

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?

Ni Luh Gede Ira Wijayanti¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

IGAA Noviekayati²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Amherstia Pasca Rina³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Email: irawajayanti160801@gmail.com

Abstract

Anxiety in face job world is feeling worry arise because individual's judgment about his goals in face job world, causing conflict both within from the individual and from outside individual himself. One causes of anxiety when entering the job world because they don't have prepare optimize their ability to compete in job world. Students who have the ability to work oriented will influence individuals in preparing more mature career plans to reduce feelings of anxiety by individuals. This study aims to determine the relationship between future orientation and anxiety in facing job world in final year students. The sampling technique in this study used purposive random sampling. The sample in this study were 108 final year students at University of 17 Agustus 1945 Surabaya with age range of 20-25 years and over. Data analysis in this study used Spearman's Rho non-parametric correlation technique with help of IBM SPSS version 25 showed that the hypothesis in this study there is a negative relationship between future orientation and anxiety in facing job world in final year students. This research can be use as reference of having future orientation to reduce anxiety in facing job world in final year student.

Keywords: anxiety, future orientation, final year student.

Abstrak

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang muncul karena penilaian individu mengenai tujuannya menghadapi dunia kerja sehingga menimbulkan konflik baik dari dalam diri individu maupun dari luar individu itu sendiri. Salah satu penyebab munculnya kecemasan saat memasuki dunia kerja karena belum memiliki persiapan yang dapat mengoptimalkan kemampuannya dalam bersaing di dunia kerja. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk berorientasi terhadap pekerjaan akan mempengaruhi individu dalam menyusun perencanaan karir yang lebih matang sehingga mengurangi perasaan cemas yang dialami individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan purposive random sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 108 mahasiswa tingkat akhir di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan rentang usia 20-25 tahun keatas. Analisis penelitian ini menggunakan teknik korelasi non parametrik Spearman's Rho dengan bantuan IBM SPSS versi 25 menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini dapat dijadikan acuan pentingnya memiliki orientasi masa depan untuk mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci : kecemasan, orientasi masa depan, mahasiswa tingkat akhir.

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?

Pendahuluan

Undang-Undang Dasar 1945, 2003 pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara. Pendidikan merupakan elemen penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Pembelajaran saat masih di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas siswa masih dituntun dalam proses belajar. Berbeda dengan mahasiswa, yang dimana dalam pembelajaran di perguruan tinggi mahasiswa dituntut memiliki tanggung jawab dalam menentukan apa saja yang bermanfaat bagi dirinya, studi yang ketat dengan adanya pembatasan waktu, mahasiswa diharuskan untuk membuat perencanaan yang matang bagi dirinya secara mandiri (Nurhayati, 2011).

Tahap perkembangan mahasiswa digolongkan sebagai masa dewasa awal yang mengalami perubahan mulai dari menerapkan pengetahuan yang didapat untuk mengejar karir di masa depan. Mahasiswa dituntut memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berfikir dan perencanaan dalam bertindak. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Sifat yang melekat pada diri mahasiswa yaitu memiliki sifat yang saling melengkapi seperti berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat.

Lapangan pekerjaan tidak sebanding dengan peningkatan jumlah sarjana setiap tahunnya dari seluruh Indonesia. Berdasarkan jurnal perguruan tinggi dijelaskan bahwa lapangan pekerjaan yang tersedia setiap tahunnya hanya 300-400 ribu, sedangkan jumlah lulusan perguruan tinggi di Indonesia sekitar 1,2 juta. Hal inilah yang menyebabkan didunia kerja terdapat banyak persaingan ketat dalam memperoleh pekerjaan. Kellerman dan Sagmeiter (2002) menyatakan bahwa dalam dunia kerja pengangguran selalu bertambah setiap tahunnya, khususnya pengangguran dalam bidang tertentu setelah lulus dari perkuliahan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) diketahui bahwa per Februari 2022, tingkat pengangguran Indonesia sebesar 5,83% dari 208,54 juta orang dan hampir 14% adalah penduduk lulusan jenjang pendidikan diploma dan sarjana (S1).

