

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal wajar yang biasa dirasakan oleh setiap individu. Kecemasan ini muncul ketika individu berada dalam situasi yang dianggap mengancam atau berbahaya dalam hidupnya. Kecemasan adalah keadaan yang muncul akibat perasaan yang tidak menyenangkan serta diikuti dengan reaksi fisik.¹ Munculnya perasaan tidak menyenangkan disebabkan karena adanya ancaman atau kesulitan yang terkadang tidak realistis dan belum jelas. Rasa cemas yang muncul merupakan reaksi normal yang dialami khususnya pada mahasiswa.²

Mahasiswa merupakan agen perubahan bagi kehidupan secara logis dan realistis. Setiap mahasiswa memiliki pandangan yang tentunya berbeda-beda dalam mencapai kesuksesan karir. Pada umumnya mahasiswa yang berusia antara 18 sampai 25 tahun dapat membentuk harapan karir serta komitmen karir mereka.³ Mirah mengungkapkan bahwa karir merupakan salah satu sumber yang dapat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa. Kekhawatiran tersebut disebabkan oleh sedikitnya lapangan pekerjaan dan persaingan yang ketat dalam bidang pekerjaan. Perasaan khawatir yang dialami mahasiswa merupakan perasaan yang wajar karena memiliki pandangan yang menghubungkan antara kehidupan mereka dengan masa depan penentuan karir yang belum pasti.⁴

¹ Jess Freist & Gregory J Feist, *Teori Kepribadian*, Edisi Kedua (Jakarta: Salemba Humanika, 2012). h.52

² Mirza Teku Riza Azhari, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala," *Mediapsi* 2, no. 2 (2016). h.24

³ Tsai Chen-Tsang, Hsuan Hsu & Yen Chen Shu, "Tourism Adn Hopitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation," *Journal of Hospitality & Tourism Education* 29, no. 4 (2017). h.2

⁴ Mirah Fenesha Flourenca, dkk. "Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator," *Psikologi Insight* 2, no. 1 (2018).

Selain itu berdasarkan data Badan Pusat Statistik per Februari 2022, turut menambah kecemasan terhadap karir masa depan mahasiswa. Tercatat total usia kerja di Indonesia sebanyak 208,54 juta orang dengan tingkat pengangguran sebesar 5,83 persen. Hampir 14 persen dari jumlah pengangguran merupakan lulusan jenjang sarjana dan diploma. Hal ini merupakan suatu permasalahan, karena penduduk yang dinilai memiliki pendidikan tinggi dan mendapat pekerjaan yang layak justru banyak dari mereka yang menganggur.⁵ Dilansir kompas.com pengangguran semakin meningkat hal ini disebabkan karena salah satunya dampak krisis ekonomi akibat pandemi *Covid-19*. Selain itu peluang kerja yang terbatas, kualifikasi pekerjaan tidak sesuai, minimnya kemandirian pencari kerja untuk berwirausaha, dan dampak dari era globalisasi arus mobilitas tenaga kerja antar negara semakin tinggi yang menyebabkan persaingan semakin ketat.⁶

Terkait paparan informasi di atas, membuktikan bahwa kecemasan karir rentang dialami oleh mahasiswa terkhusus yang berada pada tingkat akhir. Sejalan dengan penelitian Andriani, bahwa kecemasan terhadap karir akan masa depan dialami oleh mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling di UIN Walisongo Semarang. Kecemasan karir ini disebabkan salah satunya karena adanya persepsi negatif tentang jurusan yang diambil terkait dengan dunia kerja. Rasa khawatir terhadap pekerjaan yang muncul dan mengahantui mahasiswa, sehingga mengakibatkan mahasiswa kurang percaya diri, dan takut menghadapi masa depan perihal karir. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitiannya sebanyak 55 mahasiswa dengan persentase di atas 50% yang menunjukkan tingkat kecemasan karir.⁷ Penelitian

⁵ Ivan Syahrial Abidin, "14 Persen Pengangguran Indonesia Lulusan Diploma Dan Sarjana. Mengapa?," *UNAIR NEWS*, last modified 2022, www.unair.ac.id/202206/20/14-persen-pengangguran-indonesia-lulusan-diploma-dan-sarjana-mengapa/.diakses pada tanggal 01 September 2022 pukul 01.39 WIB

