

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan seseorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir merupakan calon lulusan sarjana yang selanjutnya memasuki dunia kerja. Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada perkembangan – perkembangan kualitas diri untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Perkembangan yang mencakup pengembangan keterampilan yang dibutuhkan di dunia kerja, peningkatan pemahaman diri dan minat karir, serta pencarian informasi mengenai peluang kerja yang tersedia (Diah Baiti et al., 2017).

Mahasiswa semester akhir mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja yakni *hard skills* dan *soft skills*. *Hard skills* mencakup kemampuan teknis dan akademis sesuai bidang studi mahasiswa. *Soft skills* meliputi keterampilan komunikasi, kerja sama tim, disiplin, dan lainnya. Selain itu mahasiswa tingkat akhir juga perlu memahami minat dan kepribadiannya agar bisa memilih karir yang sesuai dan memberikan kepuasan. Salah satu jurusan di perguruan tinggi adalah psikologi.

Mahasiswa psikologi merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikan pada program studi psikologi di salah satu perguruan tinggi. Mereka belajar tentang berbagai aspek ilmu psikologi, termasuk teori dan, metode penelitian, perkembangan manusia, kognisi, emosi, sosial, abnormalitas, klinis dan berbagai cabang psikologi lainnya. Mahasiswa psikologi memahami secara mendalam tentang ilmu psikologi dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengamati, menganalisis, memahami tingkah laku manusia. Mahasiswa psikologi memiliki prospek karir yang luas dan beragam.

Mahasiswa psikologi memiliki peluang karir yang beragam seperti psikolog, terapis, konsultan, klinis, *human resource development* dan lainnya. Luasnya penerapan ilmu psikologi maka prospek kerja mahasiswa psikologi luas. Karir individu disebabkan oleh faktor internal, misalnya ialah faktor kepribadian. Kepribadian melibatkan sifat-sifat kepribadian individu, termasuk konsep diri. Konsep diri mencakup persepsi individu perihal dirinya sendiri, termasuk nilai-nilai, kepercayaan, minat, dan keterampilan yang dimiliki. Konsep diri yang positif dan percaya diri bisa memengaruhi pilihan karir seseorang, keberhasilan dalam mencapai tujuan karir, dan kepuasan kerja. Sebaliknya, konsep diri yang negatif atau keraguan diri dapat menghambat perkembangan karir dan pencapaian potensi penuh seseorang. Oleh karena itu, faktor kepribadian, termasuk konsep diri, memiliki peran penting dalam membentuk jalur karir seseorang (Efendy & Haryanti, 2020).

Karir merupakan proses yang terjadi dalam kehidupan seseorang ketika mereka melakukan perencanaan dalam karir. Proses ini melibatkan penilaian diri yang mencakup minat, bakat, kepribadian, dan keterampilan individu, sehingga individu dapat membuat perencanaan karir yang tepat dan sesuai dengan kondisi diri mereka. Karir juga dapat muncul karena individu memiliki kepercayaan diri dan mencapai prestasi belajar yang baik selama masa studi. Penilaian diri dan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, individu dapat menghasilkan perencanaan karir yang baik dan memadai untuk mencapai tujuan karir mereka (Ni et al., 2022).

Karir melibatkan petunjuk mengenai pekerjaan, hal ini mencakup serangkaian kegiatan pekerjaan yang dijalani oleh seseorang sepanjang hidup pada pekerjaannya. Karir merupakan sebuah proses kesadaran diri yang melibatkan pemahaman tentang kekuatan dan kelemahan pribadi serta penerimaan terhadap diri sendiri. Dalam proses ini, individu menjadi lebih sadar akan potensi dan batasan mereka, dan mereka dapat memilih jalur karir yang sesuai dengan dengan bakat, minat, dan nilai-nilai mereka. Karir juga melibatkan upaya pengembangan diri, belajar, dan pertumbuhan yang berkelanjutan untuk mencapai tujuan karir yang diinginkan. Dalam perjalanan karir, individu juga dapat mengalami perubahan, penyesuaian, dan eksplorasi baru sesuai dengan perkembangan dan perubahan kebutuhan serta keinginan mereka.

Tantangan dalam hal karir sering kali dihadapi oleh mahasiswa, hal ini membuat mereka merasakan cemas dan menghadapi kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan bakat mereka. Saat mempersiapkan karir, mahasiswa kadang-kadang menghadapi ketakutan, kekhawatiran sampai takut pada kegagalan (*fear of failure*). Karir merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Kecemasan karir ini memiliki beberapa indikator (Nevid, 2014), seperti reaksi fisik, yaitu tubuh memunculkan reaksi cemas, contohnya ialah gelisah, tubuh bergemetar, dada terasa sesak, gugup, tubuh menjadi dingin, dan sebagainya. Selain itu, kecemasan karir juga dapat diindikasikan dari perilaku individu seperti rasa cemas yang ditunjukkan dengan adanya perilaku, seperti menghindar atau ketergantungan. Seseorang memberikan reaksi menghindar agar rasa cemas tidak semakin meningkat. Kecemasan karir juga dapat dilihat dari individu yang kebingungan, takut akan kehilangan kendali atas dirinya, tidak dapat berkonsentrasi dan sebagainya.

