dan Ahlas (2019) menunjukkan bahwa terdapat sekitar 55% mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dengan kategori tinggi dan 41% yang berada dalam kategori sedang. Individu yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja pada tingkat tinggi menunjukkan bahwa mereka kesulitan dalam mengambil keputusan, merasa takut, tidak bisa mengontrol perasaan tegang, dan kurang mampu dalam mengatasi tuntutan yang ada pada lingkungannya. Sitompul dkk. (2020) juga mengemukakan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori sedang sebesar 45,31% dan kategori tinggi sebesar 18,75%. Selain itu, penelitian Nugroho dan Karyono (2014) juga menunjukkan pada penelitiannya bahwa mahasiswa semester akhir yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja tinggi sebesar 81,43% dan 10% berada dalam kategori sangat tinggi. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan dunia kerja memiliki perasaan yang tidak percaya diri dan kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi persaingan ketat memasuki dunia kerja. Hal ini terjadi karena mahasiswa belum memiliki pengalaman yang cukup dan merasa bahwa teori-teori yang didapatkan dalam materi kuliah tidak selalu bisa diterapkan pada dunia kerja.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada mahasiswa tingkat akhir di Perguruan Tinggi Yogyakarta, dari wawancara tersebut dihasilkan bahwa mahasiswa merasakan ketakutan dan khawatir terhadap keadaan setelah lulus dari sarjana nanti. Mereka takut dan khawatir jika tidak memperoleh dan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya karena persaingan dunia kerja yang ketat dan terbatasnya lapangan pekerjaan. Persaingan dunia kerja yang ketat antara lulusan sarjana dan calon pelamar lainnya membuat mahasiswa merasakan cemas akan ketersediaan lapangan pekerjaan untuk mereka, terlebih lagi lapangan pekerjaan semakin selektif untuk menerima karyawan yang berkompeten. Mereka juga belum memiliki rencana pasti yang spesifik untuk masa depan setelah lulus dari sarjana, bahkan dari mereka ada yang belum memiliki pandangan pekerjaan yang akan dijalani nantinya. Kemudian, perencanaan karir yang dimiliki oleh mereka masih kurang

matang sehingga mereka belum memiliki pandangan pasti akan kesiapan karir yang akan dijalani dan mereka merasakan takut maupun khawatir saat menghadapi keadaan pada saat lulus dan menghadapi dunia pekerjaan. Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa mereka merasa khawatir dan cemas jika tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat dan kemampuan dirinya. Mereka ingin mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keinginan dan dapat memenuhi kebutuhan hidupnya.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan belum memiliki perencanaan yang matang akan karir atau masa depannya. Menurut Chaplin (Hanim & Ahlas, 2019) mahasiswa yang mengalami suatu permasalahan, tantangan dalam hidupnya dan tidak dapat mengendalikan dengan baik maka kemungkinan akan mengalami perasaan tidak nyaman seperti kecemasan. Pada dasarnya, kecemasan merupakan perasaan yang wajar dialami oleh individu namun perasaan cemas yang berlebihan dan membuat individu mengarah ke hal-hal yang negatif akan menimbulkan dampak negatif terhadap dirinya dan akan memberikan pengaruh terhadap aspek kehidupan individu. Nugroho dan Karyono (2014) mengatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi gangguan fungsi sosial pada diri individu seperti kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kecemasan dianggap kurang mampu dalam mengaktualisasi potensi yang dimilikinya sehingga mahasiswa menjadi ragu-ragu dengan kemampuan atau potensinya.

Atmadja (Hanim & Ahlas, 2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan akan terlihat bahwa mereka tidak siap dari pemikiran maupun perilaku untuk menghadapi tantangan pada dunia kerja. Mereka merasa khawatir jika merasa gagal dalam bersaing mencari pekerjaan dan merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Ketidaksiapan dari mahasiswa dapat terlihat dari pemikiran yang sering muncul seperti berpikir akan kemampuannya, ketidakpastian terhadap lama bekerja, ketidakpastian untuk diterima pada pekerjaan, berpikir bahwa dunia kerja penuh dengan persaingan, dan ketidakpastian terhadap bidang kerja yang menjadi minatnya. Sedangkan pada perilaku akan terlihat dengan menarik diri dari aktifitas yang mengembangkan dirinya, menghindari situasi-situasi yang memiliki hubungan dengan dunia kerja, dan tidak berusaha dalam memperoleh pengalaman kerja terhadap bidang yang diminati.

Pada penelitian sebelumnya, sudah banyak yang melakukan penelitian tentang kecemasan menghadapi dunia kerja. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisak (2019) mengenai hubungan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh memiliki fokus penelitian pada kecemasan menghadapi dunia kerja dan hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,246$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil analisis mengemukakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja, dimana semakin tinggi tingkat kematangan karir maka semakin rendah tingkat kecemasannya dan sebaliknya. Perbedaan penelitian yang hendak dilakukan oleh penulis yaitu responden yang digunakan. Penulis menggunakan responden mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisak (2019) menggunakan responden *fresh graduate* Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Sekarina dan Indriana (2018) mengenai hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Yudya Karya Magelang memiliki fokus penelitian pada kecemasan menghadapi dunia kerja dan hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,519$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Perbedaan penelitian yang hendak dilakukan oleh penulis yaitu variabel bebas dan responden yang digunakan. Penulis menggunakan variabel bebas kematangan karir dan responden mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan variabel bebas dukungan sosial orangtua dan responden siswa kelas XII SMK Yudya Karya Magelang.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Upadianti dan Indrawati (2018) mengenai judul hubungan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro memiliki fokus penelitian pada kecemasan menghadapi dunia kerja dan hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,587$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu variabel bebas dan responden yang digunakan. Penulis menggunakan variabel bebas kematangan karir dan responden mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta, sedangkan penelitian terdahulu menggunakan variabel bebas *adversity intelligence* dan responden mahasiswa tingkat akhir departemen teknik perencanaan wilayah kota dan teknik elektro Universitas Diponegoro.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peneliti melihat kematangan karir menjadi sesuatu hal yang dapat berperan jika dihubungkan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti ingin mengetahui bagaimana keterkaitan atau hubungan pada tingkat kematangan karir mahasiswa tingkat akhir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Kematangan karir meliputi pada bagaimana individu melakukan perencanaan terhadap karirnya sehingga dapat mengatasi tingkat kecemasan yang dirasakan saat menghadapi dunia kerja. Selain itu, kematangan karir memiliki aspek yang sesuai untuk dihubungkan dengan kecemasan menghadapi dunia pekerjaan dimana aspek kematangan karir ini dapat berperan untuk merealisasikan rencana-rencana individu untuk masa depan dan dapat menekan tingkat kecemasan yang dialami oleh individu. Kecemasan yang berlebihan dan tidak diatasi akan menimbulkan dampak negatif pada kehidupannya seperti tidak yakin terhadap kemampuan dirinya, memiliki pikiran yang tidak rasional, menghindari dari hal-hal yang berkaitan karir, dan yang lainnya. Maka dari itu perlu adanya perencanaan karir yang matang bagi mahasiswa tingkat akhir untuk dapat mengatasi hal tersebut.

