

**PENGARUH SELF ESTEEM DAN SELF EFFICACY TERHADAP
KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA



Oleh:

Tuffahatii Fadhilah

NIM : 22200012067

TESIS

Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna

Memperoleh Gelar Master of Arts (M.A)

Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

YOGYAKARTA

2025



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-380/Un.02/DPPs/PP.00.9/04/2025

Tugas Akhir dengan judul : Pengaruh Self Esteem dan Self Efficacy terhadap Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : TUFFAHATII FADHILAH, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 22200012067
Telah diujikan pada : Jumat, 21 Maret 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Pengaji I

Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I
SIGNED

Valid ID: 6805eeaa7e8a0



Pengaji II
Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6805b16be4474



Pengaji III
Dr. Ramadhanita Mustika Sari
SIGNED

Valid ID: 68035c208c7a9



Yogyakarta, 21 Maret 2025
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Valid ID: 68074757a9e84

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tuffahatii Fadhilah

NIM : 22200012067

Jenjang : Magister

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri,
kecuali pada bagian- bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 28 Februari 2025



Tuffahatii Fadhilah

NIM: 22200012067

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tuffahatii Fadhilah

NIM : 22200012067

Jenjang : Magister

Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi.

Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 28 Februari 2025



Tuffahatii Fadhilah

NIM: 22200012067

NOTA DINAS PEMBIMBING

**Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta**

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**PENGARUH SELF ESTEEM DAN SELF EFFICACY TERHADAP
KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN SUNAN
KALIJAGA YOGYAKARTA.**

Yang ditulis oleh:

Nama : Tuffahatii Fadhilah

NIM : 22200012067

Jenjang : Magister

Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu'alaikum wr.wb
**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

Yogyakarta, 28 Februari 2025

Pembimbing


Prof. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.

NIP. 19741120 200003 2 003

ABSTRAK

Tingkat pengangguran di Indonesia pada tamatan diploma IV, S1, S2 dan S3 semakin tinggi dan lowongan untuk magister terbatas, sehingga mahasiswa tingkat akhir merasa cemas dengan karir masa depan. Seharusnya mahasiswa tingkat akhir tidak mengalami kecemasan karir, karena mahasiswa pada tingkat akhir telah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling karir, sebagaimana diatur dalam Permendikbud No. 111 Tahun 2014, namun, pada kenyataannya mahasiswa pada tingkat akhir tetap mengalami kecemasan karir. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self esteem* (harga diri) dan *self efficacy* (keyakinan akan kemampuan diri) terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta khususnya mahasiswa magister *Interdisciplinaty Islamic Studies* (IIS) tahun 2022-2023. Berdasarkan data awal yang diperoleh dari responden, diketahui bahwa sebanyak 62,9% mahasiswa tingkat akhir magister IIS dalam katagori belum bekerja, sedangkan 37,1% lainnya sedang bekerja. Kecemasan karir menjadi isu penting karena mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi ketidakpastian dan tekanan dalam menentukan masa depan karir mereka.

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional dengan Variabel bebas (*variabel independent*) adalah *self esteem* (X_1) dan *self efficacy* (X_2), sedangkan variabel terikat (*variabel dependent*) adalah kecemasan karir (Y). Untuk menganalisis data yang dikumpulkan menggunakan analisis regresi berganda atau korelasi ganda. Teknik pengambilan data yang digunakan *probability sampling*, dengan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dan Studi Dokumenter. Kuesioner yang dijadikan sampel penelitian sebanyak 93 mahasiswa tingkat akhir dari berbagai kosentrasi yang ada di magister IIS UIN Sunan Kalijaga tahun 2022/2023.

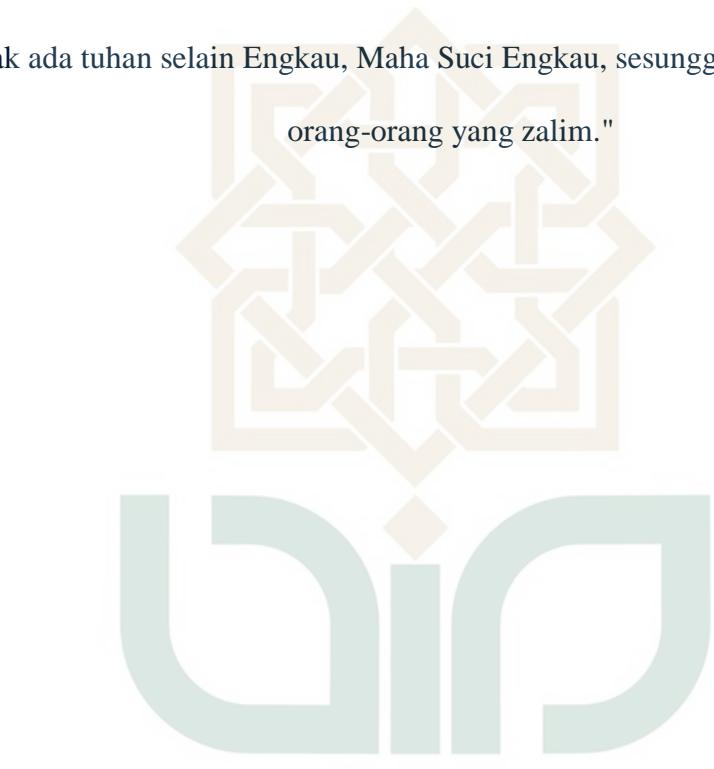
Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik *self esteem* maupun *self efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan karir, dibuktikan dengan hasil nilai koefisien determinasi (R^2) variabel *self esteem* sebesar 0,222 atau jika dipresentasikan menjadi 22,2%, sedangkan pada variabel sel *efficacy* sebesar 0,212, yang berkontribusi sebesar 21,2%. Pada *self efficacy* memiliki kontribusi yang lebih besar dalam mengurangi kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan keyakinan akan kemampuan diri dapat menjadi strategi efektif untuk mengelola kecemasan karir. Dalam penelitian ini, implikasi yang didapatkan yaitu *self esteem* dan *self efficacy* memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan karir dengan meningkatkan *self esteem* dan *self efficacy* pada mahasiswa akhir Magister IIS 2022/2023, agar searah dengan tujuan dari magister IIS melahirkan lulusan memiliki kemampuan analitis, kritis, dan implementatif dalam kajian masalah sosial dan keagamaan dengan pendekatan interdisipliner dan mampu melahirkan tenaga-tenaga profesional yang memiliki kemampuan multidisipliner dengan kemampuan teoritis praktis, sedangkan implikasi praktis bagi lembaga pendidikan dan konselor karir dalam merancang program intervensi yang mendukung pengembangan *self esteem* dan *self efficacy* mahasiswa, serta menunjang kematangan karir mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *self esteem*, *self efficacy*, kecemasan karir, mahasiswa tingkat akhir.

MOTTO

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

"Tidak ada tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim."



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur dan hormat, karya tesis ini saya persembahkan kepada:

- Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya.
- Kedua orang tua tercinta, Bapak Kodim dan Ibu Nengsih. Terima kasih atas doa, cinta, dan dukungan yang tak pernah putus.
- Dosen pembimbing ibu Nurus, yang telah dengan sabar membimbing dan memberikan arahan selama proses penulisan tesis ini.
- Kedua kakak saya, Alifian dan Anggitha. Terima kasih atas doa dan dukungannya.
- Keponakan Aica tercinta, tersayang, dan terkasih.
- Keluarga besar Hj. Maniah dan Hj. Nafisah. Terima kasih atas doa dan dukungannya.
- Sahabat-sahabat seperjuangan (terkhusus Nastiti, Titi dan Jeny), serta semua pihak yang telah memberikan semangat serta bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga karya ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah kecil menuju kebaikan yang lebih besar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul "Pengaruh *Self Esteem* dan *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta". Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan karir, khususnya pada mahasiswa yang sedang menghadapi transisi dari dunia akademik ke dunia kerja. Harapannya, temuan dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan bimbingan dan konseling karir dan pendidikan.

Penulis menyadari bahwa masa transisi dari bangku kuliah ke dunia kerja merupakan periode yang penuh tantangan dan ketidakpastian bagi mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan karir yang dialami oleh mahasiswa tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga dapat menghambat proses pengambilan keputusan karir yang tepat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran *self esteem* (harga diri) dan *self efficacy* (efikasi diri) dalam mengurangi atau meningkatkan kecemasan karir. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan dapat dirumuskan strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka.

Penelitian ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D, Selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta;

2. Bapak Prof. Moch. Nur Ichwan, Selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta;
3. Bapak Najib Kailani, S.Fil.I., M.A., Ph.D, Selaku Ketua Program Studi Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta;
4. Ibu Prof. Dr. Nurus Saadah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Tesis yang sudah memberikan dukungan dalam penulisan tesis ini.
5. Seluruh civitas akademika dan staf UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan fasilitas, bimbingan, serta pelayanan terbaik selama proses penelitian hingga penyelesaian karya ini.

Penulis juga menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki berbagai keterbatasan, baik dari segi metodologi maupun cakupan pembahasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan untuk penyempurnaan penelitian ini di masa mendatang. Semoga temuan dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi para mahasiswa, pendidik, dan praktisi bimbingan dan konseling islam dalam memahami dan mengatasi kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

Yogyakarta, 28 Februari 2025

Penulis,



Tuffahatii Fadhilah
NIM. 22200012067

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	15
C. Hipotesis.....	15
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	16
E. Kajian Pustaka.....	17
F. Kerangka Teori.....	24
1. Kecemasan Karir	24
2. <i>Self Esteem</i> (Harga Diri)	29
3. <i>Self Efficacy</i> (Efikasi Diri)	35
4. Hubungan antara <i>Self Esteem</i> dan <i>Self Efficacy</i>	41
G. Metode Penelitian.....	44
1. Jenis Penelitian.....	44
2. Variabel Penelitian	46
3. Definisi Operasional.....	46
4. Jenis Data	48
5. Tempat dan Waktu Penelitian	49
6. Subjek Penelitian.....	49
7. Teknik Pengumpulan Data.....	49
8. Metode Pengumpulan Data.....	51
9. Instrument Penelitian	53
10. Teknik Analisis Data.....	57
H. Sistematik Pembahasan.....	65

BAB II GAMBARAN UMUM MAHASISWA AKHIR PASCASARJANA PROGRAM STUDI MAGISTER <i>INTERDISCIPLINARY ISLAMIC STUDIES</i> 2022/2023 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA	67
A. Gambaran Umum Pascasarjana Program Studi Magister <i>Interdisciplinary Islamic Studies</i>	67
B. Data Demografi Mahasiswa Akhir Pascasarjana Program Studi Magister <i>Interdisciplinary Islamic Studies</i>	74
BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	77
A. Hasil Penelitian	77
B. Pembahasan.....	99
BAB IV PENUTUP	113
A. Kesimpulan.....	113
B. Saran.....	114
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN-LAMPIRAN	122
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	127

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala Pengukuran Likert.....	52
Tabel 2. Kisi- Kisi Pengembangan Variabel Kecemasan Karir	54
Tabel 3. Kisi- Kisi Pengembangan Variabel <i>Self Esteem</i>	55
Tabel 4. Kisi- Kisi Pengembangan Variabel <i>Self Efficacy</i>	56
Tabel 5. Jumlah Mahasiswa	74
Tabel 6. Jenis Kelamin	75
Tabel 7. Usia	75
Tabel 8. Data Demografi Subjek Berdasarkan Konsentrasi.....	77
Tabel 9. Data Demografi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	79
Tabel 10. Data Demografi Subjek Berdasarkan Usia	79
Tabel 11. Uji Validitas Instrumen Kecemasan Karir	82
Tabel 12. Uji Validitas Instrumen <i>Self Esteem</i>	83
Tabel 13. Uji Validitas Instrumen <i>Self Efficacy</i>	83
Tabel 14. Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan Karir	84
Tabel 15. Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self Esteem</i>	85
Tabel 16. Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self efficacy</i>	85
Tabel 17. Statistik Deskriptif	86
Tabel 18 Kategori Variabel Kecemasan Karir	88
Tabel 19 Kategori Variabel <i>Self Esteem</i>	89
Tabel 20 Kategori Variabel <i>Self Efficacy</i>	90
Tabel 21. Uji Normalitas.....	91
Tabel 22. Uji Multikolinieritas.....	92
Tabel 23. Uji Heteroskedasitas	93
Tabel 24. Uji Regresi Linier Berganda	94
Tabel 25. Uji F	96
Tabel 26. Uji T	97
Tabel 27. Uji Koefisien Determinasi Variabel <i>Self Esteem</i>	98
Tabel 28. Uji Koefisien Determinasi Variabel <i>Self Efficacy</i>	98
Tabel 29. Uji Koefisien Determinasi Variabel <i>Self Efficacy, Self Esteem</i>	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk memastikan pemahaman yang tepat dan mencegah kesalahpahaman, penting bagi penulis untuk menjabarkan beberapa istilah yang akan dibahas dalam tesis ini. Dalam penelitian ini mengkaji mengenai kecemasan karir, *self esteem* dan *self efficacy*. Pada dasarnya kecemasan karir adalah hal yang wajar bagi semua orang, tetapi bisa sangat mengganggu jika terlalu tinggi sehingga mengganggu kinerja dan fokus.

Kecemasan dikaitkan dengan antisipasi masalah yang akan datang. Adapun faktor-faktor yang menjadi penyebab kecemasan atau *anxiouse apprehension*, Yaitu: (1) tingginya tingkat penyebaran emosi negatif, (2) perasaan kehilangan kendali, dan (3) perubahan fokus perhatian yang cenderung terarah pada diri sendiri atau kondisi yang membuat individu terjebak dalam pemikiran tentang dirinya sendiri¹. Seseorang yang mengalami kecemasan tingkat tinggi bisa menyebabkan serangan panik, fobia spesifik, fobia sosial, agorafobia, gangguan obsesif kompulsif, dan gangguan kecemasan tergeneralisasi, maupun gangguan stress akut dan gangguan stress pascatrauma². Kecemasan karir terjadi disebabkan oleh beberapa faktor

¹ Barlow dalam Thomas F.Oltmanns dan Robert E. Emery, *Psikologi Abnormal (buku kesatu)* Edisi Ketujuh, terj. Abnormal Psychology (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013), 193

² Thomas F.Oltmanns dan Robert E. Emery, *Psikologi Abnormal (buku kesatu)* Edisi Ketujuh, terj. Abnormal Psychology, 222

penyebab yaitu pengaruh lingkungan pertemanan, pengaruh media sosial, serta dampak dari harapan orang tua yang tinggi dan menjadi rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir.³

Berdasarkan data statistik keadaan ketenagakerjaan Indonesia Februari 2024 menyatakan bahwa penduduk usia kerja mengalami kenaikan sebanyak 2,41 juta orang. Kemudian untuk angka kerja pada Februari 2024 sebanyak 142,18 juta orang yang bekerja. Untuk angka pengangguran mengalami penurunan sebanyak 0,79 juta orang, tetapi terjadi kenaikan penduduk bekerja sebanyak 3,55 juta orang dibandingkan tahun lalu. Hal ini terus menjadi alasan penyebab tingginya tingkat pengangguran di Indonesia⁴.

