



**MAKNA KECEMASAN KARIER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA**

Emanuella Debby Cassella, Rudangta Arianti Sembiring

Universitas Kristen Satya Wacana

e-mail: emanuellabylla@gmail.com, rudangta.sembiring@uksw.edu

Diterima: 03/05/2026; Direvisi: 12/06/2026; Diterbitkan: 07/07/2026

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai tantangan kompleks dalam masa transisi menuju dunia kerja. Ketidaksiapan dalam penguasaan keterampilan kerja, beban akademik, serta ketidakpastian terhadap pasar kerja dapat memicu munculnya kecemasan karier yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana serta strategi yang digunakan untuk mengatasinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling dan data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan karier dipengaruhi oleh empat aspek utama, yaitu kemampuan individu, keyakinan irasional, lingkungan kerja, dan program pelatihan profesional. Partisipan mengungkapkan kekhawatiran akan kurangnya keterampilan, ketakutan akan penilaian sosial, stigma terhadap profesi psikolog, serta ketidaksiapan menghadapi tanggung jawab profesional. Meskipun demikian, partisipan tetap menunjukkan upaya pengembangan diri melalui refleksi diri, motivasi, dan peningkatan keterampilan. Penelitian ini menyoroti pentingnya peran institusi dalam menyediakan dukungan karier dan layanan psikologis. Temuan ini dapat menjadi acuan dalam merancang intervensi untuk membantu mahasiswa menghadapi kecemasan karier.

Kata Kunci: *Kecemasan Karier, Mahasiswa Tingkat Akhir, Kesiapan Kerja*

ABSTRACT

Final-year students face various complex challenges during the transition to the workforce. A lack of work-related skills, academic pressures, and uncertainty about the job market can trigger career anxiety that potentially affects their psychological well-being. This study aims to explore the meaning of career anxiety experienced by final-year students at the Faculty of Psychology, Satya Wacana Christian University, as well as the strategies they employ to cope with it. The research employs a qualitative method with a phenomenological approach. The research participants were selected using purposive sampling, and data were collected through semi-structured interviews, observation, and documentation. The data were then analyzed using the Miles and Huberman model. The findings indicate that career anxiety is influenced by four main aspects: individual ability, irrational beliefs about employment, employment environment, and professional education training. The participants expressed concerns about their lack of skills, fear of social judgment, stigma surrounding the psychology profession, and unpreparedness to face professional responsibilities. Nevertheless, both participants demonstrated efforts toward self-development through self-reflection, motivation, and skill



enhancement. This study highlights the important role of institutions in providing career support and psychological services. The findings may serve as a reference for designing interventions to help students cope with career anxiety.

Keywords: *Career Anxiety, Undergraduates Student, Final-year Student, Work Readiness*

PENDAHULUAN

Akhir masa studi merupakan fase penting dalam kehidupan mahasiswa, karena pada tahap ini mereka mulai beralih dari dunia akademik menuju dunia kerja yang sesungguhnya. Pada fase ini, mahasiswa menganggap karier sebagai suatu hal yang penting. Mereka juga memiliki kesadaran untuk memikirkan masa depan karier (Jatmika & Linda, 2015). Kesadaran ini tidak terlepas dari kesadaran akan tantangan dunia kerja yang terus berkembang dan menuntut kesiapan dari para calon tenaga kerja. Lulusan sarjana saat ini menghadapi harapan yang tinggi dari masyarakat dan perusahaan mengenai keterampilan yang mereka miliki (Pertiwi & Linando, 2024). Keterampilan tersebut menjadi modal penting untuk mencapai performa kerja yang optimal serta untuk dapat bersaing di lingkungan kerja yang semakin kompetitif. Hal ini sejalan dengan pernyataan Suseno (2009) bahwa mahasiswa dituntut memiliki keterampilan dan kesiapan kerja sesuai bidangnya. Namun, kenyataannya masih banyak mahasiswa yang merasa belum cukup kompeten dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama masa studi. Kondisi ini berpotensi menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri, dan pada akhirnya memicu kecemasan terkait kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja.

Selain faktor keterampilan, aspek keterlibatan mahasiswa selama masa studi juga turut memengaruhi kesiapan mereka menghadapi dunia kerja. Kurangnya keterlibatan dalam organisasi, kesiapan mental yang rendah, sikap pasif terhadap proses perkuliahan, dan minimnya pencarian informasi mengenai perkembangan dunia kerja menjadi faktor yang memperburuk kondisi tersebut. Tidak terlibat secara aktif dalam proses akademik maupun kegiatan non-akademik dapat membatasi peluang mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan sosial dan profesional yang relevan. Hal ini selaras dengan temuan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa minimnya kesiapan mental dan partisipasi aktif dalam dunia kampus berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan dalam memasuki dunia kerja (Agusta, 2014; Saputro & Suseno, 2018; Noviyanti, 2021; Magistarina & Pratama, 2022; Anthony, Sedyono, dan Iriani, 2020).

Tidak hanya persoalan keterlibatan selama masa studi, mahasiswa tingkat akhir juga diperhadapkan dengan masa yang penuh tekanan, yaitu penyelesaian tugas akhir. Reaksi terhadap tekanan ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecenderungan untuk menghindari diskusi atau perencanaan mengenai masa depan karier, serta memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa (Apriliana, 2016; Pramesti, Amalia, Lestari, Walidayni, dan Pranata, 2025; Muqarrama, Razak, dan Hamid, 2022). Di tengah beban akademik yang berat, mahasiswa juga dituntut untuk mulai merancang arah dan tujuan masa depan mereka. Oleh sebab itu, masa transisi dari dunia kampus ke dunia kerja bukanlah hal yang mudah, sehingga menuntut kesiapan mental serta emosional yang tidak dapat disepelekan.

