

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Semua orang mengalami problem perkembangan dari mulai usia bayi sampai lansia, terlebih pada masa dewasa awal yang merupakan masa paling krusial bagi setiap orang. Menurut Hurlock orang dewasa merupakan individu yang telah mencapai kematangan dalam perkembangannya dan mampu berfungsi secara adaptif di lingkungan sosialnya <sup>1</sup>. Dengan kata lain, kedewasaan ditandai dengan tercapainya kesiapan psikologis dan kemampuan beradaptasi individu dalam menghadapi problem perkembangan dan tekanan sosial yang dialami. Hurlock menambahkan jika fase dewasa awal terjadi antara usia 18 dan sekitar 40 tahun. Lain halnya dengan pendapat Santrock <sup>2</sup> yang mengatakan "masa dewasa awal" merupakan perubahan dari remaja menuju dewasa dengan ditandai adanya aktivitas berupa eksplorasi dan eksperimen selama usia 18 hingga 25 tahun.

Fase dewasa awal adalah tahap individu dihadapkan pada berbagai tantangan dan tuntutan kehidupan yang kompleks. Beberapa diantaranya meliputi tekanan emosional, perasaan kesepian atau isolasi sosial, serta kebutuhan untuk membentuk komitmen dalam hubungan interpersonal maupun kehidupan profesional. Selain itu, individu juga mulai mengalami pergeseran

---

<sup>1</sup> Dewi Purnama Sari, "Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa IAIN Curup," *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2021): 243–266.

<sup>2</sup> John W. Santrock, *Life Span Development*, 13th ed. (Erlangga, 2011).

nilai-nilai hidup, mengeksplorasi potensi kreativitas, dan beradaptasi dengan lingkungan serta peran-peran sosial yang baru<sup>3</sup>. Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi individu pada tahap ini adalah perencanaan dan pemilihan karir, terutama bagi mahasiswa yang berada pada fase akhir masa studinya. Bagi mereka, hal tersebut merupakan periode transisi antara peran mahasiswa dan peran kerja sehingga itu menjadi tahap krisis untuk karir masa depan mereka.

Menurut teori pengembangan karir yang dirumuskan oleh Super menjelaskan bahwa individu pada usia dewasa awal, termasuk mahasiswa studi akhir berada pada tahap eksplorasi dan komitmen awal terhadap karir. Sehingga, mereka mulai mencoba berbagai pilihan pekerjaan, menentukan arah karir yang diinginkan, serta membangun harapan dan tujuan masa depan<sup>4</sup>. Namun, proses tersebut sering kali disertai dengan ketidakpastian karena mereka harus membuat keputusan penting dalam kondisi yang belum sepenuhnya stabil atau dapat diprediksi. Selain itu pada era industri modern ini banyak pekerjaan dilakukan secara digital dengan menggunakan berbagai jenis teknologi. Hal ini tentunya memberikan tuntutan dan tantangan tersendiri terutama bagi mahasiswa studi akhir yang mengalami hambatan dalam membuat keputusan tentang karir mereka<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup> Sari, "Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa IAIN Curup."

<sup>4</sup> Chen Tsang (Simon) Tsai, Hsuan Hsu, and Yen Chen Hsu, "Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation," *Journal of Hospitality and Tourism Education* 29, no. 4 (2017): 158–165, <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>.

<sup>5</sup> Rifkatul - Muqaramma, Ahmad Razak, and Harlina Hamid, "Fenomena Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Era Disrupsi 4.0," *Sultra Educational Journal* 2, no. 1 (April 10, 2022): 28–33, <https://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj/article/view/222>.

Tsai menjelaskan bahwa proses adaptasi yang dialami oleh mahasiswa studi akhir menempatkan mereka dalam situasi yang tidak pasti, sehingga menyulitkan mereka untuk membuat keputusan penting termasuk tentang langkah karir selanjutnya. Maka, sering kali tahap ini menimbulkan stress psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental mahasiswa studi akhir seperti perasaan cemas<sup>6</sup>. Menurut Stuart kecemasan didefinisikan sebagai respons emosi terhadap sesuatu yang dibutuhkan oleh seseorang untuk mempertahankan diri dalam menghadapi stres yang mereka alami<sup>7</sup>. Dalam hal ini terdapat jenis kecemasan yang berbeda, yaitu kecemasan ringan berkaitan dengan ketegangan dalam kehidupan, meningkatnya persepsi terhadap kondisi atau situasi yang ditakutkan, dan peningkatan perhatian terhadap suatu hal yang tidak dipercaya. Kecemasan berat yakni kecemasan yang menyebabkan hilangnya kendali diri dan hilangnya perhatian terhadap hal-hal di sekitarnya. Kecemasan tingkat sedang merupakan jenis kecemasan yang dirasakan individu agar bisa fokus pada hal-hal penting dan mengabaikan hal-hal lain, sehingga perhatian menjadi lebih selektif namun tetap terfokus.

