

Kecemasan Karir : Bagaimana Peranan Stres Akademik dan *Hardiness* pada Mahasiswa Akhir?

Erika Renanda Putri Wardani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dyan Evita Santi

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Rahma Kusumandari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus

11945 Surabaya

E-mail : dyanevita@untag-sby.ac.id

Abstract

This study aims to determine 1) the relationship between academic stress and hardiness with future career anxiety in final students 2) the relationship between academic stress and future career anxiety in final students 3) the relationship between hardiness and future career anxiety in final students. In this study, a population of 121 people was obtained by purposive sampling technique. The analysis technique in this study uses multiple regression analysis to determine the effect of academic stress and hardiness with future career anxiety in final students. The measuring tools used in this study were the academic stress scale, the hardiness scale, and the career anxiety scale. The results of this study said there was a correlation of variables of academic stress and hardiness with future career anxiety in final students.

Keywords: *Academic Stress, Career Anxiety, Final Student, Hardiness*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) hubungan antara stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir 2) hubungan antara stres akademik dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir 3) hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir. Pada penelitian ini memperoleh populasi sebanyak 121 orang dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda guna mengetahui pengaruh stress akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala stres akademik, skala *hardiness*, dan skala kecemasan karir. Hasil penelitian ini mengatakan adanya korelasi variabel stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir.

Kata kunci: *Hardiness, Kecemasan Karir, Mahasiswa Akhir, Stres Akademik*

Pendahuluan

Mahasiswa memiliki pandangan yang berbeda tentang karir masa depan mereka. Dunia perkuliahan di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan berperan penting dalam membekali mahasiswa dengan masa depan yang lebih bermartabat setelah lulus. Kemampuan mengambil keputusan dan mempersiapkan masa depan sangat penting bagi mahasiswa karena jumlah mahasiswa lulusan akan banyak setelah selesainya pendidikan perkuliahan dan ketidaksesuaian tugas pekerjaan akan mempengaruhi kompetensi diri pada mahasiswa (Hammad, 2016). Hal ini didukung oleh data terbuka, angka pengangguran dari Badan Pusat Statistik. Jumlah pengangguran pada tahun 2022 sebanyak 8,4 juta orang, senada dengan pernyataan Menteri Tenaga Kerja (Menaker) RI Ida Fauziah yang mengatakan bahwa sekitar 12 persen pengangguran di Indonesia sebagian besar adalah sarjana dan diploma. Tingginya jumlah pengangguran yang telah menempuh pendidikan di universitas menjadi kecemasan tersendiri bagi mahasiswa akhir. Tingkat kecemasan yang tinggi juga meningkatkan stres akademik, sehingga menimbulkan perasaan depresi dan cemas di kalangan mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Nurjanah (2018) mengemukakan bahwa mahasiswa jurusan universitas cenderung memiliki kecemasan ketika ingin menentukan pilihan terkait karir, dimana kecemasan tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti kurangnya rasa percaya diri, banyaknya persaingan pekerjaan, banyaknya persaingan ketika melamar pekerjaan, kurangnya *soft skill* yang dimiliki, serta kurangnya informasi mengenai karir yang akan diambil sehingga mahasiswa akhir terbukti mengalami kecemasan karir.

Kecemasan karir merupakan manifestasi pemikiran dimana pemikiran dan keyakinan negatif individu terfokus pada perasaan depresi, ketakutan akan kegagalan dan kegugupan saat membahas topik yang berhubungan dengan pekerjaan (Hammad, 2016). Di tingkat universitas mahasiswa harus memutuskan karir mereka. Keputusan karir bukanlah suatu proses yang mudah, beberapa banyak mengalami kendala, sehingga hal tersebut membawa kebingungan dan kecemasan. Salah satu faktor stres akademik menurut Yusuf dan Yusuf (2020) yaitu *hardiness*. Kepribadian yang tangguh didefinisikan sebagai kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, lebih tangguh, dan lebih stabil dalam mengatasi stres dan mengurangi dampak negatif yang mereka hadapi. Ini karena individu yang tangguh cenderung tidak mengecewakan dan dapat dengan mudah bangkit ketika mereka merasa telah gagal. Karena itu, mereka tidak bereaksi berlebihan saat stresor muncul. Akibatnya, individu merasakan stres akademik yang berlebihan.