⁶ Muhammad Choirul Anwar, "Mengapa Banyak Sarjana Menganggur Dan Sulit Mencari Kerja?," *Kompas.Com*, <https://money.kompas.com/read/2022/03/23/182849126/mengapa-banyak-sarjana-menganggur-dan-sulit-mencari-kerja?page=all>. diakses pada tanggal 03 Maret 2022 pukul 09.00

⁷ Rahamasari Andriani, "Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Di UIN Walisongo Semarang Dengan Kecemasan Karir" (UIN Walisongo Semarang, 2016). h.49

lainnya dilakukan oleh Pisarik membuktikan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan mengenai masalah karir, namun pada saat dilakukan wawancara tidak ditemukan dari mereka yang berjuang terkait karir dengan keputusan karir mereka. Adapun dampak bagi mahasiswa apabila tidak segera diatasi mengenai kecemasan karir ini akan menimbulkan kurangnya komitmen terhadap karir, perasaan kurang puas dan gagal dalam berkontribusi untuk lingkungan meskipun mereka dipandang memiliki pendidikan dan pengetahuan yang memadai.⁸

Berdasarkan kajian literatur dari berbagai sumber hampir berjalan beriringan baik dalam psikologi Islam maupun psikologi Barat. Hanya dalam praktiknya saja yang menjadi pembedanya. Dalam pandangan psikologi Islam, berdasarkan pada Al-Qur'an dan Hadis cara untuk mengatasi kecemasan yaitu menekankan pada keyakinan tentunya melibatkan hubungannya kepada Tuhan dan sesama manusia, sedangkan dalam psikologi Barat cenderung individualistik dan subjektif.⁹ Dalam istilah Psikologi disebut dengan "*psychologi positive*" yang salah satu kajiannya tentang berfikir positif. Berfikir positif dalam Islam disebut dengan *husnudzon*. Konsep berfikir positif atau *husnudzon*, secara tidak langsung mempersepsikan kognitif seseorang untuk terus memikirkan yang baik, mampu mendukung secara sadar untuk melakukan hal yang baik. Hal ini dikarenakan adanya harapan besar untuk tumbuh dan mencegah kecemasan karir yang dialami. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah Uswatuh Hasanah dalam penelitiannya menunjukkan bahwa semakin tinggi *husnudzon* maka semakin rendah pula kecemasan yang dialami mahasiswa pada saat pandemi Covid-19 dan sebaliknya

⁸ Christopher T Clay Rowel Pisarik dan Lura K Thomphon, 'A Phenomenological Studi Of Career Anxiety Among College Student', *Career Development Quarterly*, 65.4 (2017) <<https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cdq.12112>>. h. 374

⁹ Ahmad Rusydi, 'Husn Al-Zhann : Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental Husn Al-Zhann : The Concept Of Positive Thinking In Islamic Psychology', *Proyeksi*. 7, no. 1 (2012), 1–31. h.10

semakin rendah *husnudzon* pada diri mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa.¹⁰

Konsep *husnudzon* dapat membantu seseorang dalam menguatkan maupun melatih kemampuan kognitif untuk menyikapi segala hal yang dialami di dalam kehidupan ini. Dengan demikian, *husnudzon* berhubungan dengan tingkat kecemasan. Hal ini disebabkan karena individu yang berpikir positif akan senantiasa memandang segala sesuatu dari sisi yang positif dan tentunya memiliki pemikiran yang jernih. Sehingga individu yang *berhusnudzon* tentunya akan memiliki kecemasan yang rendah dibandingkan individu yang memiliki pikiran yang negatif. Berpikir positif akan membuat seseorang lebih percaya diri dengan segala kemampuan yang dimiliki sehingga tidak mudah merasa cemas terhadap cobaan maupun tantangan yang akan terjadi di dalam hidupnya.¹¹