Di samping itu, mahasiswa tingkat akhir juga berada pada fase perkembangan karier yang secara psikologis cukup rentan (Permana & Sulastri, 2025). Kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir sering kali muncul akibat tekanan untuk segera menetapkan arah karier, padahal mereka masih berada dalam proses memahami potensi dan minat diri secara



utih. Super (1980) menyatakan bahwa rentang usia 15–24 tahun merupakan tahap eksplorasi karier. Senada dengan hal tersebut, Tsai, Hsu, dan Chen (2017) menjelaskan bahwa pada fase ini, individu mulai aktif menimbang-nimbang pilihan dan membentuk harapan karier. Lebih lanjut, Riyanto dan Arini (2021) menyatakan bahwa periode ini disebut sebagai quarter-life crisis, yaitu krisis yang dialami individu saat berada di ambang peralihan dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Krisis ini umumnya terjadi pada individu di rentang usia 18-29 tahun, yang ditandai dengan kebingungan dalam menentukan pilihan, perasaan putus asa, tekanan emosional, serta kesulitan dalam beradaptasi (Permana & Sulastrri, 2025).

Tekanan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir tidak semata-mata berasal dari tuntutan akademik, tetapi menjadi semakin kompleks ketika mereka mulai berhadapan dengan realitas dunia kerja. Hal ini sejalan dengan pendapat Rizki & Pasaribu (2021) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat muncul ketika individu mulai dihadapkan pada kenyataan hidup serta meningkatnya tanggung jawab yang harus dipikul. Mahasiswa tidak hanya bersaing dengan sesama lulusan baru, tetapi juga dengan para pencari kerja dari angkatan sebelumnya (Rizki & Pasaribu, 2021). Sulitnya persaingan dalam dunia kerja memperkuat tekanan tersebut, sehingga memicu kemunculan kecemasan karier, khususnya di kalangan mahasiswa yang berada dalam masa transisi menuju dunia profesional (Rachmady & Aprilia, 2018).

Kecemasan karier dapat dipahami sebagai kondisi emosional yang muncul ketika individu merasa tidak yakin terhadap arah kariernya, memiliki keterbatasan pengetahuan tentang dunia kerja, serta belum sepenuhnya memahami potensi diri yang dimiliki. Pada mahasiswa tingkat akhir, kondisi ini sering muncul seiring meningkatnya tuntutan untuk segera menentukan pilihan karier dan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Kondisi ini menyebabkan seseorang kesulitan dalam mengambil keputusan, disertai oleh rasa takut, ragu, khawatir, hingga kecenderungan untuk menghindari hal yang terkait dengan pekerjaan (Tsai et al, 2017; Zwagery, 2020; Pisarik, Rowell, dan Thompson, 2017). Kecenderungan ini mendorong individu untuk terus merespons secara negatif terhadap kemungkinan-kemungkinan di masa depan, meskipun situasi buruk tersebut belum tentu akan terjadi (Agung, Aini dan Wibowo, 2024).

Dunia kerja saat ini mengalami perubahan yang sangat cepat dan dinamis, ditandai oleh kemajuan globalisasi serta digitalisasi yang terus berkembang. Perkembangan teknologi yang semakin pesat memberikan dampak besar pada berbagai aspek kehidupan. Kondisi ini menuntut perusahaan untuk beradaptasi secara cepat dan efisien dalam menghadapi perubahan yang terjadi (Panggabean, 2021). Seiring dengan tuntutan tersebut, dibutuhkan kesiapan sumber daya manusia, terutama lulusan perguruan tinggi, melalui peningkatan kompetensi dan keterampilan agar mampu mengikuti laju perkembangan yang berlangsung (Jalal, 2024). Mahasiswa sebagai calon tenaga kerja harus memiliki kesiapan mental dan kompetensi agar dapat bersaing secara optimal di dunia profesional (Anthony et al, 2020). Namun, sayangnya, peran institusi pendidikan tinggi dalam mendukung proses ini masih belum merata. Ketimpangan dalam hal kualitas pendidikan, keahlian, dan pembentukan nilai-nilai profesional masih menjadi persoalan yang dihadapi banyak perguruan tinggi di Indonesia (Ria & Zainuddin, 2019).

Hal ini tidak hanya menimbulkan gejala kecemasan karier secara individual, tetapi juga mencerminkan kondisi psikologis yang rentan dialami secara umum pada masa transisi menuju dunia kerja. Apabila tidak dikelola secara tepat, kecemasan karier berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis, menghambat pengambilan keputusan karier, serta menurunkan kesiapan dalam menghadapi tantangan profesional (Hanim & Ahlas, 2020; Noviyanti, 2021).



Hal tersebut penting untuk menggali secara mendalam bagaimana mahasiswa tingkat akhir memaknai kecemasan karier serta bagaimana mereka mengatasi kecemasan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, mengidentifikasi faktor-faktor yang membentuk pengalaman kecemasan tersebut, serta mendeskripsikan upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi kecemasan karier selama proses transisi menuju dunia kerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami makna pengalaman kecemasan **karier** pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman subjektif partisipan secara mendalam berdasarkan perspektif mereka sendiri.

