

**PENGARUH KOMUNIKASI ANTARPRIBADI TERHADAP  
KECEMASAN KARIR *FRESH GRADUATE***

**(Analisis Regresi Sederhana pada Alumni Ilmu Komunikasi UIN Sunan  
Kalijaga)**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Strata Satu Ilmu Komunikasi**

**Disusun Oleh:**

**Avicenna Za'im Alfaruq**

**NIM 22107030052**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2026**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4052/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : Pengaruh Komunikasi Antarpribadi Terhadap Kecemasan Karir Fresh Graduate (Analisis Regresi Sederhana pada Alumni Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AVICENNA ZATIM ALFARUQ  
Nomor Induk Mahasiswa : 22107030052  
Telah diujikan pada : Jumat, 24 Juli 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dra. Marfuah Sri Sanityastuti, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6a7c81c363279



Penguji I

Lukman Nusa, M.I.Kom.  
SIGNED

Valid ID: 6a7bf5534a0d2



Penguji II

Latifa Zahra, M.A  
SIGNED

Valid ID: 6a7951b6613d3



Yogyakarta, 24 Juli 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6a7d4747d4e5e

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

### SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Avicenna Za'im Alfaruq

Nomor Induk : 22107030052

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Konsentrasi : *Advertising*

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah dijadikan untuk memperoleh gelar kesarjaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi saya ini adalah hasil asli karya/penelitian sendiri dan bukan plagiasi dari karya/penelitian orang lain

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh anggota dewan penguji.

Yogyakarta, 08 Juni 2026

Yang menyatakan,



Avicenna Za'im Alfaruq

NIM 22107030052

## NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA



Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 0812272 Fax. 519571 YOGYAKARTA 55281

### NOTA DINAS PEMBIMBING FM-UINSK-PBM-05-02/RO

Hal : Skripsi

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb*

Setelah memberikan, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Avicenna Za'im Alfaruq  
NIM : 22107030052  
Prodi : Ilmu Komunikasi  
Judul :

#### PENGARUH KOMUNIKASI ANTARPRIBADI TERHADAP KECEMASAN KARIR FRESH GRADUATE (Analisis Regresi Sederhana pada Alumni Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga)

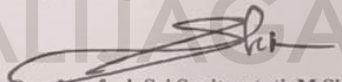
Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Ilmu Komunikasi.

Harapan saya semoga saudara segera dipanggil untuk mempertanggung-jawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah.

Demikian atas perhatian Bapak, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb*

Yogyakarta, 20 Agustus 2026  
Pembimbing

  
Dra. Marfuah Sri Sanityastuti, M.Si  
NIP. 196108161992032003

## MOTTO

**“Karena bagaimanapun juga hanya di malam yang paling gelap bintang-bintang tampak bersinar lebih terang.”**

**Ali bin Abi Thalib**

**“For what is a man, what has he got?**

**If not himself, then he has naught”**

**-My Way, Frank Sinatra-**

**“Ketika dunia ternyata jahat padamu, maka kau harus menghadapinya.”**

**Roronoa Zoro, One Piece**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**Skripsi ini Saya persembahkan kepada:**



**Program Studi Ilmu Komunikasi**

**Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora**

**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
Y O G Y A K A R T A

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim.*

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Komunikasi Antarpribadi Terhadap Kecemasan Karir *Fresh Graduate*”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi yang penulis tempuh.

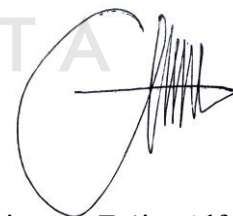
Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai keterbatasan serta hambatan. Namun, berkat bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
2. Bapak Dr. Mokhamad Mahfud, S.Sos.I., M.Si. selaku ketua Program Studi Ilmu Komunikasi.
3. Bapak Ihya' Ulumuddin, M.Sos. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan dan kepercayaan kepada penulis selama menempuh studi.
4. Ibu Dra. Marfuah Sri Sanityastuti, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi hingga selesai.

5. Bapak Lukman Nusa, M.I.Kom. dan Ibu Latifa Zahra, M.A. selaku penguji satu dan penguji dua yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam proses penyusunan dan perbaikan skripsi hingga selesai melaksanakan ujian tugas akhir.
6. Seluruh responden dalam penelitian ini yang telah bersedia mengisi kuesioner dan memberikan doa serta dukungan dalam menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Mahmud Setiabudi dan Ibu Dyah Estiningsih selaku orang tua penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta motivasi selama proses perkuliahan dimulai hingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Seluruh teman-teman Ilmu Komunikasi angkatan 2022, khususnya teman-teman Kelas B, personil Band Lustman beserta tim, serta teman-teman SMA saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terima kasih telah kebersamaan penulis dalam suka maupun duka mulai dari dimulainya perkuliahan hingga penyusunan skripsi dapat diselesaikan.

Yogyakarta, 4 Juni 2026

Peneliti,



Avicenna Za'im Alfaruq

## DAFTAR ISI

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| <b>JUDUL .....</b>                     | <b>i</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>        | <b>ii</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....</b> | <b>iii</b> |
| <b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>      | <b>iv</b>  |
| <b>MOTTO .....</b>                     | <b>v</b>   |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>       | <b>vi</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>             | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                 | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>              | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>              | <b>xiv</b> |
| <b>ABSTRACT .....</b>                  | <b>xv</b>  |
| <b>BAB I.....</b>                      | <b>1</b>   |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>                | <b>1</b>   |
| A. Latar Belakang Masalah.....         | 1          |
| B. Rumusan Masalah .....               | 6          |
| C. Tujuan Penelitian .....             | 7          |
| D. Manfaat Penelitian .....            | 7          |
| E. Tinjauan Pustaka .....              | 7          |
| F. Landasan Teori.....                 | 12         |
| G. Kerangka Pemikiran.....             | 16         |
| H. Hipotesis Penelitian.....           | 18         |
| I. Metode Penelitian.....              | 18         |
| <b>BAB II .....</b>                    | <b>32</b>  |
| <b>GAMBARAN UMUM .....</b>             | <b>32</b>  |
| A. UIN Sunan Kalijaga .....            | 32         |
| B. Program Studi Ilmu Komunikasi ..... | 36         |
| <b>BAB III.....</b>                    | <b>43</b>  |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>      | <b>43</b>  |
| A. Deskripsi Penelitian .....          | 43         |
| B. Karakteristik Penelitian.....       | 44         |

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| C. Uji Validitas dan Reliabilitas ..... | 47         |
| D. Distribusi Frekuensi Variabel .....  | 50         |
| E. Uji Asumsi Klasik.....               | 92         |
| F. Uji Hipotesis .....                  | 94         |
| G. Analisis Regresi Sederhana.....      | 97         |
| H. Pembahasan.....                      | 98         |
| <b>BAB IV .....</b>                     | <b>107</b> |
| <b>PENUTUP.....</b>                     | <b>107</b> |
| A. Kesimpulan .....                     | 107        |
| B. Saran.....                           | 108        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>              | <b>110</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>116</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Tinjauan Pustaka .....                                                                        | 11 |
| Tabel 2. Kerangka Pemikiran.....                                                                       | 17 |
| Tabel 3. Definisi Operasional .....                                                                    | 21 |
| Tabel 4. Skala Likert.....                                                                             | 26 |
| Tabel 5. Visi, Misi, dan Tujuan.....                                                                   | 34 |
| Tabel 6. Visi dan Misi.....                                                                            | 37 |
| Tabel 7. Struktur Organisasi .....                                                                     | 40 |
| Tabel 8. Daftar Dosen .....                                                                            | 40 |
| Tabel 9. Jumlah Lulusan .....                                                                          | 42 |
| Tabel 10. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....                                       | 44 |
| Tabel 11. Karakteristik responden berdasarkan usia.....                                                | 45 |
| Tabel 12. Karakteristik responden berdasarkan angkatan.....                                            | 46 |
| Tabel 13. Uji Validitas .....                                                                          | 47 |
| Tabel 14. Uji Reliabilitas .....                                                                       | 50 |
| Tabel 15. Saya merasa nyaman mengungkapkan kekhawatiran saya kepada orang lain.....                    | 51 |
| Tabel 16. Saya sering menceritakan pengalaman saya dalam mencari pekerjaan kepada orang lain .....     | 52 |
| Tabel 17. Saya bersedia untuk mengungkapkan kekhawatiran saya mengenai masa depan .....                | 53 |
| Tabel 18. Orang-orang di sekitar saya dapat memahami kecemasan karir yang saya alami.....              | 54 |
| Tabel 19. Saya merasa lawan bicara saya ikut merasakan tekanan yang saya alami .....                   | 55 |
| Tabel 20. Orang yang saya ajak bicara menunjukkan kepeduliannya terhadap kecemasan karir saya.....     | 56 |
| Tabel 21. Saya merasa tidak dihakimi oleh lawan bicara saya saat menceritakan mengenai karir saya..... | 57 |
| Tabel 22. Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang di sekitar saya .....                   | 58 |
| Tabel 23. Teman-teman saya memberikan dukungan saat saya merasa pesimis dengan karir saya.....         | 59 |
| Tabel 24. Orang tua saya memberikan dukungan saat saya membicarakan pekerjaan .....                    | 60 |
| Tabel 25. Saya mendapat bantuan atau masukan saat bingung dalam menentukan arah karir saya .....       | 61 |
| Tabel 26. Saya menerima dukungan saat saya gagal dalam melamar kerja .....                             | 62 |
| Tabel 27. Saya merasa optimis mengenai karir saya saat berbicara dengan orang lain.....                | 63 |