Berdasarkan tingkat pendidikan yang telah diselesaikan oleh penduduk yang bekerja dapat mencerminkan kualitas serta produktivitas tenaga kerja. Pada Februari 2024, mayoritas tenaga kerja masih berasal dari lulusan SD ke bawah (termasuk yang tidak/belum pernah sekolah atau belum tamat sekolah dasar). Sementara itu, penduduk yang bekerja dengan latar belakang pendidikan Diploma I/II/III, serta Diploma IV, Strata 1 (S1) , S2, dan S3 mencapai 12,67 persen. Jika dibandingkan dengan Februari 2023, angka tamatan SD ke bawah mengalami penurunan masing-masing sebesar 3,22 persen, dan penduduk

³ Rifkatul Muqarrama, “Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0,” *Sultra Educational Journal (Seduj)* 2, no. 1 (2022): 28-33.

⁴ Badan Pusat Statistik, *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2024*, (Jakarta: Berita Resmi Statistik), 3

bekerja tamatan. Diploma I/II/III, dan IV, S1, S2, S3 mengalami peningkatan sebesar 0,97 persen⁵.

Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) dilihat dari tingkat pendidikan tertinggi lulusan Diploma IV, Strata 1 (S1) , S2, dan S3 mengalami peningkatan sebesar 0,11 pada Februari 2024 dibandingkan tahun sebelumnya. Pengangguran dalam konteks ini merujuk pada individu yang tidak memiliki pekerjaan tetapi sedang dalam proses mencari kerja, telah diterima bekerja atau siap memulai usaha namun belum memulainya, serta individu yang merasa putus asa untuk memperoleh pekerjaan atau tengah mempersiapkan usaha baru.⁶. TPT menurut kelompok umur, yang dibagi menjadi 3 kelompok, 15-24 tahun, 15-29 tahun, dan 60 tahun keatas. Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan TPT menurut kelompok umur 15-24 tahun merupakan TPT tertinggi, yaitu 16, 42 persen. Sedangkan untuk kelompok umur 15-29 tahun sebesar 3,08 dan yang terendah kelompok umur 60 tahun ke atas sebesar 1,14 persen.⁷

Hal ini dapat disimpulkan bahwa berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada Februari 2024 menunjukkan bahwa jumlah penduduk bekerja dengan tingkat pendidikan Diploma I/II/III, dan IV, S1 (strata 1), S2, dan S3 lebih rendah dibandingkan dengan tamatan SD ke bawah. Lalu, dilihat dari tingkat

⁵ Badan Pusat Statistik, *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2024*, 6

⁶ Ibid, 11

⁷ Ibid, 11

pengangguran pun terjadi kenaikan pada tamatan Diploma IV, S1 , S2 dan S3 dibandingkan tamatan SD ke bawah yang mengalami penurunan, lalu tingkatan berdasarkan kelompok usia 15-24 tahun merupakan TPT tertinggi. Jika dilihat dari data yang sudah disediakan, hal ini merupakan alasan penyebab mengapa terjadinya kecemasan karir pada mahasiswa di Indonesia.

Menurut teori perkembangan, mahasiswa tingkat akhir berada dalam fase dewasa awal, yang mencakup rentang usia 21-40 tahun. Menurut Elizabeth B. Hurlock mengatakan bahwa masa dewasa awal adalah periode reproduktif dan masa kemantapan, di mana individu menghadapi berbagai tantangan emosional, masalah kehidupan, serta tuntutan komitmen. Selain itu, masa ini juga ditandai dengan kecenderungan ketergantungan, isolasi diri, perubahan nilai-nilai, peningkatan kreativitas, serta proses penyesuaian terhadap pola hidup yang baru.⁸

Pada tahap ini, individu mulai beradaptasi dengan pola kehidupan baru serta menghadapi ekspektasi sosial yang semakin berkembang. Selain itu, individu dituntut untuk memulai kehidupan baru dengan menjalankan peran ganda, seperti peran dalam kehidupan keluarga sebagai suami atau istri, serta peran profesional di dunia kerja.

Dalam masa ini banyak tugas perkembangan orang dewasa yang banyak dan salah satunya berkaitan dengan pekerjaan atau karir. Dalam penyesuaian

⁸ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta:Prenadamedia Group, 2015), 246

pekerjaan atau karir berhubungan dengan minat dan bakat, semakin cocok dengan minat dan bakatnya dengan jenis pekerjaannya, maka akan semakin tinggi mendapatkan kepuasan diri.⁹ Awal penyesuaian yang dapat dilakukan yaitu memilih atau mendapatkan bidang pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan minat. Akan tetapi banyak kasus yang memilih bidang pekerjaan tidak sesuai dengan minat dan bakatnya yang disebabkan oleh pengaruh sosial yang ada, yang akhirnya tidak mendapatkan kepuasan diri akan hasil karya atau pekerjaan, tidak mencintai pekerjaanya, prestasi pekerjaan yang menurun dan merasa bingung dengan pekerjaan yang akan dikerjakan dalam hidupnya setelah lulus dari pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), bahkan setelah lulus dari perguruan tinggi.

Oleh sebab itu, pemberian kesiapan karir diberikan sedini mungkin berdasarkan data di atas usia remaja menjadi kelompok usia pengangguran tertinggi, sehingga harus diberikan pada usia remaja, yang mana usia remaja ini berada di jenjang pendidikan sekolah menengah, sehingga ketika melanjutkan pendidikan perguruan tinggi sudah menentukan jurusan yang diminati untuk menentukan masa depan karirnya. Pedoman bimbingan dan konseling di bidang pendidikan terdiri dari beberapa komponen utama, sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling (BK), dalam pendoman bimbingan dan

⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2015), 278

konseling terdapat komponen BK yang meliputi layanan dasar, layanan peminatan dan perencanaan individual, layanan responsive, dan dukungan sistem, sedangkan dalam layanan terdiri dari bidang layanan pribadi, sosial, belajar dan karir.¹⁰

Bidang layanan bimbingan dan konseling karir merupakan pekerjaan yang dilakukan konselor untuk membantu konseli dalam mengembangkan, menemukan, dan membuat pilihan karir yang bijaksana, rasional dan realistik. Proses ini dilakukan selama masa hidup seseorang, dengan mempertimbangkan potensi diri dan kemungkinan peluang yang ada di lingkungan hidupnya sehingga mencapai kesuksesan dalam hidup.

Karir adalah suatu proses dalam menemukan identitas diri, yang menjadi faktor umum dalam munculnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir¹¹. Menurut Arista Novianti, kecemasan ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti terbatasnya peluang kerja, tingginya tingkat persaingan, angka pengangguran yang tinggi, minimnya pengalaman, serta meningkatnya persyaratan keterampilan dalam proses penerimaan kerja.¹²

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang berada diakhir pendidikan tinggi, jika S1 biasnya berada di semester tujuh dan delapan,

¹⁰ Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*, 2014, 15.

¹¹ Priest dalam Arista Noviyanti, “Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional 3*, no.2 (2021): 46-59

¹² Arista Noviyanti, “Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional 3*, no.2 (2021): 46-59

sedangkan S2 pada semester tiga dan empat. Pada masa ini, biasanya mahasiswa akan fokus pada tugas akhir seperti skripsi atau tesis, serta persiapan untuk studi selanjunya atau masa depan karirnya,

Menurut Saputra, mahasiswa adalah bagian penting dari pendidikan perguruan tinggi, di mana mahasiswa diberi tanggung jawab dan kemandirian untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik untuk mencapai standar kompetensi lulusan¹³. Tugas akademik tersebut mencakup menyelesaikan studi tepat waktu, menyelesaikan tugas kuliah, mengikuti praktikum, serta menyusun skripsi atau tesis sebagai syarat kelulusan bagi mahasiswa tingkat akhir¹⁴. Selain itu, Baiti dkk menyatakan mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berfokus pada skripsi atau tesis sebagai bagian dari kelulusan akademik, tetapi juga mulai memikirkan jalur karir yang akan ditempuh setelah menyelesaikan studinya.¹⁵

Ketika mahasiswa berada di tingkat akhir banyak sekali tantangan yang akan dihadapi, salah stunya adalah ketidakmampuan sebagian dari mahasiswa dalam menyeimbangkan penyelesaian skripsi atau tesis dengan persiapan karir secara maksimal. Wulandari dan Fridari mengungkapkan bahwa kecemasan

¹³ Saputra, M. R, *Hubungan Dukungan Sosial Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi Di Universitas Airlangga* , Universitas Airlangga, (2020), 6.

¹⁴ Ibid, 8

¹⁵ Baiti dkk dalam Frischa Futichatul Maghfiroh dan Triana Kesuma Dewi, “Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* 2, no.1 (2023): 23-38

cenderung lebih rentan akan dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, hal ini dipengaruhi oleh aspek di luar maupun di dalam diri individu itu sendiri.¹⁶

Aspek yang berasal dari dalam individu yaitu konsep diri, rasa kepercayaan diri, kemampuan regulasi diri dan adaptabilitas karir yang dimiliki individu, *self efficacy, self awareness*, orientasi individu terhadap masa depan, serta kematangan vokasional yang ada dalam individu. Sedangkan aspek di luar individu meliputi dukungan sosial yang berasal dari keluarga, orang tua, serta teman sebaya.

Pada penelitian ini penulis melakukan penelitian terhadap mahasiswa tingkat akhir magister, yang mana mahasiswa akhir magister berada pada fase transisi yang krusial dalam kehidupan professional dan akademiknya. Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir/tesis, menentukan peluang karir dan mempersiapkan diri untuk mengahdapi dunia kerja.

Menurut Anwar Sanusi yang merupakan Sekretaris Jendral Kemenaker mengatakan bahwa lowongan untuk lulusan S2 terbatas¹⁷. Dengan posisi yang terbatas untuk lulusan S2. Imbasnya, tidak banyak perusahaan yang membuka lowongan pekerjaan dengan kualifikasi pendidikan S2, sehingga tidak selalu

¹⁶ Ni Kadek Wangi Wulandari dan I Gusti Ayu Diah Fridari, “Bagaimana Menghadapi Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir?: Sebuah Literature Review”, *Jurnal Inovasi Pendidikan* 6, no. 2 (2024): 52-61

¹⁷ Diva Lufiana Putri & Rizal Setyo Nugroho, “Ramai soal Lulusan S2 Disebut Susah Dapat Kerja Ini Kata Kemenaker”, Kompas.com, 12 November 2024, <https://www.kompas.com/tren/read/2024/04/23/183000365/ramai-soal-lulusan-s2-disebut-susah-dapat-kerja-ini-kata-kemenaker?page=all>

dapat menampung lulusan S2. Tekanan ini seringkali menyebabkan kecemasan karir (*career anxiety*), yang didefinisikan sebagai perasaan khawatir, tidak aman atau takut akan keputusan yang harus diambil tentang masa depan karir.

Penulis melakukan observasi awal dalam penelitian ini, setelah dilakukan wawancara terhadap dua orang mahasiswa tingkat akhir dari magister *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS). Menemukan hasil bahwa keduanya yang mengalami kecemasan dalam karir dikarenakan belum memiliki skill selain pendidikan formal, takut menghadapi dunia setelah lulus, belum menentukan karirnya dan takut tidak sukses atau membanggakan orang tua. Berdasarkan hasil observasi awal, hal ini berhubungan dengan *self esteem* (harga diri) dan *self efficacy* (kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam mencapai keberhasilan dalam situasi tertentu).¹⁸

Kecemasan terkait karir dapat menghambat kemampuan individu dalam merencanakan dan mempersiapkan masa depan secara efektif dan efisien. Namun, kondisi ini dapat dikurangi apabila mahasiswa memiliki kematangan karir, yaitu kesiapan dalam merancang dan memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depannya.¹⁹

¹⁸ Mahasiswa Magister IIS tahun 2022-2023, wawancara (Yogyakarta, 13 Agustus 2024. Pukul 13.00 WIB)

¹⁹ Maria Anatasya Alexander dan Diana Putri Arini, Kematangan Karir dengan Kecemasan Karir Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir, *Jurnal Psikologi MANDALA* 7, no. 1 (2023): 15-28

Mahasiswa tingkat akhir termasuk dalam fase *emerging adulthood*, yang menurut Arnett ditandai dengan karakteristik utama seperti ketidakstabilan, optimisme, kebebasan, fokus pada diri sendiri, serta ekspektasi yang tinggi²⁰. Fase *emerging adulthood* mencakup individu berusia 21–29 tahun, sementara itu, mahasiswa pada tingkat akhir berada pada rentang usia 21 hingga 25 tahun²¹. Pada tahap ini, mahasiswa memasuki fase *implementation* dalam teori perkembangan karir (*career development theory*), di mana individu mulai membangun komitmen awal terhadap karir, menentukan pekerjaan yang sesuai dengan keinginan diri sendiri, serta keinginan untuk berkontribusi dengan baik melalui berbagai bentuk pembelajaran dan pelatihan.²².

