

**STRATEGI *COPING STRESS* MAHASISWA DALAM MENGHADAPI  
KECEMASAN KARIR  
(Studi Kasus Pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan  
Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo)**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Novia Wahyu Nur Cahyani**  
**NIM. 211517009**

Pembimbing:

**Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.**  
**NIP. 198304112018012001**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM FAKULTAS  
USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM  
NEGERI (IAIN) PONOROGO**

**2022**



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

**PENGESAHAN**

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Novia Wahyu Nur Cahyani  
NIM : 211517009  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Judul : Strategi *Coping Stress* Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir (Studi Kasus pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo)




Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Jum'at  
Tanggal : 11 November 2022

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Jum'at  
Tanggal : 18 November 2022

Tim Penguji :

- |  |   |
|--|---|
| 1) Ketua Sidang : Muhamad Nurdin, M.Ag.          | (  ) |
| 2) Penguji 1 : Fadhilah Rahmawati, M.Si.         | (  ) |
| 3) Penguji 2 : Mayrina Eka Prasetyo Budi, M. Psi | (  ) |

Ponorogo, 18 November 2022

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab  
dan Dakwah



  
**Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag**  
NIP. 196806161998031002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**  
**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**  
Alamat: Jl. Puspita Jaya Desa Pintu, Jenangan, Ponorogo 63492  
e-mail: [fuad@iainponorogo.ac.id](mailto:fuad@iainponorogo.ac.id) website:<http://fuad.iainponorogo.ac.id>

---

### LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama saudara:

Nama : Novia Wahyu Nur Cahyani  
NIM : 211517009  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Judul Penelitian : Strategi *Coping Stress* Mahasiswa dalam Menghadapi  
Kecemasan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Semester  
Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN  
Ponorogo)


Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 3 November 2022

Mengetahui,  
Ketua Jurusan

  
**Muhammad Nurdin, M. Ag**  
NIP. 197604132005011001

Menyetujui,  
Pembimbing

  
**Mavrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.**  
NIP. 198304112018012001

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novia Wahyu Nur Cahyani  
NIM : 211517009  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul **“Strategi *Coping Stress* Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo)”** benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, dan bukan mengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip penulis lain telah disebutkan dalam footnote dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Ponorogo, 3 November 2022

Yang membuat



**Novia Wahyu Nur Cahyani**

**NIM. 211517009**

## NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Munaqosah Skripsi  
Kepada : Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN  
Ponorogo

Assalamualaikum Wr.Wb.

Setelah secara cermat kami baca/ teliti kembali dan setelah diadakan perbaikan/ penyempurnaan sesuai petunjuk dan arahan kami, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Novia Wahyu Nur Cahyani  
NIM : 211517009  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Judul Penelitian : Strategi *Coping Stress* Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo)

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Untuk itu, kami ikut berharap agar segera dimunaqosahkan.

Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih

Wassalamualaikum Wr. Wb

Pembimbing



**Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.**

**NIP. 198304112018012001**

## SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novia Wahyu Nur Cahyani  
NIM : 211517009  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Judul : Strategi *Coping Stress* Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir (Studi Kasus pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo)

Menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di [etheses.iainponorogo.ac.id](http://etheses.iainponorogo.ac.id). Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 18 November 2022

Penulis

  
Novia Wahyu Nur Cahyani

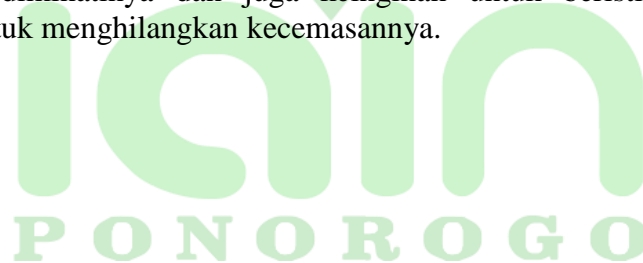
## ABSTRAK

**Novia Wahyu Nur Cahyani, 2022, Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo), Skripsi Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, Pembimbing Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.**

### **Kata kunci: Kecemasan Karir, Strategi Coping Stress**

Banyak mahasiswa yang cemas memikirkan karir di masa depan. Mereka stress menghadapi masalah ini. Stress adalah sebuah keadaan individu yang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan secara fisik maupun psikologi dengan sumber daya secara biologis, psikologis, dan sistem sosial yang dimilikinya. Maka dalam hal ini *Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir* sangat dibutuhkan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kecemasan karir mahasiswa dan upaya *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini melibatkan empat subjek mahasiswa semester akhir sesuai karakteristik yang ditentukan oleh peneliti. Teknik pengumpulan data melalui wawancara. Pengecekan keabsahan data menggunakan triangulasi sumber data. Hasil dari penelitian dianalisis dan menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan karir karena khawatir tidak bisa bekerja sesuai bidang yang mereka inginkan, tidak mempunyai kemampuan dalam bidang yang mereka tekuni, dan tekanan orang tua untuk bekerja sesuai bidang yang ditekuninya. Mereka melakukan strategi *Coping stress* untuk menyelesaikan kecemasannya. Strategi *Coping stress* yang dilakukan mahasiswa yaitu dua subjek menggunakan *problem focused coping*, fokus ke masalah tersebut dan mencoba mencari jalan keluarnya. Berusaha bertanya kepada teman atau konsultasi untuk mencari solusi dari masalahnya. Dua subjek yang lain menggunakan *emotional focused coping*, yaitu berfokus pada emosi, mengikuti keinginan. Keinginan untuk mencari sesuatu yang diminatinya dan juga keinginan untuk beristirahat, bersantai, berolahraga untuk menghilangkan kecemasannya.