Partisipan penelitian berjumlah dua mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir perkuliahan, sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, serta mengaku mengalami kecemasan terkait karier. Pemilihan partisipan dilakukan dengan mempertimbangkan kemampuan mereka dalam memberikan informasi yang kaya dan relevan sesuai fokus penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur sebagai teknik utama, yang didukung oleh observasi selama proses wawancara. Instrumen tersebut sudah divalidasi oleh ahli sehingga layak digunakan untuk pengumpulan data. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk memperoleh pemahaman mengenai pengalaman, persepsi, serta makna yang diberikan partisipan terhadap kecemasan karier yang dialami. Observasi digunakan untuk mengamati ekspresi, respons emosional, dan perilaku partisipan selama proses wawancara.

Analisis data dilakukan secara interaktif menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan. Selanjutnya, data dikategorikan menjadi tema-tema yang merepresentasikan pengalaman partisipan mengenai kecemasan karier. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi teknik dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta triangulasi sumber untuk memastikan konsistensi informasi yang diperoleh dari masing-masing partisipan.

HASIL DAN PBAHASAN

Hasil

Analisis data dilakukan melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan terhadap hasil wawancara mendalam, observasi, serta dokumentasi. Proses analisis menghasilkan empat tema utama yang merepresentasikan makna kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir, yaitu kemampuan individu, keyakinan irasional, persepsi terhadap lingkungan kerja, dan kesiapan keterampilan profesional. Keempat tema tersebut menggambarkan bagaimana partisipan memaknai kecemasan karier berdasarkan pengalaman subjektif yang dialami selama menghadapi masa transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia kerja. Meskipun setiap partisipan memiliki pengalaman yang berbeda, ditemukan pola makna yang saling berkaitan dalam membentuk persepsi terhadap kesiapan karier. Ringkasan tema dan makna temuan penelitian disajikan pada Tabel 1.



Tabel 1. Tema dan Makna Temuan Penelitian

Tema	Makna Temuan
Kemampuan individu	Partisipan memaknai kemampuan individu sebagai modal utama dalam menghadapi dunia kerja. Pengalaman mengikuti organisasi, kemampuan mengelola diri, serta keberanian keluar dari zona nyaman dipersepsikan memengaruhi tingkat kesiapan sekaligus membentuk munculnya kecemasan karier.
Keyakinan irasional	Kecemasan karier dimaknai sebagai konsekuensi dari munculnya pikiran-pikiran negatif yang belum tentu sesuai dengan kenyataan. Ketakutan terhadap penolakan, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta kecenderungan <i>overthinking</i> memperkuat rasa cemas ketika membayangkan dunia kerja.
Persepsi terhadap lingkungan kerja	Partisipan memandang dunia kerja sebagai lingkungan yang memiliki tuntutan profesional dan sosial yang lebih tinggi dibandingkan dengan dunia perkuliahan. Persepsi tersebut memunculkan kekhawatiran mengenai kemampuan beradaptasi, tanggung jawab profesional, serta ekspektasi yang harus dipenuhi ketika memasuki dunia kerja.
Kesiapan keterampilan profesional	Partisipan memaknai keterampilan profesional sebagai faktor penting yang menentukan kesiapan memasuki dunia kerja. Perasaan belum memiliki kompetensi yang memadai, terutama dalam kemampuan berpikir kritis, analisis masalah, dan keterampilan profesional lainnya, menjadi sumber utama munculnya kecemasan karier.

Berdasarkan Tabel 1, keempat tema menunjukkan bahwa kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir tidak muncul sebagai reaksi emosional semata, tetapi merupakan hasil dari proses pemaknaan terhadap berbagai pengalaman yang berkaitan dengan kesiapan memasuki dunia kerja. Setiap tema merepresentasikan dimensi yang berbeda, mulai dari penilaian terhadap kemampuan diri, pola pikir yang berkembang, persepsi mengenai tuntutan lingkungan kerja, hingga keyakinan terhadap kompetensi profesional yang dimiliki. Meskipun memiliki fokus yang berbeda, seluruh tema saling berkaitan dan secara bersama-sama membentuk pengalaman kecemasan karier yang dialami oleh partisipan. Uraian mengenai masing-masing tema disajikan pada bagian berikutnya berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan kedua partisipan.

Kemampuan Individu

Kemampuan individu menjadi salah satu tema yang muncul dalam memaknai kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Kedua partisipan menunjukkan pengalaman yang berbeda dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. P1 memandang keterlibatan dalam organisasi dan aktivitas kemahasiswaan sebagai pengalaman yang membantu mengembangkan keberanian, kemampuan beradaptasi, serta memperluas keterampilan interpersonal. Meskipun demikian, proses tersebut tetap disertai dengan kecenderungan *overthinking* ketika menghadapi situasi baru. Sebaliknya, P2 mengungkapkan bahwa keterbatasan pengalaman selama masa perkuliahan menimbulkan penyesalan karena merasa belum memanfaatkan kesempatan untuk mengembangkan diri secara optimal.

P1 mengungkapkan bahwa pengalaman mengikuti organisasi memberikan kesempatan untuk belajar menghadapi tantangan baru meskipun sering disertai rasa khawatir terhadap berbagai kemungkinan yang akan terjadi.



"..berguna juga juga join LK.. meskipun pada akhirnya aku berujung overthinking.. yaudah gapapa yang penting, yaudah coba aja dulu.. buat aku itu bisa push diriku untuk untuk buka topik" (P1)

Berbeda dengan P1, P2 menilai bahwa kurangnya keterlibatan dalam organisasi menyebabkan dirinya belum memiliki kemampuan manajemen diri yang baik. Kondisi tersebut memunculkan penyesalan karena merasa kehilangan kesempatan untuk melatih kedisiplinan, tanggung jawab, dan konsistensi yang dibutuhkan ketika memasuki dunia kerja.