Menurut Keane dan Konstan, sesuai dengan transisi dan tugas perkembangannya, individu dalam fase *emerging adulthood* mulai mengalami peralihan dari masa menempuh pendidikan di perguruan tinggi ke tahap mencari pekerjaan dan merancang karir.²³ Dalam kaitannya dengan karakteristik mahasiswa sebagai bagian dari *emerging adulthood*, mahasiswa juga memiliki harapan terhadap pekerjaan yang diidamkan²⁴. Ciri-ciri dari

²⁰ Arnett, J. J., 'Emerging adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties,' *American Psychological Association* 55, no. 5 (2000): 469

²¹ Super dalam Tsai, C.-T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y.-C., "Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation", *Journal of Hospitality & Tourism Education* 29, no. 4 (2017): 158–165

²² Ibid, 158–165

²³ Keane, C., Waldeck, D., Holliman, A., Goodman, S., & Choudhry, K., "Exploring the Experience of Anxiety Among Final Year Students at University: A Thematic Analysis," *The Qualitative Report* 26, no. 8 (2021): 2621-2630

²⁴ Arnett & Fishel dalam Konstam, V., Celen-Demirtas, S., Tomek, S., & Sweeney, K., "Career Adaptability and Subjective Well-Being in Unemployed Emerging Adults: A Promising and Cautionary Tale", *Journal of Career Development* 42, no. 6 (2015): 463– 477

emerging adulthood, sebagai berikut: 1) Eksplorasi identitas (*Identity Exploration*), merupakan masa pencarian jadi diri sendiri tentang tujuan hidup, pekerjaan, cinta dan pendidikan. 2) Ketidakstabilan (*Instability*), masa perubahan perpindahan tempat tinggal, karena melanjutkan pendidikan atau pekerjaan, tinggal dengan pasangan atau teman. 3) Berfokus pada diri sendiri (*Self Focus*), dalam masa ini merupakan masa pengambilan keputusan mengenai apa yang akan dilakukan, seperti ingin pergi kemana dan dengan siapa. 4) Perasaan di antara (*Feeling “In-Between”*), masa transisi merupakan masa dimana belum sepenuhnya merasa dewasa, bukan masa remaja dan dewasa. 5) Kemungkinan (*Possibilities/Optimism*), masa harapan yang penuh dengan kemungkinan dan optimisme, masa memiliki keyakinan bahwa mampu mengubah hidup menjadi lebih baik dan memiliki peluang yang bagus.²⁵

Seharusnya mahasiswa tingkat akhir tidak mengalami kecemasan karir, karena mahasiswa pada tingkat akhir telah mendapatkan layanan bimbingan dan konseling karir, sebagaimana diatur dalam Permendikbud No. 111 Tahun 2014. Bimbingan karir mencakup berbagai aspek, seperti pengembangan sikap positif terhadap dunia kerja, keterampilan menghadapi transisi dari sekolah ke dunia kerja secara positif, memahami terhadap berbagai pilihan karir, informasi tentang pekerjaan, persyaratan pendidikan dan pelatihan kerja, serta kesadaran

²⁵ Arnett, J. J, Emerging adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties, 473

mengenai tujuan hidup, nilai-nilai pribadi, minat dan bakat, keterampilan, dan kepribadian setiap individu.

Namun, pada kenyataannya mahasiswa pada tingkat akhir tetap mengalami kecemasan karir. Mahasiswa merasa khawatir akan ditolak saat melamar pekerjaan, tidak diterima di tempat yang diinginkan, atau tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat²⁶. Oleh sebab itu, kecemasan pada karir perlu menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa agar dapat mengatasinya. Proses refleksi diri ini berkaitan dengan konsep *self esteem* (harga diri) yang dikemukakan oleh Rosenberg pada tahun 1965, yaitu seseorang mampu mengevaluasi dirinya sendiri baik secara negatif maupun positif²⁷. Dalam mengevaluasi diri mahasiswa menggambarkan kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki secara realistik maupun subjektif, yang pada dasarnya merupakan bentuk penerimaan terhadap diri sendiri²⁸.

Salah satu aspek pada *self efficacy* yaitu pemahaman diri yang memiliki pengaruh besar dalam keberlangsungan hidup. Hal ini dikarenakan oleh peran *self efficacy* dalam memengaruhi keputusan individu terkait tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan atau meraih kesuksesan. Selain itu, *self efficacy*

²⁶ Tanti Susilarini, Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari *Self efficacy* dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, *Jurnal Ikrath-Humaniora* 6, No 1, (2022): 90

²⁷ Morris Rosenberg, *Society and The Adolescent Self Image*, Princeton University Press : New Jersey, 1965, 155

²⁸ Abdullah, A. F., Herlina, & Baihaqi, M, Harga Diri, Dukungan Sosial, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunanetra. *Jurnal Psikologi* 14, no. 1 (2021): 103

juga berperan dalam memperkirakan berbagai tantangan dan situasi yang mungkin dihadapi dalam dunia kerja.

Kecemasan karir mahasiswa dipengaruhi oleh aspek diri. Seperti penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agung, Aini, dan Wibowo menemukan bahwa mahasiswa sarjana dan vokasi memiliki kecemasan karir yang berbeda; mahasiswa vokasi mengalami lebih banyak kecemasan karir daripada mahasiswa sarjana.²⁹ Pada penelitian Kombado menemukan bahwa ada hubungan antara konsep diri dan kecemasan terhadap karir. Semakin tinggi konsep diri siswa, semakin rendah kecemasan terhadap karir.³⁰

Ada hubungan antara kecemasan karir dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan dengan kecemasan karir mahasiswa pada masa tingkat akhir, menurut penelitian Maghfiroh dan Dewi. Kecemasan karir berkorelasi positif dengan berbagai komponen kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya.³¹

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya banyak temuan menganalisis tentang kecemasan karir dari berbagai sisi. Dalam tesis ini penulis bertujuan untuk mengetahui apakah *self esteem* (harga diri) dan *self efficacy* (efikasi diri) berpengaruh terhadap kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir, hal ini sebagai landasan diri mahasiswa dalam menunjang kematangan

²⁹ Qusuma Astuti Muhdi Agung, Siti Nur'Aini, Danan Satriyo Wibowo, "Kecemasan Karir Mahasiswa Sarjana dan Mahasiswa Vokasi," *Jurnal Psikologi* 1, no.3 (2024): 1-7

³⁰ Soteria Giofanna Kombado, "Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Terhadap Karir Mahasiswa Papua," *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no.3 (2021): 341-345

³¹ Frischa Futichatul Maghfiroh dan Triana Kesuma Dewi, "Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* 2, no.1 (2023): 23-38

karir, dalam penelitian ini UIN Sunan Kalijaga merupakan wadah mahasiswa yang memiliki peran penting dalam proses kematangan karir.

Argumen awal penulis yaitu tingginya tingkat pengangguran di Indonesia pada tamatan diploma IV, S1, S2 dan S3, sehingga mahasiswa tingkat akhir merasa cemas dengan karir masa depan. Kecemasan karir berkaitan dengan *self esteem* (harga diri) dan *self efficacy* (efikasi diri), semakin tinggi *self esteem* (harga diri) dan *self efficacy* (efikasi diri) maka semakin rendah kecemasan karir dan memiliki kesiapan kematangan karirnya.

Selanjutnya, berdasarkan data awal yang diperoleh dari responden, diketahui bahwa sebanyak 62,9% mahasiswa tingkat akhir magister IIS dalam katagori belum bekerja, sedangkan 37,1% lainnya sedang bekerja³². Berdasarkan angka ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* UIN Sunan Kalijaga tahun 2022/2023 mayoritas belum pernah bekerja, hal ini menunjukan bahwa mahasiswa akhir magister berada dalam kondisi yang tidak stabil secara professional dan rentang mengalami kecemasan karir pada masa depannya.

Dengan penelitian ini, diharapkan memperoleh pemahaman mengenai bahagimana *self esteem* dan *self efficacy* berkontribusi terhadap tingkat kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir magister IIS UIN Sunan Kalijaga tahun 2022/2023. Oleh sebab itu, selanjutnya penulis akan membahas

³² Data primer hasil survei awal terhadap mahasiswa tingkat akhir magister Interdisciplinary Islamic Studies UIN Sunan Kalijaga (2025)

penelitian ini lebih dalam dengan judul penelitian “Pengaruh *Self esteem* dan *Self efficacy* terhadap Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis dapat menemukan pokok-pokok permasalahan yang kemudian dicarikan jawabannya, yakni:

1. Apakah terdapat pengaruh *self esteem* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga?
2. Apakah terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga?
3. Apakah terdapat pengaruh *self esteem* dan *self efficacy* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga?

C. Hipotesis

Dalam uraian yang telah dijelaskan mengenai kerangka dasar ini , maka dapat disimpulkan sebuah hipotesis penelitian, yaitu : (1) Terdapat pengaruh dari *self esteem* terhadap kecemasan kari. (2) Terdapat pengaruh dari *self efficacy* terhadap kecemasan karir. (3) Terdapat pengaruh dari *self esteem* dan *self efficacy* terhadap kecemasan karir.

D. Tujuan dan Signifikansi

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dan signifikansi penelitian ini adalah:

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga.
- b. Untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga.

2. Signifikansi Penelitian

- a. Signifikansi teoritis, Signifikansi dalam penelitian ini merujuk pada dampak yang dihasilkan dari pencapaian penelitian. Secara teoritis, penulis mengharapkan bahwa dalam penelitian ini sebagai berikut:
 - 1) Memberikan partisipasi serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dalam bidang pendidikan yang sejenis. 2)

Menyempurnakan penelitian terdahulu dengan mengganti variabel bebas menggunakan *self esteem* dan *self efficacy* sebagai bentuk pembaruan dalam kajian. 3) Memperkaya teori mengenai konsep diri manusia dalam menghadapi berbagai permasalahan, khususnya kecemasan karir.

- b. Signifikansi praktisi, Signifikansi dalam penelitian ini akan mendapatkan manfaat praktis, sebagai berikut: 1) Membantu dalam menyelesaikan permasalahan serta menjadi solusi dalam praktik di

lapangan. 2) Memberikan masukan bagi mahasiswa tingkat akhir agar dapat meningkatkan *self esteem* dan *self efficacy* guna mengurangi kecemasan karir yang dialami. 3) Menjadi sumber informasi bagi penelitian selanjutnya dengan melengkapi dan memperbarui hasil penelitian sebelumnya.

E. Kajian Pustaka

Penulis menggunakan variabel *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan karir pada penelitian ini yang sudah banyak dilakukan, baik menggunakan salah satu variabel masing- masing yang kemudian dikaitkan dengan variabel lain yang tidak disebutkan atau menggunakan kedua variabel secara bersamaan. Oleh sebab itu, suatu penelitian perlu memiliki kerangka berpikir kritis (*critical framework*) yang berfungsi untuk membedakan serta membandingkan temuan penelitian ini dengan studi sebelumnya. Dalam hal ini, penulis terlebih dahulu menjelaskan kesenjangan penelitian serta perbedaan antara penelitian saat ini dan penelitian sebelumnya. Berikut kajian pustaka pada penelitian ini, yaitu:

Pada artikel jurnal pertama ditulis oleh Qusuma Astuti Muhdi Agung, Siti Nur'Aini, dan Danan Satriyo Wibowo dengan judul “Kecemasan Karir Mahasiswa Sarjana dan Mahasiswa Vokasi”, hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan karir antara mahasiswa program sarjana dan mahasiswa vokasi. Dengan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa vokasi mengalami tingkat

kecemasan karir yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa sarjana.³³

Artikel selanjutnya yang ditulis oleh Maria Anatasya Alexander dan Diana Putri Arini yang berjudul “Kematangan Karir dengan Kecemasan Karir Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, hasil dari penelitian ini ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kematangan karir dan kecemasan karir.³⁴ Berdasarkan kedua artikel tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir sering terjadi pada mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan karir memiliki hubungan dengan kematangan karir.

Kedua, artikel ditulis oleh Soteria Giofanna Kombado dengan judul “Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kecemasan Terhadap Karir Mahasiswa Papua Tingkat Akhir Universitas Kristen Satya Wacana”. Hasilnya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara konsep diri dan kecemasan terhadap karir pada mahasiswa Papua UKSW, dan semakin tinggi konsep diri pada mahasiswa maka semakin rendah kecemasan terhadap karir yang dimiliki.³⁵ Selanjutnya, artikel jurnal dengan judul “Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir” yang ditulis oleh Frischa Futichatul Maghfiroh dan Triana Kesuma Dewi. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara kecemasan karir

³³ Qusuma Astuti Muhdi Agung. Siti Nur’Aini. Danan Satriyo Wibowo, “Kecemasan Karir Mahasiswa Sarjana dan Mahasiswa Vokasi,” *Jurnal Psikologi* 1, no.3 (2024): 1-7

³⁴ Maria Anatasya Alexander. Diana Putri Arini, “ Kematangan Karir dengan Kecemasan Karir Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Psikologi Mandala* 7, no. 1 (2023): 15-28

³⁵ Soteria Giofanna Kombado, “Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Terhadap Karir Mahasiswa Papua,” *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 12, no.3 (2021): 341-345

dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi kecemasan karir, maka semakin rendah aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologisnya, begitu pula sebaliknya.³⁶ Kemudian, artikel penelitian yang ditulis oleh Yusep Mantigi dan Lucky Purwantini yang berjudul “Regulasi Diri, Optimisme, Dan Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan optimisme dengan kecemasan karier dan bahwa regulasi diri dan optimisme dapat menurunkan kecemasan karier sebesar 61,9%.³⁷ Berdasarkan ketiga artikel diatas, kecemasan karir memiliki hubungan atau pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap kepribadian mahasiswa akhir yaitu konsep diri, kesejahteraan psikologis, regulasi diri dan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir.

Ketiga, Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Siti Dea Ananda dan Casmini berjudul *"Bimbingan Konseling Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Self esteem untuk Mengatasi Kecemasan Karir Siswa"* menemukan bahwa kecemasan karir pada siswa disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi penurunan nilai akademik, perubahan jurusan peminatan, tekanan untuk memenuhi harapan orang tua, serta penggunaan alumni sebagai

³⁶ Frischa Futichatul Maghfiroh dan Triana Kesuma Dewi, “Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* 2, no.1 (2023): 23-38

³⁷ Yusep Mantigi dan Lucky Purwantini, “Regulasi, Optimisme, dan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Konferensi Nasional Penelitian dan Pengabdian (KNPP ke-3)*, Universitas Buana Perjuangan Karawang, (2023): 266-476

tolok ukur kesuksesan. Faktor penyebab ini berasal dari dua sumber, yaitu faktor internal (dari dalam diri siswa) dan faktor eksternal (dari orang tua serta stigma masyarakat.³⁸ Selanjutnya, artikel jurnal yang ditulis oleh Syamsi Mawardi, Arsid, dan Wahyudi dengan judul “Analisis Perasaan Senang (Kepuasan) Terhadap Hasil Kerja Yang Diukur Melalui Komunikasi, Efikasi Dan Penghargaan Diri”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan secara statistik, nilai kontribusi variabel komunikasi, harga diri, dan efikasi diri adalah 0,162. Hal ini berarti kepuasan kerja akan meningkat dengan nilai estimasi 16,2% jika komunikasi kerja berkembang dengan baik dan kepercayaan diri tinggi.³⁹ Pada artikel ketiga ini ditemukan hubungan antara *self esteem* dan kecemasan karir. Kemudian pada penelitian terdahulu ini membuktikan bahwa meningkatnya *self esteem* dapat meredakan kecemasan karir dan meningkatnya *self esteem* mampu mempengaruhi perasaan senang terhadap hasil kerja.