Hasil studi awal kepada 33 orang Mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung 63,6% merasakan kecemasan tentang karirnya dimasa depan. Sebagian besar responden merasakan kecemasan akan karirnya karena responden takut pada hal yang belum terjadi di masa depan, seperti takut tidak sesuai harapan dan takut banyak hal yang tidak bisa dikendalikan kedepannya. Selain itu, responden juga takut tidak bisa bersaing dengan yang lainnya karena kurangnya kepercayaan diri terhadap potensi yang dimilikinya. Hal

ini menjadi menarik karena lahan pekerjaan lulusan fakultas psikologi itu sangat luas. Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir yang tidak menyenangkan yang akan terjadinya sesuatu yang tidak diinginkan. Hal ini melibatkan ketakutan atau kekhawatiran, seperti perasaan cemas, tegang, gelisah, dan berbagai emosi negatif lainnya (Mutiara, 2021). Hal ini didorong penelitian yang dijalankan Witte (1999) yang menegaskan transisi dari dunia pendidikan ke dunia karir ialah fenomena yang sering menyebabkan kecemasan dan menimbulkan ancaman terhadap kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir. Rasa cemas terhadap masa depan karir dapat mempengaruhi kinerja kerja dengan cara menghasilkan ketidakpastian pekerjaan, menurunkan kesejahteraan psikologis, kepuasan kerja, serta meningkatkan risiko gangguan psikosomatik dan somatik fisik (Maghfiroh & Dewi, 2023).

Keyakinan diri yang kuat umumnya mempunyai konsep diri yang baik. Pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri, mahasiswa dapat mengenali kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya, serta mampu mengembangkan potensi dan bakat yang ada. Melalui pemahaman diri, mahasiswa dapat mengidentifikasi kelebihan yang dimiliki serta mengenali kelemahan yang perlu diperbaiki. Konsep diri positif dilihat oleh keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, kemampuan dalam menghadapi masalah, memperoleh pujian tanpa rasa malu, kesadaran tiap individu mempunyai rasa yang beragam, serta kemampuan untuk terus mengembangkan diri dan berupaya mengubah aspek kepribadian dan konsep yang negatif.

Indikator konsep diri memiliki perbedaan dalam karakteristik seseorang dengan konsep diri positif dan seseorang dengan konsep diri negatif. Perbedaan tersebut dapat ditunjukkan melalui beberapa indikator. Konsep diri yang positif, yakin terhadap kemampuan mengatasi masalah, merasa dirinya setara atau sederajat dengan orang lain, senang menerima pujian, menyadari bahwa setiap orang memiliki berbagai perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak seluruhnya dapat diterima oleh masyarakat, memiliki kemauan memperbaiki diri sendiri. Konsep diri yang negatif seperti, berusaha mempertahankan pendapat dengan berbagai logika yang keliru, menghargai pujian yang ditujukan pada dirinya dengan berbagai pendamping lainnya agar dirinya menjadi pusat perhatian, memiliki kecenderungan bersikap hiperkritis terhadap orang lain, tidak pernah menyampaikan kelebihan orang lain, jarang mengakui keunggulan orang lain dari pada dirinya sendiri.

Menurut (Rogers, 1951), konsep diri adalah inti dari kepribadian individu dan mencakup tiga indikator utama: *self-image* (citra diri), *self-esteem* (harga diri), dan *ideal self* (diri ideal). Citra diri merujuk pada bagaimana individu memandang dirinya sendiri dalam berbagai aspek, seperti penampilan fisik, kemampuan, dan peran sosial. Harga diri mencerminkan sejauh mana

individu menghargai dan menerima dirinya sendiri, yang sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan feedback dari lingkungan. Diri ideal adalah gambaran tentang bagaimana individu ingin menjadi atau cita-cita yang mereka harapkan untuk diri mereka. Ketidaksiuaian antara citra diri dan diri ideal dapat menyebabkan ketidakpuasan dan rendahnya harga diri. Rogers menekankan pentingnya penerimaan diri dan lingkungan yang mendukung untuk mencapai keseimbangan dan kesehatan psikologis yang optimal (Rogers, 1951).

Hasil Studi awal yang dilakukan kepada 33 mahasiswa tersebut dan hasilnya menunjukan 63% mahasiswa memiliki konsep diri yang rendah dibuktikan dengan mereka membandingkan diri dengan orang lain dan rendahnya keyakinan mereka pada diri sendiri. Sebagian besar responden juga menyebutkan bahwa mereka memiliki ketakutan akan karir dimasa depan dikarenakan tidak yakin dengan potensi yang ada dalam dirinya sehingga takut tidak bisa bersaing dengan yang lainnya, dimana hal ini termasuk kepada dimensi penilaian pada konsep diri rendah. Penilaian pada diri sendiri semakin besar berbedanya pada ilustrasi kita perihal siapa kita dan ilustrasi perihal harusnya kita jadi apa atau bisa jadi apa, bisa semakin rendah rasa harga diri kita.

