

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase perkembangan *emerging adulthood*, yakni transisi dari usia remaja menuju dewasa awal (Arnett, 2000). Pada saat melewati fase ini, individu sudah tidak lagi remaja, namun juga belum mengemban tanggung jawab seperti orang dewasa sepenuhnya. Ketika berada di tahap ini, individu tersebut dianggap sudah mulai mandiri sehingga merupakan waktu yang tepat untuk mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan, salah satunya adalah terkait masa depan dan karier. Fase ini pun menjadi periode krusial dalam proses perencanaan dan pengambilan keputusan karier (Usmi et al., 2025).

Menjelang akhir masa studi, banyak mahasiswa yang seringkali bimbang karena dihadapkan dengan berbagai pertanyaan terkait masa depan, seperti pilihan pekerjaan, keberlanjutan studi, serta kesiapan diri untuk memasuki dunia kerja. Keadaan ini kerap menimbulkan perasaan bimbang, khawatir, dan terjebak dalam ketidakpastian (Masluchah et al., 2022). Selain itu, kondisi ini juga diperparah oleh tekanan sosial setelah lulus, di mana mahasiswa merasa terbebani untuk memenuhi ekspektasi sekitar. Anggapan masyarakat tentang gelar sarjana yang identik dengan masa depan mapan dan karier yang jelas kemudian seringkali menjadi tolak ukur pencapaian bagi seseorang (Prameswari et al., 2025).

Jika dilihat dari segi perkembangan karier yang dikemukakan oleh Ginzberg (1988), mahasiswa akhir sedang mengalami tahap perkembangan karier *tentative* menuju *realistic*, yaitu fase ketika pilihan karier mulai didasarkan pada pertimbangan yang lebih realistis seperti kemampuan diri, peluang kerja, dan tuntutan lingkungan. Pada tahapan ini, individu akan dituntut untuk mengambil keputusan jangka panjang. Tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan, terutama ketika individu merasa belum memiliki kesiapan yang memadai atau kejelasan arah karier yang ingin ditempuh. Situasi tersebut berpotensi memicu munculnya kecemasan karier.

Hal ini senada dengan pandangan Super (1980) melalui teori *Life Span Life Space*. Mahasiswa akhir berada di fase *exploration*, yakni di sub-tahapan *crystallization* dan *specification*. Individu yang berada dalam tahap ini diharapkan mampu memperjelas minat dan preferensi karier serta mulai mengarahkan diri pada bidang pekerjaan tertentu yang dipilihnya. Apabila tugas perkembangan ini tidak terpenuhi secara optimal, individu berpotensi mengalami kebingungan, keraguan, serta tekanan emosional terkait masa depan karier. Tekanan emosional

tersebut menjadi salah satu indikator kerentanan mahasiswa tingkat akhir terhadap kecemasan karier.

Dunia kerja saat ini ditandai oleh dinamika yang semakin kompetitif dan tidak pasti, terutama bagi mahasiswa akhir yang sedang memasuki masa transisi dari pendidikan ke dunia kerja. Perubahan kebutuhan pasar kerja, meningkatnya tuntutan kompetensi non-akademik, serta terbatasnya kesesuaian antara latar belakang pendidikan dan peluang kerja yang tersedia menjadikan proses memasuki dunia kerja tidak selalu berjalan mulus bagi mahasiswa tingkat akhir dan lulusan perguruan tinggi (Rahman et al., 2023). Kondisi ini membuat transisi karier tidak hanya menuntut kesiapan secara akademik, tetapi juga secara psikologis (Amelia et al., 2026).

