

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Proses individu menentukan arah kehidupannya merupakan bagian dari pencarian sejati dalam hidup atau dalam istilah psikologi positif dikenal dengan *finding the meaning of life*. Dalam dinamika kehidupan tidak sepenuhnya individu memahami bahwa dirinya berhak menentukan arah kehidupannya atau sebaliknya berada dalam kondisi yang menghambat dirinya diperbolehkan menentukan pilihan karier untuk masa depannya sendiri. Hambatan tersebut bisa berupa faktor ekonomi sebagai penghambat akses pendidikan yang luas, faktor sosial lingkungan dimana pilihannya bertentangan dengan kebiasaan atau norma masyarakat yang berlaku, dan ada faktor individual dimana seseorang belum menemukan apa yang ingin dicapai dalam hidupnya.

Individu yang berada pada fase peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal dihadapkan pada fase lebih kritis dalam pendidikannya hingga akhirnya dapat mulai menemukan keahliannya untuk bekerja dan memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri, dengan kata lain sudah mulai lepas dari sokongan orang dewasa lainnya. Proses individu menentukan arah kehidupannya merupakan bagian dari pencarian sejati dalam hidup atau dalam istilah psikologi positif dikenal dengan *finding the meaning of life*.

Tugas perkembangan individu yang berada di masa dewasa awal di antaranya adalah meniti karier, memilih pasangan, belajar hidup dengan pasangan, membangun rumah tangga, membesarkan anak, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial yang dirasa cocok untuknya. Di masa dewasa awal ini, individu dituntut beradaptasi dengan pola hidup dan harapan sosial yang baru serta siap untuk menjalani berbagai peran baru,

misalnya sebagai suami/istri, orang tua, pekerja, dengan berbagai sikap, nilai, tugas, dan tanggung jawab yang baru pula (Santrock, 2018).

Perjalanan karier merupakan proses berkelanjutan yang terdapat pada perkembangan fase dewasa. Perjalanan karier dimulai sejak mengenyam bangku pendidikan hingga menyelesaikan serangkaian pendidikan hingga kemudian bekerja. Karier sendiri diartikan sebagai “pekerjaan” namun hakikatnya karier terdiri dari perkembangan status, pemenuhan kepuasan intrinsik, dan kemajuan (Lestari, 2017). Karier dapat diperoleh melalui pekerjaan (*job*) seperti tukang jahit; hobi seperti pebulutangkis; profesi seperti dokter atau guru; dan dapat diperoleh melalui peran hidup seperti pemimpin masyarakat. Karier merupakan pekerjaan apapun yang dari pekerjaan itu terdapat keberhasilan dan kemakmuran berupa financial maupun personal (Lestari, 2017).

Sesuatu disebut karier jika mengimplikasi adanya (1) pendidikan yang diwujudkan dengan keahlian tertentu, (2) keberhasilan, (3) dedikasi atau komitmen, (4) kebermaknaan personal dan finansial. Karier terentang sejak sebelum bekerja, ketika bekerja, dan masa-masa mengakhiri pekerjaan. Karier dapat dipersiapkan sepanjang kehidupan seseorang (Lestari, 2017). Lebih lanjut, diterangkan oleh Lestari (2017) bahwasanya karier sendiri terdiri dari 3 bagian, yakni fase sebelum bekerja (*pre-occupational*), dalam fase bekerja (*occupational*), dan fase pasca bekerja (*post occupational*). Mahasiswa sendiri masuk kedalam fase sebelum bekerja atau *pre-occupational phase*. Fase *pre-occupational* menjadi fase kritis dimana di fase tersebut individu mulai mengenyam pendidikan dan menentukan bidang pekerjaan tertentu. Fase pre-occupational sendiri menjadi fase yang penting untuk menggapai kesuksesan karier individu (Lestari, 2017). Mahasiswa tingkat akhir berada di persimpangan antara fase pendidikan akhir dan mulai memasuki fase *pre-occupational* sebagai juga ada

yang sudah masuk pada fase *occupational* yang mana individu sudah terlebih dahulu bekerja bersamaan dengan mengambil perkuliahan.