Menurut Wardani (2012) Sumber daya yang dibutuhkan perusahaan besar saat ini tidak hanya sumber daya berpendidikan tinggi, tetapi membutuhkan sumber daya yang memiliki kemampuan interpersonal atau yang disebut juga dengan soft skill dan kemampuan yang didapat selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau yang disebut juga dengan hard skill, tahan terhadap tekanan, bisa beradaptasi dan mampu menghadapi tantangan dunia kerja .Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan sesuai

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?

dengan bidang sehingga mahasiswa mampu mengembangkan pengetahuannya, menghayati kode etik keilmuan, serta memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas sehingga mereka dapat bersaing dengan mahasiswa lain di dunia kerja. Tuntutan tersebut mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, sulit tidur, kecemasan, mudah marah, frustrasi, hilangnya motivasi. Nadira dan Zarfiel (2013) mengatakan ketidakpastian bagaimana mahasiswa kelak setelah lulus dari perguruan tinggi mengakibatkan munculnya perasaan cemas pada mahasiswa tingkat akhir.

Menurut Efendy dan Haryanti (2020) Dunia yang dihadapi oleh mahasiswa tentunya berbeda sekali dengan dunia mereka ketika di Sekolah Menengah Atas, hal yang nampak sangat berbeda adalah pada cara belajarnya, dimana mahasiswa lebih dituntut untuk lebih aktif dan mandiri. Selain itu salah satu hal yang menjadi tantangan bagi mahasiswa nanti setelah lulus adalah bagaimana mempersiapkan diri agar mampu berkompetisi dalam ketatnya persaingan dunia kerja. Oleh karena itu mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan dalam dunia kerja, persaingan dalam dunia kerja sangat ketat dalam memperoleh pekerjaan. Menurut Atmadja (2013) gagal dalam persaingan, kemampuan yang belum memenuhi kriteria, dan sulit dalam menyesuaikan diri adalah sejumlah hal yang mengakibatkan munculnya kecemasan pada mahasiswa.

Freud (dalam, Hall & Lindzey, 1993) membedakan kecemasan menjadi tiga, yakni kecemasan realitas, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral atau perasaan-perasaan bersalah. Berdasarkan tiga jenis kecemasan tersebut diartikan bahwa kecemasan neurotik adalah rasa cemas yang diakibatkan oleh bahaya yang tidak diketahui, perasaan ini muncul pada ego dan juga dorongan id. Kecemasan realitas yaitu perasaan yang kurang menyenangkan dan tidak spesifik mengenai bahaya itu sendiri, perasaan ini muncul karena rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar. Sedangkan kecemasan moral merupakan rasa cemas yang muncul karena gagal dalam bersikap konsisten dengan apa yang diyakini secara moral, perasaan ini berakhir dari konflik ego dan superego.

Menurut Schwartz (dalam, Dona dan Anisa, 2016) mengemukakan “kecemasan adalah kondisi emosi negatif yang ditandai dengan firasat dan tanda-tanda somatik ketegangan, seperti jantung berdebar kencang, berkeringat, dan kesulitan bernafas, (Kecemasan berasal dari bahasa latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pencekikan). Kecemasan sama seperti ketakutan namun dengan fokus yang kurang spesifik. Ketakutan merupakan repon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan merupakan ketakutan mengenai bahaya yang tidak terduga di masa depan”. Penelitian yang dilakukan oleh (Cheung et al., 2014) pada 229 mahasiswa di China menunjukkan bahwa kecemasan, keragu-raguan karir, mitos karir dan pola asuh otoriter semuanya berada pada tingkat menengah pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Karaoglu et al., 2010) pada 350 mahasiswa di Turki menunjukkan 20,3% mahasiswa kedokteran mengalami kecemasan dan 29% memiliki gejala depresi. Didukung pula

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?

dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraeni, 2022) pada 278 orang yang berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun di Yogyakarta menunjukkan sebanyak 40 orang (14,4%) memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori tinggi, 193 orang (69,4%) memiliki kecemasan memasuki dunia kerja pada kategori sedang, dan 45 orang (16,2%) memiliki kecemasan memasuki dunia kerja dalam kategori rendah.