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung sebanyak 10 orang didapatkan informasi mengenai tanggapan ataupun perasaan terkait karir masa depan. Berdasarkan hasil jawaban responden terdapat sekitar 6 mahasiswa di antaranya merasa cemas akan karir masa depan karena kurang percaya diri sehingga belum menemukan keahlian dan potensi dirinya. Bahkan 2 orang di antaranya mengaku belum bisa mengaplikasikan teori yang didapatkan selama kuliah sehingga khawatir setelah lulus tidak memiliki pekerjaan dan pengangguran. Selain itu perasaan lain yang ditemukan seperti kebingungan menata karir ke depan, merasa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk bekerja, terkanan dari lingkungan keluarga ingin segera cepat lulus dan memiliki pekerjaan yang layak. Meskipun 4 di antaranya mengaku cukup merasa cemas alasannya selain masih berada di masa pandemi yang berdampak banyaknya orang yang kehilangan pekerjaan. Akan tetapi, bagi mahasiswa jurusan Tasawuf dan

¹⁰ Fauziah Uswatun Hasanah, "Hubungan Antara Husnuzhon Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19" (Universitas Islam Indonesia, 2021). h.53

¹¹ Masyita Purwadi Denan, Alifia Fairuzahra, Diandra Aryandari, "Hubungan Antara *husnudzon* Dan Kecemasan Pada Mahasiswa," *Psikologi Islam* 5, no. 2 (2018): 69–74. h.72

Psikoterapi justru memiliki peluang kerja yang sangat dibutuhkan masyarakat namun tetap merasa khawatir akan karir kedepannya.¹²

Maha Besar Allah yang menciptakan manusia dengan beragam dan unik, supaya manusia dapat saling membantu dan melengkapi. Manusia tidak perlu merasa merendahkan diri atas apa yang dimiliki karena pada dasarnya setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Meskipun kecemasan karir yang dirasakan mahasiswa dikatakan wajar dengan melihat fakta yang terjadi, tetapi alangkah baiknya tetap berikhtiar yakin terhadap kemampuan diri sendiri dan tidak mudah putus asa. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan berlebihan yaitu dengan *berhusnudzon*. Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini menggali adakah hubungan antara *husnudzon* dengan kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir. Sehingga diambil judul: “Hubungan Antara *Husnudzon* dengan Kecemasan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung).”

B. Rumusan Masalah

Berkenaan dengan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat kecemasan karir mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018?
2. Bagaimana tingkat *husnudzon* mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018?
3. Bagaimana hubungan antara *husnudzon* dengan kecemasan karir mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018?

C. Tujuan Penelitian

Berkenaan dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut.

¹² Wawancara, bersama Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2018 (05-09 Maret 2022).

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan karir mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018.
2. Untuk mengetahui tingkat *husnudzon* mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *husnudzon* dengan kecemasan karir mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini merupakan bagian dari disiplin Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi khazanah ilmu pengetahuan yang dapat memberikan wawasan dan manfaat yang positif bagi semua masyarakat, terkhusus bagi mahasiswa sebagai salah satu acuan penelitian di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

Secara praktiknya penelitian ini dapat menambah kepustakaan, serta memaparkan kepada civitas akademika mengenai hubungan *husnudzon* dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, diharapkan dengan adanya penelitian ini dijadikan sebagai motivasi dalam mengimplementasikan nilai-nilai tasawuf sehingga mahasiswa dapat mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dialami seperti berbagai kecemasan dalam kehidupan sesuai dengan yang telah dianjurkan oleh Allah Swt salah satunya dengan *husnudzon*.

E. Kerangka Berfikir

Mahasiswa tingkat akhir diartikan sebagai mahasiswa yang hampir selesai menyelesaikan teori perkuliahan atau mata kuliah dan sedang mengerjakan tugas akhir atau dikenal dengan skripsi. Mahasiswa akhir biasanya memiliki tuntutan untuk mempunyai semangat hidup, mencapai prestasi dengan maksimal, optimis dan menyelesaikan masalah baik akademik maupun non akademik dengan baik.¹³

¹³ Dewi Pratiwi, Siti Noor Ftamah Lailatushifah, *Kematangan Emosi Dan Psikosomatis Pada Mahasiswa* (Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala, 2011). h.1