Bucky & Spiellberger mengatakan bahwa dengan individu melihat situasi sebagai bahaya atau ancaman dapat menyebabkan kecemasan, yang hal ini merupakan respons emosional paling kompleks<sup>8</sup>. Selain itu, kecemasan memiliki keterkaitan dengan emosi ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi,

---

<sup>6</sup> Tsai, Hsu, and Hsu, "Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation."

<sup>7</sup> Arista Noviyanti, "Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Pendidikan* 3, no. 2 (2021): 46–59.

<sup>8</sup> Denisa Nurul; Farida Kurniawati; Tjut Rifameutia Atikah, "Students' Career Anxiety: A Systematic Literature Review," *Jurnal Pendidikan Progresif* 13, no. 3 (2023): 1367–1381.

emosi ini bersifat negatif, tidak sebanding dengan ancaman yang ada, ditujukan ke masa depan, serta menyebabkan gangguan fisik yang nyata. Situasi tersebut yang kemudian membuat individu pada masa dewasa awal khawatir tentang karir mereka, sehingga hal ini disebut sebagai kecemasan karir<sup>9</sup>.

Kelly dan Lee mendefinisikan kecemasan karir sebagai ketidakpastian yang dialami oleh seseorang selama proses membuat keputusan tentang pendidikan atau karier mereka<sup>10</sup>. Sementara menurut Chartrand, Rose, Elliott, Marmarosh, dan Caldwell<sup>11</sup> orang mengalami kecemasan karir saat dihadapkan pada situasi di mana individu tersebut membuat keputusan karir. Kecemasan karir siswa didefinisikan oleh beberapa penelitian sebagai stres dan kekhawatiran yang muncul selama proses pengambilan keputusan karir. Dalam konteks ini, Saka dkk menjelaskan bahwa kecemasan mengacu pada perasaan cemas dan kekhawatiran yang muncul sebelum seseorang membuat keputusan tentang karir mereka<sup>12</sup>. Jenis kecemasan ini dapat berasal dari kecemasan yang muncul karena ketidakpastian tentang masa depan, atau kecemasan yang muncul karena ketidakmampuan seseorang untuk membuat keputusan tentang karir mereka sendiri. Selain itu, kecemasan ini juga dapat mengacu pada kecemasan yang

---

<sup>9</sup> Rizka Rahmadani and Riana Sahrani, "The Role of Stress During the COVID-19 Pandemic in the Future Career Anxiety of Final-Year Students," *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* 570, no. Icebsh (2021): 979–984.

<sup>10</sup> Gürçan Şeker, "Well-Being and Career Anxiety as Predictors of Career Indecision," *Pamukkale University Journal of Education* 51 (2021): 262–275.

<sup>11</sup> *Ibid.*,

<sup>12</sup> Christopher T. Pisarik, P. Clay Rowell, and Laura K. Thompson, "A Phenomenological Study of Career Anxiety Among College Students," *Career Development Quarterly* 65, no. 4 (2017): 339–352.

berasal dari rasa takut membuat keputusan yang salah, yang dapat mengakibatkan kehilangan

Pada abad modern ini, perasaan cemas yang dialami oleh mahasiswa studi akhir mengenai karir sangat umum terjadi<sup>13</sup>. Hal ini dipicu oleh anggapan negatif tentang masa depan seperti angka pengangguran yang tinggi, ketidakpastian dunia kerja, peluang kerja yang tidak dapat diprediksi, kegagalan akademik, serta juga tekanan dari lingkungan sosial<sup>14</sup>. Faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan karir merupakan perasaan khawatir terhadap kemungkinan kegagalan, frustrasi yang muncul dari tindakan yang didasarkan pada hasil sebelumnya, penilaian diri yang negatif, orientasi diri yang pesimis, serta perasaan rendah terhadap kemampuan pribadi<sup>15</sup>.