Rentannya mahasiswa tingkat akhir dalam menjalani transisi karier juga tampak dalam data ketenagakerjaan. Badan Pusat Statistik (2025) mencatat bahwa tingkat pengangguran sarjana pada tahun 2024 mencapai 11,28% atau sekitar 842.378 orang, naik hampir dua kali lipat dari satu dekade sebelumnya yang hanya 5,87%. Data ini menunjukkan bahwa proses transisi dari dunia pendidikan tinggi ke dunia kerja tidak selalu berjalan secara cepat dan mulus. Masa tunggu kerja yang relatif panjang menjadi salah satu tantangan yang dihadapi lulusan serta perguruan tinggi untuk memastikan lulusannya terserap di dunia kerja. Di sisi lain, perkembangan teknologi dan ekonomi digital turut menghadirkan berbagai alternatif pekerjaan yang lebih fleksibel. Contohnya pekerjaan berbasis proyek, kerja lepas, pekerjaan jarak jauh, maupun usaha mandiri yang tidak selalu mengikuti pola kerja konvensional. Perubahan ini menunjukkan bahwa proses transisi karier lulusan berlangsung semakin dinamis dan kompleks. Oleh karena itu, perguruan tinggi dituntut untuk terus meningkatkan kualitas serta kesiapan karier lulusannya.

Upaya peningkatan mutu tersebut dirumuskan secara konkret dalam Rencana Strategis (Renstra) UIN Sunan Gunung Djati Bandung Periode 2024-2029. Pada Isu Strategis 4 mengenai Peningkatan Mutu SDM dan Lulusan, terdapat delapan indikator kinerja utama yang mencakup mutu dosen, tenaga kependidikan, hingga mahasiswa (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2024). Dari keseluruhan indikator yang ada, perhatian universitas terhadap lulusan terpetakan pada tiga parameter utama. Dari sejumlah indikator tersebut, terdapat dua indikator paling relevan dalam penelitian ini yakni penetapan target rata-rata masa tunggu lulusan mendapat pekerjaan selama 3,33 bulan, serta peningkatan persentase lulusan yang bekerja sesuai dengan bidang studinya setiap tahun.

Komitmen dalam meningkatkan kualitas lulusan tidak hanya tercermin melalui target strategis, tetapi juga melalui berbagai layanan pengembangan karier yang difasilitasi oleh *Career Development Center* (CDC). Unit ini menyelenggarakan berbagai program yang menunjang pengembangan kesiapan karier mahasiswa. Program yang diberikan berupa penyediaan informasi dunia kerja melalui *Career Days* dan seminar karier, layanan pendampingan melalui konsultasi karier, serta penguatan kompetensi mahasiswa melalui kegiatan persiapan karier dan pelatihan pengembangan diri (*soft skills*). Peran CDC juga diwujudkan melalui penelusuran alumni sebagai bentuk monitoring terhadap kondisi lulusan.

Data dalam dua tahun terakhir menunjukkan dinamika yang belum sepenuhnya sejalan dengan target-target tersebut. Berdasarkan hasil *tracer study*, terjadi peningkatan proporsi lulusan yang masih berada pada status pencari kerja atau *job seeker*. Pada tahun 2024, persentase lulusan dengan status *job seeker* sebesar 29% dan meningkat menjadi 32% pada tahun 2025. Selain itu, persentase lulusan dengan masa tunggu kerja lebih dari enam bulan juga mengalami peningkatan dari mulanya 39% pada tahun 2024 menjadi 43% di tahun 2025 (Career Development Center, 2024, 2025).

Jika diakumulasikan, rata-rata tingkat universitas pada dua tahun terakhir menunjukkan bahwa 44% lulusan memiliki masa tunggu kerja di atas enam bulan. Angka ini menggambarkan bahwa hampir separuh lulusan menghadapi transisi kerja yang lebih lama dibanding target rata-rata yakni 3,33 bulan yang dicanangkan dalam Renstra 2024-2029. Adapun rata-rata status lulusan sebagai *job seeker* sebesar 33%, yang jika disederhanakan terdapat 1 dari 3 lulusan masih kesulitan dalam menempuh transisi menuju dunia kerja. Data ini menunjukkan bahwa sebagian lulusan menghadapi proses transisi kerja yang relatif lebih panjang dan tidak selalu berjalan sesuai harapan.