Mahasiswa merasa cemas karena belum memiliki gambaran tentang masa depan. Penelitian yang dilakukan oleh (Putra, 2021) pada 71 mahasiswa fresh graduate di kota Surabaya yang terdiri dari 23 responden perempuan dan 48 responden laki-laki menunjukkan 25 responden (35,2%) memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori rendah dan 19 responden (26,8%) memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dalam kategori tinggi. Mahasiswa sudah memiliki pandangan, perencanaan dan motivasi yang spesifik, namun mereka masih belum mampu serta kurang yakin dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada 2 orang mahasiswa tingkat akhir pada 6 September 2022 didapat bahwa mahasiswa mengatakan merasa cemas setelah lulus nanti tidak mendapatkan pekerjaan sesuai yang diinginkan. Mahasiswa yang lain mengakui bahwa masih bingung setelah lulus belum memiliki peminatan yang spesifik dan melihat situasi sekarang sangat sulit untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat. Sebagai mahasiswa tentunya sudah mulai memikirkan kehidupan pernikahan, keluarga, merencanakan pekerjaan, membuat perencanaan prekonomian kedepannya, mulai membuat perencanaan dan merealisasikan tujuan, memenuhi tuntutan sesuai dengan norma sosial dan bertanggung jawabkan perilaku dan tindakan. Kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum pada suatu peristiwa yang tidak jelas atau yang akan datang (Hurlock, 2011).

Mahasiswa idealnya sudah harus memiliki orientasi masa depan yang jelas dalam bidang pekerjaan dan karirnya, namun tidak sedikit individu yang belum memiliki perencanaan dan orientasi masa depan yang jelas sehingga akan cenderung kebingungan dan hanya mengikuti alur yang ada. Menurut Maha (2013) orientasi masa depan merupakan strategi individu berpikir dan bermimpi mengenai masa depan, kemudian perencanaan mengenai masa depan ditindaklanjuti lebih intens agar tercapainya tujuan masa depan yang besar. Mahasiswa menentukan perencanaan mengenai masa depannya akan tetapi, hambatan-hambatan yang muncul menyebabkan ketidakpastian bagaimana kelak masa depan itu. Orientasi masa depan merupakan gambaran individu mengenai masa depannya kelak. Menurut Seginer dan Vermulst (2002) orientasi masa depan merupakan kecenderungan untuk berpikir mengenai masa depan sebagai perhatian dari hasil tindakan saat ini di masa yang akan datang. Mahasiswa yang memiliki orientasi masa depan sudah pasti memiliki perencanaan yang matang dan siap bersaing dalam dunia kerja. Nurmi (2003) menentukan tujuan masa depan akan berpengaruh pada kehidupan

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?

nantinya, dengan merencanakan masa depan individu lebih memiliki komitmen dan dapat mewujudkan perencanaan yang telah dibuat.

Orientasi masa depan adalah visi yang disusun oleh individu dengan membagi orientasi jangka pendek, menengah dan jangka panjang Agustin (2001). Orientasi masa depan dalam aspek kognitif digambarkan sebagai struktur antisipasi yang dimiliki individu sehingga individu bisa menghasilkan gambaran masa depan yang lebih sederhana atau lebih kompleks, lebih luas, atau kurang luas, tepat, koheren atau realistis. Faktor-faktor dari dalam dan luar diri individu juga mempengaruhi besarnya kontrol yang dimiliki individu atas masa depannya. Orientasi merupakan faktor penting dalam menentukan pekerjaan dimasa depan yang dapat mempengaruhi kebutuhan dan minat untuk menjalani pendidikan (Desmita, 2015). Faktor dari dalam diri individu meliputi konsep diri dan perkembangan kognitif, sedangkan faktor dari luar individu meliputi jenis kelamin, status sosial, usia, teman sebaya, dan hubungan dengan orang tua Nurmi (2004).