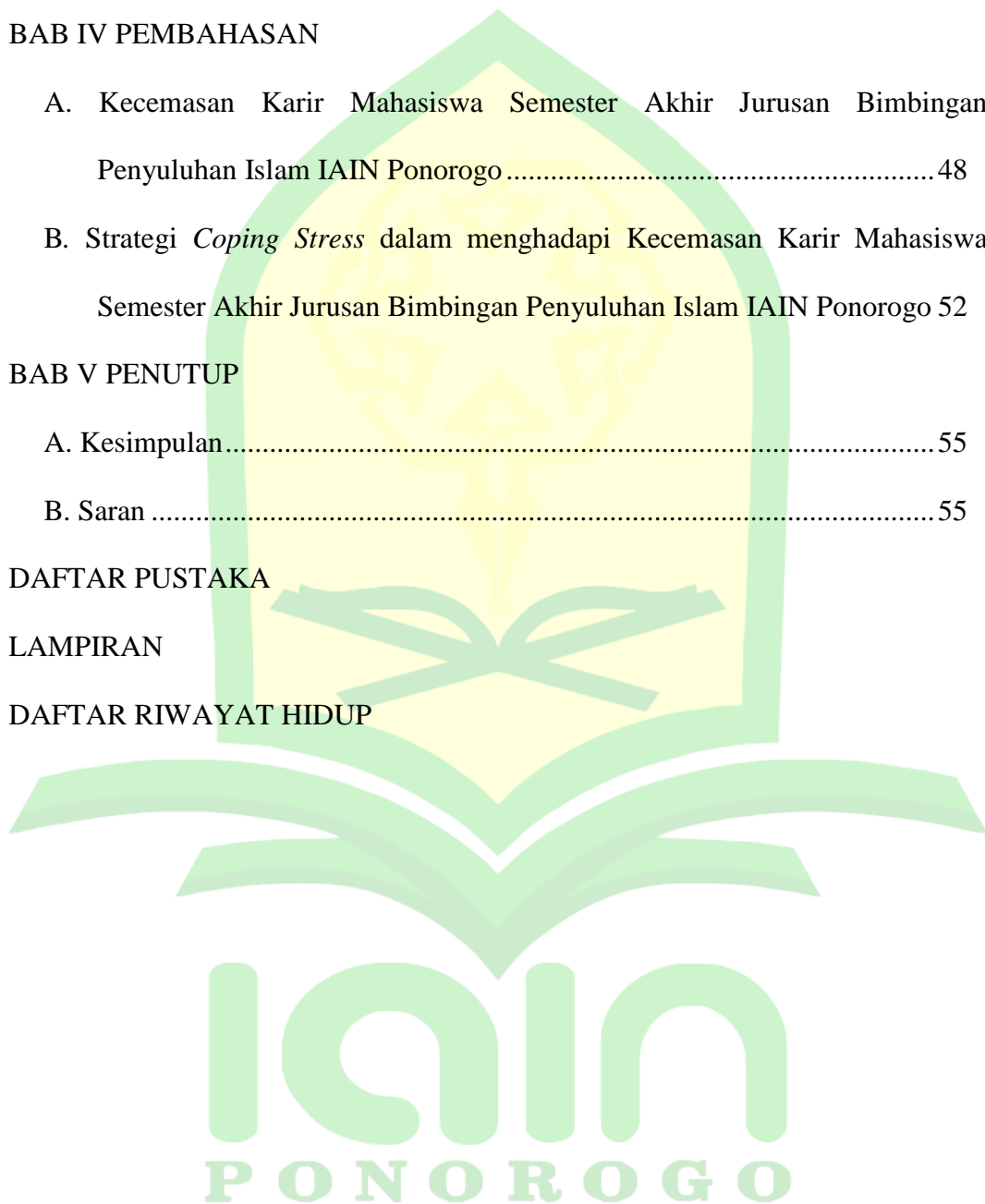
## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
NOTA PEMBIMBING .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
ABSTRAK .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Telaah Pustaka Terdahulu .....	5
F. Metode Penelitian.....	9
a. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	9
b. Lokasi Penelitian .....	11
c. Data dan Sumber Data.....	11



d. Teknik Pengumpulan Data .....	11
e. Teknik Pengolahan Data.....	12
f. Teknik Analisis Data.....	13
g. Pengecekan Keabsahan Data.....	13
G. Sistematika Pembahasan .....	15
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Kecemasan Karir .....	16
a. Definisi Kecemasan Karir .....	16
b. Aspek-aspek Kecemasan Karir .....	18
c. Jenis-jenis Kecemasan Karir .....	20
d. Faktor-faktor Kecemasan Karir.....	22
B. Strategi Coping Stress.....	25
a. Definisi <i>Coping Stress</i> .....	25
b. Jenis-Jenis Stres.....	26
c. Strategi <i>Coping Stress</i> .....	27
d. Aspek-Aspek <i>Coping Stress</i> .....	30
e. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Coping Stress</i> .....	31
C. Hubungan Strategi <i>Coping Stress</i> Dengan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo .....	33
<b>BAB III PAPARAN DATA</b>	
A. Gambaran Kecemasan Karir Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo .....	36

B. Strategi <i>Coping Stress</i> dalam menghadapi Kecemasan Karir yang dilakukan oleh Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.....	43
<b>BAB IV PEMBAHASAN</b>	
A. Kecemasan Karir Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.....	48
B. Strategi <i>Coping Stress</i> dalam menghadapi Kecemasan Karir Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo	52
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Betapa tidak, ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Pengertian mahasiswa tidak bisa diartikan kata per kata. Mahasiswa adalah seorang agen pembawa perubahan. Menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat bangsa di belahan dunia.

Kelulusan adalah hal yang paling berkesan bagi mahasiswa, tetapi hal setelah mereka mengalami kelulusan adalah hal yang paling menantang bagi mahasiswa. Hal tersebut adalah terjun langsung menjalani kehidupan yang sesungguhnya, kehidupan yang tanpa harus ada campur tangan orang tua. Kamu yang menentukan kemana arah selanjutnya akan pergi. Hal ini pasti sudah terfikirkan oleh para mahasiswa dari semester awal hingga semester akhir, setelah lulus mereka mau kemana dan jadi apa. Tidak sedikit mahasiswa yang cemas memikirkan kenyataan ini.

Dilansir dari laman beritajatim.com, data terakhir yang dimiliki oleh Dinas Tenaga Kerja (Disnaker) Ponorogo, tercatat TKT mengalami kenaikan sebesar 0,95 persen, yakni menjadi 4,45 persen. “Angka pengangguran sedikit agak naik, yakni 4,45 persen atau jumlahnya sekitar 22.900 orang.” Kata Kepala Disnaker Ponorogo Bedianto, Sabtu (5/6/2021). Naiknya TPT ini,

salah satunya dipengaruhi oleh situasi pandemi yang melanda secara global. Peneliti pernah ditanya oleh seorang mahasiswa teman sendiri, “kamu nanti setelah lulus mau bekerja dimana?”. Dari sini peneliti bertanya-tanya kenapa temannya tersebut memikirkan hal itu. Mahasiswa ini ternyata merasa cemas karena takut nanti tidak ada pekerjaan bagi dirinya. Tidak ada pekerjaan yang sesuai dengan jurusan yang ia ambil. Dia juga mencemaskan akan menjadi pengangguran, karena banyak lulusan yang belum tentu langsung dapat pekerjaan saat itu juga.<sup>1</sup>

Tidak sedikit mahasiswa yang cemas memikirkan kenyataan ini. Kebanyakan mereka stress menghadapi masalah ini, karena stress adalah masalah yang paling sering yang dialami oleh manusia. Stress adalah sebuah keadaan yang menciptakan transaksi terhadap individu yang mengalami ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan secara fisik maupun psikologi dengan sumber daya secara biologis, psikologis, dan sistem sosial yang dimilikinya.