Tidak hanya tampak dari aspek masa tunggu, ketidakpastian karier juga tercermin dalam ketidaksesuaian antara latar belakang pendidikan dengan pekerjaan yang dijalani lulusan (*mismatch*). Berdasarkan data yang didapat, 49% lulusan mengalami ketidaksesuaian bidang kerja (Career Development Center, 2024, 2025). Persentase tersebut pada dasarnya bersumber dari data *tracer study* alumni yang berpartisipasi, sehingga dipahami sebagai gambaran dari responden yang terjaring. Realitas ketidakselarasan tersebut tetap termanifestasi secara nyata dalam lingkungan sosial mahasiswa seperti melalui cerita transisi karier alumni, keluhan para lulusan, hingga fenomena di sekitar kampus. Kondisi tersebut memberikan gambaran mengenai

tantangan yang dapat dihadapi mahasiswa ketika mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, khususnya dalam menghadapi ketidakpastian mengenai peluang kerja dan kesesuaian antara pendidikan dengan pekerjaan.

Fenomena ketidaksesuaian antara latar belakang pendidikan dan bidang kerja tersebut bukanlah hal baru di lingkungan UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian Djamal, (2013) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa bahkan telah mengalami ketidaksesuaian sejak tahap pemilihan program studi, yang berdampak pada proses akademik hingga kesiapan individu dalam menghadapi dunia kerja. Ketidaksesuaian sejak fase awal pendidikan ini berpotensi berlanjut hingga masa transisi ke dunia kerja, terutama ketika mahasiswa dihadapkan pada realitas tuntutan pekerjaan yang tidak sepenuhnya sejalan dengan kompetensi akademik yang dimiliki.

Ketidaksesuaian antara bidang pendidikan dengan pekerjaan serta masa tunggu yang relatif panjang menggambarkan bahwa transisi dari pendidikan tinggi menuju dunia kerja masih menghadapi berbagai tantangan. Di satu sisi, perguruan tinggi menetapkan target lulusan yang kompeten dan berdaya saing, sementara di sisi lain sebagian lulusan masih menghadapi proses transisi yang tidak selalu berlangsung sesuai dengan harapan. Ketidaksesuaian antara latar belakang pendidikan dan pekerjaan yang dijalani dapat memunculkan keraguan terhadap kompetensi diri, kebingungan arah karier, serta perasaan tidak aman dalam menghadapi masa depan profesional. Kondisi ini menunjukkan sulitnya transisi karier yang kemudian menjadi salah satu pemicu kecemasan karier yang mendalam bagi para mahasiswa akhir yang sedang menghadapi peralihan ke dunia kerja (Yhudin et al., 2025). Ketika individu merasa bahwa kompetensi yang dimiliki tidak sepenuhnya relevan dengan tuntutan dunia kerja, maka tekanan psikologis yang muncul cenderung meningkat.

Kecemasan karier juga telah ditemukan pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Fadillah (2020) menjelaskan bahwa sebanyak 54,30% mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengalami kecemasan karier dengan kategori tinggi. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2022) juga menunjukkan hal yang serupa, yakni 54,6% mahasiswa tingkat akhir di kampus yang sama mengalami kecemasan karier pada kategori tinggi. Konsistensi temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan karier merupakan fenomena psikologis yang nyata dan relevan pada mahasiswa tingkat akhir UIN.

Gambaran tersebut kemudian dijajaki lebih lanjut melalui studi awal yang dilakukan peneliti terhadap 30 mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasilnya,

seluruh responden melaporkan adanya kecemasan terkait masa depan karier mereka. Bentuk kecemasan yang dialami beragam, didominasi oleh mahasiswa yang mengalami kecemasan masa depan terkait ketidakpastian dan kebingungan arah karier, kekhawatiran rencana masa depan tidak tercapai, serta merasa tidak kompeten dalam menghadapi dunia kerja. Dalam mengungkap faktor yang dirasakan berkaitan dengan kecemasan tersebut, beberapa responden juga menyebutkan pengalaman membandingkan diri dengan orang lain dan rasa takut akan kegagalan.