Fenomena kecemasan karir pada mahasiswa studi akhir telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian. Terdapat penelitian yang menemukan bahwa mayoritas mahasiswa dalam studi tingkat akhir mengalami kecemasan karir pada tingkat sedang hingga tinggi<sup>16</sup>. Sementara itu, studi kualitatif menggambarkan gejala kecemasan karir pada mahasiswa berupa gangguan fisik dan psikis, seperti jantung berdebar, pikiran yang kacau, hingga perilaku

---

<sup>13</sup> Noviyanti, "Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."

<sup>14</sup> Emmanuelle Vignoli, "Career Indecision and Career Exploration among Older French Adolescents: The Specific Role of General Trait Anxiety and Future School and Career Anxiety," *Journal of Vocational Behavior* 89 (2015): 182–191, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>.

<sup>15</sup> Maria Anatasya Alexander and Diana Putri Arini, "Kematangan Karir Dengan Kecemasan Karir Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi MANDALA* 7, no. 1 (2023): 15–28, <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/mandala/article/view/2523/3196>.

<sup>16</sup> Yulita Cita Anggini and Ahmad Syarqawi, "Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Sumatera Utara Medan," *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran* 4, no. 2 (2023): 1273–1278.

menghindar terhadap pembicaraan mengenai masa depan<sup>17</sup>. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan karir merupakan kondisi yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama pada populasi mahasiswa studi akhir dalam rentang usia dewasa awal.

Salah satu faktor psikologis yang diduga memiliki hubungan dengan kecemasan karir adalah *self esteem*. Sebagaimana dijelaskan bahwa *self esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan karir. Dengan demikian, *self esteem* merupakan variabel penting yang perlu diperhatikan dalam upaya mengelola kecemasan karir mahasiswa<sup>18</sup>. *Self esteem* menurut Minchinton merujuk evaluasi terhadap diri sendiri yang mana tolak ukur dari harga diri sebagai manusia didasarkan pada kemampuan individu dalam penerimaan dan penghormatan terhadap diri sendiri<sup>19</sup>. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan rasa percaya diri rendah cenderung lebih sering meragukan kemampuan mereka sendiri dan merasa bahwa orang lain juga akan meragukan mereka. Sebaliknya, individu dengan harga diri tinggi merasa percaya diri dan mampu menangani situasi dengan baik, yang akhirnya mengurangi potensi terjadinya kecemasan. *Self esteem* dan perasaan cemas seseorang dipengaruhi oleh persepsi mereka tentang penilaian orang lain terhadap diri mereka<sup>20</sup>.

---

<sup>17</sup> Muqaromma, Razak, and Hamid, "Fenomena Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Era Disrupsi 4.0."

<sup>18</sup> Ella Laine Mariano et al., "Uncertain Futures : How Career Anxiety Affects the Self-Esteem of Psychology Students Self-Esteem," *International Journal of Research Publication and Reviews* 6, no. 3 (2025): 1252–1257.

<sup>19</sup> Jerry Minchinton, *Maximum Self-Esteem : The Handbook for Reclaiming Your Sense of Self-Worth* (Vanzant, Missouri: Anford House, 1993), <https://archive.org/details/maximumselfestee0000minc/page/n5/mode/2up>.

<sup>20</sup> Vellian Ramadhita N Fitriani, Puji N Hasanah, and Balkis F Faozi, "Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April* 5, no. 1

Menurut Coopersmith, *self esteem* juga dapat didefinisikan sebagai reaksi atau penilaian seseorang tentang nilai dirinya atas dasar pandangan orang disekitar tentang dirinya dalam interaksi sosial<sup>21</sup>. Menurut Branden, *self esteem* merupakan evaluasi positif dan negatif yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri<sup>22</sup>. Evaluasi ini mencerminkan bagaimana seseorang menilai dirinya dan kemampuannya untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan. Penilaian tersebut berasal dari penghargaan individu terhadap eksistensi dan makna diri mereka sendiri. Sowislo & Orth menyebutkan bahwa tanpa memandang jenis kelamin dan usia, *self esteem* berhubungan erat dengan kecemasan<sup>23</sup>. Penelitian Doron dkk<sup>24</sup> menambahkan bahwa peningkatan *self esteem* dianggap mendorong kecemasan, khususnya kecemasan sifat yang berkaitan erat dengan *self esteem* rendah. Menurut Teori Manajemen Teror yang dicetuskan oleh Greenberg, Pyszczynski, Solomon *self esteem* dapat memprediksi penurunan kecemasan berikutnya karena *self esteem* berfungsi sebagai penyangga terhadap kecemasan yang ditimbulkan oleh kesadaran akan ketakutan<sup>25</sup>. Pada populasi remaja, penelitian telah menunjukkan bahwa *self*

---

(2023): 47–54, <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa/article/view/886/408>; F. F Maghfiroh and A. Kurniawan, “Narrative Review: Hubungan Career Anxiety Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental X* (2023).