|                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 28. Saya menghargai sudut pandang orang lain saat sedang membahas mengenai karir.....                                                    | 64 |
| Tabel 29. Saya merasa bisa menghadapi dunia kerja dengan optimis .....                                                                         | 65 |
| Tabel 30. Saya tetap termotivasi apabila mendapatkan kesulitan dalam mencari pekerjaan .....                                                   | 66 |
| Tabel 31. Saya merasa setara dengan lawan bicara saat berdiskusi mengenai karir .....                                                          | 67 |
| Tabel 32. Saya tidak merasa direndahkan saat berdiskusi mengenai masa depan karir .....                                                        | 68 |
| Tabel 33. Saya merasa bisa menyampaikan pendapat saya tanpa takut dipandang rendah.....                                                        | 69 |
| Tabel 34. Saya merasa memiliki kesempatan yang sama dalam menyampaikan pendapat mengenai karir .....                                           | 70 |
| Tabel 35. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya tidak punya kemampuan <i>interview</i> .....                                 | 71 |
| Tabel 36. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya tidak punya keterampilan komputer.....                                       | 72 |
| Tabel 37. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya tidak punya keahlian lain .....                                              | 73 |
| Tabel 38. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya tidak mampu bekerja dengan orang lain .....                                  | 74 |
| Tabel 39. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya takut berada di lingkungan baru.....                                       | 75 |
| Tabel 40. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya takut mengemban tanggung jawab.....                                        | 76 |
| Tabel 41. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya adalah tulang punggung keluarga .....                                      | 77 |
| Tabel 42. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya tidak punya keterampilan interpersonal yang baik .....                     | 78 |
| Tabel 43. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena kampus tidak menyediakan bantuan untuk pekerjaan saya .....                     | 79 |
| Tabel 44. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena lowongan pekerjaan di bidang keahlian saya sangat jarang .....                  | 80 |
| Tabel 45. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena orang tua saya memengaruhi pilihan karir saya .....                             | 81 |
| Tabel 46. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya belum cukup menguasai pengetahuan dan keterampilan selama di sekolah ..... | 82 |
| Tabel 47. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena adanya potensi resesi ekonomi.....                                              | 83 |
| Tabel 48. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena ketatnya persaingan di pasar tenaga kerja .....                                 | 84 |
| Tabel 49. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena lingkungan kerja nanti tidak akan sebaik yang saya harapkan .....               | 85 |

|                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 50. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena gaji saya mungkin tidak akan sebaik harapan saya .....                     | 86 |
| Tabel 51. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena media massa melaporkan tingkat pengangguran yang semakin tinggi.....       | 87 |
| Tabel 52. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya tidak yakin dengan keahlian dan minat saya.....                       | 88 |
| Tabel 53. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya mungkin tidak akan mendapatkan pekerjaan yang menarik bagi saya ..... | 89 |
| Tabel 54. Saya khawatir tidak dapat menerapkan apa yang sudah saya pelajari saat bekerja nanti .....                                      | 90 |
| Tabel 55. Saya tidak punya keterampilan profesional yang baik.....                                                                        | 91 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Logo UIN Sunan Kalijaga.....                                      | 36 |
| Gambar 2. Hasil Uji Normalitas .....                                        | 93 |
| Gambar 3. Hasil uji heteroskedastisitas .....                               | 94 |
| Gambar 4. Hasil Uji-T Komunikasi Antarpribadi terhadap Kecemasan Karir..... | 96 |
| Gambar 5. Hasil uji koefisien determinasi.....                              | 97 |



## ABSTRACT

Fresh graduates are vulnerable to career anxiety due to uncertainty when entering the workforce. Interpersonal communication is considered a form of interaction that enables individuals to obtain information, support, and feedback in dealing with career-related challenges. This study aims to examine the effect of interpersonal communication on career anxiety among fresh graduates of the Communication Science Study Program at UIN Sunan Kalijaga. This research employed a quantitative approach using a survey method and simple linear regression analysis. The population consisted of 187 Communication Science alumni who graduated in 2025, with 127 respondents selected using the Slovin formula and simple random sampling technique. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and analyzed using IBM SPSS Statistics 20 for Windows. The findings revealed a regression coefficient of -0.061, a significance value of 0.590 ( $>0.05$ ), and a coefficient of determination ( $R^2$ ) of 0.002. These results indicate that interpersonal communication has no significant effect on career anxiety among fresh graduates of the Communication Science Study Program at UIN Sunan Kalijaga. Therefore, the alternative hypothesis was rejected, while the null hypothesis was accepted.

**Keywords:** interpersonal communication, career anxiety, fresh graduates, simple linear regression.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia sebagai makhluk sosial tidak pernah lepas dari proses komunikasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Komunikasi merupakan suatu proses pertukaran informasi. Salah satu bentuk komunikasi yang berlangsung secara transaksional adalah komunikasi antarpribadi (Ramdhani dkk., 2024). Komunikasi antarpribadi merupakan sebuah bentuk komunikasi yang dilakukan oleh dua orang baik secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi antarpribadi dilakukan oleh dua orang yang masing-masing berperan sebagai pengirim dan penerima pesan, sehingga dalam pelaksanaannya mampu memperoleh timbal balik secara langsung (DeVito, 2022).

Komunikasi antarpribadi memiliki beberapa tujuan, antara lain; untuk belajar, untuk membantu, untuk memengaruhi, untuk mengaitkan, dan untuk bermain (DeVito, 2022). Tujuan dari komunikasi antarpribadi dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai macam bentuk tantangan. Dalam konteks transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja, komunikasi digunakan khususnya bagi para *fresh graduate* untuk memperoleh informasi mengenai dunia kerja, berbagi pengalaman, hingga memperoleh dukungan sosial. Oleh karena itu, *fresh graduate* mampu memahami berbagai macam tantangan yang akan dihadapi. Namun, tantangan yang paling nyata untuk dihadapi adalah adanya ketidakseimbangan antara jumlah lapangan pekerjaan dengan jumlah

lulusan yang ada. Tantangan tersebut mengakibatkan para *fresh graduate* mengalami masalah psikologis seperti kecemasan (Sinamo & Simarmata, 2023).

Kecemasan adalah suatu masalah psikologis yang sering muncul (Iskandar & Lisbet, 2025). Kecemasan yang terjadi dalam upaya mempersiapkan karir masa depan dikenal dengan kecemasan karir. Menurut Haber & Runyon dalam (Aisyah dkk., 2025), kecemasan karir dapat diartikan sebagai perasaan khawatir terhadap ketidakpastian mengenai masa depan. Kecemasan karir biasanya terjadi pada pengangguran. Selanjutnya, tantangan seperti terbatasnya jumlah lapangan kerja yang akan terjadi serta banyaknya lulusan universitas menjadi faktor dari munculnya kecemasan karir bagi para *fresh graduate*.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat tingkat pengangguran pada bulan Februari tahun 2025 sebesar 4,76 persen. Jumlah ini menurun dibanding bulan Februari tahun 2024. Sedangkan Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) mencatat pada bulan Februari tahun 2025 terdapat sebanyak 153,05 juta orang yang mana jumlah ini naik sebanyak 3,67 juta dibanding bulan Februari tahun 2024 (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa angka pengangguran mengalami penurunan, akan tetapi jumlah angkatan kerja mengalami kenaikan setiap tahunnya.