Kecemasan yang menimpa pada mahasiswa ini jika dibiarkan maka akan membahayakan kesehatan. Selain rasa cemas berlebihan, orang yang menderita gangguan kecemasan dapat merasakan gejala lain, seperti: susah tidur, sulit berkonsentrasi, khawatir berlebihan terhadap hal-hal kecil, dada berdebar-debar, keringat dingin, mudah lelah, dan mengalami gangguan

---

<sup>1</sup> Endra Dwiono, 5 Juni 2021, Gara-gara Pandemi, Ada 22 Ribu Pengangguran Terbuka di Ponorogo, <https://beritajatim.com/politik-pemerintahan/gara-gara-pandemi-ada-22-ribu-pengangguran-terbuka-di-ponorogo/>, Diakses tanggal 1 Agustus 2021

pencernaan.<sup>2</sup>

Oleh karena itu peneliti beranggapan bahwa fenomena ini penting untuk kita sadari, agar dampak dari kecemasan karir yang menimpa para mahasiswa semester akhir khususnya pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam tidak semakin banyak.

Cara yang dilakukan oleh mahasiswa agar tidak cemas, yaitu dengan memperdalam ajaran agama dan juga ada yang melakukan hobinya masing-masing. Folkman dan Lazarus yang menyatakan bahwa terdapat dua strategi umum yang digunakan oleh individu, yaitu: *Problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Problem itu sendiri diartikan sebagai upaya individu yang mencoba menghadapi secara langsung sumber stress yang ada. Sedangkan *emotional-focused coping* dijelaskan sebagai upaya individu untuk mengurangi atau mengatur tekanan emosional dari situasi stress yang sedang dihadapinya.<sup>3</sup>

Dengan demikian, berdasarkan uraian tersebut peneliti termotivasi untuk melakukan suatu penelitian dengan mengangkat judul : **“STRATEGI COPING STRESS MAHASISWA DALAM MENGHADAPI KECEMASAN KARIR (STUDI KASUS PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM IAIN PONOROGO) “** dalam penelitian ini. Penelitian ini dimaksudkan

---

<sup>2</sup> Sienny Agustin, 17 Juni 2022, Kecemasan Berlebihan, Kenali Gejala dan Cara Efektif Mengatasinya, <https://www.alodokter.com/kecemasan-berlebihan-kenali-gejala-serta-cara-efektif-mengatasinya/>, Diakses tanggal 17 Oktober 2022

<sup>3</sup> Amelia Solihati Widyastuti, “Dukungan Sosial Orang Tua Dan Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta,” (Skripsi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2021), 18.

untuk mengetahui seberapa besar kecemasan karir dengan strategi *coping stress* masing-masing mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran kecemasan karir mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo?
2. Bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mendeskripsikan kecemasan karir yang dialami oleh mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo
2. Untuk mengetahui strategi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini meliputi dua aspek yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Dijelaskan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu psikologi tentang strategi *coping stress*.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi wacana dan memberikan informasi dalam memperkaya wawasan ilmu pengetahuan serta sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan untuk mengatasi kecemasan karir dengan strategi *coping stress* yang tepat untuk mahasiswa.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberi masukan jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam untuk membuat program terkait karir guna mengurangi kecemasan pada mahasiswa sehingga dapat mempersiapkan sebaik mungkin agar mahasiswa dapat bekerja ke berbagai bidang pekerjaan.

## E. Telaah Pustaka

Berikut adalah penelitian terdahulu yang membahas tentang kecemasan karir dan strategi *coping stress*:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mar'atu Widya Nafi Rafikasari yang berjudul "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi" Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tahun 2015. Mar'atu Widya menjelaskan bahwa mahasiswa dituntut memiliki beberapa kemampuan terhadap keyakinan yang dimiliki atas solusi pemecahan masalah yang dimiliki dalam menyusun skripsi agar dapat menyelesaikan tugas akhir tepat pada waktunya, yaitu kemampuan mengatasi atau menyelesaikan suatu

masalah yang dihadapi (*Problem Focused Coping*) dan melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan (*Emotion Focused Coping*). Dalam menangani masalah ini dibutuhkan kepercayaan seseorang dalam menyelesaikan masalah, kemampuan diri yang sering disebut dengan efikasi diri (*self efficacy*). Diketahui bahwa ada korelasi positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan strategi *coping* pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi pula strategi *coping* yang dilakukan, demikian pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah strategi *coping* yang dilakukan.<sup>4</sup> Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada *coping stress* dengan teori yang akan digunakan sama, yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping*. Perbedaan pembahasan dalam efikasi diri.

2. Penelitian dilakukan oleh Amelia Solihati Widyastuti yang berjudul “Dukungan Sosial Orang Tua Dan Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta” Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia pada bulan April 2021. Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial orang tua dan

---

<sup>4</sup> Mar'atu Widya Nafi Rafikasari, “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi,” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Surakarta, 2015), 69.



kecemasan terhadap karir masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Hubungan negatif tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan orang tua maka semakin rendah kecemasan terhadap karir masa depan mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diberikan orang tua maka semakin tinggi kecemasan terhadap karir masa depan mahasiswa.<sup>5</sup> Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah bagian kecemasan karirnya, dan letak perbedaannya tidak membahas tentang dukungan sosial.

3. Penelitian oleh Andriani Rahmasari dengan judul “Hubungan Persepsi Tentang Jurusan BPI UIN Walisongo Semarang Dengan Kecemasan Karir” dari Jurusan BPI, Fakultas Dakwah & Komunikasi UIN Walisongo Semarang pada tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan semakin positif persepsi tentang Jurusan BPI maka semakin rendah tingkat kecemasan karir, sebaliknya semakin negatif persepsi tentang Jurusan BPI maka semakin tinggi tingkat kecemasan karirnya. Dengan demikian kenaikan persepsi tentang Jurusan BPI akan diikuti penurunan tingkat kecemasan karir, begitu sebaliknya penurunan persepsi tentang Jurusan BPI akan diikuti kenaikan tingkat kecemasan karir pada mahasiswa Jurusan BPI UIN Walisongo Semarang.<sup>6</sup> Persamaan dengan

---

<sup>5</sup> Amelia Solihati Widyastuti, “Dukungan Sosial Orang Tua Dan Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta,” (Skripsi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2021),57.