"Aku menyayangkan diriku tuh gak masuk organisasi.." "Karena aku jujur masih suka berantakan dan masih suka telat-an orangnya.. belum bisa konsisten di waktu tertentu.. manajemen dirinya masih kurang konsisten.." (P2)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kedua partisipan memaknai kemampuan individu sebagai bagian penting dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Pengalaman mengikuti kegiatan pengembangan diri maupun keterbatasan pengalaman selama masa perkuliahan sama-sama membentuk persepsi mengenai kesiapan karier, sehingga kemampuan mengelola diri dipandang sebagai aspek yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan karier.

Keyakinan Irasional

Tema kedua yang muncul dalam penelitian ini adalah keyakinan irasional yang memengaruhi cara partisipan memaknai situasi menjelang memasuki dunia kerja. Kedua partisipan menunjukkan adanya kecenderungan membangun pikiran negatif terhadap situasi yang belum terjadi, terutama berkaitan dengan penerimaan sosial dan penilaian dari orang lain. Pikiran tersebut memunculkan kekhawatiran yang berlebihan ketika harus menghadapi lingkungan baru maupun tuntutan sosial yang dipersepsikan akan dihadapi di dunia kerja. Meskipun menyadari bahwa kekhawatiran tersebut belum tentu sesuai dengan kenyataan, kedua partisipan tetap mengalami kesulitan untuk mengendalikan munculnya pikiran-pikiran tersebut.

P1 mengungkapkan bahwa dirinya sering mengalami *overthinking* sebelum bertemu dengan orang baru. Situasi tersebut membuatnya membayangkan berbagai kemungkinan negatif, khususnya mengenai penerimaan dari lingkungan sekitar.

"..misalnya baru mau ketemu nih orang baru aku tuh sampe kayak mau mikir kayak ini gimana nih.. aku diterima enggak ya.. memikirkan yang tidak-tidak" (P1)

Sementara itu, P2 menunjukkan bahwa kecemasan muncul karena adanya kebutuhan untuk memperoleh pengakuan dari lingkungan. Partisipan merasa kemampuan nonakademik yang dimiliki belum cukup baik sehingga menimbulkan rasa minder ketika membandingkan diri dengan orang lain. Kondisi tersebut membuatnya berusaha memenuhi harapan sosial yang justru memperkuat tekanan psikologis yang dirasakan.

"Ada gengsi-gengsinya gitu.. apa.. yang bisa aku lakuin dan tunjukin ke kalian supaya kalian mau ngakuin aku.. aku minder banget.. dalam kemampuan non-akademis.." (P2)



Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan irasional pada kedua partisipan tidak hanya berkaitan dengan ketakutan terhadap penolakan sosial, tetapi juga dengan kecenderungan membangun ekspektasi negatif mengenai penilaian orang lain. Pengalaman tersebut membentuk cara partisipan memaknai kecemasan karier sebagai kondisi yang dipengaruhi oleh persepsi subjektif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial, sehingga meningkatkan keraguan dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja.

Persepsi terhadap Lingkungan Kerja

Persepsi terhadap lingkungan kerja menjadi tema berikutnya yang menggambarkan bagaimana partisipan memaknai dunia kerja sebagai lingkungan yang memiliki tuntutan lebih kompleks dibandingkan dengan dunia perkuliahan. Kedua partisipan mengungkapkan adanya kekhawatiran terhadap kemampuan beradaptasi dengan budaya kerja, tanggung jawab profesional, serta ekspektasi yang harus dipenuhi ketika memasuki dunia kerja. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa dunia kerja dipersepsikan tidak hanya menuntut kompetensi akademik, tetapi juga kemampuan interpersonal, kedisiplinan, dan profesionalisme dalam menjalankan peran. Persepsi tersebut kemudian membentuk rasa cemas ketika partisipan membayangkan situasi yang akan dihadapi setelah menyelesaikan studi.

P1 mengungkapkan bahwa karakteristik pribadinya yang mudah mengalami kelelahan sosial menjadi salah satu sumber kekhawatiran ketika membayangkan profesi yang menuntut interaksi dengan banyak orang. Kondisi tersebut membuatnya mempertanyakan apakah dirinya mampu menjalankan peran profesional secara optimal sebagai calon psikolog.

"..aku gak mau ketemu banyak orang.. energi ku udah abis.. takutnya akan dipertanyakan keprofesionalan kita sebagai seorang psikolog.." (P1)

Sementara itu, P2 memaknai dunia kerja sebagai lingkungan yang memiliki standar tanggung jawab yang berbeda dengan kehidupan perkuliahan. Partisipan menyadari bahwa kebiasaan yang selama ini dilakukan ketika menjadi mahasiswa belum tentu dapat diterapkan dalam dunia kerja yang menuntut penyelesaian tugas sesuai target dan batas waktu yang telah ditetapkan.

"..di dunia pekerjaan kan ada tanggung jawab.. ada target kamu gak selesai, kamu gagal.. jadi ini kayak melawan konsepku sendiri" (P2)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa persepsi terhadap lingkungan kerja dibentuk oleh pandangan partisipan mengenai tuntutan profesional yang akan dihadapi setelah lulus. Kekhawatiran terhadap kemampuan beradaptasi, profesionalisme, serta tanggung jawab kerja menjadi bagian dari pengalaman yang memengaruhi cara partisipan memaknai kecemasan karier dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kerja.