Terdapat sebuah proses yang dilalui individu pada tiap fase perjalanan karier. Proses tersebut akan berbeda tiap orangnya. Ada yang mengalami kesulitan dalam belajar di sekolah formal, ada yang kesulitan dalam menentukan bidang yang disukai, dan juga ada yang kesulitan menetapkan standar progres belajar dirinya. Dari kesulitan-kesulitan yang dialami ada ekspektasi tertentu yang dibentuk melalui lingkungan dan proses persepsi individu. Rentang atau *gap* antara ekspektasi dengan keadaan sebenarnya, dan itulah yang disebut masalah. Mahasiswa semester akhir memiliki masalah akademik berupa ketatnya persaingan, kesulitan bekerja, target kelulusan perkuliahan, persiapan menghadapi pasar kerja seperti pemenuhan *skill* tertentu, dsb.

Ketatnya persaingan, kesulitan untuk bekerja dan mengembangkan karier kerap dirasakan sebagai suatu beban yang kemudian berkembang menjadi sikap negatif dan menimbulkan kecemasan (Pisarik et al., 2017). Kecemasan mahasiswa tingkat akhir ditandai dengan ketidaksiapannya menghadapi dunia kerja, terlihat dari pemikiran atau perilakunya (Pisarik et al., 2017). Mahasiswa tingkat akhir menjadi sering memikirkan kemampuannya, berpikir bahwa dunia kerja dipenuhi persaingan, serta memikirkan berbagai ketidakpastian untuk diterima kerja, lama kerja, dan bidang pekerjaannya. Pemikiran ini kerap disertai dengan perilaku menarik diri, kesulitan mengembangkan kemampuan dan pengalaman, serta menghindari situasi yang berkaitan dengan pekerjaan. Kecemasan-kecemasan yang dirasakan ini sering dikenal sebagai kecemasan terhadap karier masa depan atau *career anxiety*.

Career Anxiety atau kecemasan terhadap karier merupakan suatu perasaan tidak nyaman, khawatir, bingung, dan ragu mengenai kegagalan akademis dan atau mengenai

pengangguran yang berkaitan dengan proses perkembangan karier. *Career anxiety* merupakan suatu istilah yang berkembang dalam studi *behavioral-occupational* sebagai efek samping dalam perkembangan karier dan akademik seseorang atau dalam kata lain *career anxiety* merupakan suatu bentuk efek dari perkembangan karier seseorang yang lazim dialami individu sebagai bentuk adaptasi individu. Perasaan cemas secara umum merupakan bentuk emosi yang ditimbulkan oleh diskontinuitas dalam interaksi antara individu dan lingkungan demi memenuhi fungsi khusus dalam adaptasi manusia, khususnya melalui proses organisasi, hierarki dan pemilihan informasi dan perilaku. *Career Anxiety* muncul sebagai proses persiapan dan perencanaan tindakan yang ditujukan untuk mengadopsi tanggapan yang paling tepat terhadap situasi tidak pasti, yaitu pemilihan pekerjaan (Vignoli & Mallet, 2012).

Anxiety (kecemasan) menurut Butcher melibatkan perasaan khawatir terhadap kemungkinan bahaya di masa depan, berbeda dengan *fear* (ketakutan) yang merupakan bentuk reaksi alarm yang terjadi sebagai respon terhadap bahaya langsung (*immediate danger*) (Hooley et al., 2018). *Fear* bisa dicontohkan dengan seseorang yang bertemu dengan ular berbisa, sedangkan *anxiety* bisa dicontohkan dengan orang yang merespon berupa gemetar dan takut ketika diajak ke hutan karena beranggapan akan bertemu dengan ular ganas. Singkatnya keduanya sungguh berbeda dalam hal wujud objek ketakutannya apakah ada didepan mata atau sekedar diada-adakan.