Nurmi (dalam, Agusta, 2014) menjelaskan bahwa ada tiga aspek pembentukan orientasi masa depan yakni motivasi, perencanaan, dan evaluasi. Berdasarkan tiga jenis aspek tersebut diartikan bahwa motivasi merupakan minat yang akan mengarahkan individu dalam menentukan tujuan yang diinginkan, perencanaan merupakan pembentuntukan sub-sub tujuan, merekontruksi tujuan, dan merealisasikan tujuan, sedangkan evaluasi digunakan untuk mengevaluasi kemungkinan realisasi tujuan dan rencana yang telah disusun.

Penelitian yang dilakukan oleh Alexander (2013) pada 9.163 siswa kelas 9 hingga kelas 12 di Chicago menunjukkan hubungan negatif antara orientasi masa depan remaja dan perilaku bermasalah lebih kuat di sekolah dengan iklim masa depan yang lebih positif. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Matulesy (2020) pada 89 siswa di Pare menunjukkan ada 72,7% kematangan karir siswa dipengaruhi oleh efikasi diri dan dukungan sosial guru. Dengan demikian siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan lebih siap menentukan karir dimasa depan, hal ini dapat dilihat bahwa semangat untuk mengasah kemampuan seperti mempelajari software editing untuk anak TKJ dan bekerja paruh waktu di bengkel untuk anak mesin dapat membuktikan bahwa individu mampu memprediksi tujuan karir sesuai dengan kemampuan diri sehingga individu memiliki kematangan karir yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Oktavianto (2020) pada 142 siswa di Palembang menunjukkan bahwa 66 siswa (46,5%) memiliki orientasi masa depan yang jelas dan 76 siswa atau (53,5%) belum memiliki orientasi masa depan yang jelas.

Berdasarkan penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa mahasiswa yang belum memiliki pengalaman serta kemampuan yang memadai sesuai dengan peminatannya merasakan kecemasan yang tinggi hal ini disebabkan karena merasa gagal dalam persaingan dengan kandidat tenaga kerja lainnya dan penilaian terhadap kemampuannya yang dianggap tidak sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dunia kerja. Selain itu sulit

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?

dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pekerjaan yang mengutamakan kedisiplinan tinggi dan cemas karena tidak memiliki rekan kerja yang baik Hanim dan Ahlas (2020).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional untuk mengetahui korelasi antara orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Responden dalam penelitian ini sebanyak 108 mahasiswa tingkat akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berusia 20-25 tahun keatas. Data responden dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran dua skala yang dirancang oleh peneliti, yaitu skala orientasi masa depan dan skala kecemasan.

Skala orientasi masa depan disusun berdasarkan komponen-komponen orientasi masa depan yang dikemukakan oleh Seginer (2009), sedangkan penyusunan skala kecemasan berdasarkan komponen-komponen kecemasan menghadapi dunia kerja yang dikemukakan oleh Greenberg dan Padesky (2004). Hasil uji reliabilitas dan validitas skala orientasi masa depan dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dibuktikan berdasarkan hasil *index corrected item total correlation* yang ada dalam uji diskriminasi item. Hasil uji reliabilitas skala orientasi masa depan sebesar 0,870 yang artinya memiliki reliabilitas tergolong baik dan *index corrected item total correlation* bergerak dari 0,221 sampai dengan 0,711. Hasil uji reliabilitas skala kecemasan sebesar 0,920 yang artinya memiliki reliabilitas tergolong baik dan *index corrected item total correlation* bergerak dari 0,277 sampai dengan 0,649. Teknik analisis data Spearman's Rho menggunakan bantuan program IBM SPSS 25 for windows.