<sup>21</sup> Regina Aldiyus and Free Dirga Dwatra, “Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Sosial Penyalahgunaan Narkoba Pada Masa Rehabilitasi Di BNNP Sumatera Barat,” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 5, no. 1 (2021): 305–310, <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/949>.

<sup>22</sup> Vania; Lukamnul Hakim; Junaidin Utami, “Harga Diri Dan Kecemasan Memilih Pasangan Hidup Pada Perempuan Dewasa Awal,” *Jurnal Psimawa* 2, no. 1 (January 31, 2019): 15–20.

<sup>23</sup> Blossom Fernandes, Jack Newton, and Cecilia A. Essau, “The Mediating Effects of Self-Esteem on Anxiety and Emotion Regulation,” *Psychological Reports* 125, no. 2 (2022): 787–803.

<sup>24</sup> *Ibid.*,

<sup>25</sup> Giovanna Manna et al., “The Relationship between Self-Esteem, Depression and Anxiety: Comparing Vulnerability and Scar Model in the Italian Context,” *Mediterranean Journal of Clinical Psychology MJCP* 4, no. 3 (2016): 2282–1619.

*esteem* yang lebih tinggi dapat bertindak sebagai faktor pelindung terhadap peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, sedangkan remaja dengan *self esteem* yang rendah kemungkinan besar tidak terlindungi dari stress dan kecemasan di masa depan <sup>26</sup>.

Beberapa penelitian mendukung hubungan antara *self esteem* dengan kecemasan karir. Misalnya pada penelitian yang menemukan bahwa mahasiswa dengan *self esteem* tinggi menunjukkan efikasi pengambilan keputusan karir yang lebih baik dan tingkat kecemasan karir yang lebih rendah <sup>27</sup>. Temuan serupa juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self esteem* dan kecemasan karir pada mahasiswa psikologi di Filipina <sup>28</sup>. Hal ini memperkuat pentingnya peran *self esteem* dalam proses transisi karir. Dalam penelitian menunjukkan bahwa kecemasan karir berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang salah satunya dipengaruhi oleh tingkat *self esteem* <sup>29</sup>. Sementara itu, menekankan pentingnya pemahaman terhadap minat dan bakat diri sebagai bentuk penguatan *self esteem* untuk menurunkan kecemasan karir <sup>30</sup>.

---

<sup>26</sup> Unni K. Moksnes et al., "The Association between Stress and Emotional States in Adolescents: The Role of Gender and Self-Esteem," *Personality and Individual Differences* 49, no. 5 (2010): 430–435, <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2010.04.012>.

<sup>27</sup> In Jo Park et al., "The Relationships of Self-Esteem, Future Time Perspective, Positive Affect, Social Support, and Career Decision: A Longitudinal Multilevel Study," *Frontiers in Psychology* 9, no. 4 (2018): 1–14.

<sup>28</sup> Mariano et al., "Uncertain Futures : How Career Anxiety Affects the Self-Esteem of Psychology Students Self-Esteem."

<sup>29</sup> Maghfiroh and Kurniawan, (2023) "Narrative Review: Hubungan Career Anxiety Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."

<sup>30</sup> Noviyanti, "Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."

Pada penelitian yang dilakukan oleh Suparman<sup>31</sup> dengan judul "hubungan *self esteem* terhadap level kecemasan pada mahasiswa program studi pendidikan agama kristen" menyebutkan bahwa gangguan kecemasan dan kurangnya keyakinan diri atau *self esteem* termasuk beberapa faktor yang bertanggung jawab atas kegagalan seorang mahasiswa untuk memenuhi tuntutan akademik dan menyelesaikan seluruh kursus. *Self esteem* adalah tingkat kepercayaan seseorang akan dirinya sendiri yang didasarkan pada evaluasi diri yang menyeluruh. *Self esteem* menurut penelitian Judge dan Bono<sup>32</sup> dapat membantu seseorang melakukan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa fase dewasa awal merupakan fase yang penuh tekanan, ketidakpastian, serta kecemasan yang berkaitan dengan keputusan karir dan masa depan mahasiswa studi akhir. Oleh karena itu, studi pra penelitian dilakukan peneliti guna mengetahui bahwa kecemasan karir juga dialami oleh mahasiswa studi akhir di lingkungan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Berdasarkan pra penelitian, peneliti memperoleh data bahwa mayoritas mahasiswa dengan rentang usia 21 sampai 22 tahun memiliki tingkat kategori kecemasan karir dari sedang (80%) hingga tinggi (13%) sisanya termasuk dalam kategori rendah (7%). Hal ini membuktikan bahwa pada kalangan mahasiswa studi akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung juga mengalami kecemasan karir dengan tingkat