Survei lain yang dilakukan oleh World Economic Forum pada tahun 2020, sebagaimana tertera pada website Liputan6.com menunjukkan hasil bahwa sebanyak 85 juta jenis pekerjaan akan hilang pada tahun 2025. Kepala Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) Wilayah V, yaitu Setyabudi Indartono

menjelaskan bahwa *fresh graduate* akan mengalami tantangan berupa ketidakpastian dan juga kecemasan dalam karir mereka pasca lulus (Liputan6.com, 2024). Hasil tersebut menunjukkan bahwa para *fresh graduate* tidak hanya menghadapi tantangan dalam persaingan tenaga kerja, tetapi juga akan menghadapi ketidakpastian mengenai banyaknya jumlah lapangan pekerjaan yang diperkirakan akan hilang

BPS (dalam Muqaramma dkk., 2022) menyebutkan bahwa pengangguran lulusan universitas pada tahun 2020 mengalami peningkatan. Pada bulan Februari 2020 tercatat sebesar 3,09% dan meningkat menjadi 5,02% pada bulan Agustus 2020. Dalam riset terbaru yang dilakukan oleh LPEM FEB UI mendapatkan hasil bahwa sebanyak 45 ribu lulusan S1 dan 6 ribu lebih lulusan S2 dan S3 masih menganggur karena peluang mencari pekerjaan sangat rendah (Hanri & Sholihah, 2025). Hal tersebut semakin diperparah dengan fenomena PHK massal yang terjadi di tahun 2025. Dewan Jaminan Sosial Nasional (DJSN) menjelaskan bahwa jumlah PHK di tahun 2025 meningkat secara signifikan dibanding tahun sebelumnya (Kompas Cyber Media, 2025). Kementerian Tenaga Kerja (Kemnaker) menyebutkan terdapat 18.610 tenaga kerja yang terkena PHK pada periode Januari hingga Februari tahun 2025 (Kemnaker, 2025).

Terdapat beberapa faktor lain yang dapat memunculkan kecemasan karir. Faktor lain seperti kurangnya pemahaman mengenai pekerjaan yang akan dituju di masa mendatang dapat menimbulkan keyakinan dalam ketidakmampuan individu dalam mencapai tujuan karirnya (Ananda & Casmini, 2023).

Kecemasan karir juga dapat diukur melalui alat ukur bernama *career anxiety scale*. Di dalam alat ukur ini terdapat beberapa dimensi yang dapat menjadi acuan dari kecemasan karir.

Kecemasan karir mampu memberikan banyak dampak negatif bagi mereka. Dampak yang ditimbulkan dapat berupa kesulitan tidur, kehilangan kontrol diri, sulit berkonsentrasi, hingga ketakutan untuk menghadapi masa depan (Hazla dkk., 2024). Dalam mengatasi kecemasan karir yang terjadi, komunikasi antarpribadi dapat menjadi salah satu strategi dalam menghadapi kecemasan karir yang dialami oleh *fresh graduate*. Komunikasi antarpribadi yang dilakukan secara efektif dapat memberikan kesejahteraan psikologis, emosional, dan fisik.

Berdasarkan teori komunikasi antarpribadi yang dikemukakan oleh DeVito, komunikasi antarpribadi yang bersifat transaksional mampu memberikan timbal balik secara langsung melalui pertukaran informasi yang terjadi. Penerapan oleh para *fresh graduate* menjadi penting karena mampu memperoleh berbagai macam informasi mengenai dunia kerja seperti peluang kerja hingga tantangan yang berpotensi memunculkan kecemasan karir. Oleh karena itu, komunikasi antarpribadi yang baik dibutuhkan oleh *fresh graduate* agar mampu meminimalisir kecemasan karir yang terjadi.

Penelitian yang dilakukan oleh Anisa Juniarti dkk, mendapatkan hasil bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa *fresh*

*graduate* menurun setelah dilakukannya intervensi dengan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis Islami (Juniarti dkk., 2024). Temuan lain dalam penelitian yang dilakukan oleh Indah Sofya dkk, mendapatkan hasil bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat menurun apabila individu memiliki kemampuan *adversity quotient* (Sofya dkk., 2023). Dari kedua penelitian yang dilakukan sebelumnya mendapatkan hasil bahwa kecemasan dapat menurun dengan berbagai cara.

Penelitian ini akan berfokus pada *fresh graduate* dari program studi Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang lulus pada tahun 2025. Para alumni yang baru saja menyelesaikan studi mereka, saat ini sedang berada dalam masa transisi ke dunia kerja. Alumni yang lulus pada tahun 2025 merupakan lulusan yang tergolong masih baru dan relevan untuk diteliti. Selain itu, pemilihan *fresh graduate* Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga karena adanya kesamaan bidang dalam penelitian yaitu Komunikasi.

Dalam konteks kecemasan karir yang sedang dialami oleh *fresh graduate* dan masyarakat secara umum, dalam Islam juga dijelaskan bahwa terdapat suatu kemudahan di setiap kesulitan yang ada. Seperti yang telah disebutkan Allah SWT dalam Al-Qur'an, Surah Al-Insyirah (94) Ayat 5-6 yang berbunyi;

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan (Q.S Al-Insyirah:5-6).

Q.S Al-Insyirah yang memiliki arti “Kelapangan”, pada ayat 5-6 dijelaskan bahwa setiap kesulitan akan disertai dengan kemudahan. Ayat tersebut mengisyaratkan kepada kita agar selalu optimis dan tawakal dalam mengatasi kesulitan (Wulandari dkk., 2024). Komunikasi menjadi salah satu cara nyata yang bisa dilakukan untuk mengatasi suatu permasalahan.

Hingga saat ini, penelitian yang membahas kecemasan karir sudah mulai berkembang. Namun, penelitian yang membahas secara spesifik mengenai pengaruh komunikasi antarpribadi terhadap kecemasan karir masih terbatas. Dengan fenomena yang ada, studi mengenai komunikasi antarpribadi memengaruhi kecemasan karir menjadi penting untuk dilakukan, khususnya di kalangan mahasiswa komunikasi yang memiliki kompetensi di bidang tersebut namun tetap memiliki risiko terkena tekanan psikologis saat sedang pada masa transisi memasuki dunia kerja.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh komunikasi antarpribadi terhadap kecemasan karir khususnya bagi *fresh graduate*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan literatur bidang komunikasi antarpribadi dan juga mengenai kondisi psikologis mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Seberapa besar pengaruh komunikasi antarpribadi terhadap kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan program studi Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga?

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengukur dan mengetahui seberapa besar pengaruh komunikasi antarpribadi terhadap kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan program studi Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur di bidang komunikasi, khususnya untuk kajian komunikasi dan pengaruhnya terhadap kondisi psikologis seperti kecemasan karir. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya serta dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian antara bidang komunikasi dan psikologi.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman praktis bagi *fresh graduate*, khususnya mengenai pentingnya komunikasi antarpribadi dalam mengatasi kecemasan karir. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan baik bagi dosen pembimbing akademik beserta civitas kampus lainnya untuk membantu mempersiapkan kematangan karir mahasiswa.

### **E. Tinjauan Pustaka**

Penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti & Puspasari, 2022) yang berjudul “Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Kesiapan Mengajar Mahasiswa PLP Prodi Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya.”