Mahasiswa dalam perspektif teori perkembangan berada pada masa dewasa awal berkisar antara 18 sampai 25 tahun, masa transisi untuk melakukan berbagai kegiatan dan pengembangan kemampuan yang mereka miliki terhadap karir yang mereka pilih.¹⁴ Menurut Santrock usia tersebut termasuk dalam kategori dewasa awal. Dewasa awal merupakan masa individu menjalani hubungan dengan lawan jenis atau dikenal dengan sebutan jatuh cinta dan bekerja. Biasanya individu juga menyisihkan waktu untuk aktivitas lainnya individu dalam masa ini masih dalam tahap eksplorasi jalur karir yang akan mereka ambil.¹⁵ Menurut Super (dalam Sharf) menjelaskan bahwa Eksplorasi karir adalah upaya yang dilakukan dalam mencari informasi karir dari berbagai sumber karir, seperti dari orang tua, kerabat, saudara, konselor, teman, institusi pendidikan dan media informasi lainnya.¹⁶

Pada umumnya permasalahan yang dihadapi mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi yaitu antara memilih untuk memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikannya. Mahasiswa akan mengalami kecemasan karir apabila tidak mampu menyelesaikan tahapan karir dengan baik dalam fase perkembangannya. Kecemasan karir merupakan kecemasan yang realistis seperti perasaan gelisah, khawatir, dan takut terhadap ketidakpastian masa yang akan datang dalam mencapai karir atau pekerjaan yang diharapkan untuk perkembangan dan kemajuan dalam kehidupannya kelak.¹⁷ Menurut Calhoun dan Acocella mengemukakan terdapat 3 aspek dari kecemasan yaitu: aspek kognitif berkaitan dengan rasa takut dan khawatir seseorang yang berpengaruh pada kemampuan berfikir jernih, aspek emosional berkaitan dengan persepsi seseorang terhadap

¹⁴ Fera Hayatun Qolbi, "Masa Emerging Adulthood Pada Mahasiswa : Kecemasan Akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif Dan Religiusitas Islam," *Psikoislamika* 17, no. 1 (2020): 45–55. h.46

¹⁵ Hurlock Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980). h.25

¹⁶ Sharf Ricard S, *Applying Career Development Theori Counseling* (California: Cole Publishing Company, 1992). h.157

¹⁷ RD Papilia, Diane & Fledman, *Human Development* (Jakarta: Kencana, 2008). h.48

pengaruh psikologis dari kecemasan dan aspek fisiologis berkaitan dengan reaksi yang ditimbulkan oleh tubuh.¹⁸

Munculnya kecemasan karir dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu pengalaman negatif di masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman negatif masa lalu terjadi di masa lalu yang kemungkinan akan terjadi pada masa yang akan datang. Sedangkan pikiran yang tidak rasional terjadi karena adanya keyakinan atau kepercayaan tentang kejadian.¹⁹ Selain itu, ditemukan faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan seperti lingkungan, pengetahuan, pengalaman, peran keluarga termasuk usia dan tahap perkembangan juga mempengaruhi kecemasan terhadap karir.²⁰

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fairuzahra dkk didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara *husnudzon* dengan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan dan *husnudzon* ini memiliki hubungan yang negatif, dimana semakin tinggi *husnudzon* maka kecemasan yang dialami mahasiswa akan menurun. *husnudzon* ini diartikan sebagai pola pikir yang baik atau positif terkait apapun yang terjadi dalam kehidupannya. Penting bagi mahasiswa untuk menerapkan *husnudzon* dalam menghadapi kecemasan yang terjadi. Ketika mahasiswa memiliki pemikiran yang positif maka akan selalu optimis, sehingga akan memunculkan kepercayaan diri, semangat, pantang menyerah ketika menghadapi berbagai permasalahan dalam hidupnya.²¹

Berdasarkan pemaparan para ahli dan hasil penelitian peneliti berasumsi terkait adanya hubungan aspek-aspek *husnudzon* terhadap kecemasan karir. *Husnudzon*

¹⁸ Saputra Safaria, T dan N,E, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009). h.47

¹⁹ M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, ed. Ar-ruzz Media (Jogjakarta, 2014). h.145

²⁰ Saifudin M. & Kholidin, M.N., "Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan SPMNA," *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan* 7, no. 3 (2015). h.6

²¹ Denan Alifia Fairuzahra, Diandra Aryandari, "Hubungan Antara *husnudzon* Dan Kecemasan Pada Mahasiswa." h.172

memiliki beberapa aspek seperti yang dikemukakan oleh Mamlatur Rahmah dalam penelitiannya.