<sup>6</sup> Andriani Rahmasari, "Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Wali Songo Semarang dengan Kecemasan Karir," (Skripsi, UIN Walisongo, Semarang, 2016), 57.

penelitian yang akan dilakukan adalah bagian kecemasan karirnya, dan letak perbedaannya tidak membahas tentang persepsi.

4. Penelitian dengan judul “Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan” oleh Mahbub Nadziri, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir dengan jurusan yang diprediksi sulit mendapat pekerjaan. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa subjek penelitian menunjukkan subjek dengan kategori kecemasan menghadapi dunia kerja yang sedang lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa dengan kategori kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah dan tinggi. Dari hasil tabel demografi responden, tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki, mahasiswa dengan jurusan desain grafis dan mahasiswa usia 23 tahun memiliki tingkat kecemasan dengan kategori tinggi.<sup>7</sup> Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah bagian kecemasan karirnya, dan letak perbedaannya karena tidak memprediksikan sulit atau tidaknya mendapat pekerjaan.
5. Penelitian dengan judul “*Coping Stress* Mahasiswa Akhir Yang Bekerja *Part Time*” oleh Nuraini Dian Adisty, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2020. Berdasarkan uraian data peneliti

---

<sup>7</sup> Mahbub Nadziri, “Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan,” (Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Malang, 2018), 13.

menunjukkan bahwa mahasiswa akhir yang bekerja part time memiliki kemampuan untuk melakukan *coping stress* yang cukup baik (51%). Dalam hal ini, berarti walaupun mahasiswa mengalami stres yang tinggi namun kemampuan untuk melakukan strategi *coping stres* mereka cukup baik. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir pekerja part time mampu mengatasi masalah, hambatan, tekanan, maupun gangguan dalam melakukan dua tugas pekerjaan maupun perkuliahan. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah bagian *coping stress*, dan letak perbedaannya tidak membahas tentang mahasiswa yang bekerja *part time*.

## **F. Metode Penelitian**

### **a. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pada penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Penelitian deskriptif merupakan sebuah bentuk penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu peristiwa, gejala, peristiwa itu terjadi saat ini. Melalui penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa yang menjadi perhatian tanpa penanganan khusus terhadap peristiwa tersebut. Dalam penelitian ini, penulis mendeskripsikan hal-hal yang dirasakan responden yang mana posisi penulis juga setara dengan respon yaitu mahasiswa cemas karir yang disebut juga metode partisipatoris.

Sedangkan pendekatan kualitatif yang diartikan sebagai penelitian ilmiah yang bertujuan untuk memahami permasalahan-permasalahan

manusia dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan secara kompleks yang dilakukan dalam setting ilmiah. Penelitian kualitatif mengolah dan menghasilkan data yang bersifat deskriptif atau kata-kata, seperti transkrip wawancara, catatan lapangan, foto, video, dan lain sebagainya.<sup>8</sup> Pendekatan kualitatif bertujuan mendapatkan pemahaman umum tentang realitas sosial dari perspektif partisipan. Pemahaman ini tidak ditentukan secara langsung, tetapi perlu terlebih dahulu dianalisis realitas sosial tersebut yang menjadi fokus penelitian. Atas dasar analisis tersebut maka akan ditarik kesimpulan dalam bentuk pengertian umum.<sup>9</sup>

Penulis ingin mendeskripsikan hasil penelitian yang diperoleh dengan menggunakan penelitian deskriptif kualitatif melalui metode wawancara yang kemudian dianalisis dan dicari kesimpulan secara umum. Pada penelitian ini, penulis mendeskripsikan tentang *Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Semester akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo)*. Penelitian utama dari penelitian kualitatif ini adalah peristiwa- peristiwa yang terjadi dalam kondisi sosial mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo.

---

<sup>8</sup> Kristi Poerwandari, *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*, (Depok:LPSP3, 2013), 42

<sup>9</sup> Albi Anggito dan Johan Setawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 16

## **b. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dalam penelitian ini adalah lingkungan kampus II IAIN Ponorogo yang bertempat di Jl. Puspita Jaya, Krajan, Pintu, Kec. Jenangan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur.

## **c. Data dan Sumber Data**

Data adalah suatu fakta asli yang merupakan hasil observasi yang diperoleh dari lokasi berupa huruf, angka, gambar, grafik, dll, yang selanjutnya dapat diolah lebih lanjut untuk mendapatkan hasil tertentu.<sup>10</sup>

Penelitian ini, memiliki beberapa data yang akan dijadikan sumber data oleh peneliti diantaranya diperoleh dari buku-buku observasi, panduan wawancara serta dokumentasi pendukung untuk keperluan data terkait.

## **d. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah sebagai berikut:

### **a. Wawancara**

Wawancara merupakan sebuah proses percakapan antara pewawancara dan narasumber untuk tujuan tertentu dan mengikuti prinsip-prinsip panduan dapat dilakukan secara tatap muka atau melalui alat komunikasi tertentu.<sup>11</sup> Wawancara dapat dilakukan secara tersembunyi maupun terbuka, di mana informan mengetahui bahwa ia sedang diwawancarai. Wawancara dilakukan dengan

---

<sup>10</sup> Ibid.. 213

<sup>11</sup> Fandi Rosi Sarwo Edi, *Teori Wawancara Psikodignostik*, (Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera, 2016), 3

*Purposive Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pemilihan informan ini ditujukan pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester akhir dan mengalami kecemasan karir.

b. Dokumentasi

Dokumen adalah kumpulan data berupa tulisan, tampilan, penyimpanan, dan penyebaran hasil penelitian atau bahan tertulis atau film dalam jumlah besar (tidak seperti catatan), yang tidak disiapkan secara rinci karena kebutuhan peneliti, termasuk yang mudah diakses yang sedang diteliti semua persyaratan untuk data. Yang dimaksud dengan "dokumen" adalah berbagai bahan, seperti foto, kaset video, film, memo, surat, diari, catatan kasus klinis dan souvenir, yang dapat digunakan sebagai informasi tambahan sebagai bagian dari studi kasus, dimana sumber data utama adalah Wawancara.<sup>12</sup>

e. **Teknik Pengolahan Data**

Proses pengolahan data yang di laksanakan dalam penelitian ini adalah penulis akan melakukan proses pengolahan data setelah data terkumpul secara keseluruhan. Untuk kemudian pengolahan data tersebut dilakukan dengan menafsirkan data yang diperoleh dengan tahapan memberikan makna atau arti pada transkrip wawancara, catatan lapangan, dan komentar peneliti.