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data pada penelitian menggunakan angket dan wawancara yang dilakukan kepada 93 mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran angkatan 2017. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan komunikasi antarpribadi terhadap kesiapan mengajar mahasiswa PLP Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Lindawati dkk., 2022) yang berjudul “Pengaruh Komunikasi Siswa SMK dengan Orang Tua, Guru, dan Teman Sebaya terhadap Kematangan Kariernya”. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner yang disebarkan pada empat SMK di Tangerang. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XII yang berjumlah 1085 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 10 persen dengan hasil 92 orang. Hasil penelitian tersebut adalah kematangan karir siswa dari 4 SMK tersebut tergolong sedang. Besaran pengaruh yang didapatkan antara variabel X terhadap Variabel Y sebesar 17,70%. Komunikasi Siswa SMK dengan orang tua dan teman sebaya tidak berpengaruh signifikan. Sedangkan Komunikasi Siswa SMK terhadap guru memiliki pengaruh signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Oktavia & Sahputra, 2025) yang berjudul “Pengaruh Komunikasi Interpersonal Orangtua terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir FDK UIN-SU.” Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif korelasi. Sampel ditentukan melalui teknik *purpose*

*sampling* dengan total 209 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dan kesehatan mental memiliki pengaruh yang sangat kuat dan positif. Sebanyak 88,5% kesehatan mental dipengaruhi komunikasi interpersonal dan sebanyak 11,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian yang dilakukan oleh (Baharuddin dkk., 2023) yang berjudul “Pengaruh Komunikasi Terapeutik terhadap Kecemasan pada Lansia”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh komunikasi terapeutik terhadap kecemasan lansia yang ada di Puskesmas Kassi, Kassi, Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *quasi experiment pre-post test without control*. Sampel yang diambil sebanyak 60 responden dengan purposive sampling. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 60 responden yang diteliti hampir semuanya memiliki kecemasan ringan sebanyak 85%. Hasil dari post test menunjukkan bahwa mayoritas mengalami kecemasan ringan dengan responden tambahan yang memilih jawaban tidak pernah sebanyak 50%. Dari hasil perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* yang didapat, tindakan berupa komunikasi terapeutik yang diberikan oleh perawat dapat membantu menurunkan kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Andarini dkk., 2023) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Komunikasi Interpersonal terhadap Kecemasan Ibu Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di Ruang NICU.” Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian komunikasi interpersonal terhadap kecemasan Ibu Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Penelitian ini menggunakan pendekatan pra-experimental dan rancangan one-group pre-post

test design. Hasil dari penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh pemberian komunikasi interpersonal terhadap kecemasan Ibu Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di Ruang NICU RSD Mangusda Badung. Pengaruh yang dihasilkan bersifat positif terhadap penurunan rasa cemas yang dialami oleh ibu bayi.



Tabel 1. Tinjauan Pustaka

| No | Penulis                                                                                   | Judul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Persamaan                                                                                | Perbedaan                                                                  | Hasil Penelitian                                                                                                                                                                                                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Rima Damayanti.<br>Durinda Puspasari                                                      | Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Kesiapan Mengajar Mahasiswa PLP Prodi Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya<br><i>Journal of Office Administration Education and Practice</i> , Vol 2, No. 2 (Agustus 2022), Universitas Negeri Surabaya<br><a href="https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/joa/article/view/49275">https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/joa/article/view/49275</a> | Menggunakan komunikasi sebagai variabel X                                                | Objek penelitian berfokus pada kesiapan mengajar mahasiswa PLP             | Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan komunikasi interpersonal terhadap kesiapan mengajar                                                                                                                        |
| 2. | Sri Lindawati<br>Djuara P. Lubis,<br>Anna Fatchiya                                        | Pengaruh Komunikasi Siswa SMK dengan Orang Tua, Guru, dan Teman Sebaya terhadap Kematangan Kariernya<br><i>Jurnal Komunikasi Pembangunan</i> Vol.20 (02) 2022, IPB University<br><a href="https://journal.ipb.ac.id/index.php/jurnalkmp/article/view/40696">https://journal.ipb.ac.id/index.php/jurnalkmp/article/view/40696</a>                                                                                | Menggunakan komunikasi sebagai variabel X                                                | Objek penelitian berfokus pada kematangan karir Siswa SMK                  | Hasil dari penelitian ini adalah variabel komunikasi berpengaruh sebesar 17,70% terhadap kematangan karir. Komunikasi dengan orang tua dan teman sebaya tidak berpengaruh signifikan. Komunikasi dengan guru berpengaruh signifikan |
| 3. | Irma Oktavian, Dika<br>Sahputra                                                           | Pengaruh Komunikasi Interpersonal Orangtua terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir FDK UIN-SU<br><i>Riwayat: Educational Journal of History and Humanities</i> , Vol 8, No. 3 (Juli 2025), Universitas Islam Negeri Sumatera Utara<br><a href="https://jurnal.usk.ac.id/riwayat/article/view/47844">https://jurnal.usk.ac.id/riwayat/article/view/47844</a>                                                   | Menggunakan komunikasi interpersonal sebagai variabel X                                  | Objek penelitian berfokus pada kesehatan mental                            | Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang sangat kuat dan positif antara kedua variabel. Sebanyak 88,5% kesehatan mental mahasiswa akhir dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal orang tua                          |
| 4. | Indri Antika<br>Baharuddin,<br>Brajakson Siokal,<br>Ernasari                              | Pengaruh Komunikasi Terapeutik terhadap kecemasan pada Lansia<br><i>Window of Nursing Journal</i> , Vol. 4, No. 1 (Juni, 2023), Universitas Muslim Indonesia<br><a href="https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/download/617/455">https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/download/617/455</a>                                                                                           | Menggunakan komunikasi sebagai variabel X dan kecemasan sebagai variabel Y               | Objek penelitian berfokus pada kecemasan lansia                            | Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh komunikasi terapeutik terhadap kecemasan lansia                                                                                                                                       |
| 5. | Anak Agung Oka Sri<br>Andarini, Komang<br>Yogi Triana, Ni Luh<br>Putu Dian Yunita<br>Sari | Pengaruh Pemberian Komunikasi Interpersonal Terhadap Kecemasan Ibu Bayi Berat Badan Lahir Rendah (Bblr) Di Ruang Nicu<br><i>Jurnal Keperawatan</i> Vol. 15 No. 2, 2023, STIKES Bina Usada Bali<br><a href="https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/859">https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/859</a>                                           | Menggunakan komunikasi interpersonal sebagai variabel X dan kecemasan sebagai variabel Y | Objek penelitian berfokus pada kecemasan Ibu Bayi Berat Badan Lahir Rendah | Hasil penelitian ini adalah Komunikasi Interpersonal memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan yang dialami.                                                                                                           |

Sumber: Olahan Peneliti

## **F. Landasan Teori**

### **1. Teori Komunikasi Antarpribadi**

Teori komunikasi antarpribadi adalah teori yang dikemukakan oleh Joseph A. DeVito. Komunikasi antarpribadi adalah komunikasi yang dilakukan oleh dua orang baik secara verbal maupun nonverbal. Komunikasi antarpribadi dilakukan oleh dua orang yang masing-masing berperan sebagai sumber dan juga penerima pesan (DeVito, 2022). DeVito menjelaskan bahwa komunikasi antarpribadi memiliki beberapa tujuan gabungan, meliputi; untuk belajar, untuk membantu, untuk mengaitkan, untuk memengaruhi, dan untuk bermain.

Komunikasi antarpribadi dipandang sebagai suatu proses transaksional. Konsep ini memandang komunikasi antarpribadi sebagai suatu proses yang memiliki unsur saling bergantung. Keterlibatan dalam proses komunikasi selalu mengalami perubahan, baik disadari maupun tidak. Perubahan yang terjadi disebabkan karena setiap individu yang sedang berkomunikasi berperan sebagai pengirim dan penerima pesan sehingga terjadi proses pertukaran pesan dan timbal balik. Perubahan yang terjadi dapat memengaruhi proses komunikasi secara keseluruhan karena sifatnya yang dinamis. Hal ini terjadi karena setiap unsur yang ada pada komunikasi antarpribadi saling bergantung satu sama lain (DeVito, 2022).

### **2. Komunikasi Antarpribadi**

Menurut Miller (dalam Liliweri, 2017), komunikasi antarpribadi adalah komunikasi yang dilakukan oleh dua orang yang sudah memiliki kedekatan,

sehingga mampu mendapatkan umpan balik secara langsung. DeVito menyebutkan bahwa komunikasi antarpribadi melibatkan dua orang yang saling terhubung. William Schutz juga menjelaskan bahwa komunikasi antarpribadi dilakukan untuk memenuhi kebutuhan sosial seperti menyatakan dan menerima cinta (afeksi), terlibat dan dilibatkan (inklusi), dan memengaruhi (control). Menurut Abraham Maslow, komunikasi antarpribadi dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka seperti kebutuhan fisik, kebutuhan keselamatan, kebutuhan sosial, kebutuhan self esteem, dan aktualisasi diri (Liliweri, 2017).