Hasil

Pengambilan data dalam penelitian ini diukur menggunakan skala kecemasan dan orientasi masa depan yang disebarkan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berusia 20-25 tahun keatas. Rangkuman hasil uji korelasi *Spearman's Rho Correlation*, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

Rxy	p	Keterangan
-0,269	0,005	p<0,05 Sangat signifikan

Sumber: Output IBM SPSS versi 25

Penelitian ini mendapatkan hasil analisis data uji *Spearman's Rho Correlation* yaitu nilai korelasi sebesar -0,269 dengan nilai p = 0,005 (p < 0,05) sehingga didapat hasil adanya korelasi anatar variabel orientasi masa depan dan variabel kecemasan

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?

menghadapi dunia kerja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara variabel orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Maka dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat orientasi masa depan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir. Rangkuman hasil pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat:

Tabel 2. Hasil pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat

	R Square
Orientasi masa depan*Kecemasan	0,583

Sumber: Output IBM SPSS versi 25

Maka variabel orientasi masa depan memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 58,3% dan 41,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil yang telah dijabarkan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Pembahasan

Hipotesis penelitian ini dinyatakan terbukti atau dapat diterima. berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's Rho yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya mahasiswa yang belum memiliki orientasi masa depan yang jelas disebabkan karena rendahnya orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa. Belum memiliki kepastian bagaimana mereka kelak setelah lulus dari perguruan tinggi memicu timbulnya perasaan cemas pada mahasiswa tingkat akhir, ketidak pastian ini menyangkut orientasi masa depan mereka yang belum jelas akan seperti apa nantinya.

Orientasi masa depan merupakan tindakan yang dapat diartikan sebagai cara pandang individu yang berisi harapan, tujuan, perencanaan dan strategi pencapaian tujuan terhadap masa depannya. Syahrina dan Wulan (2015) menjelaskan agar orientasi masa depan berkembang dengan baik, maka sangat penting adanya pengetahuan mengenai konteks masa depan sebab dengan adanya pengetahuan dapat memberikan informasi sebagai penentu tujuan objektif dan mengontrol bagaimana realisasinya dilakukan. Oleh karena itu orientasi masa depan sangat penting bagi mahasiswa yang akan melalui periode perkembangan transisi dimana diharapkan untuk mempersiapkan diri untuk masa depan mereka. Selain itu ketika individu menentukan tujuan di masa depan, mahasiswa juga harus memiliki informasi yang cukup mengenai tujuan tersebut agar mahasiswa terkontrol dan memiliki arah yang jelas dalam mencapainya.

Orientasi masa depan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor individu dan lingkungan. Faktor individu merupakan dasar terbentuknya proses dalam orientasi masa

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?

depan yang kemudian dipengaruhi oleh lingkungan. Orientasi masa depan sebagai antisipasi individu pada setiap tahapan perkembangannya, antisipasi perkembangan yang dimaksud yaitu tugas pada setiap tahapan perkembangan yang merupakan standar kajian yang ditetapkan oleh lingkungan kemudian berhasil dicapai oleh individu. selain itu Agusta (2015) menjelaskan faktor yang mempengaruhi orientasi masa depan yaitu konsep diri, perkembangan kognitif, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, teman sebaya, dan hubungan dengan orang tua.

Halgin dan Whitbourne (dalam, Hanim & Ahlas, 2019) mengemukakan individu yang memiliki orientasi masa depan dalam hal pekerjaan dan membuat perencanaan-perencanaan terbaik untuk mengurangi perasaan cemas, gelisah, dan ketidaknyamanan terhadap kemungkinan buruk yang terjadi. Apabila individu belum memiliki orientasi masa depan terutama pada pekerjaan makan tingkat perencanaannya akan rendah sehingga menimbulkan perasaan cemas, gelisah, dan tidak nyaman saat menghadapi dunia kerja.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hanim dan Ahlas yang berjudul “Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa” pada tahun 2020 didapat bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan. Artinya semakin tinggi orientasi tujuan performa maka semakin tinggi kecemasan akademik siswa dan sebaliknya semakin rendah orientasi tujuan performa maka semakin rendah kecemasan akademik siswa.