---

<sup>12</sup> Anggito, dkk, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 146

#### **f. Teknik Analisis Data**

Analisis data merupakan proses mencari dan mengolah data secara sistematis yang dihasilkan dari observasi, wawancara, dokumentasi serta catatan lapangan dengan metode yang digunakan adalah mengelompokkan data ke dalam kategori, mendeskripsikannya berdasarkan unit, menyusunnya menjadi model, memilih data penting dan melakukan penelitian serta menarik kesimpulan untuk data tersebut.<sup>13</sup>

Data yang diperoleh selama penelitian untuk kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik *statistic inferensial* atau kualitatif induktif untuk menarik kesimpulan dari data yang diperoleh peneliti.

Hasil kesimpulan yang diperoleh dari penelitian tersebut untuk kemudian dianalisis. Dengan teknik ini, peneliti berusaha menemukan kesimpulan dari data yang diperoleh dari sampel penelitian terkait bentuk-bentuk Strategi *Coping Stress* Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Semester akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo).<sup>14</sup>

#### **g. Pengecekan Keabsahan Temuan**

Pemeriksaan terhadap keabsahan data pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik yang dituduhkan kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan sebagai unsur

<sup>13</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2006), 47-

<sup>14</sup> Mamik, *Metode Kualitatif*, (Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2014), 144.

yang tidak terpisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif.<sup>15</sup>

Dalam penelitian ini hanya menggunakan beberapa cara yang dilakukan untuk menguji kepercayaan data hasil penelitian sebagai berikut:

#### 1. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Dengan demikian, terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan triangulasi waktu. Namun, dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber.

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Untuk menguji kredibilitas data tentang penelitian ini pengumpulan dan penyajian data dilakukan kepada beberapa mahasiswa BPI IAIN Ponorogo semester akhir yang mengalami kecemasan karir. Data dari sumber tersebut akan dideskripsikan, dikategorisasikan, mana pandangan yang sama, yang berbeda, dan mana yang spesifik dari sumber data tersebut.

#### 2. Menggunakan Bahan Referensi

Bahan referensi adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Untuk itu dalam penyusunan laporan, peneliti menyertakan lampiran hasil wawancara sehingga hasil

---

<sup>15</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung:Remaja Rosdakarya,2017), 320.



penelitian menjadi lebih dapat dipercaya.<sup>16</sup>

#### G. Sistematika Pembahasan

Didalam penelitian ini, penulis membagi sistematika pembahasan menjadi lima bab yang memiliki keterkaitan antara satu sama lain. Isi dari masing-masing bab memiliki gambaran sebagai berikut:

**BAB I PENDAHULUAN**, Bab ini menguraikan penelitian yang akan dilakukan. Bab ini berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian dan sistem pembahasan.

**BAB II LANDASAN TEORITIS**, Bab ini memuat tentang landasan secara teoritik tentang Kecemasan Karir, *Coping Stress*, yang didalamnya meliputi pengertian, aspek, jenis, faktor, dan strategi.

**BAB III TEMUAN PENELITIAN**, Bab ini memuat tentang temuan penelitian yakni pembahasan tentang Strategi *Coping Stress* Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir.

**BAB IV ANALISIS DATA**, Bab ini memuat hasil analisa data yang telah ditemukan yakni berisi tentang Strategi *Coping Stress* Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Semester akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo)

**BAB V PENUTUP**, Bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, sebagai bukti bahwa penulis benar-benar sudah melakukan sebuah penelitian dengan sungguh-sungguh.

---

<sup>16</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2006), 270.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kecemasan Karir

##### 1. Definisi Kecemasan Karir

Setiap orang merasa cemas ketika menghadapi sesuatu yang baru, namun seseorang itu tetap menghadapi meskipun dengan rasa takut. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bukanlah suatu masalah.<sup>1</sup> Sebagaimana Allah berfirman dalam QS. Al Baqarah ayat 155 yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

*Artinya: “dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.<sup>2</sup> Dari uraian di atas bahwa Allah akan menguji manusia dengan berbagai cobaan. Hal yang berperan ketika mengalami cobaan yaitu sikap kepribadian yang di dalamnya terdapat unsur keimanan dan kesabaran. Bagi manusia adanya cobaan akan semakin membersihkan jiwanya. Cobaan hidup ini dialami manusia pada setiap tingkat perkembangannya.<sup>3</sup>*

Cemas menurut Kartini Kartono, adalah bentuk ketidakberanian ditambah kerisauan terhadap hal-hal yang tidak jelas. Kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-

<sup>1</sup>Nuraini Dian Adisty, "Coping Stress Mahasiswa Akhir Yang Bekerja Part Time," (Skripsi Universitas Muhammadiyah, Malang, 2020), 23.

<sup>2</sup> al-Qur'an, 2:155.

<sup>3</sup> Nuraini Dian Adisty, "Coping Stress Mahasiswa Akhir Yang Bekerja Part Time", 15.

masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Karir adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan individu yang sudah dewasa. Karir lebih menunjuk pada jabatan atau pekerjaan yang ditekuni sebagai panggilan hidup yang meresapi seluruh alam pikiran dan perasaan seseorang serta mewarnai gaya hidupnya. Karir dapat menjadi wahana untuk mengaktualisasikan segala potensi yang dimiliki individu.

Menurut Mirah & Indianti kecemasan karir merupakan kecemasan sebagai *state* atau kondisi yang bersifat sementara. Menurut Mariah kecemasan karir merupakan perasaan khawatir, bingung, dan ragu dalam melanjutkan.<sup>4</sup> Karir yang tepat untuk individu tersebut. Berdasarkan definisi dari beberapa ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan terhadap karir masa depan adalah perasaan khawatir yang ditandai dengan perasaan takut maupun gelisah mengenai kegagalan akademis dan atau pengangguran yang berkaitan dengan proses perkembangan karir yang dapat berdampak pada terhambatnya pengambilan keputusan karir.