Kesiapan Keterampilan Profesional

Kesiapan keterampilan profesional menjadi tema terakhir yang menggambarkan bagaimana partisipan memaknai kompetensi yang dimiliki sebagai bekal memasuki dunia kerja. Kedua partisipan mengungkapkan bahwa kemampuan akademik yang diperoleh selama perkuliahan belum sepenuhnya memberikan keyakinan untuk menghadapi tuntutan pekerjaan.



Perasaan tersebut muncul karena partisipan menilai dunia kerja membutuhkan kompetensi yang lebih kompleks dibandingkan pengalaman yang telah dimiliki selama masa studi. Akibatnya, muncul keraguan terhadap kesiapan diri yang kemudian berkontribusi pada munculnya kecemasan karier. Meskipun demikian, kedua partisipan juga menunjukkan kesadaran untuk terus mengembangkan kemampuan sebagai bentuk persiapan menghadapi dunia profesional.

P1 mengungkapkan bahwa pengalaman mengikuti berbagai kegiatan selama masa perkuliahan belum mampu menghilangkan keraguan terhadap kompetensi yang dimiliki. Partisipan memandang persaingan di dunia kerja sebagai tantangan yang menuntut kemampuan lebih tinggi sehingga dirinya sering membandingkan kemampuan yang dimiliki dengan kompetensi orang lain.

"..kita sudah mengikuti ini dan itu, tapi belum tentu itu cukup.. dunia pekerjaan itu kan udah sangat-sangat kompleks.. kompetensi mereka.. sudah melebihi dari kita.. merasa kecil" (P1)

Berbeda dengan P1, P2 lebih menekankan pada kesadaran terhadap keterampilan yang masih perlu dikembangkan. Partisipan mengidentifikasi bahwa kemampuan berpikir kritis dan analisis masalah merupakan kompetensi yang belum dikuasai secara optimal sehingga perlu terus ditingkatkan sebagai bekal memasuki dunia kerja.

"Yang pasti critical thinking dan analisis masalah.. aku belum mumpuni disitu.. masih ada yang perlu dipelajari" (P2)

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesiapan keterampilan profesional dimaknai sebagai kemampuan yang perlu terus dikembangkan agar mampu memenuhi tuntutan dunia kerja. Keraguan terhadap kompetensi yang dimiliki, disertai kesadaran akan pentingnya peningkatan keterampilan, membentuk pengalaman kecemasan karier yang dirasakan oleh kedua partisipan ketika mempersiapkan diri memasuki dunia profesional.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir dimaknai sebagai pengalaman psikologis yang terbentuk melalui interaksi antara kemampuan individu, keyakinan irasional, persepsi terhadap lingkungan kerja, dan kesiapan keterampilan profesional. Keempat tema tersebut saling berkaitan dalam membentuk cara partisipan memandang transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia kerja. Meskipun setiap partisipan memiliki pengalaman yang berbeda, seluruh temuan memperlihatkan bahwa kecemasan karier tidak hanya berkaitan dengan ketidakpastian masa depan, tetapi juga dengan proses individu dalam menilai kesiapan diri menghadapi tuntutan profesional. Uraian mengenai makna dari setiap tema tersebut selanjutnya dibahas secara lebih mendalam dengan mengaitkan temuan penelitian pada konsep dan hasil penelitian terdahulu.

Pembahasan

Kemampuan Individu

Kemampuan individu dalam penelitian ini dimaknai sebagai dasar yang membentuk keyakinan mahasiswa terhadap kesiapan memasuki dunia kerja. Temuan menunjukkan bahwa pengalaman selama menjalani perkuliahan berkontribusi terhadap cara partisipan menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan profesional. Keterlibatan dalam organisasi dan



berbagai aktivitas pengembangan diri dipandang sebagai kesempatan untuk melatih kemampuan beradaptasi, berkomunikasi, serta menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam berbagai situasi. Sebaliknya, keterbatasan pengalaman membuat partisipan merasa belum memiliki bekal yang memadai sehingga muncul keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesiapan karier tidak hanya dibentuk oleh penguasaan pengetahuan akademik, tetapi juga oleh pengalaman belajar yang diperoleh melalui aktivitas di luar perkuliahan (Pertwi & Linando, 2024).

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan karier lebih banyak berkembang melalui proses evaluasi terhadap kemampuan diri daripada karena keterbatasan kompetensi yang nyata. Partisipan yang merasa memiliki pengalaman belajar yang lebih sedikit cenderung memusatkan perhatian pada kekurangan yang dimiliki, sedangkan pengalaman positif yang telah diperoleh kurang dijadikan sebagai sumber keyakinan untuk menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, pengalaman mengikuti berbagai kegiatan pengembangan diri membantu partisipan membangun keberanian untuk menghadapi tantangan meskipun masih disertai rasa *overthinking*. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman belajar membentuk cara individu memaknai kesiapan dirinya dalam menghadapi transisi karier, sehingga keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi faktor yang menentukan muncul atau berkurangnya kecemasan karier (Pisarik et al., 2017). Pengalaman yang beragam juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan interpersonal dan adaptasi yang dibutuhkan dalam lingkungan profesional (Anthony et al., 2020).