Keempat, artikel jurnal yang ditulis oleh Elfranata dkk, yang berjudul “Pengaruh *Self esteem* dan *Self efficacy* Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh *Self esteem* terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara, (2) Terdapat pengaruh *Self efficacy*

³⁸ Siti Dea Ananda dan Casmini, “Bimbingan Konseling Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Self-Esteem Untuk Mengatasi Kecemasan Karir Siswa,” *Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 10, no.1 (2023): 8-18

³⁹ Syamsi Mawardi, Arsid dan Wahyudi, “Analisis Perasaan Senang (Kepuasan) Terhadap Hasil Kerja Yang Diukur Melalui Komunikasi, Efikasi Dan Penghargaan Diri,” *Scientific Journal Of Reflection: Economic, Accounting, Management and Business* 4, no.4 (2021): 850-858

terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara,

(3) Terdapat Pengaruh *Self esteem* dan *Self esteem* secara bersama-sama terhadap Kesiapan Kerja pada Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara.⁴⁰ Selanjutnya, artikel yang ditulis oleh Jer'ome Rossier, Shekina Rochat, Laurent Sovet, dan Jean-Luc Bernaud, yang berjudul “*Validation of a French Version of the Career Decision-Making Difficulties Questionnaire: Relationships With Self esteem and Self efficacy*”, hasil dari penelitian analisis multigroup ini menunjukkan bahwa tingkat invariansi lintas grup hampir selalu mencapai invariansi konfigural, metric, dan scalar. Perbedaan antar negara sangat kecil, sementara perbedaan antara populasi umum dan sub- sampel konseling karir jauh lebih besar. Baik *self esteem* maupun *self efficacy* secara signifikan memprediksi kesulitan dalam pengambilan keputusan karir dan *self efficacy* memediasi hubungan antara *self esteem* dan kesulitan dalam pengambilan keputusan karir.⁴¹

Kemudian, artikel yang ditulis oleh Ramadhan dkk, dengan judul “*The Relationship Of Self esteem And Self efficacy With Career Maturity Of Students Faculty Of Economics, Jakarta State University*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self*

⁴⁰ Samuel Elfranata, Damask Jordhi Daud, Yeni, Nova Pratiwi, Eka Meliyani, Ervin dan Heleri Kasidi Mecang, “Pengaruh *Self esteem* dan *Self efficacy* Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara” *Journal of Educational Integration and Development* 2, No.4 (2022): 260-270

⁴¹ Jer'ome Rossier. Shekina Rochat. Laurent Sovet and Jean-Luc Bernaud, “Validation of a French Version of the Career Decision-Making Difficulties Questionnaire: Relationships With Self-Esteem and Self-Efficacy” *Journal of Career Development* 49, no.9 (2022): 906-921

esteem dan kematangan karir, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi *tcount* yang lebih besar dari *ttable* ($0,189 > 0,130$) dengan tingkat signifikansi sebesar 0,004. (2) Terdapat hubungan positif, tetapi tidak signifikan, antara *self efficacy* dan kematangan karir, dengan nilai koefisien korelasi *tcount* lebih besar dari *ttable* ($0,160 > 0,130$) dan tingkat signifikansi sebesar 0,016. (3) Selain itu, terdapat hubungan positif antara *self esteem* dan *self efficacy* dengan kematangan karir, dengan nilai koefisien korelasi masing-masing sebesar 0,189 dan 0,160, serta tingkat signifikansi masing-masing sebesar 0,004 dan 0,016. Hasil ini diperoleh melalui analisis korelasi *product moment*.⁴²

Pada penelitian diatas, ditemukan persamaan dan perbedaan dalam penelitian ini, persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama meneliti mengenai *self esteem* dan *self efficacy*, dan variabel lainnya berkaitan dengan kesiapan kerja dan kematangan karir. Namun yang membedakan pada penelitian ini merupakan variabel kecemasan karir, pada penelitian ini peneliti memfokuskan pada variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat yaitu variabel kecemasan karir.

Berdasarkan hasil temuan penelitian terdahulu berdasarkan temuan peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan

⁴² Muhammad Hardi Ramadhan, Dedi Purwana dan Rizki Firdaus Rahmadania, “The Relationship Of Self-Esteem And Self-Efficacy With Career Maturity Of Students Faculty Of Economics, Jakarta State University”, *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Perkantoran dan Akuntansi* 2, no.3 (2021): 1-9

signifikan antara variabel *self esteem* dan *self efficacy*. Lalu, kecemasan karir merupakan salah satu variabel lain dipengaruhi dan akan digunakan dalam penelitian ini yang diharapkan peneliti mendapatkan korelasi antara dua variabel ini. Kecemasan karir dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, status, pekerjaan, dan faktor lainnya.

Pada mahasiswa harga diri ini sangat penting karena dengan memiliki harga diri yang tinggi mahasiswa mampu untuk menilai dirinya sendiri dan seberapa mampu dirinya dalam melakukan sesuatu atau harapannya, sedangkan seseorang yang memiliki harga diri rendah akan menghindar dari tanggung jawab, gagalnya remaja dalam interaksi dan tidak komunikatif.

Oleh karena itu mahasiswa harus mampu meningkatkan harga dirinya dengan baik agar kedepannya mahasiswa mampu memiliki pribadi yang positif sehingga dapat berpengaruh baik pada lingkungan keluarga maupun pertemanan dan prestasi akademiknya dan tidak mengalami kecemasan karir.

Dalam penelitian terdahulu dapat ditelusuri bahwa belum ditemukan penelitian variabel *self esteem* dan *self efficacy* yang dihubungkan atau dikaitkan dengan kecemasan karir pada mahasiswa akhir. Seperti yang sudah dijelaskan dalam penelitian sebelumnya bahwa *self esteem* dan *self efficacy* memiliki hubungan atau keterkaitan yang positif dan signifikan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi pengaruh *self esteem* dan *self efficacy* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa akhir, seberapa besar pengaruhnya dan bagaimana implikasi pengaruhnya.

F. Kerangka Teoretis

1. Kecemasan Karir

a. Pengertian Kecemasan Karir

Menurut Freud tahun 1890, Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang buruk dan tidak nyaman yang disertai dengan sensasi tubuh atau fisik yang berfungsi sebagai peringatan bahaya yang akan datang⁴³. Perasaan kurang nyaman selalu dirasa samar dan sulit untuk diidentifikasi secara akurat, namun keberadaannya tetap dirasakan.⁴⁴

Kecemasan karir mampu menghambat kemampuan individu dalam mempersiapkan dan merencanakan masa depan secara efisien dan efektif . Tsai dkk menjelaskan bahwa tanda pada kecemasan karir yaitu dengan perasaan ragu, bimbang, dan kesulitan dalam mengambil keputusan perihal karir di masa depan. Akibatnya, individu merasa gagal dan cemas karena tidak mampu menentukan langkah lebih lanjut dalam perencanaan karirnya.⁴⁵

Kecemasan menurut Freud menyebutkan bahwa jenis-jenis kecemasan adalah sebagai berikut:⁴⁶

⁴³ Sigmund Freud, *Inhibitions. Symptoms and Anxiety*, New York : Norton, 1989, 20

⁴⁴ Anggota IKAPI, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, 87

⁴⁵ Tsai dkk dalam Frischa Futichatul Maghfiroh dan Triana Kesuma Dewi, "Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* 2, no.1 (2023): 30

⁴⁶ Freud dalam Andri dan Yenny Dewi P, Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan, *Maj Kedokt Indon* 57, no.7 (2007):235

- 1) Kecemasan realitas muncul karena ketakutan akan ancaman yang ada di dunia nyata. Misalnya, takut akan bencana tsunami karena rumah dekat laut.
- 2) Kecemasan neurosis adalah kecemasan yang muncul karena bahaya yang tidak diketahui yang berasal dari id dan muncul sendiri dalam ego. Misalnya, ketakutan jika seseorang mendapat nilai buruk akan dihukum oleh orang tua dan kecemasan menghadapi masa depan.
- 3) Kecemasan moral adalah rasa takut dikarenakan perasaan bersalah karena melanggar norma yang sudah ditetapkan masyarakat.

Kecemasan karir merupakan perasaan cemas atau khawatir yang munculnya berkaitan dengan karir atau pekerjaan seseorang. Dalam konteks psikologi islam, kecemasan ini bisa dipandang sebagai ujian spiritual yang memperdalam iman dan hubungan manusia dengan Tuhan. Oleh sebab itu, dalam islam kepasrahan diri serta percaya adanya Allah merupakan kunci untuk menemukan ketenangan dan kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup termasuk kecemasan karir. Pernyataan ini dapat di lihat dalam Al Quran surat At- Taubah ayat 128 sebagai berikut:

“Sungguh, telah datang kepadamu seorang rasul dari kaummu sendiri, berat terasa olehnya penderitaan yang kamu alami, (dia) sangat menginginkan (keimanan dan keselamatan) bagimu, penyantun dan penyayang terhadap orang-orang yang beriman.”

b. Aspek- Aspek Kecemasan Karir

Aspek kecemasan karir memiliki berbagai macam dimensi yang mana hal ini mempengaruhi bagaimana individu dapat mengelola dan merasakan kecemasan terkait karir, berikut beberapa aspek utama :⁴⁷

- 1) Aspek fisik, kecemasan karir dapat mempengaruhi diri dalam gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, mual, perasaan grogi, tangan berkeringat, dan mulut kering.
- 2) Aspek Emosional, individu yang mengalami kecemasan karir terkadang mengalami rasa takut, panic dan ketegangan emosional yang tinggi.
- 3) Aspek mental atau kognitif, kecemasan karir dapat mempengaruhi kemampuan kognitif individu, termasuk gangguan memori dan perhatian, ketidakteraturan dalam berfikir, merasa khawatir berlebihan dan kebingungan.
- 4) Aspek Sosial, tekanan sosial dan harapan dari keluarga, teman dan orang sekitar dapat memperburuk kondisi kecemasan karir. Individu merasakan tekanan untuk memenuhi ekspektasi tertentu atau takut akan penilaian negatif tentang dirinya.⁴⁸

⁴⁷ Tanti Susilarini, “Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari *Self efficacy* Dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Yai”, *Jurnal Ikraith-Humaniora* 6, no.1 (2022): 88-93

⁴⁸ May Lia Elfina dan Devina Andriany, “Career *Self efficacy* And Future Career Anxiety On Indonesia Fresh Graduates During Pandemic”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 8, no.1 (2023), 24-32

- 5) Aspek Lingkungan, dalam lingkungan ini berhubungan dengan kondisi pasar kerja, perubahan teknologi dan ketidakpastian ekonomi juga yang mampu mempengaruhi kecemasan karir.
- 6) Aspek Pribadi, dalam hal ini, keterlibatan individu sangat penting dalam kaitannya dengan efikasi diri dan harga diri. Karena individu lebih nyaman dengan hambatan dalam karirnya, orang dengan tingkat harga diri dan efikasi diri yang tinggi cenderung tidak menderita kecemasan karir tingkat tinggi.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan Karir

Menurut West, salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan terhadap masa depan adalah penerimaan diri. Penerimaan diri yang baik berarti seseorang mampu menyadari dan memahami keinginan, kemampuan, kelebihan, kekurangan, serta kegagalan dalam hidupnya⁴⁹. Dengan demikian, individu dapat terus berupaya mengembangkan diri dan menghadapi masa depan dengan lebih baik. Menurut Tobergte & Curtis , sejumlah faktor mempengaruhi kecemasan saat menghadapi masa depan, termasuk:⁵⁰

⁴⁹ Harper West, Self-Acceptance Psychology: A New Paradigm for Understanding Emotional Health and Managing Shame, *Clinical Psychologist*, <https://www.harperwest.co/>, diakses pada 12 Desember 2024

⁵⁰ Tobergte, D. R., & Curtis, S, Kecemasan. *Journal of chemical information and modeling* 53, no. 9 (2013) :1689–1699

- 1) Lingkungan. Tempat tinggal sekitar merupakan bentuk individu dalam berpikir terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Apabila individu merasa tidak nyaman dan aman terhadap lingkungan yang ditempati, maka individu akan cemas dan merasa tidak bisa senang terhadap orang lain. Dalam membentuk masa depan yang baik perlu lingkungan yang baik.
 - 2) Emosi yang ditekan. Ketika individu merasa marah terhadap masalah dan tidak mampu untuk menemukan jalan keluar, seseorang akan cemas. Dapat membuat seseorang menjadi mudah marah karena terlalu lama memedam emosinya. Hal tersebut akan membuat individu sulit untuk mengembangkan potensi untuk masa depan.
 - 3) Sebab-Sebab Fisik. Apabila seseorang terlalu memikirkan akan masa depan, maka akan timbul reaksi fisik yaitu dapat menyebabkan kecemasan. Lalu, dapat timbul sakit fisik karena kecemasan yang dialami seseorang.
- d. Peran Penting Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Kecemasan Karir

Kecemasan karir merupakan masa transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja yang umum dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Bentuk kecemasan berupa meragukan diri sendiri, merasa khawatir akan masa depan, dan takut terhadap kegagalan. Dalam hal ini,

bimbingan dan konseling islam hadir untuk menyentuh keseluruhan dimensi spiritual dan psikologis.⁵¹

Kecemasan karir tidak hanya dipandang sebagai gangguan emosial, tetapi dalam perspektif islam hal ini merupakan spiritual dan ujian mental. . Rasulullah SAW mengajarkan agar umatnya tidak takut terhadap masa depan, karena rezeki sudah dijamin oleh Allah SWT sebagaimana dalam QS. Hud [11]: 6

“Dan tidak ada suatu makhluk melata pun di bumi melainkan Allah-lah yang memberi rezekinya.”

Sebagai konselor islam adalah membantu mahasiswa sadar bahwa karir bukan hanya sebagai pencapaian duniawi, tetapi bagian dari ibadah dan amanah. Dengan menggunakan pendekatan ini diharapkan individu merasa lebih tenang, tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain secara negatif, serta tidak putus asa atau tergesah-gsah dalam menghadapi masa depan.