Kecemasan muncul akibat adanya berbagai ancaman. Ancaman-ancaman tersebut dapat berupa kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, dan kondisi lingkungan. Ancaman-ancaman tersebut dapat diminimalisir ketika individu termasuk mahasiswa yang memiliki *hardiness*. Ketika *hardiness* tinggi maka kecemasan karir akan rendah dan begitu pula sebaliknya. Kecemasan karir adalah suatu hal yang umum di kalangan lulusan mahasiswa. Meskipun dianggap lumrah ternyata hal tersebut dapat menjadi stressor tersendiri. Maka dari itu, urgensi penelitian ini yakni mencari hubungan antara stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir pada mahasiswa akhir sebagaimana penjelasan sebelumnya bahwa dengan adanya *hardiness* pada diri seseorang maka dapat menurunkan stres akademik sehingga kecemasan karir pada mahasiswa akhir juga akan menurun.

Metode

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan di semester akhir. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, dengan memperoleh sampel sebanyak 121 orang. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah :

1. Mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan di semester akhir
2. Mahasiswa ataupun mahasiswi aktif

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu, variabel terikat (Y) adalah kecemasan karir, dan variabel bebas (X) adalah stres akademik dan *hardiness*.

Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan Google Forms sebagai wahana pengembangan kuesioner dan menggunakan Skala Stres Akademik, Skala *Hardiness*, dan Skala Kecemasan Karir dalam bentuk skala Likert. Skala ini digunakan subjek dalam memilih kategori respon dari setiap pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik analisis regresi berganda dengan menggunakan Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 25 for Windows.

Hasil

Uji Asumsi

Penelitian ini, analisis data sebelumnya dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda yang merupakan teknik analisis statistik parametrik. Oleh karena itu, penelitian ini antara lain harus melakukan beberapa prasyarat atau tes penerimaan.: uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan juga uji heteroskedastisitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Asymp Sig. (2-tailed)	Keterangan
0,200	P > 0,05 Normal

Sumber : Output Statistic Package for Social Science (SPSS) versi 25 for windows

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran untuk variabel stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir menggunakan *Kolmogorov Smirnov* di dapatkan nilai signifikan sebesar $p = 0.200 > 0,05$ artinya, sebaran data pada penelitian ini memiliki nilai signifikan lebih besar daripada 0,05 dari hasil tersebut menunjukkan bahwa data pendistribusian dalam penelitian ini dinyatakan normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig	Keterangan
Stres Akademik	0,000	Linier
<i>Hardiness</i>	0,000	Linier

Sumber : Output Statistic Package for Social Science (SPSS) versi 25 for windows

Berdasarkan hasil uji linieritas antara hubungan variabel stres akademik dengan *hardiness* diperoleh hasil signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan linier antara stres akademik dengan *hardiness*. Dan juga hasil uji linieritas antara hubungan kecemasan karir dengan *hardiness* diperoleh signifikan $0,000 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan linier antara kecemasan karir dengan *hardiness*.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
----------	-----------	-----	------------

Stres Akademik	0,753	1,329	Tidak terjadi Multikolinieritas
<i>Hardiness</i>	0,753	1,329	Tidak terjadi Multikolinieritas

Sumber : Output Statistic Package for Social Science (SPSS) versi 25 for windows

Nilai tolerance 0,753 > 0,10 dan nilai VIF 1,329 < 0,10 ditentukan berdasarkan hasil uji multikolinieritas antara variabel stres akademik dan *hardiness*. Hal ini berarti tidak terdapat multikolinieritas antara variabel stres akademik dan *hardiness*.

Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	Keterangan
Stres Akademik	0.489	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
<i>Hardiness</i>	0.149	Tidak terjadi Heteroskedastisitas

Sumber : Output Statistic Package for Social Science (SPSS) versi 25 for windows

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel stres akademik dan *hardiness* menggunakan korelasi *Spearman's Rho* diperoleh signifikansi = 0.489 ($p > 0.05$) pada variabel stres akademik dan *hardiness* diperoleh sig. 0.149 ($p > 0.05$) pada variabel stres akademik dan *hardiness*. Artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Hasil Hipotesis

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir dengan jumlah responden sebanyak 121 orang. Berikut adalah penyebaran kuesioner terkait skala stres akademik, skala *hardiness*, dan skala kecemasan karir.