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang muncul karena penilaian individu mengenai tujuannya menghadapi dunia kerja sehingga menimbulkan konflik baik dari dalam diri individu maupun dari luar individu itu sendiri. Greenberg dan Padesky (2009) kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir, gugup atau takut ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Greenberg dan Padesky (2004) menyatakan terdapat dua faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, yaitu: 1) faktor kognitif mencakup pada kecemasan yang disertai dengan keyakinan bahwa suatu hal yang buruk menimpa individu tersebut sehingga gejala fisik seperti perasaan cemas menjadi respon atas keadaan bahaya atau mengancam yang bersifat fisik maupun sosial. Pandangan atau keyakinan mengenai kecemasan yang mengancam atau berbahaya berbeda-beda antar individu satu dengan lainnya dan sebagian individu menjadikan pengalaman sebagai suatu hal yang menimbulkan persepsi bahwa mereka merasa terancam kemudian dari persepsi tersebut akan muncul perasaan cemas. Pemikiran tentang perasaan cemas ini biasanya memiliki orientasi pada masa depan dan terkadang memprediksi suatu hal tentang malapetaka. 2) Faktor kepanikan, perasaan panik timbul akibat perasaan cemas yang dialami individu secara ekstrem. Rasa panik muncul akibat dari kombinasi pada emosi dan gejala fisik pada masing-masing individu. Perasaan panik

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?

juga disertai dengan gejala-gejala perubahan pada sensasi fisik maupun mental individu yang merasakan gangguan panik bahkan terdapat interaksi antara gejala fisik, emosi, maupun kognitif sehingga menimbulkan perubahan secara cepat. Pemikiran dari perasaan panik menimbulkan ketakutan dan kecemasan dalam diri individu hal inilah yang akan merangsang keluarnya adrenalin.

Nugroho (2010) menjelaskan kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dirasakan individu ketika menghadapi dunia kerja, yang disebabkan oleh beberapa hal seperti sempitnya peluang kerja, pengalaman yang sedikit, persaingan ketat, adanya kompetisi pengetahuan dan sikap. Kecemasan menghadapi dunia kerja dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang memiliki rencana untuk bekerja sesuai dengan bidang yang diminati. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tidak selalu tentang kecemasan negatif, ketika individu mengalami tingkat kecemasan yang wajar hal ini akan memberikan dampak yang positif bagi individu. Namun apabila individu mengalami kecemasan yang negatif akan memberikan dampak yang buruk bagi individu seperti kehilangan motivasi, kurang percaya diri, dan tidak memiliki pikiran yang rasional.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa orientasi masa depan menjadi salah satu faktor penting dan berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Sehingga mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja perlu memiliki persiapan perencanaan masa depan yang dapat mengoptimalkan kemampuannya dalam bersaing di dunia kerja. Mahasiswa yang mampu memprediksi tujuan karir sesuai dengan kemampuannya memiliki kematangan karir yang tinggi. Kemampuan untuk berorientasi terhadap pekerjaan akan mempengaruhi individu dalam menyusun perencanaan karir yang lebih matang sehingga mengurangi perasaan cemas yang dialami individu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan juga pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki orientasi masa depan yang jelas sangat berhubungan terhadap kecemasan ketika mahasiswa menghadapi dunia kerja. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya semakin tinggi orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, begitu pula sebaliknya semakin rendah orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya memiliki orientasi masa depan yang spesifik mengenai karir setelah lulus nanti. Seperti mencari tahu karir seperti apa yang sesuai dengan minat dan keahlian yang dimiliki, memiliki motivasi untuk mencapai tujuan dan cita-cita, membuat perencanaan yang lebih spesifik mengenai karir yang diinginkan

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?

dimasa depan, berdiskusi mengenai perencanaan karir dengan orang-orang disekitar seperti keluarga, teman sebaya maupun tema yang sudah bekerja, mengikuti pelatihan pengembangan diri seperti belajar berorganisasi dan pelatihan mengenai karir sesuai dengan bidang yang dipelajari dalam perkuliahan, mengevaluasi kemungkinan yang terjadi dari perencanaan karir yang telah disusun.