Kecemasan pada mahasiswa akhir biasanya dihubungkan pengerjaan tugas akhir dan persiapan untuk memasuki dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan perasaan khawatir berlebihan yang dialami oleh individu pada saat menjalani atau menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja biasanya muncul karena adanya keinginan untuk mencari pekerjaan sesuai dengan

---

<sup>4</sup>Rahmasari Andriani, "Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Wali Songo Semarang dengan Kecemasan Karir," (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2016), 12.

latar belakang pendidikan yang dimilikinya dalam. Ada tiga level yang membuat mahasiswa akhir mengalami kecenderungan kecemasan menghadapi dunia kerja, yaitu level ekonomi, dimana individu dinilai berdasarkan aset dan kemampuan mereka dalam mengelola hidup sesuai dengan kekayaan yang dimilikinya. Selanjutnya pada level sosial, yaitu individu dinilai berdasarkan peran dan kedudukannya di lingkungan sosial, dan level eksistensial dimana sebagian besar fresh graduate masih dalam kondisi prematur dan belum menemukan bentuk yang settle. Khusus pada level ketiga, ini sangat merongrong identitas pribadi sehingga membuat individu dalam kebingungan dalam.<sup>5</sup>

## 2. Aspek-Aspek Kecemasan Karir

Tsai mengungkapkan dimensi kecemasan terhadap karir masa depan meliputi:

### a. Kemampuan Pribadi

Kemampuan pribadi merupakan kapasitas individu dalam mendapatkan keterampilan tertentu yang digunakan untuk melakukan kegiatan khusus. Kemampuan pribadi mencakup kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang calon karyawan seperti keterampilan bahasa asing, keterampilan operasional komputer, keterampilan kepemimpinan, serta kemampuan bekerja dengan orang lain.

---

<sup>5</sup>Mahbub Nadziri, "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan" (Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Malang, 2018), 20.

b. Keyakinan Irasional Tentang Pekerjaan

Keyakinan irasional tentang pekerjaan merupakan pikiran-pikiran tidak logis yang diyakini seseorang dan terjadi secara terus menerus mengenai pekerjaan yang akan dihadapi. Keyakinan irasional pada pekerjaan mengacu pada kesulitan yang mungkin akan dihadapi seorang lulusan universitas saat mereka masuk ke dunia kerja.

c. Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja mengacu pada informasi mengenai pekerjaan seperti kekhawatiran terhadap pekerjaan di masa depan, persaingan pekerjaan, kekhawatiran mengenai lingkungan kerja yang tidak sesuai ekspektasi, gaji tidak sesuai harapan, serta kekhawatiran mengenai peningkatan pengangguran.

d. Pelatihan Pendidikan

Profesional Pengetahuan bersifat praktis mengenai keterampilan profesional serta memahami harapan karir secara realistis.

Aspek ini meliputi kekhawatiran mengenai keahlian yang dimiliki, pekerjaan yang sesuai minat dan bakat, penerapan dari yang telah dipelajari, serta keterampilan profesional yang dimiliki. Haber & Runyon mengungkapkan aspek kecemasan karir meliputi:

- 1) Aspek Kognitif Perasaan tidak menyenangkan yang memicu kecemasan serta kekhawatiran

- 2) Aspek Motorik Perasaan tidak menyenangkan yang memunculkan perilaku menggigit bibir, gugup, bingung, meremas jari, serta bingung.
- 3) Aspek Somatik Perasaan tidak menyenangkan yang dapat memunculkan reaksi fisik seperti sulit bernafas, mulut kering, jantung berdebar, pusing, berkeringat, kaki dan tangan dingin, sulit mencerna makanan, serta naiknya tekanan darah.
- 4) Aspek Afektif Perasaan tidak menyenangkan yang menimbulkan perasaan tegang akibat ledakan emosi seperti menghadapi terror serta pandangan mengenai karir masa depan yang suram.<sup>6</sup>

Berdasarkan pemaparan kedua ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan terhadap karir masa depan pada penelitian ini menggunakan teori dari Tsai yang meliputi kemampuan pribadi, keyakinan irasional tentang pekerjaan, pelatihan pendidikan profesional, serta lingkungan kerja. Hal tersebut dikarenakan keempat aspek tersebut telah memenuhi tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan terhadap karir masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

### 3. Jenis-Jenis Kecemasan Karir

Freud dalam membedakan kecemasan menjadi tiga jenis. Pertama, kecemasan realitas yang berasal dari bahaya yang riil dan objektif di lingkungan. Kecemasan ini paling mudah menanganinya

---

<sup>6</sup> Firanda Putri Maharani, *et.al.*, "Kecemasan Masa Depan dan Sikap Mahasiswa terhadap Jurusan Akademik," *Jurnal Cognicia* 9, 1 (2021), 11–16.

dengan bertindak sesuatu maka akan dapat selesai misalnya meninggalkan bangunan yang tengah terbakar. Kedua, kecemasan neurotik merupakan rasa takut bahwa implus-implus id akan mengatasi kemampuan ego menangani dan menyebabkan manusia berperilaku sesuatu yang membuatnya dihukum. Kecemasan karir termasuk dalam jenis kecemasan ini. Ketika tuntutan karir di masa mendatang harus sesuai dengan bidangnya mengakibatkan individu takut dihukum oleh masyarakat berupa cemooh, dikucilkan dll. Ketiga, kecemasan moral yaitu rasa takut seseorang akan melakukan sesuatu bertentangan dengan nilai-nilai superego sehingga membuatnya merasa bersalah.<sup>7</sup>

Kecemasan dapat ditinjau dari dua macam bentuk, yaitu kecemasan sebagai sebuah kepribadian (*trait*) atau kondisi sementara (*state*). Keduanya sama-sama merespon pada kondisi yang menekan, namun berbeda pada intensitas, durasi dan kondisi pada saat terjadi. Perbedaannya, kecemasan sebagai *trait* menunjukkan tingkat kecemasan dan kecenderungan untuk menjadi seorang pencemas, sedangkan kecemasan sebagai *state* merupakan perasaan cemas yang tidak selalu ada, namun sering timbul karena ancaman atau stressor tertentu dalam.<sup>8</sup> Dalam kaitannya dengan karir, kecemasan sebagai *state* menjadi prediktor yang lebih kuat dalam menentukan karir seseorang dibandingkan kecemasan sebagai *trait*. Hal tersebut disebabkan

---

<sup>7</sup> Andriani Rahmasari, "Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Wali Songo Semarang dengan Kecemasan Karir," 27.