Pola respon kecemasan adalah perpaduan kompleks antara emosi dan kognisi yang tidak menyenangkan yang lebih berorientasi pada masa depan dan jauh lebih menyebar daripada rasa takut (Hooley et al., 2018). *Anxiety* sangat erat kaitannya dengan respons sebab ketidakpastian di masa depan, dimana mahasiswa semester akhir lewat kelanjutan studi yang belum terarah, bekerja dimana dan sebagai apa nantinya yang sesuai minat dan keilmuannya,

serta faktor eksternal yang sering kali menjadi masalah yakni angka ketersediaan lapangan pekerjaan yang rendah. Data badan pusat statistik per Februari 2023 mencatat, sebesar 5,59% dari total penduduk Indonesia merupakan pengangguran dengan gelar diploma dan tercatat sebesar 7,99 juta orang berstatus pengangguran (Badan Pusat Statistik, 2023). Mahasiswa semester akhir berada di persimpangan dimana individu harus menyelesaikan studi mereka tepat waktu dengan merampungkan skripsi dan mulai meniti dimana akan berkarier dan bekerja.

Sebagai bentuk adaptif individu *anxiety* membentuk dua kutub yang berbeda yakni efek negatif dan efek positif. *Career anxiety* berdampak negatif misalnya, ketika individu mengalami *career anxiety*, kecemasan tersebut dapat membuat ia kehilangan motivasi, pesimis, atau bahkan malas dan takut untuk bekerja. Sebaliknya, dampak yang positif justru individu dapat memotivasi untuk menyelesaikan studinya, mengembangkan kualitas diri dan membuat mahasiswa lebih semangat menghadapi persoalan karier dan dunia kerja. Kedua hal tersebut akan mendatangkan *output* yang berbeda tergantung pada bagaimana individu merespon perilaku tersebut dan meregulasinya menjadi *output* yang menguntungkan bagi perkembangan diri individu. Kedua kutub ini yang menjadikan penelitian mengenai *anxiety* menjadi menarik bagi peneliti, dimana peneliti bisa menemukan bagaimana kehidupan perkuliahan menyuguhkan dinamika yang sedemikian rupa kompleks mempengaruhi aspek afektif dan aspek kognitif individu (Tsai et al., 2017).

Dalam perkembangan ilmu Psikologi *anxiety* sendiri merupakan *term* klinis yang mengisyaratkan gangguan *anxiety* gejalanya berupa kecemasan. Pada penelitian ini bahasan *anxiety* disini tidak mengisyaratkan sebuah gangguan psikologis melainkan kecemasan dalam taraf umum yang dialami manusia pada umumnya. *Anxiety* dibedakan menjadi dua, yaitu

kecemasan yang sifatnya sementara yaitu *state anxiety* dan kecemasan yang relatif menetap yaitu *trait anxiety* (Lestari, 2017). Dua macam *anxiety* ini sama-sama merespon pada keadaan dimana individu tertekan, namun memiliki perbedaan pada durasi, intensitas, dan kondisi ketika hal itu terjadi. *State anxiety* adalah rasa cemas yang muncul di keadaan tertentu ketika seseorang sedang berada dalam kondisi tertekan atau terancam. *Trait anxiety* merupakan rasa cemas yang cenderung menetap dalam diri seseorang yang biasanya disebabkan oleh kesulitan orang tersebut dalam menyesuaikan diri. Dengan demikian, dalam perihal karier, *anxiety* sebagai *state* dianggap menjadi prediktor yang lebih tepat dalam menentukan karier seseorang dibandingkan dengan *anxiety* sebagai *trait* (Campagna & Curtis, 2007). Hal ini dikarenakan *state anxiety* lebih mudah dipengaruhi dan lebih mudah berubah dibandingkan *trait anxiety* dimana individu memang cenderung memiliki kepribadian sebagai seorang yang pencemas.