Selain berbentuk kekhawatiran, kecemasan karier yang dialami mahasiswa, khususnya tingkat akhir juga dapat tampak melalui berbagai respons perilaku, salah satunya kecenderungan untuk menghindari aktivitas terkait persiapan karier. Pada fase transisi menuju dunia kerja, tekanan untuk segera menentukan masa depan sering menimbulkan rasa tertekan dan ragu. Hal ini kemudian membuat sebagian mahasiswa menarik diri dari situasi-situasi yang menuntut keputusan penting, seperti eksplorasi karier (Muarifah, 2005). Ketika kecemasan meningkat, kemampuan mereka dalam mengambil keputusan pun terpengaruh, individu menjadi lebih ragu, tidak yakin pada pilihannya, dan mengalami kesulitan merumuskan arah karier jangka panjang. Akibatnya, situasi ini semakin memperberat beban yang mereka rasakan, mempengaruhi kesiapan, serta memperpanjang masa transisi dunia kerja (Noviyanti, 2021). Secara umum kecemasan karier akan berdampak pada aspek fisik, perilaku, dan kognitif (Laily & Andriyani, 2024).

Dalam jangka panjang, kecemasan karier dapat mengganggu pembentukan tujuan hidup serta menghambat pertumbuhan pribadi, yang merupakan aspek penting dari kesejahteraan psikologis (Peterson et al., 2011). Ketidakmampuan menentukan arah hidup ini menunjukkan bahwa kecemasan karier bukan sekadar rasa cemas sementara, tetapi persoalan yang dapat memengaruhi perkembangan diri mahasiswa secara lebih luas (Maghfiroh & Dewi, 2023).

Ditinjau dari literatur bahwa adanya kecemasan karier berkaitan dengan berbagai faktor psikologis, contohnya konsep diri dan mekanisme perhatian internal individu. Seseorang dengan konsep diri negatif cenderung memiliki keraguan yang tinggi serta pandangan pesimis terhadap peluang kerja yang pada akhirnya meningkatkan risiko kecemasan karier (Sari & Astuti, 2014). Selain itu, kecemasan karier juga dikaitkan dengan *self-focused attention* dalam bentuk perenungan diri (*self-rumination*) yang bersifat maladaptif. Individu yang terjebak dalam perenungan diri cenderung terus-menerus memikirkan kekurangan dan kegagalan, sehingga lebih mudah mengalami kecemasan terkait masa depan profesional mereka (Shin & Lee, 2019).

Kecemasan karier pun terbukti memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perbandingan sosial. Hal ini tercermin dalam penelitian oleh Fauziah (2023) yang menyatakan bahwa semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga kecemasan karier yang dialami. Temuan ini diperkuat oleh Nafiah & Kinayung (2024) serta Nurfitri & Ratnasari (2024) yang juga menemukan bahwa perbandingan sosial berperan signifikan dalam peningkatan kecemasan karier. Keterkaitan tersebut menunjukkan bahwa perbandingan sosial merupakan salah satu faktor peningkatan kecemasan masa depan profesional individu (Afdhil, 2025).

Meskipun banyak penelitian yang menyatakan keterkaitan antara perbandingan sosial dengan kecemasan karier, namun terdapat pula hasil yang berlawanan. Misalnya pada penelitian Hamdani (2019) yang menemukan bahwa perbandingan sosial tidak berhubungan dengan kecemasan karier. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat ketidakkonsistenan temuan penelitian.

Selain perbandingan sosial, *fear of failure* atau ketakutan akan kegagalan juga berkaitan dengan kecemasan karier. Nurlatipah (2024) menemukan bahwa *fear of failure* berperan sebagai prediktor positif terhadap kecemasan karier pada mahasiswa akhir Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Yunisa et al. (2025) pada mahasiswa akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi di perguruan tinggi Islam lainnya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of failure*, semakin tinggi pula kecemasan karier yang dialami mahasiswa. Keterkaitan tersebut juga sejalan dengan studi awal peneliti yang menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mengungkapkan ketakutan mengalami kegagalan ketika memikirkan masa depan karier.