Tabel 5. Hasil Penelitian Hipotesis 1

Variabel	F	P	Keterangan
Stress Akademik <i>Hardiness</i>	88,446	0,000	$P < 0,01$

Uji hipotesis data dilakukan dengan bantuan program *SPSS 25 for windows*. Penelitian ini menggunakan regresi simultan untuk menguji hipotesis pertama. Hubungan antara kedua variabel independen yakni stres akademik dan *hardiness* dengan variabel dependen kecemasan karir. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh F regresi sebesar 88,446 dengan nilai signifikansi ($p < 0,01$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis pertama dalam penelitian ini yang berbunyi “terdapat hubungan antara stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir” diterima.

Tabel 6. Hasil Penelitian Hipotesis 2

Variabel	T	P	Keterangan
----------	---	---	------------

Stres Akademik	10,410	0,000	P < 0,01
----------------	--------	-------	----------

Uji hipotesis data dilakukan dengan bantuan program *SPSS 25 for windows*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dan menggunakan regresi parsial untuk menguji hipotesis kedua. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari nilai t regresi sebesar 10,410 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis kedua yang berbunyi “terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir” diterima. Artinya, semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin rendah kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir.

Tabel 7. Hasil Penelitian Hipotesis 3

Variabel	T	P	Keterangan
<i>Hardiness</i>	-2,003	0,047	P < 0,01

Uji hipotesis data dilakukan dengan bantuan program *SPSS 25 for windows*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dan menggunakan regresi parsial untuk menguji hipotesis ketiga. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari nilai t regresi sebesar -2,003 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis ketiga yang berbunyi “terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir” diterima. Artinya, semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir. Sebaliknya, semakin rendah *hardiness* maka semakin rendah kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir.

Sumbangan Afektif

Analisis regresi berganda mengungkapkan dua jenis kontribusi efektif: kontribusi efektif dari setiap variabel independen terhadap variabel dependen dan jumlah dari dua variabel independen terhadap variabel dependen. Sumbangan efektif dari dua variabel bebas yaitu stres akademik dan kebugaran jasmani adalah $R^2 = 0,60$ atau 60%. Kontribusi efektif masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$SE X_1 = \frac{b_{x1} \cdot \text{Cross Product} \cdot R^2}{\text{Regression}} \cdot 100\%$$

Tabel. 8 Komponen Rumus Sumbangan Efektif Tiap Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

Variabel	efisien β	Cross Product	Regresi	SE Total R Square (R^2)	SE
Stress Akademik	0,620	10915, 041	7584, 353	0,60	0,535365
<i>Hardiness</i>	- 0,142	5772, 364			0,064845

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus tersebut, maka dapat diketahui sumbangan efektif variabel bebas stress akademik (X1) terhadap variabel terikat kecemasan karir (Y) adalah 54% sedangkan sumbangan efektif variabel bebas *hardiness* terhadap variabel terikat kecemasan karir (Y) adalah 6%.

Pembahasan

Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis, yang dimana hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi antara variabel stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir pada mahasiswa akhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi antara variabel stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir pada mahasiswa akhir. Banyak sekali mahasiswa yang merasa khawatir terhadap nilai akademik, tidak heran jika mahasiswa juga merasakan khawatir terkait bagaimana mereka setelah lulus kuliah nantinya, karir apa yang akan mereka ambil, dan pekerjaan apa yang akan mereka jalani. Hal ini yang dapat mempengaruhi kecemasan karir di masa depan. Stres akademik merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan berupa kecemasan, ketegangan, dan tekanan yang diakibatkan oleh tekanan dan tuntutan dari orang lain, seperti nilai yang stabil, tenggat waktu untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, dan situasi yang tidak memungkinkan (Mulya & Indrawati, 2016). Kecemasan karir disertai dengan rasa tidak aman dan membuat individu tidak berdaya. Rasa takut sendiri merupakan respon emosional terhadap sesuatu yang dibutuhkan individu sebagai pertahanan hidup dalam menghadapi stress yang dialaminya. Stres akademik memiliki hubungan korelasi dengan kecemasan karir. Sehingga semakin tinggi stres akademik yang terjadi, maka semakin tinggi pula kecemasan karirnya. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula kecemasan karirnya. Ancaman-ancaman tersebut dapat di minimalisir ketika individu termasuk mahasiswa yang memiliki *hardiness*, jadi semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah kecemasan karir yang dialami begitu pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan aspek *hardiness* yakni individu yang memiliki kontrol yang baik dalam menghadapi suatu tekanan, maka tekanan tersebut diubah menjadi sebuah tantangan yang dapat memberikan pengalaman yang baik. Artinya dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi antara variabel stres akademik dan kecemasan karir pada mahasiswa akhir. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Farah Qayyum, dkk (2022) yang mengatakan bahwa stres akademik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecemasan karir. Stres akademik merupakan perspektif siswa terhadap tekanan yang mereka hadapi, kendala waktu untuk menyelesaikan tugas, beban kerja akademik yang dirasa melebihi kemampuan, serta kekhawatiran akan ketidakpastian masa depan dan menurunnya prestasi akademik (Bedewy & Gabriel, 2015). Artinya semakin tinggi stres akademik yang dialami maka semakin tinggi pula kecemasan karirnya, namun sebaliknya. Apabila stres akademik yang dialami rendah, maka kecemasan karirnya juga rendah.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi antara variabel *hardiness* dengan kecemasan karir pada mahasiswa akhir. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferdian dan Karyono (2014) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja. *Hardiness* melibatkan kemampuan secara sudut pandang atau secara berperilaku mengubah stresor yang negatif menjadi tantangan yang positif. Jika individu mengalami kecemasan karir berupa perasaan yang muncul dalam pikiran