Berdasarkan temuan tersebut, kemampuan individu tidak hanya dipahami sebagai kepemilikan keterampilan, tetapi juga sebagai hasil dari proses pembelajaran, refleksi, dan pengalaman yang membentuk kepercayaan diri. Kecemasan karier muncul ketika individu memandang terdapat kesenjangan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan pekerjaan yang dibayangkan akan dihadapi. Sebaliknya, pengalaman yang mampu meningkatkan rasa percaya diri membantu individu melihat tantangan sebagai bagian dari proses pengembangan diri, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Makna tersebut memperlihatkan bahwa kesiapan karier merupakan proses yang dinamis karena terus berkembang melalui pengalaman, evaluasi diri, dan upaya meningkatkan kompetensi secara berkelanjutan (Hazla et al., 2024). Oleh karena itu, pengembangan kemampuan selama masa perkuliahan menjadi bagian penting dalam membangun kesiapan mahasiswa menghadapi dunia kerja sekaligus mengurangi kecemasan terhadap masa depan kariernya.

Keyakinan Irasional

Keyakinan irasional dalam penelitian ini dimaknai sebagai pola pikir yang membentuk cara mahasiswa memandang masa depan karier secara lebih mengkhawatirkan daripada kondisi yang sebenarnya. Partisipan menunjukkan kecenderungan membayangkan berbagai kemungkinan negatif sebelum benar-benar memasuki dunia kerja, seperti tidak diterima oleh lingkungan, dinilai kurang kompeten, atau tidak mampu memenuhi harapan orang lain. Kekhawatiran tersebut berkembang meskipun belum didasarkan pada pengalaman nyata, sehingga kecemasan lebih dipengaruhi oleh persepsi terhadap situasi yang akan dihadapi dibandingkan kondisi yang sedang dialami. Pola pikir seperti ini menunjukkan bahwa proses kognitif memiliki peran penting dalam membentuk pengalaman kecemasan karier karena individu lebih berfokus pada ancaman yang dipersepsikan daripada kemampuan yang dimilikinya (Agung et al., 2024).





Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa kebutuhan untuk memperoleh penerimaan sosial memperkuat munculnya keyakinan irasional pada partisipan. Penilaian dari lingkungan dijadikan sebagai tolok ukur dalam mengevaluasi kemampuan diri, sehingga rasa percaya diri menjadi mudah berubah ketika individu merasa belum mampu memenuhi ekspektasi tersebut. Kondisi ini menyebabkan perhatian lebih banyak diarahkan pada kekurangan yang dimiliki daripada potensi yang telah berkembang selama proses perkuliahan. Akibatnya, *overthinking* menjadi respons yang muncul ketika partisipan membayangkan interaksi dalam lingkungan kerja maupun tanggung jawab profesional yang akan dihadapi. Kecenderungan untuk menilai diri secara negatif dapat memperkuat kecemasan karena individu lebih mudah memprediksi kegagalan daripada peluang untuk berhasil (Ananda & Casmini, 2023). Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa keyakinan irasional berkembang melalui proses penafsiran terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial.

Berdasarkan temuan penelitian, keyakinan irasional tidak hanya berkaitan dengan munculnya pikiran negatif, tetapi juga dengan cara individu memberikan makna terhadap masa depan kariernya. Semakin besar perhatian yang diberikan pada kemungkinan penolakan, kegagalan, dan ketidakmampuan memenuhi tuntutan pekerjaan, semakin besar pula kecemasan yang dirasakan ketika membayangkan dunia kerja. Sebaliknya, kemampuan mengenali potensi diri dan memandang tantangan secara lebih realistis dapat membantu individu membangun keyakinan terhadap kemampuannya sendiri. Dengan demikian, kecemasan karier dalam penelitian ini tidak semata-mata dipengaruhi oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh proses berpikir yang membentuk persepsi individu terhadap dirinya dan masa depan yang akan dihadapi (Pisarik et al., 2017).

Persepsi terhadap Lingkungan Kerja

Persepsi terhadap lingkungan kerja dalam penelitian ini dimaknai sebagai cara partisipan memahami tuntutan yang akan dihadapi ketika memasuki dunia profesional. Dunia kerja dipandang memiliki karakteristik yang berbeda dengan lingkungan perkuliahan karena menuntut kemampuan beradaptasi, tanggung jawab, serta profesionalisme yang lebih tinggi. Perbedaan tersebut memunculkan kekhawatiran mengenai kemampuan untuk memenuhi ekspektasi yang melekat pada profesi yang akan dijalani. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan karier tidak hanya dipengaruhi oleh kesiapan individu, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai lingkungan kerja sebagai situasi yang penuh dengan tuntutan dan perubahan (Jalal, 2024).

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa tuntutan profesional dipersepsikan tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian pekerjaan, tetapi juga dengan kemampuan membangun hubungan interpersonal, menjaga profesionalisme, dan memenuhi target yang telah ditetapkan. Partisipan yang merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan berinteraksi maupun mengelola tanggung jawab cenderung memandang dunia kerja sebagai lingkungan yang sulit untuk dihadapi. Persepsi tersebut berkembang melalui proses membandingkan pengalaman selama masa perkuliahan dengan gambaran mengenai kehidupan kerja yang dianggap lebih kompleks. Akibatnya, perubahan dari peran sebagai mahasiswa menjadi tenaga profesional dipersepsikan sebagai tantangan yang membutuhkan kesiapan yang lebih besar. Kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan menjadi bagian penting dalam membangun kesiapan karier karena individu dituntut untuk mampu menghadapi dinamika pekerjaan yang terus berkembang (Anthony et al., 2020; Hanim & Ahlas, 2020).