Anxiety dapat dilihat melalui beberapa aspek. *Career anxiety* pada mahasiswa menurut Nevid dapat dilihat melalui tiga aspek. Pertama, aspek reaksi fisik yakni bentuknya reaksi tubuh yang muncul ketika cemas berupa gugup, gelisah, gemetar, dada sesak, berkeringat, pusing, tenggorokan kering, suhu tubuh turun, sakit perut, dsb. Kedua aspek perilaku, yang ditampilkannya lewat tingkah laku berupa perilaku menghindar, perilaku kelekatan, dan atau perilaku ketergantungan. Ketiga, aspek kognitif berupa memikirkan hal yang sama berulang-ulang, kebingungan, pikiran tidak terarah, sulit konsentrasi, dll (Zulfahmi & Andriany, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi *career anxiety* terdiri dari faktor lingkungan yang merupakan faktor eksternal seperti dinamika kehidupan sosial atau pengalaman tidak menyenangkan dari lingkungan. Selanjutnya faktor emosi, emosi yang ditekan menjadi tidak tersalurkan ketika itu dipendam dalam jangka waktu yang lama maka munculnya akan seperti

bom waktu dalam bentuk kecemasan. Terakhir, faktor kondisi fisik, berupa fluktuasi hormon dan suasana hati (Zulfahmi & Andriany, 2021). Lebih lanjut, Ramaiah menjelaskan teori tersebut *career anxiety* yang dialami mahasiswa akhir merupakan bentuk akumulatif dari pencetus kesemasan itu sendiri. Bukan hanya tuntutan akademik atau pekerjaan, pengalaman akumulatif individu juga mendasari hal tersebut.

Berbicara tentang *career anxiety* erat kaitannya dengan aspek kognitif, fisiologis, dan perilaku (Hooley et al., 2018). Mahasiswa akhir perlu mengembangkan keterampilan tertentu untuk melalui kesulitan difase akhir perkuliahan dan awal pencarian pekerjaan. Sebuah penelitian berfokus kepada program penurunan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hasil dari penelitian tersebut menjelaskan kecemasan akan menurun apabila individu mampu mengendalikan dorongan perilaku, mengontrol pikiran, dan mengubah emosinya pada kategori tinggi (Teuku, 2017). Mengubah input negatif menjadi positif ialah salah satu cara untuk bertahan difase cemas penuh tekanan yang dialami mahasiswa akhir. Seseorang yang percaya bahwa dirinya mampu mengontrol segala kejadian dan konsekuensi yang terjadi adalah orang yang memiliki *locus of control* internal (Scarvanovi & Putri, 2020).

Locus of control merupakan cara seseorang dalam mempersepsikan hubungan antara tingkah laku dan hasil yang diperoleh dari dalam atau luar diri seseorang tersebut (Rotter, 1966a). *Locus of control* terbagi menjadi dua kelompok, yaitu internal dan eksternal. Perbedaan diantara keduanya terletak pada keyakinan individu dalam memandang penentu masa depan kariernya. Mahasiswa yang memiliki internal *locus of control* yang tinggi, mahasiswa tersebut akan berusaha untuk mengenali pribadinya, mencari tahu mengenai minat kariernya, dan selalu berupaya untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan pemilihan kariernya (Zulfahmi & Andriany, 2021). Sebaliknya, jika mahasiswa cenderung dominan

dengan *eksternal locus of control* maka mahasiswa tersebut memiliki pemahaman bahwasanya keberhasilan karier ditentukan oleh faktor luar seperti campur tangan kekuasaan orang lain, keberuntungan, nasib, ataupun takdir.

Pada mahasiswa semester akhir yang dihadapkan berbagai tantangan dalam menyelesaikan studinya, terkadang dinamika *locus of control* yang muncul berbeda-beda pada tiap individu. Individu dengan *locus of control* internal yang baik cenderung memikirkan apa dari dirinya yang bisa individu lakukan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang ia hadapi dalam studinya. Bentuknya bisa apabila individu dihadapkan pada situasi revisi skripsi yang berulang-ulang maka individu akan mencari alasan dimana kekurangan penulisannya serta berusaha membangun komunikasi yang baik antarpembimbing skripsi. *Locus of control* merupakan kemampuan individu dalam mencari jawaban atas suatu masalah tertentu dengan cara tertentu (Lefcourt, 1991).