2. *Self Esteem (Harga Diri)*

a. Pengertian *Self Esteem*

Self esteem atau harga diri merupakan salah satu konsep dalam bidang psikologi yang pertama kali diperkenalkan oleh Rosenberg pada

⁵¹ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1995, 30

tahun 1965, yang mendefinisikan *self esteem* merupakan cerminan bagaimana seseorang memandang dan menilai dirinya sendiri, secara positif maupun negatif.⁵²

Kemudian, William James pada tahun 1890. James, seorang filsuf yang menganut paham pragmatisme sekaligus psikolog asal Amerika Serikat.⁵³ Harga diri merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, khususnya dalam hal penerimaan diri, serta sejauh mana individu merasa berharga dan yakin akan kemampuannya untuk mencapai kesuksesan.⁵⁴

Self esteem, menurut Coopersmith pada tahun 1967, adalah evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri, yang berkaitan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri. *Self esteem* menunjukkan sejauh mana seseorang merasa mampu, penting, sukses, dan berharga.⁵⁵

Menurut Dariuszky, *self esteem* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan hidup dan mencapai kebahagiaan⁵⁶. Sebaliknya, Maslow menganggap *self esteem*

⁵² Morris Rosenberg, *Society And The Adolescent Self-Image*, Princeton University Press : New Jersey, 1965, 149

⁵³ James dalam Saiful dan Nikmarijal, “Meningkatkan *Self esteem* Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT)”, *IJoCE: Indonesia Journal of Counseling and Education*, No.1 (2020): 6-12

⁵⁴ Ibid, 8

⁵⁵ Coopersmith, *The Antecedents Of Self esteem*, San Francisco : W. H Freeman And Company, 1967, 21

⁵⁶ Dariuszky, *Membangun Harga Diri*, Bandung : CV. Pionir Jaya, 2004, 12

sebagai kebutuhan manusia yang harus dipenuhi agar dapat mencapai kebutuhan yang lebih tinggi. Maslow membagi kebutuhan *self esteem* menjadi dua komponen: penghargaan terhadap diri sendiri dan penghargaan yang diperoleh dari orang lain.⁵⁷

Self esteem bukan hanya tentang penerimaan diri tetapi juga tentang menghormati ciptaan Allah SWT dan memahami setiap orang diciptakan dalam bentuk terbaik. Oleh karena itu, *self esteem* yang sehat dalam islam juga melibatkan kesadaran bahwa Allah telah menciptakan setiap orang dengan kelebihan dan kekurangannya, dan setiap orang memiliki martabat dan nilai yang di tinggi di mata – Nya. Dalam Al Quran di jelaaskan dalam surat Al- Isra ayat 70 sebagai berikut:

“Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam, dan Kami angkat mereka di darat dan di laut, dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.”

b. Aspek- Aspek *Self esteem* (Harga Diri).

Selain faktor- faktor yang mampu mempengaruhi harga diri, adapun aspek- aspek *self esteem* (harga diri) yang harus diperhatikan

⁵⁷ Maslow dalam Fitria Rahayu Ningsih dan Awalya, Hubungan Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Siswa SMK Nusa Bhakti Kota Semarang, *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 2 (2020): 198-214

juga. Coopersmith mengatakan bahwa ada tiga aspek yang terdapat pada *self esteem* (harga diri), yaitu:⁵⁸

- 1) Perasaan berharga, muncul ketika seseorang merasa dirinya bernilai dan dapat menghargai orang lain di sekitarnya. Selain itu, kemampuan dalam mengendalikan tindakan serta perilaku di lingkungan sosial juga menjadi indikator dari perasaan ini. Individu yang memiliki perasaan berharga juga mampu menerima kritik dan mengekspresikan diri dengan baik, sehingga ia dapat memahami makna dari nilai dirinya.
- 2) Perasaan mampu, hal ini terjadi ketika seseorang berhasil mencapai sesuatu yang diinginkan. Individu dengan perasaan ini cenderung menyukai tantangan, aktif dalam berbagai kegiatan, dan tetap tenang serta tidak mudah bingung jika menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan rencananya.
- 3) Perasaan diterima, perasaan ini berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menerima dirinya sendiri dalam suatu kelompok. Ketika individu diperlakukan dengan baik oleh anggota kelompoknya, ia akan merasa dihargai dan diterima dalam lingkungan tersebut.

⁵⁸ Coopersmith dalam Komarudin H. dan Khoiruddin Bashori, *Psikologi Sosial: Aku, Kami, dan Kita*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2016, 44

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Menurut Coopersmith menyatakan ada empat faktor yang berkaitan dengan mampu mempengaruhi harga diri, yaitu:⁵⁹

- 1) Penerimaan atau penghinaan terhadap diri sendiri, yaitu orang yang memiliki citra diri yang baik akan dapat menghargai dirinya dengan baik, menerima diri sendiri, tidak meremehkan diri sendiri.
 - 2) Kepemimpinan atau popularitas, yaitu orang yang mengenal dirinya sendiri, berani memimpin, atau menghindari persaingan.
 - 3) Keluarga dan orang tua, hal ini memiliki pengaruh besar dalam harga diri, karena keluarga merupakan modal utama dalam proses peniruan dan perasaan dihargai dalam keluarga merupakan nilai penting yang mempengaruhi harga diri.
 - 4) Keterbukaan dan kecemasan, yaitu orang yang cenderung terbuka menerima nilai, keyakinan, etika, sikap, dan lingkungan seseorang jika diterima dan dihargai, sebaliknya, orang akan merasa frustasi jika lingkungannya ditolak.
- d. Peran Penting Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan *Self Esteem*.

Konsep *self esteem* dalam islam memiliki kaitan yang erat mengenai pengakuan terhadap nilai kemanusiaan dan kehormatan yang

⁵⁹ Coopersmith dalam Sarlito W. S, Eko A. Meinarno, *Psikologi Sosial*, Salemba Humanika: Jakarta, 2009, 58

diberikan Allah kepada setiap manusia. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Isra' [17]: 70:

"Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam..."

Ayat diatas membuktikan bahwa manusia memiliki kemuliaan yang hakiki, dalam perspektif islam meningkatkan *self esteem* artinya membantu individu dalam menyadari kemuliaan sebagai penciptaan Allah, bukan sekedar penilaian duniawi.

Tujuan dari konselor bimbingan dan konseling islam adalah mampu menyelesaikan masalah psikologis, mampu mengarahkan klien menjadi diri sendiri, baik dari aspek akal, jasmani maupun rohani. Konseling islam mampu membantu individu dalam membentuk konsep diri positif, dengan menyadarkan bahwa harga diri tidak tergantung pada pujian manusia, status sosial, atau pencapaian duniawi, melainkan pada hubungan vertikal antara manusia dengan Allah.⁶⁰

Dengan memiliki kesadaran bahwa dirinya bernilai dihadapan Allah, sehingga tidak merasa rendah diri karena penolakan, kegagalan dan kekurangan. Sebaliknya individu mampu mengembangkan *self worth* yang stabil, yang berlandasan sikap tawakal dan keimanan.

⁶⁰ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan dan Bimbingan*, Bandung: Remaja Rosdakarya., 2004, 54

3. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

a. Pengertian *Self Efficacy*

Seorang fisikawan bernama Albert Bandura pada tahun 1977 adalah orang pertama yang mengemukakan konsep *self efficacy*. Bandura mendefinisikan *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan-tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu⁶¹. Selain itu, ia menekankan bagaimana hipotesis efikasi diri mempengaruhi berbagai variabel, seperti pekerjaan rumah, usaha, ketekunan, dan prestasi akademik.

Lebih lanjut, Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* merupakan bagian dari kemampuan individu dalam mengatur dirinya sendiri. Dalam pandangannya Bandura, individu dengan tingkat *self efficacy* yang rendah cenderung kurang berusaha ketika menghadapi situasi yang sulit atau tugas yang kompleks⁶². Individu juga lebih memilih bekerja sama dengan orang lain dibanding menghadapi tantangan secara mandiri. Selain itu, individu dengan *self efficacy* rendah biasanya menetapkan target yang lebih rendah dan memiliki

⁶¹ Albert Bandura, *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*, Stanford University: Psychological 84, no.2 (1977) : 191-215

⁶² Ibid, 191-215

keyakinan yang minim terhadap keberhasilan, sehingga usaha yang dilakukan pun cenderung rendah.⁶³

Self efficacy penting dalam menjalankan kehidupan, *self efficacy* bukan hanya mengenai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, tetapi percaya bahwa hasil dan kesuksesan yang sekarang di dapatkan adalah berkat pertolongan dan kehendak Allah SWT. Beberapa poin penting mengenai *self efficacy*, yaitu keyakinan terhadap kemampuan, tawakkal (menyerahkan hasilnya kepada Allah), sabar dan syukur, hal ini penting untuk selalu di ingat sebagai hamba Allah SWT. Dalam Al-Quran dijelaskan dalam surat Ali Imran ayat 139 sebagai berikut:

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

b. Aspek- Aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura, tingkat *self efficacy* pada setiap individu berbeda-beda, tergantung pada tiga aspek utama, yaitu:⁶⁴

⁶³ Cecilia Engko, Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Individual dengan *Self esteem* dan *Self efficacy* sebagai Variabel Intervening, *Jurnal Bisnis dan Akuntansi* 10, no. 1 (2008) : 1-12

⁶⁴ Bandura dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, Jogjakarta : Ar Ruzz Media, 2013, 80-81

1) Tingkat Kesulitan Tugas (*Level*)

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana tingkat kesulitan suatu tugas yang dapat diselesaikan oleh seseorang, mulai dari tugas yang sederhana, menengah, hingga yang membutuhkan usaha maksimal. Tingkatan ini berpengaruh terhadap perilaku individu dalam memilih tantangan yang ingin dicoba atau dihindari. Seseorang cenderung mengambil tugas yang diyakini dapat diselesaikannya dan menghindari tugas yang dianggap berada di luar batas kemampuannya.

2) Tingkat Kekuatan (*Strength*)

Aspek ini merujuk pada sejauh mana keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Individu dengan *self efficacy* tinggi biasanya lebih gigih dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan, berbeda dengan individu yang memiliki *self efficacy* rendah. Aspek ini juga berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas, di mana semakin sulit tugas yang dihadapi, semakin lemah keyakinan seseorang dalam menyelesaikannya.

3) Luas Bidang Tugas (*Generality*)

Aspek ini menggambarkan seberapa yakin seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi tugas. Individu dengan *self efficacy* tinggi lebih percaya diri dalam

mempertahankan kinerjanya meskipun dihadapkan pada tekanan dan kecemasan dalam pekerjaan. Individu cenderung menerapkan strategi untuk mengatasi stres dan kecemasan, seperti merencanakan pekerjaan dengan baik agar dapat menyelesaiannya secara efektif dalam waktu yang ditentukan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Feist J dan Gregory J. F menyebutkan bahwa perkembangan *self efficacy* pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai berikut:⁶⁵

1) Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experience*)

Menurut Bandura, pengalaman dalam menguasai sesuatu, atau *mastery experiences*, merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap *self efficacy* seseorang⁶⁶. Keberhasilan dalam menyelesaikan suatu tugas dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri, sedangkan kegagalan cenderung menurunkan tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan serupa di masa depan. Pernyataan tersebut memiliki beberapa implikasi, yaitu: a) Keberhasilan dapat meningkatkan *self efficacy* secara sebanding dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi. b)

⁶⁵ Jess Feist & Gregory, *Teori kepribadian* , Ahl bahasa : Smita Prahita Sjahputri), Jakarta: Salemba Humanika, 213

⁶⁶ Jess Feist & Gregory, *Teori kepribadian* , Ahl bahasa : Smita Prahita Sjahputri), 214

Penyelesaian tugas secara mandiri cenderung lebih efektif dibandingkan dengan mengandalkan bantuan orang lain. c) *Self efficacy* dapat menurun apabila seseorang mengalami kegagalan meskipun telah berusaha semaksimal mungkin. d) Kegagalan yang terjadi dalam kondisi tekanan emosional tinggi memiliki dampak yang lebih kecil dibandingkan kegagalan dalam kondisi optimal. e) Kegagalan yang dialami sebelum memperoleh pengalaman memiliki pengaruh lebih besar terhadap *self efficacy* dibandingkan dengan kegagalan setelah memiliki pengalaman. f) Kegagalan memiliki dampak yang lebih kecil terhadap *self efficacy*, terutama bagi individu dengan ekspektasi keberhasilan yang tinggi.

2) Pemodelan Sosial (*Social Modelling*)

Keberhasilan atau kegagalan orang lain sering kali dijadikan tolok ukur bagi individu dalam menilai kemampuannya sendiri. *Self efficacy* dapat meningkat ketika seseorang menyaksikan individu dengan kompetensi yang setara berhasil mencapai suatu tujuan. Sebaliknya, *self efficacy* dapat menurun jika melihat individu dengan kemampuan serupa mengalami kegagalan. Secara umum, pemodelan sosial tidak memiliki pengaruh yang besar dalam meningkatkan *self efficacy*, namun dapat berdampak signifikan dalam menurunkannya. Bahkan, dampak negatif dari pemodelan sosial ini bisa bertahan dalam jangka waktu yang lama.

3) Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Pengaruh persuasi sosial terhadap peningkatan atau penurunan *self efficacy* cenderung terbatas dan bergantung pada kondisi yang tepat. Salah satu faktor utama adalah kepercayaan individu terhadap pihak yang memberikan persuasi, karena pernyataan dari seseorang yang dianggap kredibel akan lebih efektif dibandingkan dari pihak yang kurang dipercaya. Persuasi sosial akan memberikan dampak maksimal ketika disertai dengan pencapaian yang berhasil. Dalam hal ini, persuasi dapat mendorong seseorang untuk lebih berusaha jika upaya yang dilakukan terbukti menghasilkan keberhasilan.

4) Kondisi Fisik dan Emosional (*Physical and Emotional States*)

Ketika seseorang mengalami ketakutan, kecemasan yang intens, dan tingkat stres yang tinggi, kemungkinan besar individu tersebut akan memiliki *self efficacy* yang rendah. Emosi yang kuat seperti ini cenderung berdampak negatif pada kinerja, sehingga mengurangi kemampuan seseorang dalam menyelesaikan tugas dengan optimal.

d. Peran Penting Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan *Self Efficacy*.