Aspek pertama, *husnudzon* kepada Allah. *Husnudzon* kepada Allah merupakan kewajiban seorang muslim, karena segala sesuatu yang sudah Allah tetapkan merupakan hal yang terbaik untuknya. Begitu pula dengan impian yang akan terwujud karena adanya keyakinan yang kuat. Tidak akan tercapai cita-cita jika tidak memiliki keyakinan yang kuat dan senantiasa berprasangka baik kepada Allah, maka Allah akan memberikan sesuai dengan prasangka hambanya. Dengan demikian akan tertanam sikap *qanaah* dan tawakal atas apapun yang telah ditetapkan oleh Allah. Salah satu cara membangun *husnudzon* kepada Allah yaitu dengan yakin bahwa apa yang telah Allah putuskan dan tetapkan tidak ada yang sia-sia.

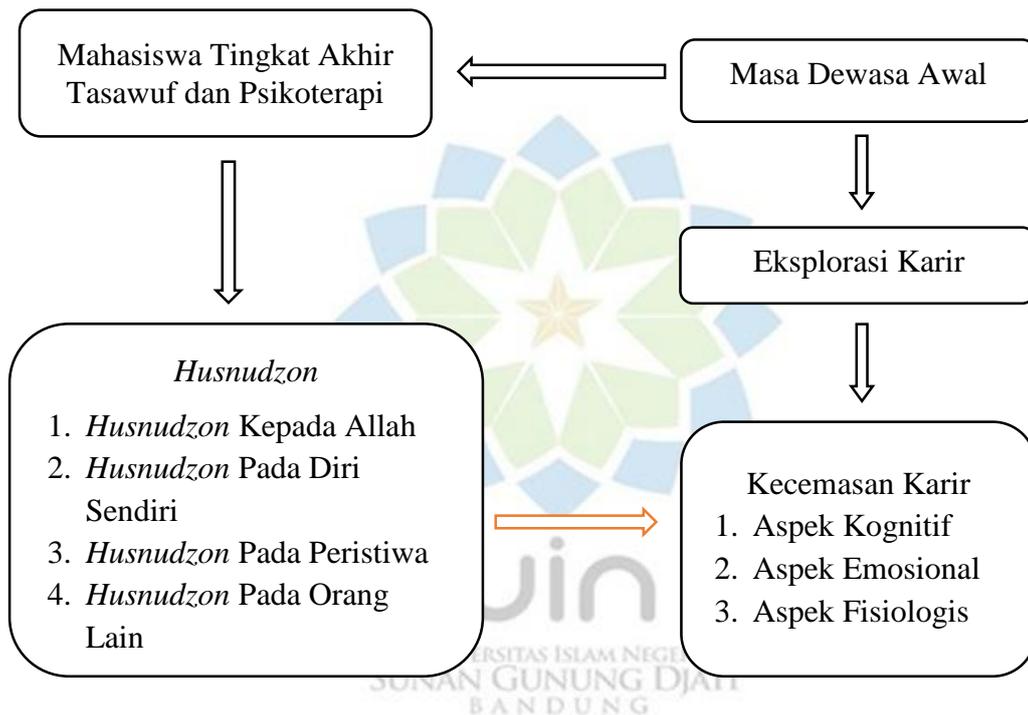
Aspek kedua, *husnudzon* pada diri sendiri. Artinya yakin akan kemampuan dirinya. Orang yang memiliki keyakinan akan dirinya akan senantiasa mengeksplorasi kemampuan dirinya dan berkarya sebaik-baiknya. Orang yang *berhusnudzon* terhadap dirinya sendiri dapat bersikap lebih percaya diri dan memiliki cara pandang yang positif dengan cara mengetahui akan kekuatan dalam dirinya yang perlu dikembangkan, dan menyadari kelemahan yang dimiliki, yaitu dengan bersikap tidak mudah putus asa dan pantang menyerah, dan selalu beryukur atas apapun yang telah Allah berikan.

Aspek ketiga, *husnudzon* kepada sesama manusia. Setiap muslim adalah saudara untuk itu menjalin hubungan baik dengan sesama manusia sangat penting, agar terciptanya *ukhuwah Islamiyah* dengan *berhusnudzon*. Seseorang yang *berhusnudzon* terhadap sesama manusia tidak akan mudah percaya dengan isu yang telah diterima, justru akan memiliki sikap kritis terhadap isu negatif yang sedang menyimpannya. Cara untuk menghindari berburuk sangka kepada orang lain yaitu melakukan konfirmasi terhadap isu negatif yang sudah diperoleh.