Meskipun demikian, penelitian terdahulu mengenai *fear of failure* dan kecemasan karier dilakukan pada konteks populasi yang berbeda. Nurlatipah (2024) berfokus pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, sedangkan Yunisa et al. (2025) meneliti mahasiswa tingkat akhir pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi di perguruan tinggi Islam lainnya. Perbedaan karakteristik populasi tersebut membuka ruang untuk menguji kembali keterkaitan *fear of failure* dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir dari program studi yang lebih beragam. Di sisi lain, penelitian *fear of failure* juga banyak dikaitkan dengan dengan faktor-faktor lain, seperti perfeksionisme (Yaser et al., 2024), prokrastinasi (Claudia & Subroto, 2024), efikasi diri (Ulumiyah & Sulistiyaningsih, 2024), dan lainnya.

Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan karier tidak hanya berkaitan dengan kondisi transisi dan tuntutan dunia kerja, tetapi juga dengan dinamika psikologis individu. Perbandingan sosial dan *fear of failure* menjadi dua faktor yang relevan untuk dikaji karena keduanya muncul dalam studi awal peneliti dan telah dikaitkan dengan kecemasan karier dalam penelitian sebelumnya. Sementara itu, hasil penelitian mengenai perbandingan sosial dan kecemasan karier masih menunjukkan inkonsistensi, sedangkan penelitian mengenai *fear of failure* dan kecemasan karier yang telah dilakukan pada populasi tertentu masih dapat diperluas pada konteks mahasiswa tingkat akhir dari program studi yang lebih beragam

Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menguji kembali pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir, mengingat masih terdapat inkonsistensi pada hasil penelitian sebelumnya. Sementara itu, penelitian mengenai *fear of failure* dan kecemasan karier telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir, termasuk pada mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini memperluas pengujian tersebut dengan melibatkan mahasiswa tingkat akhir dari 17 program studi terpilih di UIN Sunan Gunung Djati Bandung serta menguji *fear of failure* bersama perbandingan sosial secara simultan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kontribusi kedua faktor psikologis tersebut terhadap kecemasan karier dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi transisi menuju dunia kerja.

Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya memahami kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir tidak hanya sebagai konsekuensi dari tantangan dunia kerja dan kondisi ketenagakerjaan, tetapi juga sebagai pengalaman yang berkaitan dengan dinamika psikologis individu. Pemahaman tersebut penting mengingat mahasiswa tingkat akhir sedang berada pada fase transisi menuju dunia kerja yang dihadapkan pada berbagai tuntutan dan ketidakpastian dalam menentukan masa depan karier. Berangkat dari hal itu, peneliti akan mengkaji “Pengaruh Perbandingan Sosial dan *Fear of Failure* terhadap Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.”

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan karier pada mahasiswa akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

2. Apakah terdapat pengaruh *fear of failure* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh perbandingan sosial dan *fear of failure* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan karier pada mahasiswa akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung
2. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh *fear of failure* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung
3. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh perbandingan sosial dan *fear of failure* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung

### **Kegunaan Penelitian**

#### **1. Kegunaan teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat temuan penelitian sebelumnya, khususnya terkait faktor- faktor yang memengaruhi kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini juga dapat menambah pemahaman mahasiswa mengenai perbandingan sosial dan *fear of failure* dalam membentuk kecemasan karier, serta menjadi referensi yang bermanfaat untuk tugas akhir atau penelitian selanjutnya yang relevan.

#### **2. Kegunaan praktis**

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, di antaranya mahasiswa, dosen, dan perguruan tinggi. Bagi mahasiswa, temuan ini membantu mereka mengenali sumber kecemasan karier serta pentingnya peran lingkungan sosial dalam menghadapinya, sehingga dapat meningkatkan kesiapan menghadapi dunia kerja. Bagi dosen, hasil ini dapat menjadi dasar dalam memberikan pendampingan atau arahan yang lebih sesuai dengan kebutuhan psikologis mahasiswa menjelang kelulusan. Sementara itu, bagi perguruan tinggi, penelitian ini memberikan masukan dalam merancang program layanan karier yang mendukung mahasiswa tingkat akhir dalam mempersiapkan masa depannya.