Self efficacy dalam perspektif islam bersumber dari iman kepada Allah SWT, memiliki kesadaran bahwa setiap manusia memiliki

kekuatan yang unik dan potensi yang baik. Oleh sebab itu, nimbungan konseling memiliki peran penting dalam meningkatkan *self efficacy* yang tidak berlandaskan pada pembelajaran dan pengalaman, tetapi memiliki nilai-nilai keislaman dan kekuatan spiritual. *Self efficacy* dalam islam, merupakan keyakinan sebagai makhluk yang mampu memiliki tanggung jawab (QS. Al-Ahzab [33]: 72

Tugas konselor bimbingan dan konseling islam yaitu membantu individu dalam menyadari potensi yang telah diberikan oleh Allah SWT dan mendorong individu dalam menggunakan potensi tersebut dengan rasa percaya diri, namun tetap rendah hati.⁶⁷ *Self efficacy* dalam islam bukan hanya rasa percaya diri yang egostik, tetapi memiliki keyakinan yang disertai dengan ketergantungan dan keterbatasan kepada Allah SWT

4. Hubungan antara *Self Esteem* dan *Self Efficacy* dengan Kecemasan Karir

a. Hubungan *Self Esteem* dengan Kecemasan Karir

Hubungan antara *self esteem* dan kecemasan karir berperan membantu individu dalam menurunkan kecemasan karir untuk mendapatkan kematangan karir, dengan meningkatkan *self esteem*. *Self esteem* memiliki keterkaitan yang erat dengan kecemasan karir serta

⁶⁷ Hidayat Rahmat, *Bimbingan dan Konseling Islam: Teori dan Praktik*, Yogyakarta: Deepublish, 2019, 46

kematangan karir, di mana individu dengan harga diri yang tinggi lebih mudah dalam mengambil keputusan terkait karir dan cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah selama proses tersebut.⁶⁸

Penelitian sebelumnya juga telah membahas hubungan ini. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self esteem* merupakan faktor penting dalam mengatasi kecemasan karir saat mengambil keputusan. Artinya, individu dengan *self esteem* yang tinggi lebih percaya diri dalam proses pengambilan keputusan karir dan cenderung mengalami lebih sedikit kecemasan terkait karirnya.⁶⁹

Penelitian lain menyebutkan bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung lebih responsif terhadap situasi yang terjadi, sementara individu dengan harga diri tinggi mampu memanfaatkan keadaan dengan lebih baik dan membuat keputusan yang lebih tepat⁷⁰.

Hal ini menunjukkan bahwa *self esteem* merupakan faktor penting yang berperan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pengambilan keputusan karir.

⁶⁸ Heo, G., & Kim, T, Autoregressive Cross-Lagged Modeling of the Reciprocal Longitudinal Relationship Between Self-Esteem and Career Maturity, *Journal of Career Development* 43, no. 3 (2016): 273–288

⁶⁹ Feilicya Aurellia Wijaya dan Stefani Virilia, Peran Self-Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Career Decision Making-Self efficacy pada Mahasiswa, *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 14, no. 2 (2024): 518-529

⁷⁰ Roy F. Baumeister dkk, Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?, *Psychological Science in the Public Interest* 4, no. 1 (2003): 1–44

b. Hubungan *Self efficacy* dengan Kecemasan Karir.

Self efficacy yang kuat dalam diri seseorang membentuk pola pikir, perasaan, dan dorongan untuk merefleksikan kemampuan yang dimilikinya. Ini membantu individu memahami kondisi diri sendiri secara realistik, yang memungkinkan individu untuk menyesuaikan kebutuhannya terhadap pekerjaan yang diinginkan dengan kemampuannya sendiri.

Mahasiswa yang mampu mengenali kemampuannya dengan baik akan lebih percaya diri dalam mendapatkan pekerjaan. Keyakinan ini sangat dipengaruhi oleh kesan positif individu terhadap dirinya sendiri. Semakin besar kemampuan seseorang dalam membangun citra positif terhadap kemampuannya, semakin besar pula peluangnya untuk memperoleh pekerjaan. Mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi akan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai sejauh mana dirinya mampu menghadapi tantangan di dunia kerja. *Self efficacy* membantu individu untuk secara realistik memahami kondisinya dan memungkinkan individu menggunakan keterampilannya untuk menyesuaikan harapan pekerjaan yang diinginkan.

Penelitian yang dilakukan oleh Nestri, menunjukkan bahwa *self efficacy* berkontribusi sebesar 53,6% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan tingkat kecemasan dalam

memasuki dunia kerja atau karir bagi fresh graduate. Semakin tinggi *self efficacy* seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya dalam menghadapi dunia kerja.⁷¹

G. Metode penelitian

1. Jenis peneltian

Penelitian ini mengkaji hubungan antara dua variabel dengan menggunakan metodologi kuantitatif dan desain korelasional. Sugiyono menegaskan bahwa pendekatan kuantitatif memungkinkan untuk mengidentifikasi pengaruh secara empiris, objektif, dapat diukur, logis, dan sistematis. Skala didistribusikan kepada responden yang telah dipilih sebelumnya sebagai bagian dari proses pengumpulan data, dan metode kuantitatif digunakan untuk mengevaluasi apakah dua variabel yang diteliti dipengaruhi satu sama lain.⁷²

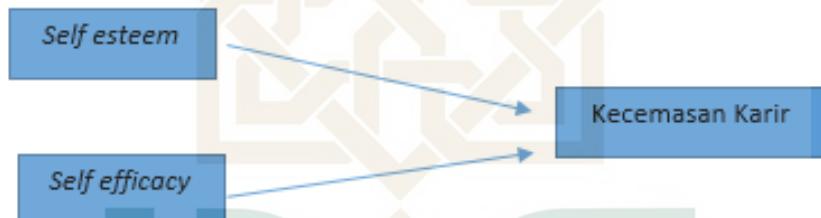
Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional yang kadang diberlakukan sebagai penelitian deskriptif alasan utama karena korelasional mendeskripsikan sebuah kondisi yang telah ada. Tujuan dari studi korelasional, menurut Gay Mills & Airasian adalah untuk mengidentifikasi atau menggunakan hubungan antara variabel yang kemudian menghasilkan

⁷¹ Nestri Norul I, *Hubungan Antara Self efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate*, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 2022, 3

⁷² Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2017), 7

prediksi.⁷³ Penelitian survey dikombinasikan dengan penelitian korelasi. Sementara itu, data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*).⁷⁴

Penulis menandakan *self esteem* (X₁) dan *self efficacy* (X₂) adalah dua variabel independen dalam penelitian ini, sedangkan kecemasan karir (Y) adalah variabel dependen. Model konstelasi pengaruh antara variabel dalam penelitian ini dirangkum dalam diagram di bawah ini:



Gambar diatas menunjukan pola hubungan antar variabel, pola hubungan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. *Self esteem* mempengaruhi kecemasan karir

b. *Self efficacy* mempengaruhi kecemasan karir

c. *Self esteem* dan *self efficacy* mempengaruhi kecemasan karir

⁷³ Imam santoso dan Harries madiyat, Metodologi penelitian kuantitatif, 38

⁷⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, (Bandung: Alfabeta, 2014),21

2. Variabel Penelitian

Dalam penulisan ini, Ciri-ciri, atribut, atau nilai individu, benda, atau aktivitas yang berubah dan yang dipilih peneliti untuk diperiksa atau diekstrapolasi dikenal sebagai variabel.⁷⁵ Variabel dalam penelitian ini, klasifikasi dibagi menjadi dua jenis, yaitu: a) Variabel Bebas (*Variabel Independent*) merupakan variabel yang mampu mempengaruhi atau alasan penyebab terjadinya perubahan atau munculnya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self esteem* (X₁) dan *self efficacy* (X₂). b) Variabel Terikat (*Variabel Dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi suatu akibat, karena munculnya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kecemasan karir (Y).

3. Definisi Operasional

Penulis menjelaskan bahwa definisi operasional merupakan kemungkinan sebuah konsep yang bersifat abstrak dijadikan suatu operasional yang berisi tentang penjelasan secara terperinci setiap variabel- variabel penelitian yang mempermudah peneliti dalam mengamati dan mengukur variabel- variabel tersebut secara konkret. Berikut adalah definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini:

⁷⁵ Juliansyah , Metodologi Penelitian : Skripsi , Tesis , Disertasi , dan Karya Ilmiah , (Jakarta : Kencana, 2011), 54

a. *Self Esteem* (Harga Diri).

Penilaian individu terhadap diri sendiri disebut *Self esteem* (harga diri), baik secara positif maupun negatif, untuk mengetahui seberapa jauh seseorang merasa mampu dan berharga. Adapun indikator dalam variabel *self esteem*, sebagai berikut : 1) Merasa dirinya berharga dan mampu menghargai orang lain disekitarnya. 2) Mampu mengontrol dirinya dalam bertindak. 3) Pencapaian diri dan menyelesaikan tugas- tugas menantang. 4) Kegiatan yang aktif dan jika hal ini diluar dari rencananya tidak akan merasa kebingungan. 5) Mampu menerima dirinya sendiri dalam suatu kelompok. 6) Dalam suatu kelompok merasa diterima dan dihargai oleh anggota kelompok.

b. *Self Efficacy* (Efikasi Diri).

Hal yang mengacu pada kemampuan dan keyakinan pada diri sendiri dalam menghadapi suatu tantangan dan mencapai suatu tujuan disebut *Self efficacy* atau efikasi diri, dalam penelitian ini khususnya dalam hal karir. Penulis menjelaskan dalam variabel *self efficacy* terdapat indikator yang perlu diketahui, yaitu : 1) Tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang. 2) Tingkah laku yang mampu dilakukan/dicoba dan dihindari. 3) Keyakinan akan diri sendiri mengenai kemampuannya dalam menghadapi rintangan. 4) Keyakinan akan diri sendiri mengenai kemampuannya dalam menghadapi kegagalan. 5) Kemampuan dalam berbagai situasi tugas dan

mempertahankan prestasi. 6) Merencanakan terlebih dahulu beban kerja untuk menghindari kebingungan dan bekerja dalam waktu singkat.

c. Kecemasan Karir

Kecemasan karir merupakan suatu perasaan khawatir, cemas atau rasa ketidakpastian terhadap masa depan karir, ketidakpastian dalam pencarian pekerjaan atau dalam pemilihan karir yang tepat. Dalam penelitian ini, ada indikator variabel kecemasan karir yang perlu diketahui, yaitu: 1) Gejala fisik (sakit kepala, pusing, mual, tangan berkeringat, dan mulut kering). 2) Perasaan grogi atau cemas. 3) Rasa takut dan panik. 4) Ketegangan emosi yang tinggi. 5) Gangguan memori dan perhatian, kebingungan. 6) Ketidakteraturan dalam berpikir atau khawatiran berlebihan.

4. Jenis data

Data utama yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari jawaban pernyataan kuesioner yang diberikan kepada responden yang telah dipilih sebelumnya. Perangkat lunak *SPSS (Statistical Product and Service Solutions) 30.0 for Windows* akan digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan menggunakan analisis regresi berganda atau korelasi ganda.

5. Tempat dan Waktu Penelitian

Penulis melakukan penelitian ini di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai lokasi penelitian pengumpulan data. Dengan waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan November 2024 – Januari 2025.

6. Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang akan ditetapkan oleh peneliti, yaitu mahasiswa tingkat akhir Pascasarjana Program Studi Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* 2022/2023 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan bersedia menjadi responden. Berdasarkan hal tersebut yang telah ditetapkan oleh peneliti, penelitian ini melibatkan 93 mahasiswa tingkat akhir Pascasarjana Program Studi Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bersedia menjadi responden dalam penelitian.

7. Teknik Pengambilan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan data yang digunakan adalah *probability sampling*, dengan teknik *simple random sampling*, teknik ini pengambilan samplenya dilakukan dengan cara acak, tidak memerhatikan strata yang ada dalam responden tersebut.⁷⁶ Pada penelitian ini, penulis sudah mengetahui jumlah mahasiswa akhir Magister IIS tahun 2022/2023 yang

⁷⁶ Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis isi dan Analisis data sekundet*, Kota Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2012, hlm 75

diberikan oleh staff tata usaha, pada tahun angkatan 2022/2023 terdiri dari dua gelombang semester, yaitu semester ganjil dan semester genap.

Cara yang dilakukan penulis untuk menentukan sample adalah dengan menggunakan *spinner google*, dan hasilnya adalah semester genap yang menjadi sample dalam penelitian ini, jumlah mahasiswa tingkat akhir *Magister Interdisipliner Islamic Studies* tahun 2022/2023 sebanyak 112 mahasiswa. Kemudian, penulis menggunakan rumus Slovin dalam menentukan berapa banyak sample yang ideal dan untuk tingkat kesalahan yang diambil sebesar 5%, berikut rumusnya :⁷⁷

$$\begin{aligned} n &= N / 1 + Ne^2 \\ &= 112 / 1 + 112 \cdot (0,05)^2 \\ &= 112 / 1 + 112 \cdot 0,0025 \\ &= 112 / 1 + 0,28 \\ &= 112 / 1,28 = 87,5 \end{aligned}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan yang diambil dari nilai presisi.

Dengan menggunakan rumus Slovin menghasilkan 87,5 dibulatkan menjadi 88 responden. Teknik sampling ini sangat sesuai dengan penelitian ini,

⁷⁷ Michel Slovin, *Sampling*, New York :Simon and Schuster Inc, 1960, 56

karena data yang dihasilkan bebas dari bias dan data yang dihasilkan lebih relevan dan akurat. Kemudian, penulis menyebarkan kuesioner yang melalui media sosial aplikasi *Whatsapp*. Kuesioner disebarluaskan ke seluruh mahasiswa akhir Pascasarjana Program Studi Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS) tahun 2022/2023 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dapat dilihat dari hasil statistik deskriptif menyatakan bahwa nilai mean lebih besar dari std. deviasi yang artinya data bersifat homogen dan penyebarannya kecil atau memiliki karakter yang sama yaitu mahasiswa akhir Magister *Interdisipliner Islamic Studies*. Selain itu, alasan peneliti memilih magister IIS UIN Sunan Kalijaga sebagai subjek penelitian, karena pada awal sebelum penulisan tesis, dilakukan penyebaran kuesioner prihal belum bekerja atau sedang bekerja. Hasil yang diperoleh adalah sebesar 62,9% mahasiswa magister IIS dalam katagori belum bekerja, sedangkan 37,1% lainnya sedang bekerja. Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa yang belum pernah bekerja merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, tertekan oleh lingkungan, serta merasa bingung dalam menentukan karir yang sesuai.