Locus of control dapat memberikan gambaran dari masing-masing individu khususnya dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir dalam merespon ketakutan akan masa depan yang disebabkan banyak faktor yang tidak menentu. *Locus of control* pada mahasiswa semester akhir akan menggambarkan apakah kejadian tersebut datangnya dan bisa dirubah dari diri individu atau dari faktor luar individu seperti keberuntungan, nasib, maupun takdir. *Locus of control* pada diri individu dapat menyuguhkan dinamika yang positif maupun negatif. Apabila dikatakan sebelumnya individu dengan *locus of control* internal yang baik mereka dalam menghadapi ketidakpastian akan menggerakkan dirinya untuk menyelesaikan masalah tersebut, lain halnya dengan individu dengan *locus of control* eksternal yang direspon negatif, ia bisa saja menyalahkan sulitnya lulus tepat waktu dikarenakan faktor kemalangan yang menimpa dirinya. Disisi lain dalam penelitian tentang dinamika religiusitas dan *locus of*

control, individu dengan *locus of control* eksternal akan merespon kemalangan yang terjadi pada dirinya sebagai bentuk rencana tuhan yang bisa berubah setelahnya dengan usaha individu tersebut (Adi & Saputra, 2012).

Locus of control internal sendiri berarti dorongan dari dalam diri individu (internal). Aspek dari locus of control internal antara lain: 1) Pilihan pribadi: keputusan seseorang oleh dirinya sendiri yang tidak mampu terbantahkan oleh orang lain bahkan orang yang dikagumi, mampu memilih perilaku yang sesuai dengan pemikirannya sendiri, dan memilih untuk berusaha menemukan cara untuk keluar dari situasi dimana dirinya terlibat. 2) Percaya kepada diri: kemampuan seseorang untuk memahami dan meyakini potensi yang dimilikinya untuk menghadapi masalah dalam hidupnya, berani menyatakan pendapat pada saat berada di suatu kelompok, pemikiran orang lain atas dirinya tidak berpengaruh pada perilakunya, merasa yakin atas kemampuan dirinya yang bisa mempengaruhi orang lain dan tidak membutuhkan pujian orang lain untuk memuaskan dirinya. 3) Tindakan independen: sifat dan sikap yang dimiliki seseorang yaitu mandiri, tidak ingin tergantung pada pihak atau orang lain yang menghalangi tindakan yang ingin dilakukan, berusaha menghadapi masalah dan menyelesaikan sendiri, memiliki (Scarvanovi & Putri, 2020)

Locus of control adalah sifat kepribadian yang dipengaruhi oleh perilaku seseorang dalam menghadapi suatu situasi, terutama berkaitan dengan pencapaian individu. Individu dengan *Locus of control* yang baik erat kaitannya dengan sifat optimisme dan regulasi diri yang baik. Individu yang memiliki regulasi diri yang tinggi dapat mengontrol perilaku dan menetapkan tujuan sehingga akan berkurang rasa cemas. Sebagaimana penelitian terdahulu bahwa ditemukan hubungan negatif dan signifikan antara self-regulation dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, artinya mahasiswa tingkat akhir yang

mengalami career anxiety dengan skor yang tinggi memiliki tingkat self-regulation yang rendah, begitu pula sebaliknya (Azhari & Mirza, 2016).

Menghadapi ketidakpastian yang menimbulkan kecemasan, mahasiswa semester akhir hendaknya memilah mana yang bisa mereka selesaikan dan kendalikan demi mencapai target keberhasilan. Bagi sebagian orang ada individu yang menganggap ketidakpastian itu ada di setiap fase kehidupan, mengembangkan keyakinan bahwasanya *internal locus of control* mempengaruhi kematangan karier melalui rasa percaya individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi hambatan dan masalah yang dihadapi terkait dengan tugas-tugas perkembangan kariernya. Temuan Scarnovi & Putri bahwa sumbangan *locus of control* internal pada kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 8.5% sedangkan *locus of control* internal memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Scarvanovi & Putri, 2020).