Konsep diri mengacu pada persepsi seseorang terhadap karakteristik dan sifat-sifatnya, termasuk dimensi fisik, kelemahan, kecerdasan, kegagalan, motivasi, serta harapan-harapan individu terhadap dirinya sendiri. (Masturah, 2017). Sebagai mahasiswa tentunya memiliki tujuan setelah lulus dari perkuliahan yaitu menentukan karir. Dalam menentukan karir di masa depan mahasiswa akan dihadapkan dengan berbagai situasi. Sangat penting bagi mahasiswa saat memutuskan karir yang sama seperti kemahiran mereka agar dapat menjalani karir tersebut dengan sukses. Mahasiswa mengetahui kekurangan dan kelebihan dirinya akan membantu mereka dalam menentukan karir mereka salah satunya pekerjaan yang akan di ambil dimasa depan sesuai dengan sesuai kelebihan yang mereka punya. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Apriliana (dalam Kombado, 2021) terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap konsep diri sebesar 41,4% (Kombado, 2021).

Faktor yang berdampak pada kecemasan karir ialah konsep diri. Penelitian yang dilakukan oleh yuniati (2019) menunjukan semakin kuat pengembangan konsep diri dan kesesuaian dengan pemahaman diri, maka semakin tinggi pula rasa percaya diri dan harga diri mereka saat menghadapi tantangan. Sebaliknya, jika konsep diri individu lemah, tingkat rasa percaya diri dan harga diri mereka bisa rendah ketika menghadapi masalah. Ketika seseorang sedang memilih karir, mereka cenderung lebih fokus pada penilaian terhadap diri mereka sendiri. Pemahaman individu mengenai dirinya akan menjadi identitas yang melekat dalam diri mereka (Sari & Affandi, 2024).

Faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan karir adalah *Fear of Failure*. penelitian yang dijalankan Sabil (2022) yang menegaskan perasaan takut gagal dan rasa tidak aman yang dimiliki seseorang cenderung membuatnya tetap berada di keadaan yang sama dan menghambat perkembangan dirinya (Wijaya & Febe Sumbaga, 2023). Menurut Conroy, Willow, & Metzler (2002) ada beberapa indikator yang menggambarkan *fear of failure* pada individu, diantaranya adalah ketakutan terhadap penghinaan dan rasa malu (*fear of experience shame*), ketakutan terhadap penurunan estimasi diri (*fear of devaluin one's self-estimate*), ketakutan akan ketidakpastian masa depan (*fear of having an uncertain future*), ketakutan akan hilangnya pengaruh social (*fear of important others losing interest*), dan ketakutan akan mengecewakan orang-orang penting baginya (*fear of upsetting important others*).

Hasil studi awal menunjukkan bahwa 50% mahasiswa memiliki ketakutan pada kegagalan (*fear of failure*), yang ditandai dengan kecenderungan mereka untuk berpikir berlebihan (*overthinking*) mengenai kegagalan tersebut. Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka takut akan menghadapi hal yang tidak bisa dikendalikan di masa depan sehingga bisa membuat mereka gagal. Selain itu, responden juga menyebutkan bahwa ketakutan akan kegagalan tersebut disebabkan karena mereka takut tidak bisa bersaing dan kompetensi yang dimilikinya tidak cukup untuk karir mereka dimasa depan. Takut kegagalan (*fear of failure*) didefinisikan sebagai ketakutan akan melakukan suatu tantangan terbaru atau mencapai tujuan tertentu karena takut akan konsekuensi negatif yang mungkin terjadi (Endah et al., 2021). Takut kegagalan (*fear of failure*) bisa berakar di berbagai faktor, termasuk pengalaman masa lalu yang tidak berhasil, tekanan sosial untuk mencapai kesuksesan, atau kepercayaan negatif tentang kemampuan pribadi. Rasa takut ini dapat mempengaruhi motivasi dan performa individu. Mereka mungkin enggan mencoba hal-hal baru atau mengambil peluang yang berpotensi menghadirkan risiko, karena takut akan konsekuensi kegagalan yang dianggap merugikan diri mereka sendiri.

Sesuai paparan, peneliti ingin menjalankan penelitian lebih dalam mengenai “pengaruh konsep diri dan *fear of failure* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa psikologi uin sunan gunung djati bandung”.

### **Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konsep diri dan *fear of failure* berperan sebagai prediktor terhadap kecemasan karir pada Mahasiswa Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung.

## **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konsep diri dan *fear of failure* berperan sebagai prediktor terhadap kecemasan karir pada Mahasiswa Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung.

## **Kegunaan**

### **Kegunaan secara teoritis**

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberi pengetahuan terkait konsep diri dan *fear of failure* sebagai prediktor kecemasan karir pada mahasiswa .

### **Kegunaan Praktis**

- a. Peneliti berharap penelitian ini mampu memberikan pengetahuan kepada mahasiswa yang mengalami kecemasan karir.
- b. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai konsep diri dan *fear of failure*.
- c. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi kepada penelitian lain yang akan mengangkat penelitian mengenai konsep diri, *fear of failure*, kecemasan karir.