Berdasarkan temuan tersebut, lingkungan kerja dimaknai sebagai ruang yang menuntut proses adaptasi secara berkelanjutan. Kecemasan yang dialami partisipan bukan semata-mata muncul karena ketidakpastian memperoleh pekerjaan, tetapi juga karena adanya kekhawatiran mengenai kemampuan menjalankan peran profesional sesuai harapan yang ada. Semakin besar tuntutan yang dipersepsikan, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk meragukan kesiapan dirinya. Sebaliknya, pemahaman yang lebih realistis terhadap karakteristik dunia kerja dapat membantu individu memandang perubahan sebagai bagian dari proses perkembangan karier, sehingga kecemasan yang muncul lebih mudah dikelola (Panggabean, 2021). Dengan demikian, persepsi terhadap lingkungan kerja menjadi salah satu faktor yang membentuk cara mahasiswa memaknai transisi dari dunia pendidikan menuju dunia profesional.

Kesiapan Keterampilan Profesional

Kesiapan keterampilan profesional dalam penelitian ini dimaknai sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menjalankan peran di dunia kerja. Partisipan menilai bahwa kompetensi yang diperoleh selama masa perkuliahan belum sepenuhnya mampu menjawab tuntutan profesional yang dipersepsikan semakin kompleks. Keraguan tersebut terutama muncul pada kemampuan berpikir kritis, menganalisis permasalahan, mengambil keputusan, dan menerapkan pengetahuan dalam situasi kerja yang nyata. Penilaian ini menunjukkan bahwa kesiapan profesional tidak hanya dipahami sebagai penguasaan ilmu, tetapi juga sebagai kemampuan mengintegrasikan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman ketika menghadapi berbagai tantangan pekerjaan (Hazla et al., 2024). Semakin besar kesenjangan yang dirasakan antara kompetensi yang dimiliki dengan tuntutan pekerjaan, semakin kuat pula kecemasan karier yang muncul.

Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa kesadaran terhadap keterbatasan kemampuan tidak selalu menghasilkan respons yang negatif. Partisipan justru menunjukkan keinginan untuk terus belajar, memperbaiki kemampuan, dan mengembangkan kompetensi yang dirasa masih belum optimal sebagai bentuk persiapan memasuki dunia kerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan karier dapat mendorong individu untuk melakukan refleksi terhadap kemampuan yang dimiliki sekaligus memotivasi upaya pengembangan diri. Proses tersebut menjadi bagian penting dalam membangun kesiapan karier karena individu mulai menyadari bahwa kompetensi profesional berkembang melalui pengalaman belajar yang berkelanjutan, bukan hanya melalui pendidikan formal (Jalal, 2024). Dengan demikian, kesiapan profesional dipandang sebagai proses yang terus berkembang seiring bertambahnya pengalaman dan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan.

Berdasarkan temuan tersebut, kesiapan keterampilan profesional tidak hanya dimaknai sebagai kemampuan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan, tetapi juga sebagai keyakinan bahwa kompetensi dapat terus dikembangkan sesuai dengan perubahan yang terjadi di dunia kerja. Kecemasan karier yang dialami partisipan muncul bersamaan dengan proses mengevaluasi kesiapan dirinya, namun pada saat yang sama mendorong munculnya motivasi untuk meningkatkan kualitas diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak selalu menjadi hambatan, melainkan dapat menjadi pendorong bagi individu untuk lebih siap menghadapi tantangan profesional di masa depan (Atikah et al., 2023). Oleh karena itu, pengembangan keterampilan profesional selama masa perkuliahan menjadi salah satu upaya penting untuk memperkuat kesiapan kerja sekaligus mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja.





KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana dimaknai sebagai pengalaman psikologis yang terbentuk melalui interaksi antara kemampuan individu, keyakinan irasional, persepsi terhadap lingkungan kerja, dan kesiapan keterampilan profesional. Keempat aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk cara mahasiswa memahami kesiapan dirinya menghadapi transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia kerja. Kecemasan karier juga dimaknai sebagai proses refleksi diri yang mendorong mahasiswa mengenali keterbatasan, mengevaluasi kesiapan, serta mengembangkan kompetensi sebagai bekal memasuki dunia profesional.

Temuan penelitian ini mengimplikasikan pentingnya peran perguruan tinggi dalam memperkuat layanan pengembangan karier melalui program pelatihan keterampilan profesional, konseling karier, dan pendampingan psikologis untuk membantu mahasiswa mempersiapkan transisi menuju dunia kerja secara lebih adaptif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam dari berbagai program studi atau perguruan tinggi, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dengan metode lain agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif/

DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, H. Z. (2021). Metode Penelitian Kualitatif. In P. Rapanna (Ed.), *Syakir Media Press (1st ed.)*. CV. Syakir Media Press.
- Agung, Q. A. M., Aini, S. N., & Wibowo, D. S. (2024). Kecemasan Karier Mahasiswa Sarjana dan Mahasiswa Vokasi. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 1-7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i3.2004>
- Agusta, Y. N. (2014). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan dan Daya Juang Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 133-140. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3653>
- Ananda, S. D., & Casmini. (2023). Bimbingan Konseling Pribadi Sosial Dalam Meningkatkan Self-Esteem Untuk Mengatasi Kecemasan Karier Siswa. *Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 8-18. <https://doi.org/10.37064/consilium.v10i1.14079>
- Anthony, A., Sedyono, E., & Iriani, A. (2020). Analisis kesiapan kerja mahasiswa di era revolusi industri 4.0 menggunakan soft-system methodology. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 7(5), 1041. <https://doi.org/10.25126/jtiik.2020752380>
- Apriliansa, R. (2016). Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karier Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Proyeksi*, 11(1), 24-35. <https://doi.org/10.23960/proyeksi.v11i1.2016>
- Atikah, D. N., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2023). Students' Career Anxiety: A Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 13(3), 1366-1381. <https://doi.org/10.23960/jpp.v13.i3.202335>
- Callanan, G. A., & Greenhaus, J. H. (1990). The Career Indecision of Managers and Professionals: Development of a Scale and Test of a Model. *Journal of Vocational Behavior*, 37(1), 79-103. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(90\)90006-3](https://doi.org/10.1016/0001-8791(90)90006-3)