Menurut DeVito (Hidayat, 2012), terdapat lima indikator dalam komunikasi antarpribadi

a. Keterbukaan (*Openness*)

Keterbukaan adalah sebuah reaksi atau tanggapan yang memberikan informasi masa lampau yang relevan di masa kini dengan situasi yang dihadapi. Johnson Supratiknya (dalam Hidayat, 2012) menyebutkan bahwa keterbukaan adalah suatu proses membagikan pengalaman atau perasaan yang pernah terjadi terhadap sesuatu yang baru saja terjadi. Individu yang terbuka dapat membuat individu lain merasa lebih aman dalam melakukan komunikasi antarpribadi.

b. Empati (*Empathy*)

Empati yaitu merasakan apa yang dirasakan orang lain. Komunikasi antarpribadi yang terjadi dapat berjalan secara kondusif apabila terdapat empati di dalamnya. Surya (dalam Sugiyo, 2005;

Hidayat, 2012) mendefinisikan empati sebagai kesediaan dalam memahami orang lain dalam aspek perasaan, pikiran, dan keinginan. Empati berkaitan dengan aspek kognitif dan juga afektif.

c. Sikap Mendukung (*Supportiveness*)

Sikap mendukung dalam komunikasi antarpribadi diperlukan agar komunikan mau bergabung dalam komunikasi. Menurut Sugiyo (dalam Hidayat, 2012), komunikasi antarpribadi yang sedang berlangsung membutuhkan suasana yang mendukung dan juga motivasi yang dapat mengurangi sikap defensif pada antar individu. Hal-hal yang mampu menumbuhkan sikap mendukung antara lain; Deskripsi, Orientasi Masalah, Spontanitas, dan Provisionalisme.

d. Sikap Positif (*Positiveness*)

Dalam menciptakan komunikasi antarpribadi yang efektif dan kondusif diperlukan sikap positif, terlebih sikap positif terhadap dirinya sendiri. Sikap positif merupakan kecenderungan bertindak dalam menilai secara positif oleh komunikator kepada komunikan (Hidayat, 2012).

e. Kesetaraan (*Equality*)

Kesetaraan dalam komunikasi antarpribadi dapat menjadikan komunikasi berjalan baik dan lancar. Kesetaraan dalam komunikasi menuntut agar memperlakukan orang lain secara horizontal dan demokratis. Hasil dari adanya kesetaraan adalah komunikasi yang

terjadi tidak terdapat sikap menggurui baik dari komunikator maupun komunikan (Hidayat, 2012).

### 3. Kecemasan Karir

Kecemasan karir atau *career anxiety* merupakan sebuah kecemasan terhadap masa depan. Kecemasan ini lebih dikenal dengan istilah *anticipatory anxiety*. Kecemasan karir merupakan sebuah kombinasi antara keadaan kognitif yang berorientasi masa depan dengan pengaruh negatif. Lebih lanjut, kecemasan ini mencakup keadaan kognitif, afektif, serta somatik dengan orientasi masa depan. Perasaan tersebut tidak dapat dikontrol karena munculnya kemungkinan-kemungkinan adanya ancaman dan bahaya di masa depan (Chua dkk., 1999). Menurut Fortinash dan Worret, kecemasan karir meliputi rasa takut dan khawatir mengenai masa depan (Adriansyah dkk., 2015).

Kecemasan karir pada seseorang dapat diukur menggunakan beberapa alat ukur. Salah satu alat ukur yang dapat digunakan adalah Career Anxiety Scale (CAS) yang awalnya dikembangkan oleh Nalbantoğlu Yılmaz dan Çetin Gündüz dalam dua dimensi. Namun, penelitian ini menggunakan CAS versi yang sudah dikembangkan oleh Chen-Tsang Tsai, Husan Hsu, dan Yen-Chen Hsu pada tahun 2017. Alat ukur ini terbagi menjadi empat dimensi. Keempat dimensi tersebut akan terbagi menjadi 25 item pernyataan.

Adapun dimensi *career anxiety scale* menurut (Tsai dkk., 2017) antara lain;

- a. Kemampuan Pribadi (*Personal Ability*)

Dimensi ini digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam menghadapi tantangan karir.

b. Kepercayaan Irasional Tentang Pekerjaan (*Irrational Beliefs about Employment*)

Dimensi ini digunakan untuk mengukur kepercayaan yang tidak realistis mengenai karir.

c. Lingkungan Pekerjaan (*Employment Environment*)

Dimensi digunakan untuk mengukur persepsi mengenai lingkungan pekerjaan secara eksternal.

d. Pelatihan Pendidikan Profesional (*Professional Education Training*)

Dimensi ini digunakan untuk mengukur mengenai kecukupan pendidikan atau pelatihan yang diterima individu untuk memasuki dunia kerja.

## **G. Kerangka Pemikiran**

### *1. Conceptioning*

Komunikasi antarpribadi merupakan suatu proses transaksional yang bersifat dinamis dimana setiap individu berperan sebagai pengirim dan penerima pesan, sehingga mampu memperoleh timbal balik secara langsung.

### *2. Judgement*

- Variabel Teori : Komunikasi Antarpribadi → Interaksi timbal balik

- Variabel Penelitian : Komunikasi Antarpribadi → Kecemasan karir

### 3. Reasoning

Komunikasi antarpribadi yang berlangsung secara transaksional melalui pertukaran informasi serta timbal balik secara langsung diduga dapat memengaruhi kecemasan karir pada *fresh graduate*.

Tabel 2. Kerangka Pemikiran



Sumber: Olahan Peneliti

## H. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang berbentuk kalimat pernyataan terhadap rumusan masalah dari penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2023). Hipotesis bersifat sementara karena didasarkan pada teori, bukan didasarkan pada fakta-fakta yang diperoleh dari hasil penelitian. Hipotesis terbagi menjadi dua macam, yaitu hipotesis kerja dan hipotesis nol. Hipotesis dalam penelitian ini akan diuji menggunakan bantuan perangkat lunak *SPSS for Windows*. Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian ini, hipotesis dapat disusun sebagai berikut:

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara komunikasi antarpribadi terhadap kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga

H0: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara komunikasi antarpribadi terhadap kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga

## I. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Pendekatan kuantitatif berfokus pada pengukuran data dalam bentuk angka yang kemudian dianalisis secara statistik untuk memperoleh kesimpulan yang objektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan asosiatif yang memandang fenomena sebagai hubungan sebab

akibat atau kausalitas. Penelitian ini bersifat deduktif yang ditujukan untuk menjawab suatu hipotesis yang telah dirumuskan melalui rumusan masalah. Dalam proses pengumpulan data, digunakan metode survei dengan menyebarkan kuesioner kepada responden yang telah memenuhi kriteria (Sugiyono, 2023).

## **2. Waktu Penelitian**

Penelitian akan dilakukan dalam rentang waktu 3 bulan, yaitu bulan April – Juni 2026. Peneliti akan mengambil data melalui penyebaran kuesioner pada Google Form dalam rentang waktu tersebut.

## **3. Populasi dan Sampel**

### **a. Populasi**

Populasi merujuk pada keseluruhan dari objek maupun subjek yang menjadi sasaran penelitian. Populasi tidak hanya mencakup orang, namun juga mencakup objek. Populasi juga mencakup karakteristik yang dimiliki objek dan subjek. Artinya, populasi adalah kumpulan dari subjek dan objek yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2023). Oleh karena itu, populasi dalam penelitian ini adalah *fresh graduate* lulusan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga yang sesuai dengan kriteria (UIN Sunan Kalijaga, 2025).

### **b. Ukuran Sampel**

Sampel merupakan sebagian kecil dari populasi yang telah ditetapkan oleh peneliti melalui karakteristik yang dimiliki. Pengambilan

sampel harus bisa mewakili populasi. Sampel diambil untuk mempermudah penelitian apabila populasi memiliki jumlah yang besar. Hasil dari penelitian tetap bersifat umum terhadap populasi yang ada (Sugiyono, 2023).