Khairunnisak (2019) menunjukkan bahwa kematangan karir menjadi salah satu hal yang dapat berperan untuk menekan kecemasan dunia kerja yang dialami oleh mahasiswa. Kematangan karir ini meliputi perencanaan karir yang dimiliki oleh individu untuk dilakukan dan direalisasikan terhadap karirnya di masa depan. Perencanaan karir melatih individu dalam menentukan keputusan dan berperan dalam merencanakan karir yang akan dijalannya sehingga dapat mengurangi rasa takut, khawatir maupun cemas ketika menghadapi dunia pekerjaan pada saat lulus nantinya. Mahasiswa yang memiliki pengalaman dalam bekerja memiliki kematangan karir yang lebih tinggi daripada

mahasiswa yang belum memiliki pengalaman dalam bekerja. Hal ini dikemukakan oleh Jatmika dan Linda (2015) dari penelitian yang dilakukan bahwa adanya perbedaan kematangan karir pada mahasiswa yang pernah bekerja dan tidak pernah bekerja. Mahasiswa dengan kematangan karir yang tinggi dapat mengatasi perasaan cemas yang dirasakan pada saat menghadapi dunia kerja karena sudah memiliki perencanaan dan pandangan karir yang akan dijalankan.

Individu yang merasakan cemas akan kesulitan dalam mengambil suatu keputusan. Pengambilan keputusan pada bidang karir individu memerlukan perencanaan yang matang mengenai tujuan dan apa yang akan dijalankan. Proses awal terbentuknya kematangan karir dimulai dengan menyusun perencanaan karir. Perencanaan karir ini meliputi bidang apa yang akan diambil nantinya, hal-hal yang dijalani dalam dunia kerja dan bagaimana tujuan pada masing-masing individu dalam menentukan masa depan (Khairunnisak, 2019). Rachmawati (2012) juga mengungkapkan bahwa proses kematangan karir pada individu akan mempengaruhi bagaimana individu dalam mengambil suatu keputusan pada bidang karirnya. Perencanaan karir yang matang akan membantu mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi perasaan cemas yang dirasakan saat menghadapi dunia kerja. Individu yang merasa kesulitan dalam proses kematangan karirnya akan merasakan cemas yang berujung pada perasaan putus asa. Perasaan tersebut diakibatkan oleh kurangnya keyakinan pada diri sendiri untuk menghadapi dunia pekerjaan (Putro, 2018). Perencanaan karir menjadi suatu hal yang sangat diperlukan terutama bagi mahasiswa akhir yang akan lulus dan memasuki dunia kerja. Perencanaan karir dapat membantu mahasiswa untuk merealisasikan harapan pada saat lulus dari sarjana dan mengurangi kebingungan atas ketidakpastian situasi di lapangan pekerjaan serta dapat menghadapi tantangan kedepan pada dunia kerja serta mengatasi perasaan khawatir saat menghadapi dunia pekerjaan. Dengan adanya perencanaan karir maka dapat membantu mahasiswa dalam menyusun rencana untuk mereka gerak nantinya saat lulus dari sarjana, mengurangi kebingungan atas ketidakpastian lapangan kerja dan dapat menghadapi segala tantangan kedepan dalam dunia pekerjaan serta mengatasi perasaan cemas yang dirasakan saat menghadapi dunia pekerjaan.

Komalasari (Khairunnisak, 2019) menjelaskan bahwa mahasiswa diharapkan dapat merencanakan persiapan karir untuk memasuki dunia kerja sesuai dengan bidang minat masing-masing dan diarahkan untuk memiliki pola pikir yang matang terutama pada permasalahan dunia kerja. Pengembangan kualitas diri dan sikap juga menjadi hal yang perlu diperhatikan dengan cara meningkatkan kepribadian diri yang sesuai terhadap potensi diri dan memiliki perencanaan akan masa depan sesuai dengan yang diharapkan. Peneliti juga berharap bahwa mahasiswa tingkat akhir dapat melakukan perencanaan karir sejak dini dan direncanakan dengan matang. Dengan adanya hal tersebut maka mahasiswa dapat mengatasi perasaan cemas yang dirasakan saat menghadapi dunia pekerjaan.

Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta.

2. Tinjauan Pustaka

Kecemasan menghadapi dunia kerja sering dialami oleh mahasiswa terutama pada tingkat akhir yang hendak menjalankan kehidupan setelah kelulusan nantinya. Mahasiswa tingkat akhir menjadi masa transisi dari fase pendidikan ke fase dunia kerja, dimana mahasiswa tingkat akhir sudah harus merencanakan dan memikirkan karir yang akan dijalankan pada saat setelah lulus nantinya. Individu yang berada pada tingkat mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab dan melengkapi tugas perkembangannya untuk menjalankan perencanaan karir guna memenuhi kebutuhan hidupnya. Namun, beberapa mahasiswa belum siap untuk menghadapi dunia pekerjaan sehingga tak jarang mahasiswa merasakan cemas ketika menghadapi dunia kerja.

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan perasaan khawatir terhadap keadaan yang akan terjadi dalam dunia pekerjaan dan beranggapan bahwa akan terjadi sesuatu hal yang buruk saat individu mencari pekerjaan maupun saat menjalankan pekerjaan (Nevid dkk., 2005). Kecemasan menghadapi dunia kerja tidak selalu tentang kecemasan yang negatif, ada juga kecemasan yang positif dan wajar dialami oleh individu. Namun, kecemasan yang negatif akan memberikan dampak yang buruk bagi individu seperti kehilangan motivasi, merasa tidak percaya diri dan memiliki pikiran yang tidak rasional. Kecemasan memiliki tiga aspek yaitu aspek kognitif, aspek perilaku dan aspek fisik. Pada aspek kognitif, biasanya individu yang mengalami kecemasan memiliki pikiran yang negatif secara berlebihan dimana mereka tidak yakin untuk menghadapi hambatan-hambatan kedepan. Aspek perilaku dapat dilihat dari perubahan tingkah laku individu dari waktu ke waktu, sedangkan aspek fisik terlihat bagaimana tubuh merespon keadaan yang membuatnya cemas seperti tangan mudah berkeringat (Nevid dkk., 2005).

Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dipengaruhi oleh faktor perspektif kognitif. Faktor perspektif kognitif meliputi bagaimana individu berpikiran irasional, merasa takut secara berlebihan dan memiliki keyakinan diri yang rendah (Nevid dkk. 2002). Pikiran-pikiran dan perasaan tersebut muncul karena kurangnya persiapan secara matang dari mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir sehingga mereka merasakan takut untuk menghadapi suatu ancaman dunia kerja dan memiliki pikiran yang irasional terhadap dunia pekerjaan. Mahasiswa merasa cemas dan takut untuk menghadapi dunia kerja ketika dirinya belum memiliki perencanaan yang matang dan masih bingung dalam mengambil suatu keputusan tentang pekerjaan.

Permasalahan mahasiswa yang merasa kurang yakin atau memiliki keyakinan yang irasional terhadap kemampuan yang dimiliki, maka dibutuhkan aspek-aspek yang dapat mengatasi permasalahan tersebut yaitu aspek-aspek kematangan karir yang mencakup pada konsistensi pemilihan karir, orientasi terhadap pekerjaan, kemandirian dalam pembuatan keputusan karir, preferensi terhadap faktor-faktor pemilihan karir, dan konsepsi terhadap pemilihan karir (Crites, 1981). Mahasiswa diharapkan dapat konsisten dan memiliki keyakinan diri dalam pemilihan karir sesuai dengan kemampuan dan keadaan dirinya. Komitmen dalam pemilihan karir dapat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan yang dialami oleh individu. Individu yang merasakan cemas akan merasa kesusahan untuk mengambil keputusan kerja yang tepat dan mempengaruhi komitmen dirinya

dalam pemilihan karir. Individu dengan komitmen maupun konsisten yang tinggi saat menentukan pilihan karirnya maka akan lebih siap dalam menghadapi tantangan dalam dunia kerja dan dapat mengatasi perasaan cemas yang dirasakan (Mirah & Indianti, 2018).

Kemampuan untuk berorientasi terhadap pekerjaan akan mempengaruhi individu dalam menyusun perencanaan karir yang lebih matang sehingga dapat mengurangi perasaan cemas yang dialami oleh individu. Seperti yang dikemukakan oleh Halgin dan Whitbourne (Hanim & Ahlas, 2019) bahwa individu yang memiliki orientasi masa depan terutama pada pekerjaan akan membuat perencanaan-perencanaan terbaik untuk mengurangi perasaan cemas, gelisah, dan ketidaknyamanan terhadap kemungkinan buruk yang terjadi. Jika individu tidak memiliki orientasi terhadap masa depannya terutama pada pekerjaan maka tingkat perencanaannya akan rendah yang nantinya akan menimbulkan perasaan cemas, gelisah, dan tidak nyaman saat menghadapi dunia kerja.

Individu yang memiliki kemampuan mandiri untuk mengambil keputusan akan memiliki kematangan karir yang baik dalam menghadapi dunia kerja. Crites (Putri dkk., 2021) menyatakan bahwa kematangan karir yang baik dapat dilihat dari bagaimana individu mengambil keputusan untuk mencapai tujuan dan mengatasi suatu masalah. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan akan mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan. Seperti yang dijelaskan oleh Crites (Oztemel, 2013) bahwa tinggi dan rendahnya tingkat kecemasan yang dialami oleh individu akan mempengaruhi pengambilan keputusan dan pengembangan karirnya.

Kemudian, dalam menyusun rencana-rencana karir masa depan, mahasiswa pasti akan bertemu dengan masalah dan kebingungan terhadap pilihan karir yang dapat menimbulkan cemas terhadap mahasiswa, sehingga dibutuhkan kemampuan preferensi terhadap faktor-faktor pemilihan karir seperti melakukan eksplorasi terhadap informasi-informasi mengenai dunia kerja yang sesuai dengan keadaan maupun kemampuan dalam dirinya. Dalam penelitian Kuzgun (Oztemel, 2013) berpendapat bahwa individu yang dapat menentukan pilihan berdasarkan kemampuan yang dimilikinya maka tidak akan merasa bimbang, namun jika individu merasa bingung dalam menentukan pilihan maka ia akan mengalami kebimbangan yang nantinya akan mengarah kepada kecemasan saat menghadapi dunia kerja.

Tingkat konsepsi dalam pemilihan karir mencakup pada keaktifan individu dalam proses pemilihan karir, tidak bergantung pada orang lain dan berorientasi positif terhadap karir. Individu yang memiliki konsep diri yang baik dalam pemilihan karir maka akan mengubah kecemasan yang dirasakan menjadi rasa percaya diri saat menghadapi tantangan ataupun kesulitan yang ada seperti tantangan dalam menghadapi dunia kerja (Nevid dkk., 2005). Maka dari itu individu yang memiliki konsep diri akan merencanakan kematangan karirnya agar lebih siap menghadapi dunia kerja dan mengurangi rasa cemas yang akan dirasakan saat menghadapi dunia kerja.

Kesulitan dalam menjalani proses kematangan karir dapat menimbulkan kecemasan yang nantinya akan membuat individu merasa putus asa. Munculnya perasaan cemas dan putus asa terjadi karena individu tidak memiliki keyakinan akan dirinya sendiri sehingga perlu adanya kesiapan dalam

diri individu dalam memilih karir yang sesuai akan keadaan dirinya. Pengambilan keputusan karir juga menjadi hal yang perlu diperhatikan dan dilandasi dengan persiapan yang matang. Keyakinan yang rendah terjadi karena individu tidak memiliki bayangan yang pasti akan dunia pekerjaan sehingga ketika individu menghadapi dunia pekerjaan akan cemas melihat realita dunia pekerjaan. Maka dari itu, kematangan karir memiliki peran yang penting untuk memberikan gambaran tentang dunia kerja dan membantu individu dalam merencanakan langkah-langkah apa yang akan diambil untuk mempersiapkan masa depan serta untuk mengatasi permasalahannya (Putro, 2018).

Manusia yang mampu merencanakan masa depannya pasti memiliki indikator yang penting guna mencapai tujuannya yaitu merencanakan karir atau pekerjaan, agar dapat merencanakan karir secara tepat maka perlu adanya kematangan karir yang disusun oleh individu. Dengan adanya kematangan karir, maka individu dapat memilih dan mengambil keputusan secara tepat dalam pemilihan karir yang sesuai dengan dirinya keputusan akan pemilihan karir tidak dapat dilakukan dengan asal-asalan karena dapat memberikan dampak kedepannya saat individu menjalani pekerjaan tersebut. Dengan adanya rencana yang matang maka individu dapat mengatasi kecemasannya dalam memasuki dunia kerja, karena rencana-rencana tersebut dapat membantu individu untuk tetap berpikiran positif dan mengurangi rasa khawatir sehingga tujuannya dapat tercapai (Kurniati dkk., 2006).