Aspek keempat, *husnudzon* kepada keadaan atau situasi. Wujud *husnudzon* terhadap situasi yaitu ketika individu menghadapi suatu hal baik yang disukai maupun dibenci, akan senantiasa *berhusnudzon* dan meminta pertolongan kepada

Allah. Tujuannya agar senantiasa mendapatkan keberkahan dan diberi petunjuk yang terbaik. Sebagai seorang muslim hendaknya untuk yakin bahwa setiap kejadian yang menimpa merupakan ketetapan terbaik yang Allah berikan, dibalik semua peristiwa yang terjadi akan selalu ada hikmah.²²

Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran



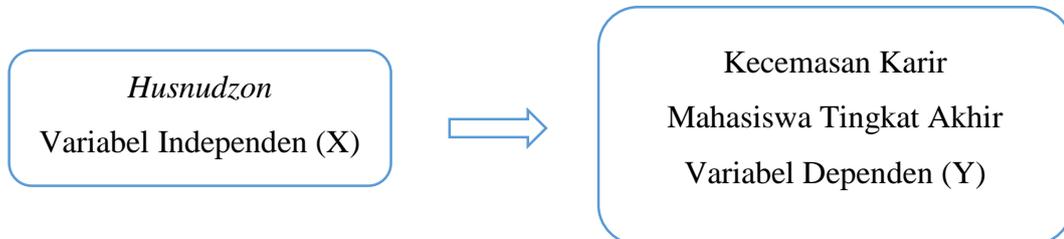
F. Hipotesis

Hipotesis berasal dari dua kata yaitu “*hypo*” yang artinya dibawah dan “*thesa*” yang artinya kebenaran. Hipotesa merupakan suatu hal yang kebenarannya perlu pengujian kembali. Sedangkan hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara terkait dengan masalah penelitian hingga data sudah benar-bener terkumpul. Dugaan tersebut bisa benar bahkan sebaliknya. Hal ini tergantung

²² Mamluatur Rahmah, ‘*husnudzon* Dalam Perspektif Al-Quran Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup’, *Academic Joournal of Islamic Principles and Philosophy*, 2.2 (2021) <<https://doi.org/https://doi.org/10.22515/ajipp.v2i2.4550>>. h.202-206

terhadap penelitian secara ilmiah untuk membuktikan hipotesis yang telah ditetapkan.²³ Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut.

Gambar 1. 2 Variabel Penelitian



Untuk menguji hipotesis penelitian ini, maka diajukan rumusan sebagai berikut.

Hipotesis alternatif (H_a) : Terdapat hubungan antara *husnudzon* dengan kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir.

Hipotesis nol (H_0) : Tidak terdapat hubungan antara *husnudzon* dengan kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir .

Maka dari itu, hipotesis yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan antara *husnudzon* dengan kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
2. Tidak terdapat hubungan antara *husnudzon* dengan kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 pada mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Husnudzon* dan Kecemasan Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19”. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Hasil dan pembahasan membuktikan bahwa adanya hubungan antara kedua variabel dengan sampel sebanyak 206 responden. Penelitian dilakukan atas dasar munculnya kecemasan pada mahasiswa diakibatkan adanya pembelajaran jarak jauh, sehingga petingnya meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme meskipun pembelajaran dilakukan pada saat pandemi. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *Husn Al-Zhan Scale* versi Rusydi

²³ Muri Yusuf, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*, 4th ed. (Jakarta: Kencana, 2017). h.30