Referensi

- Agusta (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), pp. 133–140. Available at: <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3653>.
- Alexander, D. (2013) 'Future Orientation, School Contexts, and Problem Behaviors: A Multilevel Study', *Journal of Youth and Adolescence*, 42(1), pp. 67–81. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9785-4>.
- Anggraeni (2022) *Kematangan Karir dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Yogyakarta*, skripsi. Available at: 18320029@students.uii.ac.id.
- Azhari and Mirza (2016) 'Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala', *Mediapsi*, 02(02), pp. 23–29. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>.
- Azwar (2010) *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin (2006) *Kamus lengkap psikologi (terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Cheung et al. (2014) 'Career unreadiness in relation to anxiety and authoritarian parenting among undergraduates', *International Journal of Adolescence and Youth*. Macau China: Taylor & Francis, pp. 336–349. Available at: <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.928784>.
- Crites (1981) *Career Counseling: Models, Methods, and Materials*. McGrawHillBook Company.
- Desmita (2017) *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Efendy, M., & Haryanti, A. (2020). KONSEP DIRI DAN KEMATANGAN KARIR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Ghufron and Risnawati (2014) *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Greenberg and Padesky (2004) *Manajemen Pikiran. Alih bahasa*. Edited by Yosep Bambang Margono. Bandung: Kaifa.
- Hall and Lindzey (1993) *Teori-teori Sifat Psikodinamik (KLINIS)*. 11th edn. Edited by Dr. A. Supratiknya. Yogyakarta: Kanisius.
- Hanim and Ahlas (2020) 'Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), pp. 41–48. Available at: <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>.
- Karaoglu et al. (2010) *Anxiety and Depression in Medical Students Related to Desire for and Expectations from a Medical Career*, *West Indian Med J*. Konya, Turkey.

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ?

- Matulessy (2020) 'Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Guru dengan Kematangan Karir Siswa', *Indonesian Psychological Research*, 2(1), pp. 29–38. Available at: <https://doi.org/10.29080/ipr.v2i1.230>.
- McCabe and Barnett (2000) 'First comes work, then comes marriage: Future orientation among African American young adolescents', 49 (1), pp. 63–70.
- Nevid et al (2005) *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho (2010) *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Memasuki Dunia Kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, In (Doctoral Dissertation of Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Nurmi (2003) 'Adolscent Orientation to The Future, Helsinki : Societies Scientiarum Fennica'.
- Oktavianto, D. (2020) 'Hubungan Self Esteem Dan Orientasi Masa Depan Bidang Pendidikan Pada Siswa Kelas Xi Di Palembang', *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), pp. 107–116. Available at: <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.721>.
- Putra, D. (2021) 'Pengaruh Adversity Quotient dan Konsep Diri terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Masa Pandemi', *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), pp. 844–851. Available at: <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26802>.
- Roslani and Ariati (2017) 'Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (Ilmpi)', *Jurnal EMPATI*, 5(4), pp. 744–749. Available at: <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15410>.
- Seginer (2009) *Future Orientation of Developmental and Ecological Perspectives*. Springer: Israel.
- Sekarina and Indriana (2020) 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas Xii Smk Yudya Karya Magelang', *Jurnal EMPATI*, 7(1), pp. 381–386. Available at: <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20254>.
- Steinberg (2009) 'Age differences in future orientation and delay discounting', *Child Development*, 80(1), pp. 28–44. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x>.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Trommsdorff and Lamm (2005) 'An analysis of future orientation and some of its social de-terminants', *International Journal of Psychology*, 5 (2), pp. 343–361.
- Undang-Undang Dasar 1945 (2003) 'UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 20 TAHUN 2003 TENTANG SISTEM PENDIDIKAN NASIONAL', *Demographic Research*, 49(0), pp. 1-33 : 29 pag texts + end notes, appendix, referen.
- Upadianti and Endang (2020) 'Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro', *Jurnal EMPATI*, 7(3), pp. 945–954. Available at: <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21840>.