yang menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran, kemudian munculnya perasaan tegang akibat luapan emosi berlebihan, hal ini dapat ditekan jika individu memiliki kepribadian *hardiness* yakni dengan memiliki kontrol diri yang baik, dapat melihat sebuah permasalahan sebagai tantangan yang dapat memberikan pengalaman yang baik maka individu tersebut dapat menekan stres akademik yang terjadi. Artinya, semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah kecemasan karir yang dialami. Begitupula sebaliknya, apabila *hardiness* semakin rendah maka semakin tinggi pula kecemasan karir yang dialami.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, sebanyak 121 responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir. Hal ini sesuai dengan penjabaran hipotesis pada penelitian di atas yang sudah ditulis oleh peneliti sebelumnya yakni hipotesis pertama diterima dengan adanya hubungan positif antara stres akademik dan *hardiness* dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir. Hipotesis kedua juga diterima dengan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa semester akhir. Hipotesis ketiga diterima dengan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan kecemasan karir di masa depan pada mahasiswa akhir.

Saran dari penelitian ini bagi para mahasiswa akhir sebaiknya lebih meningkatkan *hardiness* yang dimiliki, dengan cara selalu berpikir bahwa kita dapat mengontrol permasalahan kita dengan melihat sudut pandang yang positif, bersedia melibatkan diri dengan kegiatan yang positif, dan melihat permasalahan bukan sebuah hambatan melainkan sebuah tantangan. Sehingga hal-hal tersebut dapat menekan kecemasan karir yang sedang dihadapi. Selain itu, mahasiswa akhir perlu mengelola stres akademik yang dirasakan dengan mengelola berbagai tuntutan, dengan mengubah cara pandang ke arah yang positif, sehingga tekanan tersebut menjadi sebuah motivasi kedepannya. Dan bagi peneliti selanjutnya, jika melakukan penelitian yang hampir sama sebaiknya lebih memperhatikan setiap hubungan dari setiap faktor-faktor terkait dan diharapkan untuk memperbanyak sumber bacaan yang sesuai dengan pembahasan yang tengah diteliti.

Referensi

- BPS. (2022, August 12). Badan Pusat Statistika Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan 1986-2022. Retrieved July 02, 2023, from BPS: <https://www.bps.go.id/statictable/2009/04/16/972/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan-1986-2-22.html>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1–9.
- Hammad., M. A. (2016). Future Anxiety and its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15).
- Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan mahasiswa fresh graduate dalam melamar pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35-38. <http://dx.doi.org/10.24014/0.879160>
- Qayyum, F., Maqsood, S., Naeem, F., Salman, F., Bano, R., & Tabassum, M. F. (2022). Academic Stress and Career Anxiety : Mediating Role of Social Competence Among Students of Public Institutions. *Journal of Positive School Psychology*, 6(9), 1-4, ISSN : 1717-1729.
- Ubaidillah, M. (2023, February 23). Menaker : 12% Pengangguran di Indonesia Didominasi Sarjana dan Diploma. Retrieved July 03, 2023, from SWA Online - Trends: <https://swa.co.id/swa/trends/menaker-12-pengangguran-di-indonesia-didominasi-sarjana-dan-diploma>

- Wahyu, F., & Karyono. (2014). Hubungan Antara *Hardiness* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 3(3), 76-84.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235-239 ISSN : 2502