<sup>8</sup> Fenesha Flourenca Effraim Mirah and Wahyu Indianti, "Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator," *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 2, 2018.74–89.

kecemasan sebagai perasaan yang terjadi saat ini (*state*) lebih mudah dipengaruhi dan berubah dibandingkan kepribadian seseorang yang pencema (*trait*).<sup>9</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada terdapat beberapa jenis kecemasan pada seseorang yaitu kecemasan yang berasal dari kepribadian, kecemasan yang bersifat sementara, kecemasan karir, dan kecemasan moral yang pernah dialami setiap individu.

#### 4. Faktor-Faktor Kecemasan Karir

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja adalah pikiran yang tidak rasional yang meliputi kegagalan katastrofik yakni adanya asumsi dari dalam diri seseorang bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Asumsi tersebut dapat muncul dari pemikiran kegagalan dalam berkarir. Berdasarkan penelitian perasaan cemas akan masa depan yang dialami mahasiswa menghasilkan sikap yang positif. Apabila sikap yang ditunjukkan sikap yang positif terdapat kemungkinan bahwa adanya pengaruh positif dari lingkungan sehingga mahasiswa yang merasa cemas mengenai masa depan memberikan respon positif seperti bersikap positif terhadap jurusan akademiknya.<sup>10</sup>

Selain itu, faktor yang memengaruhi ketika individu memasuki dunia kerja menurut Peter M. Blau ada delapan macam yaitu pertama, tuntutan anggota baru untuk mendapat libur atau cuti lebih awal dan lebih lama. Kedua, faktor kebutuhan fungsional, misalnya teknik kualifikasi.

---

<sup>9</sup> Ibid.

<sup>10</sup> Firanda Putri Maharani, *et.al.*, "Kecemasan Masa Depan dan Sikap Mahasiswa terhadap Jurusan Akademik," *Jurnal Cognicia*, 1 (2021), 12.



Ketiga, faktor kebutuhan non fungsional yaitu suatu seleksi yang didasarkan atas dasar kriteria yang tidak relevan. Keempat, ganjaran (*reward*), seperti gaji (*income*), prestise, tenaga, dan lain-lain. Kelima, faktor informasi yang lengkap yang berpengaruh dalam memasuki pekerjaan. Keenam, keterampilan teknik pekerjaan dalam berbagai macam. Ketujuh, karakteristik sosial pekerja yang berpengaruh dalam pembuatan keputusan. Kedelapan, faktor orientasi nilai masyarakat yang relatif menentukan signifikansi perbedaan ganjaran (*reward*) yang akan diterima.

Setelah seseorang mendapatkan pekerjaan lalu memikirkan arah karir kedepan. Menurut Peter M. Blau dalam arah pilihan karir seseorang merupakan suatu proses yang berlangsung lama dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor penunjang maupun faktor penghambat bagi seseorang dalam membuat keputusan karir. Faktor-faktor yang memengaruhi individu dalam pembuatan keputusan karir di antaranya sebagai berikut: pengalaman sosial, interaksi dengan orang lain, potensi-potensi yang dimiliki, aspirasi orang tua, keadaan sosial ekonomi orang tua, pengetahuan tentang dunia kerja, minat, pertimbangan pilihan karir, serta keterampilan dalam menentukan keputusan karir. Salah satu faktor yang memengaruhi dalam dunia kerja adalah kenyataan tidak sesuai dengan harapan. Terkadang individu tersebut mengalami kecemasan karir. Pada umumnya, hal ini terutama orang yang hampir atau baru saja menyelesaikan masa studinya, pencari pekerjaan dan krisis ekonomi

hidup dalam bayang-bayang kecemasan masa depan.<sup>11</sup>

Selain itu, individu memiliki berbagai pemikiran negatif yang dapat menghambat masa depan karena pesimis dan putus asa. Rasa pesimis sering menimbulkan perasaan cemas dan menyiksa, sehingga sebelum hal-hal yang dikhawatirkan itu benar terjadi individu sudah merasakan sakit terlebih dahulu. Namun terkadang belum tentu yang dikhawatirkan itu terjadi. Oleh karena itu, ketika individu tidak dapat mencapai tujuan sesuai dengan keinginan, gagal dalam karir atau tidak dapat memanfaatkan kesempatan emas, hendaknya menerima bahwa Allah telah memberikan yang terbaik. Sebagaimana disebutkan dalam Al Qur'an surat Al Baqarah ayat 216, yang berbunyi:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ  
خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ  
وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Artinya: "Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."<sup>12</sup>

Ayat di atas mengandung makna bahwa ketika individu mengalami kegagalan seharusnya meyakini kegagalan itu merupakan kehendak Allah dan sudah diberikan yang terbaik, karena kebaikan selalu

<sup>11</sup>Andriani Rahmasari, "Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Wali Songo Semarang dengan Kecemasan Karir" (Skripsi, UIN Walisongo, Semarang, 2016), 16-17.

<sup>12</sup>al-Qur'an, 2:216.

datang dari Allah. Allah selalu memberikan yang terbaik bagi umat manusia, walaupun dengan segala cobaan dan masalah. Manusia hendaknya meyakini bahwa dibalik cobaan akan ada hikmahnya. Dari uraian diatas faktor yang memengaruhi kecemasan karir adalah kenyataan tidak sesuai harapan dan pemikiran negatif. Kecemasan karir akan dialami oleh individu ketika membayangkan kegagalan masa depan. Lalu bayang-bayang itu menjadi pemikiran kuat mengakibatkan dirinya putus asa mengenai karirnya.

## **B. Coping Stress**

### **1. Definisi Coping Stress**

Musradinur mengatakan bahwa stres merupakan istilah yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beragam. Pada umumnya stres adalah pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor (hal yang menyebabkan stres), yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu tersebut, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dari ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*) dan sifat stresor yang dihadapinya. Jika ego berfungsi dengan baik maka semuanya berada dalam keseimbangan.<sup>13</sup>

*Stress* yang sedang dialami oleh seseorang dapat diataasi dengan melakukan *management stress* yang di dalam ilmu psikologi dikenal dengan sebutan *coping stress strategies*. Menurut Coon, *coping stress*

---

<sup>13</sup> Nezha Hanifah et al., "Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas," *Jurnal Psikologi Tabularasa* 15, 1 (2020), 29–43.