Berdasarkan pemaparan diatas, mahasiswa tingkat akhir pasti akan memasuki fase dunia kerja pada saat lulus nantinya sehingga diperlukannya kematangan karir dengan menyusun rencana-rencana karir yang akan dijalani. Kurangnya persiapan yang matang pada mahasiswa akan menimbulkan perasaan takut dan khawatir saat menghadapi dunia pekerjaan. Maka dari itu, aspek-aspek dalam kematangan karir dapat berperan bagi mahasiswa dalam menekan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja. Dengan adanya perencanaan maupun persiapan karir yang matang maka mahasiswa dapat mengendalikan dan mengatasi tingkat kecemasan yang dirasakan.

3. Metode

Berdasarkan hipotesis penelitian yang diajukan, maka penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan studi korelasional. Menurut Sugiyono (2012) penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan datanya menggunakan instrumen penelitian, penelitiannya berupa angka-angka dengan analisis teknik statistika yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Studi korelasional adalah studi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua variabel atau lebih yang bersifat kuantitatif (Ibrahim et al., 2018). Pada penelitian ini dilakukan pengukuran mengenai hubungan antara kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa.

Responden penelitian ini adalah berjumlah 278 orang. Adapun kriteria dan deskripsi responden penelitian ini adalah berjenis kelamin laki-laki (23,4%) dan perempuan (76,6%), dengan usia 19-25 tahun (2,5% 19 tahun, 13,3% 20 tahun, 45,7% 21 tahun, 30,6% 22 tahun, 5,8% 23 tahun, 1,8% 24 tahun, 0,4% 25 tahun), dan merupakan mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi yang berada di

Yogyakarta (20,9% semester 5; 2,9% semester 6; 57,2% semester 7; 14% semester 8; 4,3% semester 9, 0,4% semester 10; 0,4% semester 11).

Penelitian ini menggunakan dua skala, yakni skala kecemasan menghadapi dunia kerja dan skala kematangan karir. Kecemasan menghadapi dunia kerja diukur dengan skala kecemasan menghadapi dunia kerja oleh Pratiwi (2020) yang disusun berdasarkan konsep teori Nevid et al. (2005). Skala ini terdiri dari 3 aspek yaitu aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku. Skala ini terdiri dari 33 item yang terbagi atas 18 item *favorable* dan 15 item *unfavorable*. Aitem pada skala ini memiliki 4 alternatif jawaban dengan model *skala likert* yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skor pada aitem *favorable* yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan skor pada item *unfavorable* yaitu SS = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang asli memiliki koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* sebesar 0.903. Penilaian tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja diukur ke dalam skala 1- 4 yang memiliki gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Kematangan karir dalam penelitian ini diukur menggunakan modifikasi dari skala kematangan karir oleh Kurniati dkk. (2006) yang merupakan adaptasi *Career Maturity Inventory* (CMI) dari Crites dan Savickas. Skala kematangan karir yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala sikap (*attitude scale*) dari CMI yang memiliki lima aspek yaitu keterlibatan dalam proses pemilihan karir, orientasi terhadap pekerjaan, kemandirian dalam pembuatan keputusan karir, preferensi terhadap faktor-faktor pemilihan karir, dan konsepsi terhadap proses pemilihan karir. Pada skala sikap memiliki 30 item yang terbagi atas 8 item *favorable* dan 22 item *unfavorable*. Pada penelitian ini, peneliti hanya akan menggunakan skala sikap dari CMI karena peneliti hanya akan mengungkapkan perasaan-perasaan, reaksi subjektif, dan kecenderungan individu dalam memilih karir maupun memasuki dunia kerja. Aitem pada skala sikap memiliki 2 alternatif jawaban yaitu setuju (S) dan tidak setuju (TS). Pemberian skor pada item *favorable* yaitu Setuju = 1 dan Tidak Setuju = 0. Sedangkan skor pada item *unfavorable* yaitu Setuju = 0 dan Tidak Setuju = 1. Skala sikap pada skala kematangan karir oleh Kurniati dkk., (2006) memiliki koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0.708.

Peneliti melakukan uji hipotesis guna mengetahui apakah kematangan karir berkorelasi terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Teknik analisis data yang dilakukan pada uji hipotesis ini menggunakan teknik analisis *product moment pearson* untuk data *parametrik*, namun apabila data tersebut *non parametrik* maka akan menggunakan teknik *Spearman* dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) For Windows Release* versi 23.0.

4. Hasil dan Diskusi

Hasil

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh skor empirik yang meliputi skor minimal, skor maksimal, *mean* (rata-rata) dan standar deviasi pada masing-masing variabel. Berikut rincian hasil analisis data yang dapat dilihat pada tabel 8 di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	278	50	112	80,23	12,74
Kematangan Karir	278	9	29	20,23	4,322

Hasil skor empirik ini dapat digunakan untuk tahapan kategorisasi yang terdiri dari tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Hasil kategorisasi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 9 dan 10 di bawah ini:

Tabel 2. Kategorisasi Data Penelitian Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > \mu + 1 \cdot \sigma$	$X > 92,9$	Tinggi	40	14,4%
$\mu - 1 \cdot \sigma \leq X < \mu + 1 \cdot \sigma$	$67,5 \leq X < 92,9$	Sedang	193	69,4%
$X < \mu - 1 \cdot \sigma$	$X < 67,5$	Rendah	45	16,2%
TOTAL			278	100

Tabel 3. Kategorisasi Data Penelitian Skala Kematangan Karir

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > \mu + 1 \cdot \sigma$	$X > 24,5$	Tinggi	43	15,5%
$\mu - 1 \cdot \sigma \leq X < \mu + 1 \cdot \sigma$	$15,9 \leq X < 24,5$	Sedang	189	68%
$X < \mu - 1 \cdot \sigma$	$X < 15,9$	Rendah	46	16,5%
TOTAL			278	100

Berdasarkan tabel tersebut, maka hasil kategorisasi menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja subjek penelitian termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 40 orang (14,4%), sedangkan subjek dengan kategori sedang sebanyak 193 orang (69,4%), dan subjek dengan kategori rendah sebanyak 45 orang (16,2%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini didominasi oleh subjek yang memiliki tingkat kecemasan dunia kerja dengan tingkatan sedang. Sedangkan hasil kategorisasi pada skala kematangan karir menunjukkan bahwa subjek penelitian termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 43 orang (15,5%), sedangkan subjek dengan kategori sedang sebanyak 189 orang (68%), dan subjek dengan kategori rendah sebanyak 46 orang (16,5%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini didominasi oleh subjek yang memiliki tingkat kematangan karir dengan tingkatan sedang.