Responden yang akan dijadikan sampel pada penelitian ini berjumlah 127 responden dari jumlah populasi sebanyak 187 *fresh graduate* Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga yang lulus pada tahun 2025. Pengambilan sampel menggunakan teknik Slovin. Penggunaan teknik Slovin dilakukan karena sampel yang diambil harus bisa mewakili jumlah populasi agar hasil dapat digeneralisasikan. Teknik ini menggunakan rumus sederhana sebagai Berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

E = Jumlah kesalahan sampel (5%)

$$n = \frac{187}{1 + 187(0,05)^2}$$

$$n = 127,42$$

### c. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan dijadikan responden dalam penelitian. Pada penelitian ini, teknik yang diterapkan adalah simple random sampling. Teknik simple random sampling memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk berkesempatan menjadi responden dengan tidak memperhatikan strata dalam populasi (Sugiyono, 2023). Teknik ini umumnya digunakan pada populasi yang memiliki karakteristik homogen.

## 4. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

| Variabel                | Indikator       | Pernyataan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Skala  |
|-------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Komunikasi Antarpribadi | Keterbukaan     | a. Saya merasa nyaman mengungkapkan kekhawatiran saya kepada orang lain<br>b. Saya sering menceritakan pengalaman saya dalam mencari pekerjaan kepada orang lain<br>c. Saya bersedia untuk mengungkapkan kekhawatiran saya mengenai masa depan<br>d. Saya terbuka terhadap saran yang diberikan orang lain mengenai karir saya<br>e. Saya bersedia berbagi informasi terkait pekerjaan dengan orang yang saya percaya | Likert |
|                         | Empati          | a. Orang-orang di sekitar saya dapat memahami kecemasan karir yang saya alami<br>b. Saya merasa lawan bicara saya ikut merasakan tekanan yang saya alami<br>c. Orang yang saya ajak bicara menunjukkan kepeduliannya terhadap kecemasan karir saya<br>d. Saya merasa didengarkan dengan tulus oleh lawan bicara saya<br>e. Saya merasa tidak dihakimi oleh lawan bicara saya saat menceritakan mengenai karir         |        |
|                         | Sikap Mendukung | a. Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang-orang di sekitar saya                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |

|                 |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |
|-----------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|                 |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>b. Teman-teman saya memberikan dukungan saat saya merasa pesimis dengan karir saya</li> <li>c. Orang tua saya memberikan dukungan saat saya membicarakan pekerjaan</li> <li>d. Saya mendapat bantuan atau masukan saat bingung dalam menentukan arah karir saya</li> <li>e. Saya menerima dukungan saat saya gagal dalam melamar kerja</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |
|                 | Sikap Positif     | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Saya merasa optimis mengenai karir saya saat berbicara dengan orang lain</li> <li>b. Saya menerima kritik yang membangun mengenai karir saya</li> <li>c. Saya menghargai sudut pandang orang lain saat sedang membahas mengenai karir</li> <li>d. Saya merasa bisa menghadapi dunia kerja dengan optimis</li> <li>e. Saya tetap termotivasi apabila mendapatkan kesulitan dalam mencari pekerjaan</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        |
|                 | Kesetaraan        | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Saya merasa setara dengan lawan bicara saat berdiskusi mengenai karir</li> <li>b. Pendapat saya mengenai karir dihargai oleh lawan bicara</li> <li>c. Saya tidak merasa direndahkan saat berdiskusi mengenai masa depan karir</li> <li>d. Saya merasa bisa menyampaikan pendapat saya tanpa takut dipandang rendah</li> <li>e. Saya merasa memiliki kesempatan yang sama dalam menyampaikan pendapat mengenai karir</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |
| Kecemasan Karir | Kemampuan Pribadi | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya tidak punya sertifikat profesional.</li> <li>b. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya tidak punya keterampilan berbahasa asing yang baik</li> <li>c. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya tidak punya kemampuan <i>interview</i></li> <li>d. Saya khawatir di masa depan jika saya tidak punya keterampilan komputer</li> <li>e. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya tidak punya keahlian lain</li> <li>f. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya tidak punya leadership skill</li> <li>g. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya tidak mampu bekerja dengan orang lain</li> <li>h. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan jika saya tidak punya pengalaman menjadi kader di kelas atau di masyarakat</li> </ul> | Likert |

|  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Keyakinan<br>Irasional<br>tentang<br>Pekerjaan | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya takut berada di lingkungan baru</li> <li>b. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya takut mengemban tanggung jawab</li> <li>c. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya adalah tulang punggung keluarga</li> <li>d. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya tidak punya keterampilan interpersonal yang baik</li> <li>e. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena kampus tidak menyediakan bantuan untuk pekerjaan saya</li> <li>f. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena lowongan pekerjaan di bidang keahlian saya sangat jarang</li> <li>g. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena orang tua saya memengaruhi pilihan karir saya</li> <li>h. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya belum cukup menguasai pengetahuan dan keterampilan selama di sekolah</li> </ul> |  |
|  | Lingkungan<br>Pekerjaan                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena adanya potensi resesi ekonomi</li> <li>b. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena ketatnya persaingan di pasar tenaga kerja</li> <li>c. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena lingkungan kerja nanti tidak akan sebaik yang saya harapkan</li> <li>d. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena gaji saya mungkin tidak akan sebaik harapan saya</li> <li>e. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena media massa melaporkan tingkat pengangguran yang semakin tinggi</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|  | Pelatihan<br>Pendidikan<br>Profesional         | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya tidak yakin dengan keahlian dan minat saya</li> <li>b. Saya khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya mungkin tidak akan mendapatkan pekerjaan yang menarik bagi saya</li> <li>c. Saya khawatir tidak dapat menerapkan apa yang sudah saya pelajari saat bekerja nanti</li> <li>d. Saya tidak punya keterampilan profesional yang baik</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |

Sumber: Olahan Peneliti

## **5. Jenis Data**

### **a. Data Primer**

Penelitian ini menggunakan data primer sebagai sumber data utama. Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui kuesioner yang telah disebar oleh peneliti. Menurut (Sugiyono, 2023), data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung dari sumber pertama. Dalam proses pengumpulan data, peneliti telah menyusun item pernyataan yang akan disebar melalui kuesioner kepada responden. Data tersebut dapat dikategorikan sebagai data primer yang nantinya akan dilakukan analisis data untuk menarik kesimpulan. Penggunaan data primer memungkinkan peneliti memperoleh informasi yang aktual dan relevan.

### **b. Data Sekunder**

Selain data primer, penelitian ini juga memanfaatkan data sekunder sebagai data pendukung. Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber dari luar lapangan seperti data tracer study, jurnal, artikel, serta literatur lain. Menurut (Sugiyono, 2023), data sekunder merupakan data yang tidak diperoleh secara langsung, melainkan melalui dokumen atau arsip yang telah tersedia.

## **6. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan tahapan yang memiliki peran penting dalam penelitian karena bertujuan untuk memperoleh informasi yang diperlukan guna menjawab rumusan masalah. Data yang dikumpulkan harus relevan dengan topik penelitian yang sedang dikaji. Menurut (Sugiyono,

2023), terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam pengumpulan data, di antaranya wawancara, observasi, angket, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah angket dan dokumentasi.

a. Angket

Kuesioner atau angket merupakan salah satu instrumen yang sering digunakan dalam penelitian untuk memperoleh data dari responden melalui serangkaian pernyataan yang telah disusun. Metode ini dinilai efektif dan efisien, terutama ketika jumlah responden relatif besar. Kuesioner atau angket bisa dikirimkan melalui berbagai media seperti layanan pos dan internet (Sugiyono, 2023).

Pada penelitian ini, data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner secara daring menggunakan Google Form kepada *fresh graduate* program studi Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga. Instrumen penelitian menggunakan skala likert dengan jenis data interval. Menurut Carafio, J., & Perla, R. (2008), data dengan jumlah banyak item dan responden bisa menggunakan skala likert dengan memperlakukan data sebagai data interval. Menurut (Sugiyono, 2023), skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi individu terhadap suatu fenomena sosial. Oleh karena itu, skala likert dalam penelitian ini disusun dalam bentuk pernyataan sesuai indikator.

Tabel 4. Skala Likert

| Skor | Respon              |
|------|---------------------|
| 5    | Sangat Setuju       |
| 4    | Setuju              |
| 3    | Netral              |
| 2    | Tidak Setuju        |
| 1    | Sangat Tidak Setuju |

Sumber: (Sugiyono, 2023)

b. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang memanfaatkan data sekunder yang telah tersedia sebelumnya. Data tersebut bisa berbentuk jurnal, artikel, serta literatur lainnya (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini, teknik dokumentasi digunakan untuk mendukung penyusunan latar belakang, membandingkan hasil temuan sebelumnya, dan membantu proses penentuan sampel penelitian.