8. Metode Pengumpulan Data

a. Kuesioner/Angket

Kuesioner/Angket yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket bentuk skala. Kuesioner skala, yang merupakan seperangkat level atau nilai yang dapat mencirikan variasi derajat apa pun, adalah jenis

kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini.⁷⁸ Dalam penelitian ini, jenis skala pengukuran data yang digunakan untuk instrumen penelitian yaitu skala *likert*, dengan menggunakan item-item berskala, berupa skala sikap. Skala sikap merupakan teknik untuk menggali suatu informasi sebagai usaha dalam mengukur keyakinan atau sikap individu. Berikut alternatif jawaban atau nilai ukur yang diinterpretasikan pada skala *likert* menurut Bailey⁷⁹

Alternatif Jawaban	Skor Item Pertanyaan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Netral (N)	3	3
Sesuai (S)	4	2
Sangat Sesuai (SS)	5	1

Tabel 1. Skala Pengukuran Likert

Skala pendapat (Opinioner) dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data mengenai pengaruh *self esteem* terhadap kecemasan karir dan pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa akhir, serta mengetahui pengaruh *self esteem* dan *self efficacy* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa akhir. Sebelumnya, peneliti menyiapkan terlebih

⁷⁸ Tukiran Taniredja dan Hidayati Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*, Alfabeta, Agustus 2014,44

⁷⁹ Dita Rizky Elnina, “Kemampuan Self Control Mahasiswa Ditinjau Dari Perilaku Impulsive Buying Terhadap Produk Fashion” *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 2, No. 1 (2022): 45

dahulu suatu sikap, yang berisi penjabaran dari mahasiswa akhir terhadap kecemasan karir, *self esteem* dan *self efficacy*, yang sebelumnya disusun dalam bentuk kisi- kisi.

b. Studi Dokumenter

Salah satu cara pengumpulan data pelengkap adalah studi documenter, penulis mendapatkan data tambahan berupa data mahasiswa akhir dan dokumen- dokumen yang berkaitan dengan Pascasarjana Program Studi Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* 2022/2023 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

9. Instrumen Penelitian

Selain memiliki poin atau nilai, dalam kuesioner ini terdiri dari tiga bagian, yang bagian pertama adalah berisi pernyataan terkait data demografi responden, seperti nama/inisial, usia, jenis kelamin, konsentrasi, dan status pekerjaan. Selanjutnya, bagian kedua berisi kesediaan menjadi responden, dan terakhir bagian ketiga berisi pertanyaan- pertanyaan yang berkaitan untuk mengukur variabel- variabel penelitian, variabel dependen yaitu kecemasan karir (Y) dan variabel independent yaitu *Self esteem* (X_1) dan *Self efficacy* (X_2). Pertanyaan – pertanyaan dalam kuesioner disusun berdasarkan aspek- aspek dan indikator- indikator yang telah ditentukan untuk menjadi instrumen penelitian, berikut merupakan penjabaran mengenai instrumen penelitian dalam bentuk kisi- kisi pengembangan variabel:

a. Kecemasan Karir.

Instrumen kecemasan Karir menggunakan *Career Decision Making Anxiety Scale* yang mengacu pada teori Freud tentang teori kecemasan. Dalam penelitian ini peneliti melakukan adaptasi kuesioner dari penelitian Masykuri yang sudah di validasi,⁸⁰ kemudian instrument di modifikasi oleh peneliti agar item valid dengan menyesuaikan populasi atau konteks dan memastikan instrument tetap relevan dan dapat mengukur variabel keakuratan variabel secara baik dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Berikut kisi-kisi pengembangan variabel kecemasan karir:

Aspek	Indikator	Item	
		Favorable	Un-favorable
Aspek Fisik	Gejala fisik (sakit kepala, pusing, mual, tangan berkeringat, dan mulut kering)	1	3,4
	Perasaan grogi atau cemas		11, 12,15
Aspek Emosional	Rasa takut dan panic	2	5,7
	Ketegangan emosi yang tinggi		13,14
Aspek Mental dan Kognitif	Gangguan memori dan perhatian, kebingungan	6	9
	Ketidakteraturan dalam berpikir atau khawatiran berlebihan	10	8
Total		4	11

Tabel 2. Kisi- Kisi Pengembangan Variabel Kecemasan Karir

⁸⁰ M. Naimul Masykuri, Pengaruh Kecemasan Masa Depan terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VII SMPN 16 Malang, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022

b. *Self Esteem* (Harga Diri)

Instrumen variabel *self esteem* menggunakan Skala *Self esteem* yang mengacu pada teori Rosenberg *self esteem scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg⁸¹, kemudian dalam penelitian ini peneliti melakukan adaptasi kuesioner kemudian di modifikasi item oleh peneliti dan menghasilkan sebanyak 15 item pertanyaan. Berikut kisi-kisi pengembangan variabel *self esteem*:

Aspek	Indikator	Item	
		Favorable	Un-favorable
Perasaan Berharga	Merasa dirinya berharga dan mampu menghargai orang lain disekitarnya	7, 15	8
	Mampu mengontrol dirinya dalam bertindak	10	2
Perasaan Mampu	Pencapaian diri dan menyelesaikan tugas-tugas menantang	3	5
	Kegiatan yang aktif dan jika hal ini diluar dari rencananya tidak akan merasa kebingungan	4	9
Perasaan Diterima	Mampu menerima dirinya sendiri dalam suatu kelompok	1	6
	Dalam suatu kelompok merasa diterima dan dihargai oleh anggota kelompok.	11, 12, 13, 14	
Total		9	6

Tabel 3. Kisi- Kisi Pengembangan Variabel *Self Esteem*

⁸¹ Morris Rosenberg, *Society And The Adolescent Self-Image*, Princeton University Press : New Jersey, 1965, 165

c. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

Instrumen variabel *self efficacy* menggunakan General *self efficacy scale* yang dikembangkan oleh Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem dan oleh peneliti modifikasi sehingga menghasilkan 15 item pertanyaan yang sudah disesuaikan dengan aspek-aspek dan indikator variabel *self efficacy* yang akhirnya menghasilkan item, dapat dilihat penjelasannya sebagai berikut :

Aspek	Indikator	Item	
		Favorable	Un-Favorable
Tingkat Kesulitan Tugas (<i>Level</i>)	Tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang	1,10	7, 15
	Tingkah laku yang mampu dilakukan/dicoba dan dihindari	11	12
Tingkat Kekuatan (<i>Strength</i>)	Keyakinan akan diri sendiri mengenai kemampuannya dalam menghadapi rintangan	2	3
	Keyakinan akan diri sendiri mengenai kemampuannya dalam menghadapi kegagalan	13	14
Luas Bidang Tugas (<i>Generality</i>)	Kemampuan dalam berbagai situasi tugas dan mempertahankan prestasi	5,6	
	Merencanakan terlebih dahulu beban kerja untuk menghindari kebingungan dan bekerja dalam waktu singkat.	4,8	9
Total		9	6

Tabel 4. Kisi- Kisi Pengembangan Variabel *Self Efficacy*.

10. Teknik Analisis Data

a. Uji Kualitas Data.

1) Uji Validitas.

Uji validasi merupakan hal utama dalam mutu penelitian.

Menurut Arikunto, validitas merupakan suatu skala pengukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kesahihan atau kevalidan suatu instrumen, yang dasarnya validitas merupakan suatu keadaan yang mampu menggambarkan tingkat instrument yang saling berhubungan sehingga mampu mengukur apa yang akan diukur.⁸² Validitas tinggi menunjukkan bahwa instrument tersebut sah atau valid, namun sebaliknya jika instrument kurang valid maka validitas rendah. validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dan validitas konstruk, berikut penjelasannya:

a) Validitas Isi.

Validasi isi dalam penelitian ini menggunakan seorang validator yang memberikan penilaian instrumen yang berasal dari penilaian ahli (*expert judgement*). Validasi isi memiliki beberapa tahap, pertama instrument ditentukan dan dikembangkan dari skala dan tinjauan literatur yang sudah ada. Kedua, instrument dinilai oleh

⁸² Prof. Dr. Turkiran Taniredja; Hidayati Mustafidah, S.Si., M.Kom, Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar), ALFABETA, Agustus 2014,42

validator di bidang pendidikan yang relevan untuk meninjau aspek, indikator serta item ke relevansi dan kejelasannya.

b) Validitas Konstruk.

Validitas konstruk merupakan kerangka konseptual ilmiah untuk tema studi yang berkaitan dengan tingkat skala, konstruksi validitas mempengaruhi dan bermanifestasi sebagai konsep yang diukur. Validitas konstruksi memiliki dua komponen utama, yaitu teoritis dan statistik.. Instrumen penelitian yang telah disusun sudah sesuai dengan konsep teoritis yang relevan dan tepat dengan bidang ilmu yang akan diteliti,

Validitas konstruk dalam penelitian ini menggunakan Analisis Pearson Product Moment dengan aplikasi *Statistical Package For Social Sciences (SPSS) software 30.0 for windows*. Menghitung koefisien korelasi (r -hitung) yang akan diuji adalah langkah pertama dalam menentukan nilai validitas instrumen. Hasil perhitungan kemudian dibandingkan dengan nilai korelasi yang diperoleh dari tabel Pearson (r -table) dengan tingkat signifikansi tertentu.taraf signifikan yang digunakan pada penelitian ini adalah 5% (0,05) dan $n = 15$, sehingga r - tabel dalam penelitian ini adalah 0,514. Berikut kriteria validitas, yaitu 1) instrumen valid, jika r -hitung = r -tabel, 2) Instrumen tidak valid, jika r -hitung < r -tabel.

2) Uji Reliabilitas

Keakuratan pengukuran dan hasilnya adalah perhatian utama dari uji reliabilitas. Menurut Sudjana, keakuratan alat penilaian mengevaluasi apa yang diamati menunjukkan keandalannya; Artinya, secara konsisten akan menghasilkan hasil yang relatif konsisten setiap kali digunakan.

Pada penelitian ini, variabel yang akan dilakukan uji reliabilitas adalah variabel *Self esteem* (X_1), variabel *self efficacy* (X_2), variabel kecemasan karir (Y). selanjutnya, dalam uji reliabilitas penulis menggunakan rumus *Cronbach Alpha* dengan bantuan dari *software SPSS 30.0 for windows*. Rentang nilai *Cronbach's Alpha* dalam penelitian ini, sebagai berikut :⁸³

- $\alpha < 0.50$: reliabilitas rendah
- $0.50 < \alpha < 0.70$: reliabilitas moderat
- $\alpha > 0.70$: reliabilitas mencukupi (sufficient reliability) standar ukuran reliabilitas.
- $\alpha > 0.80$: reliabilitas kuat
- $\alpha > 0.90$: reliabilitas sempurna

⁸³ Abigail Soesana. Hana Subakti dkk, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Yayasan kita menulis 2023. 80

b. Analisis Statistik Deskriptif.

Langkah prosedur pertama dalam memeriksa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Statistik deskriptif sebagian besar digunakan untuk mendapatkan wawasan tentang respons observasional, yang di dalamnya terdapat distribusi persen, distribusi frekuensi dan distribusi rata-rata (mean). Hasil dari analisis statistik deskriptif adalah mengetahui sebab akibat.⁸⁴

Metode penelitian yang digunakan dalam analisis statistik deskriptif adalah standar deviasi, yang diperlukan untuk menganalisis frekuensi dalam menggambarkan simpangan baku atau variabilitas data baik yang memiliki nilai positif maupun negative, standar deviasi dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori, yaitu :

- Kategori Tinggi = $X > M + 1 (SD)$
- Kategori sedang = $M - 1 (SD) \geq X \leq M + 1 (SD)$
- Kategori rendah = $X < M - 1 (SD)$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

M = Mean (rata-rata)

X = Nilai atau skor yang menjelaskan kategori tinggi, sedang dan rendah

⁸⁴Ibid, 87

c. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dalam analisis data kuantitatif merupakan langkah awal yang akan digunakan sebelum melakukan analisis regresi linear berganda. Kegunaan dari uji asumsi klasik adalah memastikan bahwa persamaan regresi akan menghasilkan data yang tidak bias, konstan, dan tepat dalam melakukan estimasi. Berikut asumsi- asumsi yang penting untuk memastikan validitas dan keandalan analisis statistik dalam penelitian ini, yaitu :⁸⁵

1) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu data yang akan diuji, memiliki tujuan apakah data berdistribusi dengan normal atau tidak untuk variabel independen dan dependennya. Untuk menguji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan program aplikasi SPSS 30.0. untuk membaca hasil dari uji normalitas ini memiliki kriteria atau cara membaca hasilnya, yaitu data untuk sampel besar (>50) dan data dapat diterima atau dikatakan berdistribusi normal jika nilai P (Sig.) $> 0,05$.⁸⁶

⁸⁵ Dr. Zainuddin Iba, S.E., M.M, Dr.(Cand). Aditya Wardhana, S.E., M.Si., M.M., *Analisis Regresi dan Analisis Jalur Untuk Riset Bisnis Menggunakan SPSS 29.0 & Smart-pls 4.0*, (Purbalingga: Eureka media Aksara, 2024), 40

⁸⁶ Ibid, 49

2) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah pengujian untuk melihat apakah terjadi korelasi atau hubungan yang tinggi di antara dua variabel independen dalam model regresi. Pada penelitian ini menggunakan nilai VIF (Variance Inflation Faktor), jika hasil nilai VIF berada di bawah 10 dan nilai tolerance di atas 0,1 maka untuk uji multikolinearitas dikatakan lolos atau tidak berbahaya karena tidak saling berkorelasi.⁸⁷

3) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji apakah dalam model regresi terdapat ketidaksamaan variance yang berasal dari residual dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya. Pada penelitian ini, untuk mengetahui hal tersebut perlu dilakukan teknik uji Glejser, yang mana pada teknik Glejser akan melibatkan regresi variabel independen terhadap nilai residual absolut (RES2). Hasil nilai dari uji Glejser mengatakan, jika nilai signifikan (Sig.) > 0,05, tidak terjadi heteroskedastisitas. Namun, jika sebaliknya nilai (Sig.) < 0,05, maka menunjukkan bahwa adanya gejala heteroskedastisitas. Dapat

⁸⁷ Dr. Ratna Wijayanti Daniar Paramita, S.E., M.M., dkk. Metode Penelitian Kuantitatif: buku ajar perkuliahan metode penelitian bagi mahasiswa akuntansi & manajemen edisi tiga, widya gama press, maaret 2021, 85

disimpulkan bahwa model regresi yang baik adalah yang hasilnya tidak terjadi heteroskedastisitas atau nilai (Sig.) > 0,05.⁸⁸

d. Regresi Linear Berganda

Regresi linear berganda adalah teknik analisis yang digunakan untuk mencari tahu seberapa besar signifikansi pengaruh variabel dependen dan independen. Kemudian regresi linear berganda dapat digunakan jika variabel dependen dan independen memakai skala pengukuran yang serupa (rasio/interval) dan variabel independen lebih dari satu(ganda) yang dapat mempengaruhi variabel dependen.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel independen. Hasil analisis regresi berganda dapat dikatakan signifikan jika koefisien variabel independent menunjukkan hubungan secara statistik yang dapat dipercaya oleh variabel dependen, signifikansi dapat dilihat dari nilai p-value yang menunjukkan tingkat kepercayaan (umumnya 95% atau 0,05).⁸⁹