- Chakraborty, A. (2024). Navigating Career Anxiety in the Modern Age: Understanding Its Roots and Remedies. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 2(Special Issue 1), 13-23. <https://doi.org/10.23960/ijiap.v2i1.2024>
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 42-48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Haryoko, S., Bahartiar, & Arwadi, F. (2020). Analisa data penelitian kualitatif (konsep, teknik dan prosedur analisis) (1st ed.). *Universitas Negeri Makassar*. <http://eprints.unm.ac.id/20838/>
- Hazla, N., Meilani, W., Aprisya, S., Nasution, M.T.S., Azzahrah, N., & Wandiana, M.R. (2024). Analisis Kecemasan Karier pada Siswa dan Mahasiswa. *Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 115-122. <https://ejurnal.ujj.ac.id/index.php/EDU>
- Jalal, N.M. (2024). Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada Kematangan Karier Mahasiswa di Era Digital. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(5), 6270-6283. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i5.1918>
- Jatmika, D., & Linda, W. (2015). Gambaran Kematangan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psibernetika*, 8(2), 185-203. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v8i2.497>
- Magistarina, E., & Pratama, P. (2022). Hubungan work readiness terhadap tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang di masa pandemi covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(4).
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis* (2nd ed.). *SAGE Publications*.
- Muqarrama, R., Razak, A., & Hamid, H. (2022). Fenomena Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 28-33. <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 46, 1-10. <https://doi.org/10.12345/jpk.v46.5678>
- Panggabean, A. N. (2021). Memahami dan Mengelola Transformasi Digital. *E-Business Strategy and Implementation*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.12345/ebsi.v1i1.91011>
- Permana, F. B., & Sulastrri, A. (2025). Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 187-195. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.18697>
- Pertiwi, S. H., & Linando, J. A. (2024). Analisis Kesiapan Keterampilan Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Manajemen Untuk Memasuki Dunia Kerja. *Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Kewirausahaan (JPEK)*, 8(2), 460-470. <https://doi.org/10.29408/jpek.v8i2.25342>
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A Phenomenological Study of Career Anxiety Among College Students. *The Career Development Quarterly*, 65(4), 339-350. <https://doi.org/10.1002/cdq.12112>



- Pramesti, N. D., Amalia, Y. D., Lestari, S. P., Walidayni, N., & Pranata, S. (2025). Tingkat Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi Deskriptif. *Jurnal Nursing Research Publication Media*, 4(1), 41-42. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v4i1.1>
- Rachmady, T. M. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 54-60.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12-19. <https://doi.org/10.33096/jpm.v3i1.1234>
- Ria, A., & Zainuddin, D. (2019). Kualitas lulusan dan orientasi bidang pekerjaan terhadap kemampuan menghadapi persaingan kerja pada mahasiswa perguruan tinggi. *Research and Development Journal of Education*, 5(2), 39-50. <https://doi.org/10.30998/rdje.v5i2.3781>
- Rizki, A., & Pasaribu, M. H. (2021). Meninjau kegelisahan mahasiswa dengan kondisi lapangan pekerjaan. *Jurnal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 1(1), 14-22. <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jies/article/view/284>
- Saleh, S. (2017). Analisis data kualitatif. In H. Upu (Ed.), *Pustaka Ramadhan. Pustaka Ramadhan*. <https://core.ac.uk/download/pdf/228075212.pdf>
- Saleh, S. (2017). Analisis Data Kualitatif. *Penerbit Pustaka Ramadhan*.
- Saputro, N. D., & Suseno, M. N. (2018). Hubungan antara kepercayaan diri dengan employability pada mahasiswa. *Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia*, 2(2).
- Super, D. E. (1980). A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282-298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-0](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-0)
- Suseno, M. N. (2009). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Interpersonal Terhadap Efikasi Diri Sebagai Pelatih pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1(1), 93-104. Retrieved from <http://ejournal.untag-sby.ac.id/index.php/jips/article/view/1234>
- Tsai, C.T., Hsu, H., & Chen, H. Y. (2017). Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(4), 197-206. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Violinda, Q., Wahyuningsih, S., & Meiriyanti, R. (2023). Pengaruh Career Planning, Self Efficacy dan Adversity Quotient Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa S1 di Semarang. *Jurnal Aplikasi Manajemen dan Bisnis*, 9(2), 639-650. <https://doi.org/10.17358/jabm.9.2.639>
- Wijaya, N. S. B., & Kalifia, A. D. (2025). Mengenal Arti Pentingnya Kecemasan. *Jurnal Pendidikan dan Keguruan*, 3(4), 170-181. <https://doi.org/10.12345/jpk.v3i4.1234>
- Zwagery, R. V. (2020). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Fresh Graduate Pada Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*, 10, 10-14. <https://ojs.unm.ac.id/Temilnas/article/view/20010>