Setelah dilakukan uji asumsi, diperoleh hasil bahwa data penelitian memiliki sebaran data yang tidak normal namun memiliki hubungan antar kedua variabel secara linear dengan signifikan. Tahap analisis data selanjutnya yaitu uji hipotesis untuk melihat hubungan antar variabel kecemasan

menghadapi dunia kerja dan variabel kematangan karir. Uji hipotesis ini menggunakan teknik korelasi *Non Parametrik Spearman's-rho* pada aplikasi *Statistical Programme for Social Science (SPSS)* for Windows versi 23.0. Teknik *Non Parametrik* ini digunakan karena salah satu variabel memiliki data yang tidak berdistribusi dengan normal. Rincian hasil uji korelasi dengan menggunakan teknik *Spearman's-rho* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Menggunakan Teknik *Spearman's-rho*

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Taraf Signifikansi (p)	Keterangan
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dan Kematangan Karir	- 0,286	0,000	Berkorelasi negatif dengan signifikan

Berdasarkan hasil uji analisis menunjukkan bahwa nilai sig. (1-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan kematangan karir. Kemudian, nilai *correlation coefficient* menunjukkan -0,286 (negatif) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan kematangan karir. Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

a. Uji Korelasi Aspek Kematangan Karir dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Pada proses selanjutnya, peneliti melakukan analisis tambahan mengenai uji korelasi aspek kematangan karir dengan skor total kecemasan menghadapi dunia kerja. Sebelumnya, sudah dilakukan uji korelasi dengan hasil bahwa kedua variabel berhubungan secara signifikan namun nilai yang dihasilkan tergolong lemah sehingga dilakukan analisis tambahan untuk melihat aspek mana yang memiliki pengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Uji korelasi ini menggunakan teknik *Non Parametrik Spearman's-rho* karena salah satu variabel memiliki data yang tidak berdistribusi normal namun berhubungan secara linier. Berikut rincian hasil analisis tambahan pada uji korelasi yang telah dilakukan:

Tabel 5. Uji Korelasi Aspek Kematangan Karir dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Aspek kematangan karir dengan total kecemasan dunia kerja		Koefisien Korelasi (r)	Taraf Signifikansi (p)	Keterangan
Aspek 1	Keterlibatan dalam proses pemilihan karir	-0,377	0,000	Signifikan karena $p < 0,05$
Aspek 2	Orientasi terhadap pekerjaan	-0,082	0,175	Tidak signifikan karena $p > 0,05$
Aspek 3	Kemandirian dalam pembuatan keputusan karir	-0,186	0,002	Signifikan karena $p < 0,05$
Aspek 4	Preferensi terhadap faktor-faktor pemilihan karir	-0,333	0,000	Signifikan karena $p < 0,05$
Aspek 5	Konsepsi terhadap proses pemilihan karir	-0,118	0,049	Signifikan karena $p < 0,05$

Hasil analisis uji korelasi pada tabel 14 diketahui bahwa terdapat satu aspek dari variabel kematangan karir yang tidak signifikan. Aspek tersebut dikatakan tidak signifikan karena memiliki nilai taraf signifikansi (p) > 0,005 yaitu aspek orientasi terhadap pekerjaan dengan taraf signifikansi (p) = 0,175.

b. Uji Korelasi Antar Aspek Kematangan Karir Dan Aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Berdasarkan hasil analisis tambahan uji korelasi aspek kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja, peneliti juga melakukan analisis tambahan uji korelasi antar aspek kematangan karir dan aspek kecemasan menghadapi dunia kerja. uji korelasi menggunakan teknik uji korelasi *Non Parametrik Spearman's-rho* karena data yang dimiliki tidak berdistribusi normal namun memiliki hubungan secara linier. Berikut rincian hasil analisis tambahan pada uji korelasi antar aspek kematangan karir dan aspek kecemasan menghadapi dunia kerja :

Tabel 6. Uji Korelasi Antar Aspek Kematangan Karir Dan Aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Aspek Variabel Tergantung (Kecemasan Dunia Kerja)	Aspek Variabel Bebas (Kematangan Karir)	Koefisien Korelasi (r)	Taraf Signifikansi (p)	Keterangan
Fisik	Keterlibatan dalam proses pemilihan karir	-0,305	0,000	Signifikan karena $p < 0,05$
	Orientasi terhadap pekerjaan	-0,116	0,054	Tidak signifikan karena $p > 0,05$
	Kemandirian dalam pembuatan keputusan karir	-0,172	0,004	Signifikan karena $p < 0,05$
	Preferensi terhadap faktor-faktor pemilihan karir	-0,238	0,000	Signifikan karena $p < 0,05$
	Konsepsi terhadap proses pemilihan karir	-0,136	0,024	Signifikan karena $p < 0,05$
Kognitif	Keterlibatan dalam proses pemilihan karir	-0,346	0,000	Signifikan karena $p < 0,05$
	Orientasi terhadap pekerjaan	-0,154	0,010	Signifikan karena $p < 0,05$
	Kemandirian dalam pembuatan keputusan karir	-0,286	0,000	Signifikan karena $p < 0,05$
	Preferensi terhadap faktor-faktor pemilihan karir	-0,376	0,000	Signifikan karena $p < 0,05$
	Konsepsi terhadap proses pemilihan karir	-0,214	0,000	Signifikan karena $p < 0,05$
Perilaku	Keterlibatan dalam proses pemilihan karir	-0,354	0,000	Signifikan karena $p < 0,05$

	Orientasi terhadap pekerjaan	0,015	0,800	Tidak signifikan karena $p > 0,05$
	Kemandirian dalam pembuatan keputusan karir	-0,109	0,068	Tidak signifikan karena $p > 0,05$
	Preferensi terhadap faktor-faktor pemilihan karir	-0,284	0,000	Signifikan karena $p < 0,05$
	Konsepsi terhadap proses pemilihan karir	-0,214	0,624	Tidak signifikan karena $p > 0,05$