- dan kecemasan mahasiswa memakai alat ukur skala GAD-7 versi Robert. L. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang signifikansi antara *husnudzon* dengan kecemasan mahasiswa di masa pandemi.²⁴
2. Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Husnudzon* terhadap *Quarter Life Crisis* Dewasa Dini Pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif berjenis deskriptif survei. Hasil dan pembahasan menunjukkan terdapat pengaruh *husnudzon* sebesar 8,4% terhadap variabel *quarter life crisis*. Penelitian dilakukan banyaknya fenomena kasus *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa. Munculnya berbagai pilihan yang harus direncanakan yang membuat mahasiswa berfikir keras, khawatir, cemas dan lain sebagainya. Untuk meminimalisir tingkat *quarter life crisis* ini perlunya pola pikir yang positif yang disebut dengan *husnudzon*. Alat ukur yang digunakan skala *Islamic Positif Thinking Scale* dan Skala *QLC* versi Robbin & Wilner. Penelitian ini menyimpulkan adanya pengaruh negatif yang sangat rendah antara *husnudzon* dengan *quarter life crisis* dewasa dini.²⁵
 3. Skripsi yang berjudul “Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Walisongo Semarang dengan Kecemasan Karir”. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil dan pembahasan menunjukkan hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan antara persepsi mahasiswa terhadap jurusan dan dengan kecemasan karir, dengan sampel berjumlah 55 responden. Penelitian dilatarbelakangi bahwa perguruan tinggi diharapkan menciptakan lulusan yang dapat mengamalkan imulnya dalam dunia pekerjaan, namun persepsi mahasiswa yang tidak sesuai akan menimbulkan kecemasan karir. Alat ukur yang digunakan skala persepsi dan skala kecemasan

²⁴ Fauziah Uswatun Hasanah. “*Hubungan Antara Husnudzon dan Kecemasan Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19*” (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2021).

²⁵ Mudrika Rohmah. “*Pengaruh Husnudzon terhadap Quarter Life Crisis Dewasa Dini Pada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*”.(Jember: UIN Kiayi Haji Achmad Siddiq, 2022)

karir. Penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan antara persepsi mahasiswa dengan kecemasan karir.²⁶

4. Artikel Jurnal yang berjudul “Hubungan Antara *Husnudzon* dan Kecemasan Pada Mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil dan pembahasan didapatkan adanya korelasi negatif antara *husnudzon* dengan dan kecemasa mahasiswa. Sampel yang digunakan sebanyak 50 responden. Penelitian ini dilatarbelakangi atas dasar banyaknya kasus kecemasan yang terjadi pada mahasiswa dan bagaimana cara untuk membentuk pola pikir yang baik. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *husnudzon* yang dibuat oleh Resha Karina dan Skala *Depression Anxiety Stress Scale* yang dimodifikasi oleh Clara Diba. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *husnudzon* maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa.²⁷
5. Artikel Jurnal yang berjudul “Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0” . Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berjenis fenomenologi”. Hasil dan pembahasan menguraikan bagaimana kecemasan karir yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir dengan melibatkan empat orang mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa gambaran kecemasan karir ini ditandai dengan munculnya gejala fisik seperti jantung berdebar maupun kognitif merasa bingung dan takut dalam menghadapi dunia kerja di masa depan. Faktor penyebabnya merasa cemas dalam menentukan kualifikasi kerja di era disrupsi, kondisi dunia kerja dan daya saing yang tinggi dan alasan lain adanya rasa kurang percaya diri, ekspektasi orang tua, dan lingkungan pertemanan.²⁸

²⁶ Andriani Rahmasari. “Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Walisongo Semarang dengan Kecemasan Karir”. (Semarang: UIN Walisongo, 2016).

²⁷ Denan Alifia Fairuzzahra. “Hubungan Antara *Husnudzon* dan Kecemasan Pada Mahasiswa”. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 5, No.2. (2018).

²⁸ Rifkatul Muqarrama, “Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0”. *Jurnal Educational Journal (Seduj)*. Vol. 2. No. 1. (2022)

Berdasarkan banyaknya penelitian yang telah dipaparkan. Ada dua penelitian yang hampir serupa dengan tema penelitian ini. Tetapi dalam penelitian dilakukan oleh Uswatun Hasanah dan Dena Alifia berfokus pada kecemasan mahasiswa yang dialami dalam masa pandemi yaitu diberlakukannya pembelajaran jarak jauh. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada variabel dependen dimana penelitian ini berfokus pada kecemasan terhadap karir. Terkait dengan subjek dan alat ukur. Subjek dalam penelitian ini belum pernah digunakan dalam penelitian dengan tema yang sama. Sedangkan alat ukur dalam penelitian ini yaitu skala *husnudzon* dan skala kecemasan karir peneliti membuat sendiri berdasarkan aspek yang digunakan.