## 7. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian mampu mengukur variabel secara tepat. Instrumen penelitian yang memenuhi kriteria validitas dapat digunakan untuk memperoleh data karena mampu menghasilkan informasi yang sesuai dengan kondisi sebenarnya pada objek penelitian (Sugiyono, 2023). Dalam penelitian ini,

pengujian validitas dilakukan kepada 35 responden yang memenuhi kriteria penelitian dengan menggunakan rumus *pearson product moment* dengan taraf signifikansi 5%. Rumus yang digunakan dalam uji validitas sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien validitas

$n$  : Jumlah subjek

$X$  : Nilai pembanding

$Y$  : Nilai dari instrumen yang akan dicari validitasnya

#### **b. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu instrumen penelitian mampu menghasilkan data yang konsisten ketika digunakan berulang kali dalam kondisi yang relatif sama (Sugiyono, 2023). Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang konsisten atau stabil sehingga dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data. Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach Alpha ( $\alpha$ ). Menurut Nunnally (dalam Ghazali, 2018), kriteria reliabilitas suatu instrumen apabila nilai Cronbach Alpha  $> 0,60$ . Jika nilai  $\alpha > 0,70$  maka reliabilitas memadai, jika  $\alpha > 0,80$  maka dapat dikatakan instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang kuat (Hildawati dkk., 2024). Rumus Cronbach Alpha sebagai berikut:

$$r = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma t^2} \right)$$

Keterangan:

$r$  : Koefisien reliabilitas instrumen cronbach alpha

$k$  : Banyaknya butir pernyataan atau pertanyaan

$\sum \sigma b^2$  : Total variansi butir

$\sigma t^2$  : Total variansi

## 8. Pengolahan dan Analisis Data

Setelah proses pengumpulan data selesai dilakukan, tahap berikutnya dalam penelitian kuantitatif adalah pengolahan dan analisis data. Tahapan ini bertujuan untuk mengolah dan menginterpretasikan data yang telah diperoleh sehingga dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian serta menguji hipotesis penelitian. Hasil dari analisis yang dilakukan disajikan dalam bentuk statistik (Sugiyono, 2023). Pada penelitian ini, proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *statistics IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Penggunaan perangkat lunak ini bertujuan untuk membantu pengolahan data secara sistematis sehingga hasil yang diperoleh mudah dipahami, diinterpretasikan, dan dianalisis secara statistik.

### a. Uji Regresi Linear Sederhana

Uji Regresi linear sederhana merupakan teknik analisis yang digunakan untuk menguji hubungan dan pengaruh antara variabel independen dengan satu variabel dependen. Analisis ini digunakan untuk

mengetahui besarnya perubahan pada variabel terikat yang dapat dijelaskan oleh variabel bebas (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini, uji regresi linear sederhana digunakan untuk menganalisis pengaruh variabel komunikasi antarpribadi terhadap variabel kecemasan karir. Adapun rumus dari uji regresi linear sederhana sebagai berikut.

Penelitian ini menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh variabel X komunikasi antarpribadi terhadap variabel Y kecemasan karir. Adapun rumus dari uji regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X + e$$

Keterangan:

Y : Variabel terikat (kecemasan karir)

X : Variabel bebas (komunikasi antarpribadi)

$\beta$  : Koefisien

$\alpha$  : Konstanta

$e$  : Standar error

#### **b. Uji Asumsi Klasik**

##### **1) Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan sebagai bagian dari pengujian asumsi sebelum analisis hipotesis dan regresi dilakukan. Uji ini digunakan untuk mengidentifikasi sebaran data pada setiap variabel berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2023). Jika uji yang dilakukan tidak

terdistribusi secara normal, hasil analisis statistik menjadi tidak optimal (Ghozali, 2018). Pada penelitian ini, metode Kolmogorov-Smirnov digunakan sebagai metode dalam uji normalitas karena jumlah responden yang digunakan mencapai lebih dari 50 orang. Pengambilan keputusan pada uji ini dapat ditinjau dari perolehan nilai signifikansi, jika hasil kalkulasi lebih dari 0,05 maka diverifikasi normal.

## 2) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan salah satu uji asumsi klasik yang bertujuan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya ketidaksamaan varians residual dalam model regresi. Model regresi yang baik, diharapkan memiliki varians residual yang bersifat homogen dan konstan agar hasil analisis dapat dikatakan handal. Pada penelitian ini, diterapkan uji glejser sebagai metode dalam mendeteksi gejala heteroskedastisitas dengan meregresikan nilai absolut residual terhadap variabel. Jika hasil regresi menunjukkan signifikansi lebih dari 0,05, maka model regresi dinyatakan bebas dari gejala heteroskedastisitas. (Ghozali, 2018).

## c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran dari dugaan sementara yang telah dirumuskan. Melalui uji hipotesis ini, evaluasi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dapat diperoleh. Hasil uji hipotesis menjadi dasar dalam penerimaan atau

penolakan hipotesis 0 yang diajukan. Adapun uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini sebagai berikut:

1) Uji T Partial

Uji T merupakan teknik statistik untuk mengevaluasi pengaruh setiap variabel secara individu dalam model regresi. Pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel sesuai prosedur yang telah ditentukan. Penerapan uji T pada penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics 20 for Windows*.

2) Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Koefisien determinasi merupakan uji yang digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana variabel independen mampu menjelaskan variasi pada variabel dependen. Nilai yang dihasilkan dari koefisien determinasi berkisar pada angka 0-1. Dengan demikian, metode ini mampu memberi gambaran kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2018).

## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif untuk menguji pengaruh antara variabel independen yaitu komunikasi antarpribadi terhadap variabel dependen yaitu kecemasan karir. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternative ( $H_a$ ) ditolak dan hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima. Hal tersebut didasarkan pada hasil uji-t yang telah dilakukan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,651, yang mana nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, serta nilai t-hitung pada uji tersebut juga memperoleh hasil 0,454 yang lebih kecil dari nilai t-tabel sebesar 1,657. Dengan demikian, komunikasi antarpribadi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga. Selain itu, nilai koefisien determinasi yang diperoleh menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi hanya mampu menjelaskan sebagian kecil variasi kecemasan karir, sedangkan sebagian besar dijelaskan oleh faktor diluar penelitian

Uji koefisien determinasi yang dilakukan untuk mengetahui besaran pengaruh memperoleh hasil  $r^2$  sebesar .002. Dapat disimpulkan bahwa komunikasi antarpribadi hanya memiliki pengaruh sebesar 0,2% terhadap kecemasan karir. Hasil analisis regresi dilakukan untuk mengetahui arah pengaruh memperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0,061 poin. Hasil tersebut

dapat diartikan bahwa setiap kenaikan satu poin komunikasi antarpribadi diikuti dengan penurunan skor kecemasan karir sebesar 0,061 poin.

Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa komunikasi antarpribadi hanya memiliki pengaruh yang relatif kecil terhadap kecemasan karir yaitu sebesar 0,2%. Sementara itu, sebanyak 99,8% kecemasan karir dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti efikasi diri, adaptabilitas karir, dan faktor lainnya. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan melibatkan variabel-variabel terkait sangat diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi kecemasan karir pada *fresh graduate*.

## **B. Saran**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, baik dalam ruang lingkup penelitian, variabel yang digunakan, maupun faktor lain yang tidak dapat dihindarkan selama penelitian berlangsung. Hasil dari penelitian ini belum sepenuhnya mampu menjelaskan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan karir pada *fresh graduate*. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kajian komunikasi antarpribadi dan fenomena kecemasan karir. Berdasarkan hasil penelitian serta keterbatasan yang ditemukan, peneliti menyampaikan beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak yang dianggap relevan, yaitu sebagai berikut:

### 1. Bagi *Fresh Graduate*

Bagi *fresh graduate*, khususnya lulusan Ilmu Komunikasi, diharapkan dapat memahami bahwa kecemasan karir merupakan kondisi yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Oleh karena itu, dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kerja, *fresh graduate* perlu mempersiapkan kesiapan diri melalui efikasi diri, adaptabilitas karir, serta kemampuan memperoleh informasi dan dukungan dari lingkungan sekitar.