Berdasarkan hasil analisis dengan Teknik Korelasi *Spearman's-rho* diketahui bahwa terdapat empat aspek kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja yang tidak signifikan. Aspek yang tidak signifikan tersebut adalah aspek kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu aspek fisik dengan orientasi terhadap pekerjaan memiliki taraf signifikansi ($p = 0,054$ ($p > 0,05$), aspek kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu aspek perilaku dengan orientasi terhadap pekerjaan memiliki koefisien korelasi 0,015 dan taraf signifikansi ($p = 0,800$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa tidak ada hubungan negatif atau ada hubungan positif yang tidak signifikan karena $p > 0,05$, aspek kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu aspek perilaku dengan kemandirian dalam pembuatan keputusan karir yang memiliki taraf signifikansi ($p = 0,068$ ($p > 0,05$) dan konsepsi terhadap proses pemilihan karir yang memiliki taraf signifikansi ($p = 0,624$ ($p > 0,05$).

c. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Analisis tambahan selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti yaitu uji beda antara kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja berdasarkan jenis kelamin menggunakan teknik *Mann-Whitney*. Berikut rincian hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin :

Tabel 7. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Mean		N
	Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	Kematangan Karir	
Laki-laki	127.23	132.91	65
Perempuan	143.24	141.51	213
Signifikansi (p)	0,160	0,449	278

Berdasarkan hasil analisis uji beda *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki nilai sig. 0,160 ($p > 0,05$) dan pada variabel kematangan karir memiliki nilai sig. 0,449 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan secara signifikan kedua variabel berdasarkan jenis kelamin karena hasil signifikansi $p > 0,05$. Kemudian, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja dan kematangan karir pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki.

d. Uji Beda Berdasarkan Usia

Selanjutnya, peneliti melakukan uji beda antara kecemasan menghadapi dunia kerja dan kematangan karir berdasarkan usia untuk melihat apakah ada perbedaan jika dilihat dari usia

responden. Uji beda yang dilakukan menggunakan teknik *Kruskal Wallis*. Berikut rincian hasil uji beda berdasarkan usia :

Tabel 8. Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia

Variabel	Mean		N
	Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	Kematangan Karir	
19 tahun	149.71	166.43	7
20 tahun	140.57	131.91	37
21 tahun	143.31	138.66	127
22 tahun	128.72	149.04	85
23 tahun	136.38	121.97	16
24 tahun	193.70	81.40	5
25 tahun	240.50	99	1
Signifikansi (p)	0,444	0,424	278

Berdasarkan hasil analisis uji beda *Kruskal Wallis* menunjukkan bahwa pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki nilai sig. 0,444 ($p > 0,05$) dan pada variabel kematangan karir memiliki nilai sig. 0,424 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan secara signifikan kedua variabel berdasarkan tingkat usia karena hasil signifikansi $p > 0,05$. Kemudian, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja paling tinggi berada pada usia 25 tahun dan skor rata-rata (*mean*) tingkat kematangan karir paling tinggi berada pada usia 19 tahun.

e. Uji Beda Berdasarkan Tingkat Semester

Uji beda antara kecemasan menghadapi dunia kerja dan kematangan karir berdasarkan tingkat semester juga dilakukan oleh peneliti untuk melihat apakah terdapat perbedaan pada responden berdasarkan tingkat semester saat menjalankan perkuliahan. Uji beda ini menggunakan teknik *Kruskal Wallis*. Berikut rincian hasil uji beda berdasarkan tingkat semester :

Tabel 9. Hasil Uji Beda Berdasarkan Tingkat Semester

Variabel	Mean		N
	Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	Kematangan Karir	
Semester 5	148.85	128.55	58
Semester 6	121.31	139.94	8
Semester 7	143.65	140.76	159
Semester 8	124.62	156.06	39
Semester 9	124.79	136.08	12
Semester 10	63.50	52.50	1
Semester 11	206.00	52.50	1
Signifikansi (p)	0,633	0,522	278

Berdasarkan hasil analisis uji beda *Kruskal Wallis* menunjukkan bahwa pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki nilai sig. 0,633 ($p > 0,05$) dan pada variabel kematangan karir memiliki nilai sig. 0,522 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan secara signifikan kedua variabel

berdasarkan tingkat semester karena hasil signifikansi $p > 0,05$. Kemudian, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja paling tinggi berada pada tingkat semester 11 dan skor rata-rata (*mean*) tingkat kematangan karir paling tinggi berada pada tingkat semester 8.

Diskusi

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan negatif antara kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis korelasi yang telah dilakukan menggunakan teknik *Spearman's-rho* maka diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta ($r = -0,286$, $p = 0,000$; $p < 0,05$) yang berarti semakin tinggi kematangan karir yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja, begitupun sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti diterima dan terbukti.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan yang negatif secara signifikan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Khairunnisak, 2019). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan semakin tinggi kematangan karir maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja. Kemudian, pengaruh kematangan karir terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja menunjukkan hasil yang signifikan dimana kematangan karir menjadi hal yang penting jika dihubungkan pada tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hendayani & Abdullah (2018) menyatakan bahwa kematangan karir memiliki dampak pada kesiapan seseorang dalam menentukan pilihan karirnya termasuk pada studi lanjutan. Tingkat kematangan karir yang rendah akan membuat mahasiswa menjadi bingung ketika menentukan pilihan karirnya. Lestari (Azhari & Mirza, 2016) juga menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kemampuan diri (*skill*) yang baik akan membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dimilikinya.

Kemudian, peneliti melakukan analisis korelasi pada aspek kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Aspek kematangan karir terdiri dari keterlibatan dalam proses pemilihan karir, orientasi terhadap pekerjaan, kemandirian dalam pembuatan keputusan karir, preferensi terhadap faktor-faktor pemilihan karir dan konsepsi terhadap proses pemilihan karir. Berdasarkan hasil analisis terdapat 4 dari 5 aspek kematangan karir yang memiliki korelasi secara signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu proses pemilihan karir, kemandirian dalam pembuatan keputusan karir, preferensi terhadap faktor-faktor pemilihan karir dan konsepsi terhadap proses pemilihan karir.

Keterlibatan dalam proses pemilihan karir merupakan kemampuan pada individu dalam mengambil keputusan terhadap karirnya yang sesuai dengan bidang minat (Crites, 1981). Kemampuan dalam mengambil keputusan karir ini sangat penting bagi individu yang menentukan karirnya nanti. Blustein & Phillips (1988) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang terhambat akan kemampuannya dalam mengambil keputusan karir disebabkan oleh kecemasan yang dirasakan terhadap keadaan karirnya.