Individu dengan *internal locus of control* yang beranggapan bahwa kegagalan ataupun keberhasilan yang dicapainya berada di bawah kendali dirinya, sehingga apabila dalam menghadapi dunia kerja ia mengalami kegagalan, individu dengan *internal locus of control* akan lebih mudah melakukan kontrol emosi dan kembali bergerak maju untuk mencoba lagi (Scarvanovi & Putri, 2020). Kecemasan dapat berbentuk perasaan khawatir, gelisah, serta perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan (Ann M. Kring et al., 2018). Emosi yang memulai kecemasan ini berupa perasaan takut, terutama saat mahasiswa tertekan memikirkan rencana mengenai kemungkinan mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Untuk mengatasi perasaan takut atau kecemasan ini, salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan memiliki regulasi diri yang baik.

Dalam prakteknya, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Misalnya faktor konsep diri, dalam persiapan menghadapi dunia kerja hal ini berkaitan dengan banyaknya pengetahuan yang dimiliki oleh individu sebagai hasil dari pembelajaran yang telah dilaluinya (Bratajaya & Suhariadi, 2021). Selain konsep diri, regulasi diri juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Regulasi diri yang buruk ini menyebabkan individu memiliki kontrol diri yang buruk, cenderung agresif, sering menunda pekerjaan serta gagal mencapai tujuan (Zimmerman, 2000). Hal eksternal yang menjadi faktor kecemasan dalam menghadapi dunia kerja misalnya seberapa banyak kuantitas dan kualitas dukungan sosial yang individu tersebut dapatkan dari lingkungan di sekitarnya (Putri & Febriyanti, 2020).

Self-regulation merupakan pengendalian diri yang dilakukan oleh individu untuk mengarahkan, mengatur, mengevaluasi, serta menentukan dan memberikan konsekuensi bagi tingkah lakunya agar dapat mencapai hasil yang diinginkan atau dituju (Prihartini, 2022). Individu dengan regulasi diri yang baik dapat mengarahkan tingkah lakunya dan mempertahankannya sesuai tujuan yang individu tentukan. Regulasi diri dapat dikatakan sebagai sebuah upaya dalam pengelolaan diri pada suatu kegiatan yang menggunakan keahlian metakognitif, motivasi, serta perilaku aktif (Hapidoh et al., 2019).

Self-regulation adalah kemampuan seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi (Kruglanski et al., 2010). Baumeister dan Heatherthon menambahkan bahwa regulasi diri merupakan upaya seseorang untuk mencegah perilaku dan respon agar tidak melenceng dan kembali pada standar norma yang memberi hasil sama. Melalui regulasi diri mahasiswa dapat mengelola kecemasan yang dimiliki dengan penetapan tujuan,

perencanaan implementasi dan mengawasi kemajuan diri (Vingerhoets et al., 2008).

Melakukan evaluasi diri akan memberikan pemahaman tentang seberapa jauh capaian atau progress mahasiswa semester akhir dari tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Melakukan regulasi diri tersebut bisa membuat individu mengetahui kekurangan dari proses yang selama ini dilakukan, sehingga dapat mengurangi timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja (Vingerhoets et al., 2008).

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur sebagian dari tingkah laku sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan (Feist & Feist, 2010). Dalam hal ini, tujuannya adalah membantu mahasiswa dalam mengatasi rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja. Mendukung pernyataan Bandura, Zimmerman mengartikan regulasi diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi. Selanjutnya, individu dapat melakukan upaya berupa mencegah perilaku dan respon agar tidak melenceng dan kembali pada standar norma yang memberi hasil sama (Zimmerman, 2000).