### 2. Bagi Program Studi Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga

Bagi program studi Ilmu Komunikasi UIN Sunan Kalijaga, diharapkan dapat terus mengembangkan program pengembangan karir bagi mahasiswa dan lulusan, seperti kegiatan yang mendukung dalam upaya peningkatan kepercayaan diri dan kesiapan kerja. Hal tersebut diperlukan karena kecemasan karir tidak hanya berkaitan dengan proses komunikasi, namun juga dapat dipengaruhi oleh faktor seperti kepercayaan diri dan kesiapan kerja.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan mengkaji variabel-variabel lain yang berpotensi memiliki pengaruh terhadap kecemasan karir. Selain itu, peneliti juga berharap supaya penelitian berikutnya menggunakan subjek yang lebih luas dan beragam agar memperoleh gambaran yang lebih general.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikoislamika*, Volume 12(Nomor 2).
- Aisyah, Y., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2025). Orientasi Masa Depan dengan Kecemasan Karir Siswa SMK. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12691>
- Ananda, S. D., & Casmini, C. (2023). Bimbingan Konseling Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Self-Esteem Untuk Mengatasi Kecemasan Karir Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.37064/consilium.v10i1.14079>
- Andarini, A. A. O. S., Triana, K. Y., & Sari, N. L. P. D. Y. (2023). Pengaruh Pemberian Komunikasi Interpersonal terhadap Kecemasan Ibu Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di Ruang NICU. *Jurnal Keperawatan*, Volume 15(Nomor 2).
- Andinie, H. A. S., & Rahmasari, D. (2026). Pengaruh Adaptabilitas Karier dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(02), 692–701. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v13n02.p692-701>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2025). *Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,76 persen. Rata-rata upah buruh sebesar 3,09 juta rupiah.*

<https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2025/05/05/2432/tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-4-76-persen--rata-rata-upah-buruh-sebesar-3-09-juta-rupiah-.html>

Baharuddin, I. A., Siokal, B., & Ernasari. (2023). Pengaruh Komunikasi Terapeutik terhadap Kecemasan pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, Vol. 4(No. 1), 9–16.

Chua, P., Krams, M., Toni, I., Passingham, R., & Dolan, R. (1999). A Functional Anatomy of Anticipatory Anxiety. *NeuroImage*, 9(6), 563–571. <https://doi.org/10.1006/nimg.1999.0407>

Damayanti, R., & Puspasari, D. (2022). Pengaruh Komunikasi Interpersonal terhadap Kesiapan Mengajar Mahasiswa PLP Prodi Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya. *Journal of Office Administration : Education and Practice*, 2(2), 115–131. <https://doi.org/10.26740/joaep.v2n2.p115-131>

DeVito, J. A. (2022). *The Interpersonal Communication Book* (Sixteenth Edition). Pearson Education.

Dilas, E. A. T. D., & Kristinawati, W. (2025). HUBUNGAN ANTARA KONFLIK INTERPERSONAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA. *Jurnal Psimawa : Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 8(2), 332–339.

Duha, R. N. N., Rezeki, S. M., Mirza, R., Manalu, Z. N. J., & Simanjourang, T. R. (2026). Hubungan Antara Shyness dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi

- Universitas Medan Area. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(02), 211–220. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i02.44857>
- Fadel, A. F., & Kinayung, D. (2023). Kecemasan Karir: Konsep Diri dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 133–145. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i2.8023>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS 26*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hanri, M., & Sholihah, N. K. (2025). Membaca Sinyal Putus Asa di Pasar Kerja Indonesia. *LPEM FEB UI*, 6(11).
- Hazla, N., Meilani, W., Aprisya, S., Shainy, M. T., Azzahrah, N., & Wandiana, M. R. (2024). Analisis Kecemasan Karir pada Siswa dan Mahasiswa. *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran Dan Bimbingan Dan Konseling*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.56013/edu.v12i2.3486>
- Hidayat, D. (2012). *Komunikasi Antapribadi dan Mediana Fakta Penelitian Fenomenologi Orang Tua Karir dan Anak Remaja* (Edisi Pertama). Graha Ilmu.
- Hildawati, Suhirman, L., Prisuna, B. F., Husnita, L., Mardikawati, B., Isnaini, S., Wakhyudin, Hermawan, S., Hadiyat, Y., Sroyer, A. M., & Saktisya Putra. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif & Aplikasi Pengolahan Analisa Data Statistik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Iskandar, I., & Lisbet, F. H. (2025). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Kecemasan Dalam Dunia Kerja. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(5), Article 5.

- Juniarti, A., Saleh, A., Akbar, M. I., Chaniago, K. A., & Yulistia, V. I. (2024). Mengurangi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dengan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islami pada Mahasiswa Fresh Graduate. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.250>
- Kemnaker. (2025). *Satudata Kemnaker | Portal Data Ketenagakerjaan RI*. <https://satudata.kemnaker.go.id/data/kumpulan-data/2671>
- Kompas Cyber Media. (2025, Juni 2). *Ancaman Gelombang PHK Massal, Buruh Desak Pemerintah Turun Tangan*. KOMPAS.com. <https://megapolitan.kompas.com/read/2025/06/02/08004181/ancaman-gelombang-phk-massal-buruh-desak-pemerintah-turun-tangan>
- Liliweri, A. (2017). *Komunikasi Antarpersonal*. Kencana.
- Lindawati, S., Lubis, D. P., & Fatchiya, A. (2022). Pengaruh Komunikasi Siswa SMK dengan Orang Tua, Guru, dan Teman Sebaya terhadap Kematangan Kariernya. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 20(02), Article 02. <https://doi.org/10.46937/20202240696>
- Liputan6.com. (2024, Desember 18). *85 Juta Jenis Pekerjaan Disebut Bakal Hilang Pada Tahun 2025, Ini Cara Mengantisipasinya*. liputan6.com. <https://www.liputan6.com/regional/read/5836078/85-juta-jenis-pekerjaan-disebut-bakal-hilang-pada-tahun-2025-ini-cara-mengantisipasinya>
- Muqaramma, R.-, Razak, A., & Hamid, H. (2022). Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0. *Sulawesi Tenggara*

<https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.222>

Oktavia, I., & Sahputra, D. (2025). Pengaruh Komunikasi Interpersonal Orangtua terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir FDK UIN-SU. *Riwayat: Educational Journal of History and Humanities*, 8(3), 3410–3418.

*Educational Journal of History and Humanities*, 8(3), 3410–3418.

<https://doi.org/10.24815/jr.v8i3.47844>

Ramdhani, I., Putri, I., & Syukerti, N. (2024). Pengaruh Komunikasi Antarpribadi

Pelatih dan Atlet di desa senuro terhadap Latihan Siswa IKS PI kera sakti

Cabang Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*,

3(1), 37–42. <https://doi.org/10.37676/mude.v3i1.5533>

Sinamo, T. O. N. B., & Simarmata, N. I. P. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial

dengan Adaptabilitas Karier pada Fresh Graduates di Kota Medan.

*Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 28–41.

Sofya, I., Aulia, P., Nio, S. R., & Guspa, A. (2023). Pengaruh Adversity Quotient

terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate di

Kota Padang. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(3), Article 3.

<https://doi.org/10.62260/causalita.v1i3.56>

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Kedua

Cetakan Ke-5). Alfabeta.

Surya, A., Sofiah, D., & Farhanindya, H. H. (2025). Efikasi diri dan kecemasan

karir mahasiswa tingkat akhir. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1),

11–19. <https://doi.org/10.30996/sukma.v6i1.132399>

- Tsai, C.-T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y.-C. (2017). Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(4), 158–165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- UIN SUNAN KALIJAGA. (2024). <https://uin-suka.ac.id/id/page/universitas/59-sejarah>
- UIN Sunan Kalijaga. (2025). *Data Alumni 2024—Tracer Study—Ilmu Sosial dan Humaniora -Ilmu Komunikasi* [Microsoft Excel Spreadsheet].
- Wulandari, T., Saputra, H., & Harahap, E. K. (2024). Mengatasi Kesulitan Hidup Dengan Nilai-Nilai Surah Al-Insyirah: Perspektif Bimbingan Konseling. *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(2), 61–70.