Kemandirian dalam pembuatan keputusan karir adalah tingkat kemandirian individu ketika mengambil suatu keputusan karir bagi dirinya (Crites, 1981). Kemandirian individu untuk menentukan keputusan karir perlu diperhatikan karena individu yang memiliki tingkat kemandirian yang tinggi maka akan mudah dalam membuat keputusan karir yang akan dijalankan. Hal ini dijelaskan dari penelitian Ulya (2013) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kemandirian individu maka semakin tinggi pula kemampuannya dalam membuat pengambilan keputusan. Crites (Putri et al., 2021) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan akan mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan.

Preferensi terhadap faktor-faktor pemilihan karir merupakan kemampuan individu ketika mengambil suatu keputusan karir berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan karirnya (Crites, 1981). Super (Coertse & Schepers, 2004) menjelaskan bahwa mahasiswa telah berada pada tahapan untuk membuat preferensi pada karirnya, arah tujuan serta tindakan sebagai wujud implementasi. Chen (Zulfahmi & Andriany, 2021) juga menjelaskan bahwa preferensi menjadi salah satu hal yang menjadi pertimbangan atas terjadinya kekhawatiran pada individu yang masuk dalam dimensi kecemasan menghadapi dunia kerja.

Konsepsi terhadap pemilihan karir adalah tingkat konsepsi (pemahaman) individu dalam pengambilan suatu keputusan karir (Crites, 1981). Pemahaman memiliki pengaruh terhadap proses pemilihan karir individu. Wiguna (2018) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pemahaman akan karir individu sangat berpengaruh untuk menghadapi suatu permasalahan terhadap karirnya dan meningkatkan motivasi maupun pemahaman mengenai karir yang sesuai atas kemampuan ataupun keadaan dirinya. Individu yang memiliki pemahaman karir yang baik maka memiliki perencanaan yang baik pula dalam pilihan karirnya. Perencanaan karir akan berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Seperti yang dijelaskan oleh Hurlock (Rachmawati, 2012) bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa salah satunya disebabkan oleh kurangnya perencanaan karir pada mahasiswa.

Keterlibatan dalam proses pemilihan karir dan preferensi terhadap faktor-faktor pemilihan karir memiliki nilai signifikansi yang tinggi sehingga pada dua aspek kematangan karir ini memiliki hubungan secara signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Aspek tersebut dapat mengatasi individu saat berada dalam keadaan cemas menghadapi dunia pekerjaan. Selligman (Putro, 2018) mengatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengatasi kecemasan saat proses pencarian karir dapat memudahkan individu untuk mencapai kematangan karir karena tingkat kecemasan yang tinggi terhadap proses perencanaan karir menjadi penyebab dari ketidakmampuan individu dalam mengambil suatu keputusan karir.

Perasaan bimbang terhadap karir dan tingkat eksplorasi terhadap karir memiliki pengaruh pada kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami oleh individu. Individu yang memiliki informasi yang sedikit pada karir dan potensi dirinya maka cenderung akan mengalami kebimbangan dalam menentukan pilihan karir. Hal tersebut akan menimbulkan perasaan cemas bagi individu terkait dengan karir masa depannya sehingga akan lebih aktif untuk eksplorasi lingkungannya (Pratiwi & Irawati, 2020).

Peneliti melakukan analisis mengenai perbedaan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja dan kematangan karir berdasarkan jenis kelamin. Hasil uji beda tersebut diketahui bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja pada laki-laki maupun perempuan tidak ada perbedaan secara signifikan. Namun laki-laki memiliki tingkat rata-rata lebih rendah daripada perempuan artinya perempuan memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut penelitian Widayanto (2011) tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja lebih tinggi dialami oleh perempuan mahasiswa tingkat akhir dibandingkan oleh laki-laki mahasiswa tingkat akhir. Kaplan (Hastuti & Arumsari, 2015) juga menyatakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor internal yang berkaitan dengan sikap maupun ciri kepribadian individu itu sendiri seperti jenis kelamin.

Kemudian, pada hasil uji beda juga diketahui bahwa kematangan karir pada laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan secara signifikan. Meskipun jika dilihat dari nilai *mean* (rata-rata) terdapat sedikit perbedaan nilai dimana perempuan memiliki nilai lebih tinggi daripada laki-laki. Menurut penelitian Jatmika & Linda (2015) tidak ada perbedaan secara signifikan antara kematangan karir pada laki-laki dan perempuan namun nilai *mean* (rata-rata) pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *mean* (rata-rata) pada laki-laki. Sehingga baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemampuan untuk perencanaan karir bagi dirinya. (Lau et al., 2013) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat kematangan karir yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pada penelitian Tekke & Ghani (2013) menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin pada tingkat kematangan karir tidak terlalu kuat sehingga laki-laki maupun perempuan memiliki pengetahuan yang setara akan kemampuan dalam perencanaan karirnya dan memiliki persamaan saat menyelaraskan antara keinginan dan realitas.

Analisis tambahan juga dilakukan oleh peneliti untuk melihat apakah ada perbedaan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja dan kematangan karir berdasarkan tingkat semester pada mahasiswa. Berdasarkan analisis yang dilakukan pada mahasiswa semester 5 hingga semester 11 diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan untuk tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja dan kematangan karir berdasarkan tingkat semester. Menurut hasil penelitian oleh Zwagery (2020) menunjukkan bahwa lama studi pada mahasiswa tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Bakhriansyah (2012) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa lama studi memiliki hubungan yang lemah dengan kecemasan dan terdapat banyak faktor yang memiliki pengaruh lebih besar pada kecemasan mahasiswa seperti penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu peneliti kurang memiliki kontrol atas responden yang mengisi kuesioner karena pengisian kuesioner dilakukan secara daring dan tidak meratanya jumlah demografi pada mahasiswa laki-laki dan perempuan sehingga jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan mahasiswa laki-laki. Kemudian pada skala kematangan karir, peneliti hanya menggunakan skala sikap saja sehingga tidak bisa menggambarkan secara luas dan lebih detail bagaimana kematangan karir yang dimiliki oleh responden.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian, serta kepada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah membantu pembiayaan publikasi penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Azhari, T. R., & Mirza. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi, 02(02)*, 23–29.
- Bakhriansyah, M. (2012). Korelasi antara Lama Studi dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dokter Indonesia, 1(2)*, 54–58.
- Bandur, A., & Budiastuti, D. (2018). *Validitas dan Reabilitas Penelitian*. Jakarta : Mitra Wacana Media.
- Blustein, D. L., & Phillips, S. D. (1988). Individual and Contextual Factors in Career Exploration. *Journal of Vocational Behavior, 33(2)*, 203–216.
- Borges, N. J., Richard, G. V., & Duffy, R. D. (2007). Career Maturity of Students in Accelerated versus Traditional Programs. *Career Development Quarterly, 56(2)*, 171–176.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing Validity: Basic Issues in Objective Scale Development. *Psychological Assessment, 7(3)*, 309–319.
- Coertse, S., & Schepers, J. M. (2004). Some Personality and Cognitive Correlates of Career Maturity. *Journal of Industrial Psychology, 30(2)*, 56–73.
- Crites, J. O. (1973). Career Maturity. *NCME Measurement in Education, 4(2)*, 68–70.
- Crites, J. O. (1981). *Career Counseling: Models, Methods, and Materials*. McGrawHillBook Company.
- Fatmawati. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI Akuntansi di SMK Negeri 1 Bantul. In (*Doctoral Dissertation of Universitas Negeri Yogyakarta*). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Greenberg, D., & Padesky, C. . (2004). *Manajemen Pikiran. Alih bahasa : Yosep Bambang Margono*. Bandung : Kaifa.
- Greenberge, D., & Padesky, C. . (1995). *Mind Over Mood*. Newyork : KP Company.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2019). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Penelitian Psikologi, 10(2)*, 12.
- Hardiyanto, L. (2018). Motivasi Mahasiswa menjadi Start Up Digital Entrepreneur (Technopreneurship). *Jurnal Ilmu Pendidikan, 10(1)*, 1–15.
- Hasan, B. (2006). Career Maturity of Indian Adolescents as a Function of Self-Concept , Vocational Aspiration and Gender. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 32(2)*, 127–134.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan

- Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(21).
- Hendayani, N., & Abdullah, S. M. (2018). Dukungan Teman Sebaya dan Kematangan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 28.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian*. Makassar : Gunadarma Ilmu.
- Jatmika, D., & Linda. (2015). Gambaran Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psibernetika*, 8(2), 1–15.
- Kaplan, R., & Saccuzzo, D. (2017). Psychological testing; principles, applications, & issues, Ninth editon. In *Cengage Learning*. United States of America : Cengage Learning.
- Kemnaker, B. H. (2020). *Pemerintah Antisipasi Penambahan Pengangguran di Masa Pandemi Covid-19* : Berita : Kementerian Ketenagakerjaan RI. Kemnaker.Go.Id. <https://kemnaker.go.id/news/detail/pemerintah-antisipasi-penambahan-pengangguran-di-masa-pandemi-covid-19>
- Khairunnisak. (2019). *Hubungan antara Kematangan Karir dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*. In *(Doctoral Dissertation of Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh)*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Kurniati, N. M. T., Putri, Do. E., Rahardjo, W., Muluk, H., & Rifameutia, T. (2006). Adaptasi, Uji Validitas dan Reliabilitas Career Maturity Inventori (CMI) pada Siswa Menengah Atas (SMA) di Jakarta. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 163–177.
- Lal, K. (2014). Career Maturity in Relation to Level of Aspiration in Adolescents. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences AIJRHASS*, 5(1), 113–118.
- Lau, P. L., Low, S. F., & Zakaria, A. R. (2013). Gender and Work: Assessment and Application of Super’S Theory – Career Maturity. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2), 36–42.
- 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.
- Mustafa, S., Melonashi, E., Shkempi, F., Besimi, K., & Fanaj, N. (2015). Anxiety and Self-esteem among University Students: Comparison between Albania and Kosovo. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 189–194.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2002). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Nugroho, F. W., & Karyono, K. (2014). Hubungan Antara Hardiness Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Empati*, 3(3), 76–84.
- Nugroho, T. F. A. (2010). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Memasuki Dunia Kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta* . In *(Doctoral Dissertation of Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)*. Universitas Sanata Dharma

Yogyakarta

- Oktaviani, M. A., & Notobroto, H. B. (2014). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 3(2), 127–135.
- Oztemel, K. (2013). An investigation of career indecision level of high school students: Relationships with personal indecisiveness and anxiety. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(3), 46–58.
- Pratiwi, A. T. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate. In (*Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana*). Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Pratiwi, S. N., & Irawati, W. (2020). Pengaruh Career Exploration Terhadap Career Indecision Yang Dimediasi Career Anxiety Mahasiswa Diploma III Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen Accredited SINTA*, 5(1), 136–151.
- Prideaux, L.-A., & Creed, P. A. (2001). Career Maturity, Career Decision-Making Self-Efficacy and Career Indecision: A Review of the Accrued Evidence. *Australian Journal of Career Development*, 10(3), 7–12.
- Primasuari, H. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kematangan Karir pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir pada Beberapa Perguruan Tinggi di Yogyakarta. In (*Doctoral Dissertation of Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*). Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Priyatno. (2011). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20. Edisi kesatu*. Yogyakarta : ANDI.
- Purnasari, K. D., & Abdullah, S. M. (2018). Harga Diri dan Kematangan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal InSight*, 20(1), 51–68.
- Putri, G. Y., Nainggolan, E. E., & Muslikah, E. D. (2021). Kematangan Karir dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. In (*Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*).
- Putro, N. K. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa. In (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel*). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Rachmawati, Y. E. (2012). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir Di Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(1), 1–25.
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 3(4), 131–142.
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas Xii Smk Yudya Karya Magelang. *Empati*, 7(1), 381–386.
- Setiawan, N. (2005). Diklat Metodologi Penelitian Sosial. *Inspektorat Jenderal Departemen Pendidikan Nasional Daftar*. http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2009/03/teknik_sampling1.pdf
- Sitompul, E., Farradinna, S., Fadhlia, T. N., Psikologi, F., & Riau, U. I. (2020). Dukungan Sosial Keluarga

Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Empati*, 8(4), 71–76.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Supriatna, M., & Budiman, N. (2009). *Bimbingan Karier di SMK*. Bandung : Tidak diketahui.

Tekke, M., & Ghani, F. A. (2013). Examining Career Maturity among Foreign Asian Students : Academic Level. *Journal of Education and Learning*, 7(1), 29–34.

Ulya, L. L. (2013). Hubungan antara Pola Asuh Demokratis dengan Kemandirian Dalam Pengambilan Keputusan. In *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Umma, F. A. (2016). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kematangan Karir Mahasiswa Tarbiyah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. (In Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Upadianti, L. P. S., & Indrawati, S. E. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(3), 111–120.

Widayanto, N. D. (2011). Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Malang. (In *Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang*).

Wiguna, P. T. (2018). *Hubungan Pemahaman Karir dengan Pemilihan Karir. (In Doctoral dissertation, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa)*.

Zulfahmi, A., & Andriany, D. (2021). Kematangan Vokasional dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Cognicia*, 9(2), 64–75.

Zwagery, R. V. (2020). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fresh Graduate pada Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*, 1(1).