Variabel independen dikatakan memiliki pengaruh terhadap variabel dependen jika p- value < 0,05 (nilai signifikansi). Berikut rumus dari model regresi linear berganda dapat direpresentasikan dengan persamaan, yaitu :

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + \dots + b_nx_n + e$$

⁸⁸ Dr. Zainuddin Iba, S.E., M.M, Dr.(Cand). Aditya Wardhana, S.E., M.Si., M.M., Analisis Regresi dan Analisis Jalur Untuk Riset Bisnis Menggunakan SPSS 29.0 & Smart-pls 4.0, Eureka media Aksara, Juni 2024, 50

⁸⁹ Prof. Dr. Turkiran Taniredja; Hidayati Mustafidah, S.Si., M.Kom, Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar), ALFABETA, Agustus 2014,93

Keterangan :

Y = Variabel terikat

b = Koefisien regresi

X = Variabel bebas

k = Jumlah variabel bebas

a = Konstanta

n = Banyak sampel

e. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1) Uji F

Uji F dilakukan untuk mengetahui apakah variabel- variabel independen berpengaruh secara bersamaan atau secara simultan dengan variabel dependen, signifikansi yang digunakan adalah 0,05. Hasil dari uji F, jika menyatakan nilai Signifikansi < dari 0,05 maka hipotesis dapat diterima yang menjelaskan bahwa variabel- variabel independen secara simultan dapat mempengaruhi variabel dependen.⁹⁰

2) Uji T

Uji T digunakan untuk mengetahui apakah setiap variabel memiliki pengaruh secara parsial atau individual terhadap variabel dependen. Hasil dari uji T dapat dikatakan hipotesis diterima jika nilai signifikan < 0.05 , yang artinya variabel- variabel independen secara individu mempengaruhi variabel dependen dan jika nilai signifikan >

⁹⁰ Nuzwan Sudariana. Yoedani, Analisis Statistik Regresi Linear Berganda, Vol 2 No 2 (2021): Seniman Transactions, 8

0,05 maka variabel- variabel independen secara individual tidak ada berpengaruh variabel dependen.⁹¹

3) Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi (R^2) adalah uji ukur yang digunakan dalam analisis regresi untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai R^2 di antara 0 sampai dengan 1. Jadi, jika hasil R^2 bernilai 0 berarti tidak terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen, namun bila nilai $R^2 = 1$ maka variabel independen memiliki hubungan yang sempurna dengan variabel dependen.⁹²

H. Sistematika pembahasan

Sistematika adalah penjabaran secara logis mengenai tahapan pembahasan yang akan dilakukan. Sistematika pembahasan dalam penelitian ini menjelaskan secara argumentative hubungan antara bagian dan bab, yang akhirnya setiap babnya memiliki kesinambungan yang sistematis dan beruntun. Adapun penelitian ini akan dibagi menjadi empat bab yaitu :

Bab I Pendahuluan, bab ini merupakan pembukaan dan bagian dasar dalam proses penelitian, bab ini berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan

⁹¹ Nuzwan Sudariana. Yoedani, Analisis Statistik Regresi Linear Berganda, 7

⁹² Ibid, 9

dan signifikansi, kajian pustaka, kerangka teoritis, hipotesis, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Gambaran Umum, bab ini menjabarkan mengenai gambaran umum yang meliputi : data demografi dan gambaran mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Bab III Hasil Penelitian dan Pembahasan, bab ini berisi mengenai hasil penelitian pengaruh *self esteem* dan *self efficacy* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Bab IV Penutup, bab ini menjadi bab terakhir yang berisi kesimpulan dan saran. Setelah itu terdapat juga daftar pustaka yang merupakan referensi pada penelitian ini dan lampiran- lampiran yang berkaitan mengenai penelitian ini sebagai bukti dalam proses penelitian.



BAB IV

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pada analisis hasil penelitian yang telah dijabarkan di atas, maka dapat disimpulkan, sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa pada variabel *self esteem* secara signifikan berpengaruh terhadap kecemasan karir pada mahasiswa akhir magister *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS) tahun 2022/2023, dilihat dari hasil nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,222 atau jika dipresentasikan menjadi 22,2%, untuk uji analisis regresi dalam variabel *self esteem* sebesar 0,006 lebih kecil dari 0,05, maka menunjukkan pengaruh signifikan.
2. Pada variabel *self efficacy* secara signifikan berpengaruh terhadap variabel kecemasan karir pada mahasiswa akhir magister IIS tahun 2022/2023, nilai hasil penelitian uji koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,212, yang berkontribusi sebesar 21,2%. Pada uji analisis regresinya menunjukkan angka 0,011 lebih kecil dari 0,05, maka menunjukkan pengaruh signifikan.
3. Hasil penelitian untuk kedua variabel independen yaitu *self esteem* dan *self efficacy* menunjukan secara signifikan berpengaruh simultan pada variabel kecemasan karir pada mahasiswa akhir magister IIS tahun 2022/2023, dengan nilai sebesar 0,276, dengan kontribusi sebesar 27,65%.

B. SARAN

Dengan hasil penelitian yang sudah dijabarkan di atas, peneliti memiliki saran yang menjadi masukan baik untuk dapat diimplementasikan oleh berbagai pihak. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu menyempurnakan penelitian ini dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil dan penelitian ini dapat dicoba menggunakan penelitian metode kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait kecemasan karir.

Untuk Magister *Interdisciplinary Islamic Studies* (IIS) UIN Sunan Kalijaga ke depannya secara praktis dapat mengadakan kegiatan yang membantu mahasiswa Magister IIS dalam meningkatkan *self esteem* dan *self efficacy* dengan mengadakan workshop pengembangan diri, konseling karir, dan mentoring. Hal ini diharapkan dapat mengurangi kecemasan karir dan kesiapan mahasiswa memasuki dunia kerja.



DAFTAR PUSTAKA

- Anggota IKAPI. *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Kanisius. 2006.
- Arnett, J. J. Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (Second Edition). *Oxford University Press*. 2014.
- Badan Pusat Statistik. *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2024*. Jakarta: Berita Resmi Statistik. 2024
- Feist, Jess. Gregory, Jess. *Teori kepribadian*, Ahl bahasa : Smita Prahita Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika. 2013.
- Freud, Sigmund. *Inhibitions. Symptoms and Anxiety*, New York : Norton. 1989.
- Ghufron, M. Nur dkk. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar Ruzz Media. 2013
- Hidayat, Dede Rahmat. *Teori dan Aplikasi Psikologi Kepribadian dalam Konseling*. Bogor: Ghalia Indonesia. 2015.
- Hidayat, Komarudin. Bashori, Khoiruddin. *PSIKOLOGI SOSIAL: Aku, Kami, dan Kita*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2016.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2015.
- Iba, Zainuddin. Wardhana. Aditya S.E. *Analisis Regresi dan Analisis Jalur Untuk Riset Bisnis Menggunakan SPSS 29.0 & Smart-pls 4.0*. Jakarta :Eureka media Aksara. 2024.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta:Prenadamedia Group. 2015.
- Juliansyah. *Metodologi Penelitian : Skripsi , Tesis , Desertasi , dan Karya Ilmiah* , Jakarta : Kencana. 2011.
- Martono, Nanang. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF Analisis isi dan Analisis data sekundet*. Kota Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA. 2012.
- Masykuri, M. Naimul. Pengaruh Kecemasan Masa Depan terhadap Perencanaan Karier Peserta Didik Kelas VII SMPN 16 Malang, *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. 2022
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*. 2014.

Oltmanns, T.F dan Robert E. Emery. *Psikologi Abnormal (buku kesatu) Edisi Ketujuh*, terj. Abnormal Psychology. Yogyakarta: Pustaka Belajar. 2013

Paramita, Ratna Wijayanti Daniar, dkk. *Metode Penelitian Kuantitatif: buku ajar perkuliahan metode penelitian bagi mahasiswa akuntansi & menajemen edisi tiga*. Yogyakarta: Widya Gama Press. 2021.

Rahman, Agus Abdul. *PSIKOLOGI SOSIAL: Integritas Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik*. Depok: PT RAJAGRAFINDO. 2013.

Rosenberg, Morris. *Society And The Adolescent Self-Image*. Princeton University Press : New Jersey. 1965

Santrock, John W. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*, terj. Tribowo B.S. Jakarta: Kencana Prenada Media Group. 2007.

Sarlito W. Sarwono, Eko A. Meinarno. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika. 2019

Soesana, Abigail. Subakti ,Hana dkk. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan kita menulis. 2023

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2017

Taniredja, Turkiran. Mustafidah, Hidayati. *Penelitian Kuantitatif (Sebuah Pengantar)*. Jakarta: ALFABETA. 2014

JURNAL

Agung, Q, A, M. Nur'Aini, Siti. Wibowo, D, S. "Kecemasan Karir Mahasiswa Sarjana dan Mahasiswa Vokasi," *Jurnal Psikologi* 1 No.3 (2024): 1-7.

Alexander, Maria Anatasya. Arini, Diana Putri. Kematangan Karir dengan Kecemasan Karir Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir, *Jurnal Psikologi MANDALA* 7 No. 1 (2023): 15-28.

Ananda, Siti Dea. Casmini. Bimbingan Konseling Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Self-Esteem Untuk Mengatasi Kecemasan Karir Siswa. *Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 10 No. 1 (2023): 8-18.

Andri dan Dewi P, Yenny. Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan, *Maj Kedokt Indon* 57 No.7 (2007): 235-240

- Bandura, Albert. *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. Stanford University: Psychological 84 No.2 (1977): 191-215
- Baumeister, Roy F. dkk. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?, *Psychological Science in the Public Interest* 4 No. 1 (2003):1-44.
- Elfina, May Lia. Andriany, Devina. "Career *Self efficacy* And Future Career Anxiety On Indonesia Fresh Graduates During Pandemic", *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 8 No.1 (2023): 24-32.
- Elfranata, Samuel, dkk. "Pengaruh *Self esteem* dan *Self efficacy* Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri di Kecamatan Pontianak Utara" *Journal of Educational Integration and Development* 2 No.4 (2022): 260-270.
- Elnina, Dita Rizky. 2022. "Kemampuan *Self Control* Mahasiswa Ditinjau Dari Perilaku *Impulsive Buying* Terhadap Produk Fashion" *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* Volume 2, No. 1 (2022): 1-19.
- Engko, Cecilia. 2008. Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Konerja Individual dengan *Self esteem* dan *Self efficacy* sebagai Variable Intervening, *Jurnal; Bisnis dan Akuntansi* 10 No 1 (2008): 25-35.
- Heo, G., & Kim, T. Autoregressive Cross-Lagged Modeling of the Reciprocal Longitudinal Relationship Between Self-Esteem and Career Maturity, *Journal of Career Development* 43 No. 3 (2016): 273–288.
- Herlina, Abdullah, A. F., , & Baihaqi, M. Harga Diri, Dukungan Sosial, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Tunanetra. *Jurnal Psikologi* 14 No.1 (2021): 102–112.
- Keane, C., Waldeck, D., Holliman, A., Goodman, S., & Choudhry, K. (2021). Exploring the Experience of Anxiety Among Final Year Students at University: A Thematic Analysis. *The Qualitative Report* 26 No.8 (2021): 2621- 2630.
- Kombado, S. G. "Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Terhadap Karir Mahasiswa Papua." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling UNDIKSHA* 12 No.3 (2021): 341-345.
- Konstam, V., Celen-Demirtas, S., Tomek, S., & Sweeney, K. (2015). Career Adaptability and Subjective Well-Being in Unemployed Emerging Adults: A Promising and Cautionary Tale. *Journal of Career Development* 42 No.6 (2015) : 463– 477.
- Maghfiroh, F, Futichatul dan Dewi, Triana Kesuma. "Hubungan Kecemasan Karir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* 2 No.1 (2023) : 24-37.

- Mantigi, Yusep dan Purwantini, Lucky. "Regulasi, Optimisme, dan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Konferensi Nasional Penelitian dan Pengabdian (KNPP ke-3)*, Universitas Buana Perjuangan Karawang. (2023): 266-476.
- Mawardi, Syamsi. Arsid. dan Wahyudi. "Analisis Perasaan Senang (Kepuasan) Terhadap Hasil Kerja Yang Diukur Melalui Komunikasi, Efikasi Dan Penghargaan Diri," *SCIENTIFIC JOURNAL OF REFLECTION: Economic, Accounting, Management and Business* 4 No.4 (2021): 850-858.
- Muqarrama, Rifkatul. "Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Dirupsi 4.0," *Sultra Educational Journal (Seduj)* 2 No. 1 (2022): 1-19.
- Noviyanti, Arista. "Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional* 3 No.2 (2021): 34-50.
- Ramadhan, M.H. Purwana, Dedi dan Rahmadania, R.F. "The Relationship Of Self-Esteem And Self-Efficacy With Career Maturity Of Students Faculty Of Economics, Jakarta State University", *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Perkantoran dan Akuntansi* 2 No.3 (2021): 1-9 .
- Rossier, Jer'ome. Rochat, Shekina. Sovet, Laurent and Bernaud, Jean-Luc. "Validation of a French Version of the Career Decision-Making Difficulties Questionnaire: Relationships With Self-Esteem and Self-Efficacy" *Journal of Career Development* 49 No.9 (2022) : 906-921.
- Saiful, N. Meningkatkan Self-Esteem Melalui Layanan Konseling Individual Menggunakan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (Rebt). *IJoCE : Indonesian Journal of Counseling and Education* 1 No.1 (2020): 25:38.
- Susilarini, Tanti. Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari *Self-efficacy* dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA* 6 No. 1 (2022): 45-60
- Tobergte, D. R., & Curtis, S. Kecemasan. *Journal of chemical information and modeling* 53 No. 9 (2013):1689–1699
- Tsai, C.-T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y.-C. Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education* 29 No.4 (2017):158–165.
- Wulandari, Ni Kadek Wangi dan Fridari, I Gusti Ayu Diah. 2024. "Bagaimana Menghadapi Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir?: Sebuah Literature Review", *Jurnal Inovasi Pendidikan* 6 No. 2 (2024) : 52-61.