---

<sup>31</sup> Suparman, "Hubungan Self-Esteem Terhadap Level Kecemasan Pada Mahasiswa Pogram Studi Pendidikan Agama Kristen," *Diligentia* I (2019): 86–97.

<sup>32</sup> *Ibid.*,

kecemasan yang berbeda-beda. Di samping itu, peneliti juga memperoleh data tingkat *self esteem* yang mana 83% mahasiswa termasuk dalam kategori sedang dan 17% dalam kategori rendah. Hal ini tentu akan mempengaruhi mereka dalam mengambil keputusan lebih lanjut mengenai karir di masa depan. Sementara itu, data juga menunjukkan bahwa mahasiswa studi akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung memiliki tingkat *self esteem* dari rendah sampai sedang yang mana hal ini perlu dilakukan peninjauan lebih lanjut mengenai peran *self esteem* dalam mendorong kecemasan karir yang dialami oleh mahasiswa studi akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Berdasarkan pemamaparan tersebut, dapat diketahui bahwa *self esteem* merupakan variabel penting yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan karir pada mahasiswa studi akhir. Namun, sejauh ini belum terdapat penelitian yang secara spesifik menelaah hubungan antara *self esteem* dan kecemasan karir di lingkungan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Sehingga penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *self esteem* dengan kecemasan karir pada mahasiswa studi akhir, khususnya mahasiswa studi akhir di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan rekomendasi dan dukungan bagi mereka dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan *self-esteem*, sehingga dapat membuat keputusan karir dengan lebih baik. Penelitian ini memunculkan perbedaan dari studi sebelumnya yakni dalam hal partisipan dan lokasi penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa studi akhir

berusia antara 20 hingga 23 tahun yang sedang menempuh pendidikan tinggi di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, individu dengan rentang usia dewasa awal seringkali dihadapkan pada berbagai tuntutan yang memerlukan kesiapan diri, terutama dalam hal penentuan karir. Pada tahap ini individu mulai mempersiapkan, merencanakan, dan mengambil keputusan karir. Keputusan yang diambil dapat menentukan pengembangan karir di masa depan sehingga hal ini menjadi sumber tekanan. Tahapan ini juga dialami oleh sebagian mahasiswa di Universitas yang mana mereka tidak hanya dituntut memiliki keterampilan dan pengetahuan yang memadai, tetapi juga kepercayaan atau *self esteem* yang baik dalam menentukan karir yang sesuai. Penelitian menunjukkan bahwa *self esteem* dapat menyebabkan kecemasan yang mana jika individu memiliki *self esteem* rendah, membuat individu merasa kurang percaya diri dan meragukan kemampuannya sehingga mudah merasa cemas. Kecemasan dalam menentukan karir berpotensi menghambat perkembangan diri mahasiswa studi akhir dan menurunkan kualitas keputusan yang diambil. Mengingat individu yang terlalu cemas akan memilih karir yang kurang sesuai hanya untuk menghindari ketidakpastian yang pada akhirnya dapat mengurangi kesejahteraan psikologis mereka.

### C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan kecemasan karir pada mahasiswa studi akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Seberapa besar hubungan *self esteem* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa studi akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

### D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk

1. Mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan kecemasan karir pada mahasiswa studi akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
2. Mengetahui seberapa besar hubungan *self esteem* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa studi akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

### E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoretik

Harapannya, studi ini dapat meningkatkan pemahaman teoritis tentang hubungan antara *self esteem* dan kecemasan karir pada mahasiswa studi akhir dalam proses pengambilan keputusan karir.

2. Secara Praktis

Mampu memberikan pemahaman mengenai keterkaitan antara tingkat *self esteem* dengan kecemasan terkait karier pada orang dewasa awal. Selain

itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat menginspirasi dan memotivasi mereka, serta menjadi dasar bagi upaya meningkatkan *self esteem* guna mengurangi kecemasan karir.