Regulasi diri menurut Bandura merupakan aspek-aspek yang terdiri dari: (1) *Self Observation* (observasi diri), adalah hal-hal yang dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, dan orisinalitas tingkah laku diri setelah melakukan suatu kegiatan atau setelah mencapai suatu tujuan. Hal-hal tersebut diobservasi bergantung pada minat diri. (2) *Judgemental Process* (proses penilaian), merupakan suatu proses untuk melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar atau persepsi pribadi, membandingkan tingkah laku dengan standar atau persepsi pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar yang ada atau membandingkannya dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas. Seseorang yang cenderung bekerja keras biasanya percaya akan

kemampuannya untuk berhasil mencapai tujuannya. Begitu pula orang yang percaya dan bertanggung jawab atas kegagalan yang tidak maksimal dari dirinya, maka orang tersebut siap bekerja dalam regulasi diri daripada orang yang meyakini kegagalan berasal dari faktor yang diluar kendali. (3) *Self Respon Process* (reaksi diri) adalah faktor internal yang didasarkan pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan bagaimana individu tersebut mengevaluasi dirinya secara positif atau negatif serta memberikan hadiah atau hukuman terhadap diri sendiri (Feist & Feist, 2010).

Peneliti melakukan studi awal kepada 30 responden yang diminta untuk memberikan respon terhadap skala ukur variabel penelitian ini yakni *self-regulation*, *locus of control* dan *career anxiety* dalam bentuk kuesioner. Dari 30 responden didapati sebanyak 6 responden menunjukkan *self-regulation* pada tingkat rendah sedangkan 24 responden menunjukkan *self-regulation* pada tingkat tinggi. Pada variabel *locus of control* kategori internal 8 responden dengan kategori rendah, dan sisanya 21 responden dengan kategori tinggi. Untuk *career anxiety* sebanyak 30 responden atau semua responden yang dilakukan studi awal menunjukkan *career anxiety* yang rendah.

Self-regulation dan *locus of control* dapat berperan dalam pencapaian tujuan. Tetapi dalam proses pencapaian tujuan mahasiswa akan menghadapi masalah-masalah berupa ekspektasi harapan yang rendah terhadap kesuksesan, menghindari kegagalan, penundaan terhadap tugas, perfeksionis dalam mengerjakan suatu tugas, kecemasan yang tinggi, dan sikap apatis terhadap pembelajaran di universitas, dll. Peneliti ingin mengkaji pengaruh antara *self-regulation* dan *locus of control* terhadap *career anxiety* pada mahasiswa semester akhir.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian fenomena dan latar belakang permasalahan penelitian yang telah disampaikan, peneliti ingin mengkaji beberapa rumusan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh antara *self-regulation* dengan *career anxiety* pada mahasiswa semester akhir?
2. Apakah terdapat pengaruh antara *locus of control* dengan *career anxiety* pada mahasiswa semester akhir?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *self-regulation* dan *locus of control* terhadap *career anxiety* pada mahasiswa semester akhir?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh antara *self-regulation* dengan *career anxiety* pada mahasiswa semester akhir.
2. Untuk mengetahui pengaruh antara *locus of control* dengan *career anxiety* pada mahasiswa semester akhir.
3. Untuk mengetahui pengaruh antara *self-regulation* dan *locus of control* terhadap *career anxiety* pada mahasiswa semester akhir.

Kegunaan Penelitian

Terdapat dua kegunaan dari penelitian ini, yakni kegunaan teoritis dan praktis.

Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dan gambaran dalam kajian ilmu Psikologi positif yang dipelajari mahasiswa psikologi.

Diharapkan kedepannya topik penelitian ini lebih banyak di eksplorasi sehingga memperkaya

pengetahuan dan khususnya memahami gambaran masalah *career anxiety* pada masyarakat Indonesia.

Kegunaan Praktis

a. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Dengan memahami dampak dari kategori *self-regulation* dan *locus of control* kategori internal terhadap *career anxiety* diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat meningkatkan kesejahteraan dalam pengembangan karier.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Dengan memahami dampak dari kategori *self-regulation* dan *locus of control* kategori internal terhadap *career anxiety* diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk peneliti-peneliti selanjutnya, terkhusus pada peneliti yang tertarik pada topik serupa.