#### **F. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara *self esteem* dengan kecemasan karir pada mahasiswa aktif studi akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Ruang lingkup penelitian ini ditetapkan guna memberikan batasan yang jelas terhadap variable yang diteliti, memperjelas permasalahan utama yang menjadi fokus kajian, serta menghindari perluasan isu di luar ranah yang telah ditentukan.

Secara khusus, penelitian ini dibatasi pada mahasiswa studi akhir yang berada dalam rentang usia 20-23 tahun yang termasuk dalam usia dewasa awal sebagaimana sesuai dengan klasifikasi usia dewasa awal menurut Santrock<sup>33</sup>. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif dari berbagai program studi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang berada pada fase akhir masa studi dan sedang memasuki masa transisi menuju dunia kerja. Penelitian ini tidak mencakup mahasiswa dari luar institusi tersebut ataupun individu di luar rentang usia dewasa awal.

Fokus penelitian adalah menganalisis hubungan antara tingkat *self esteem* dengan tingkat kecemasan karir pada mahasiswa studi akhir. Sehingga penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional, maka tidak menjelaskan sebab-

---

<sup>33</sup> W. Santrock, *Life Span Development*.

akibat secara langsung melainkan melihat pola hubungan antarvariabel yang dapat memberikan dasar bagi penelitian lanjutan maupun intervensi psikologis yang relevan di kalangan mahasiswa studi akhir khususnya dalam lingkup perguruan tinggi berbasis keislaman.

### G. Penegasan Variabel

Variabel independent dalam penelitian ini adalah *self esteem* yang secara konseptual berarti *self esteem* diartikan sebagai evaluasi terhadap diri sendiri yang mana tolak ukur dari harga diri sebagai manusia didasarkan pada kemampuan individu dalam penerimaan dan penghormatan terhadap diri sendiri. Minchinton<sup>34</sup> secara operasional menjelaskan *self esteem* merupakan penilaian positif atau negatif terhadap diri sendiri yang melibatkan aspek perasaan mengenai diri sendiri, perasaan terhadap hidup, serta hubungan individu dengan orang lain

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan karir yang secara konseptual berarti Kecemasan karir diartikan sebagai perasaan tidak nyaman, gelisah yang dirasakan mahasiswa ketika menghadapi ketidakpastian dan tantangan dalam merencanakan masa depan karir mereka. Secara operasional kecemasan karir merupakan kegelisahan yang dialami seseorang melibatkan aspek kemampuan personal (*Personal Ability*), keyakinan irasional yang dimiliki seseorang terhadap pekerjaan (*Irrational Beliefs About Employment*), kekhawatiran terhadap suasana lingkungan kerja (*Employment Environment*),

---

<sup>34</sup> Minchinton, *Maximum Self-Esteem : The Handbook for Reclaiming Your Sense of Self-Worth*. (1993)

dan pelatihan Pendidikan profesi yang telah diperoleh individu (*Professional Education Training*)<sup>35</sup>.

## **H. Sistematika Penulisan**

Skripsi ini terdiri dari enam bab yang akan disusun sebagai berikut:

### **BAB I PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian
- C. Rumusan Masalah
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Ruang Lingkup Penelitian
- G. Penegasan Variabel
- H. Sistematika Penulisan

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

- A. Teori-teori yang membahas variabel Y
- B. Teori-teori yang membahas variabel X
- C. Penelitian terdahulu
- D. Kerangka teoritis
- E. Hipotesis penelitian

---

<sup>35</sup> Tsai, Hsu, and Hsu, "Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation." (2017)

### **BAB III METODE PENELITIAN**

- A. Desain Penelitian
- B. Lokasi Penelitian
- C. Populasi Sampel
- D. Identifikasi Variabel
- E. Definisi Operasional
- F. Teknik Pengumpulan Data
- G. Uji Instrumen
- H. Teknik Analisis Data
- I. Prosedur Penelitian

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

- A. Deskripsi Data Penelitian
- B. Analisis Deskriptif
- C. Kategorisasi Data
- D. Hasil Uji Asumsi Klasik
- E. Uji Hipotesis

### **BAB V PEMBAHASAN**

### **BAB VI PENUTUP**

- A. Kesimpulan
- B. Saran

### **DAFTAR RUJUKAN**