*strategies* adalah suatu bentuk penerapan untuk mengurangi *stress* dan meningkatkan *skill coping* melalui proses kognitif dan tingkah laku. *Coping stress* adalah tindakan yang dapat dilakukan oleh individu untuk mentolerir, menguasai, meminimalkan, atau mengurangi efek dari stress, dan individu dapat memasukkan strategi perilaku dan strategi psikologis (Cicarelli, 2015). Sedangkan menurut Lazarus, *coping* adalah strategi memecahkan masalah yang paling sederhana dan realistis dengan cara manajemen tingkah laku, berguna untuk membebaskan diri dari berbagai masalah nyata maupun tidak nyata, dan *coping* adalah usaha secara perilaku dan kognitif untuk mengurangi, mengatasi, dan tahan terhadap tuntutan.<sup>14</sup>

## 2. Jenis-Jenis Stress

Jenis Stress Quick dan Quick mengkategorikan stress menjadi dua yaitu :

- a. *Eustres*, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
- b. *Distres*, yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit

---

<sup>14</sup> Ibid.

kardiovaskular dan tingkat ketidakhadiran (*absenteisme*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit. Selye menyatakan bahwa stres terdiri atas empat jenis yaitu *overstress*, *understress*, *badstress*, dan *goodstress*. *Overstress* merupakan stres yang terjadi ketika stres dihadapi individu melebihi ambang batas ketahanan individu terhadap stres. *Understress* merupakan stres yang terjadi ketika individu merasakan bahwa sesuatu yang dilakukan kurang mewujudkan siapa dirinya dan menimbulkan kebosanan. *Badstress* merupakan stres yang diakibatkan oleh peristiwa-peristiwa yang tidak menyenangkan. *Goodstress* merupakan stres yang diakibatkan oleh pengalaman-pengalaman positif.<sup>15</sup>

### 3. Strategi Coping Stress

Ada beragam teori yang dikemukakan ahli tentang strategi *coping stress* yang ada didalam individu. Namun, yang paling umum dan pertama kali dikemukakan yaitu dari Folkman dan Lazarus yang menyatakan bahwa terdapat dua strategi umum yang digunakan oleh individu, yaitu: *Problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. *Problem* itu sendiri diartikan sebagai upaya individu yang mencoba menghadapi secara langsung sumber stress yang ada. Bentuknya bisa berupa usaha untuk mengidentifikasi masalah, membuat alternatif solusi, mempertimbangkan untung rugi, serta bertindak langsung dari masalah. Strategi ini akan digunakan individu jika situasi stress yang dialami

---

<sup>15</sup>Fenesha Flourenca Effraim Mirah and Wahyu Indianti, "Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator," (Jurnal Psikologi Insight, Vol 2, 2018), 74-89.

terkendali oleh individu tersebut. Sedangkan *emotional-focused coping* dijelaskan sebagai upaya individu untuk mengurangi atau mengatur tekanan emosional dari situasi stress yang sedang dihadapinya. Bentuknya bisa berupa menghindari masalah, meminimalisir emosi, menjaga jarak dengan masalah, serta mengambil sisi positif dari masalah tersebut. *Emotional-focused coping* akan muncul pada saat individu mengalami situasi yang tidak terkendali.<sup>16</sup>

Sedangkan strategi  *coping* menurut pendapat lain ada empat yaitu:<sup>17</sup>

- a. Mencari informasi. Keluarga yang mengalami masalah memberikan respons secara kognitif dengan mencari pengetahuan dan informasi yang berhubungan dengan stresor. Hal ini berfungsi untuk mengontrol situasi dan mengurangi perasaan takut terhadap orang yang tidak dikenal dan membantu keluarga menilai stresor secara lebih akurat.
- b. Memelihara hubungan aktif dengan komunitas. *Coping* berbeda dengan  *coping* yang menggunakan sistem dukungan sosial. *Coping* ini merupakan suatu  *coping* keluarga yang berkesinambungan, jangka panjang dan bersifat umum, bukan sebuah  *coping* yang dapat meningkatkan stresor spesifik tertentu. Dalam hal ini anggota keluarga adalah pemimpin keluarga dalam suatu kelompok, organisasi dan kelompok komunitas.

---

<sup>16</sup> Amelia Solihati Widyastuti, "Dukungan Sosial Orang Tua Dan Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta," (Skripsi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2021), 18.

<sup>17</sup> Siti Maryam, "Strategi *Coping*: Teori dan Sumberdayanya," (*JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, 2, 2017), 101.

- c. Mencari pendukung sosial. Mencari pendukung sosial dalam jaringan kerja sosial keluarga merupakan strategi *coping* keluarga eksternal yang utama. Pendukung sosial ini dapat diperoleh dari sistem kekerabatan keluarga, kelompok profesional, para tokoh masyarakat dan lain-lain yang didasarkan pada kepentingan bersama. Menurut Caplan (dalam Friedman, 1998), terdapat tiga sumber umum dukungan sosial yaitu penggunaan jaringan dukungan sosial informal, penggunaan sistem sosial formal, dan penggunaan kelompok-kelompok mandiri. Penggunaan jaringan sistem dukungan sosial informal yang biasanya diberikan oleh kerabat dekat dan tokoh masyarakat. Penggunaan sistem sosial formal dilakukan oleh keluarga ketika keluarga gagal untuk menangani masalahnya sendiri, maka keluarga harus dipersiapkan untuk beralih kepada profesional bayaran untuk memecahkan masalah. Penggunaan kelompok mandiri sebagai bentuk dukungan sosial dilakukan melalui organisasi.
- d. Mencari dukungan spiritual. Beberapa studi mengatakan keluarga berusaha mencari dukungan spiritual anggota keluarga untuk mengatasi masalah. Kepercayaan kepada Tuhan dan berdoa merupakan cara paling penting bagi keluarga dalam mengatasi stres.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa strategi *coping* yang didukung oleh beberapa ahli yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* dan mencari informasi, memelihara hubungan aktif dengan komunitas, mencari pendukung sosial, mencari dukungan

spiritual. Dari beberapa strategi *coping stress* yang lebih mendekati dalam kriteria responden pada penelitian ini yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*.

#### 4. Aspek Aspek *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman dalam menyatakan aspek-aspek kemampuan *coping stress* diambil dari dua bagian strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* (berfokus masalah) terdiri dari *coping* aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas, penundaan, dan pencarian dukungan sosial untuk mendapatkan bantuan, sedangkan *emotional focused coping* (berfokus emosi) terdiri dari pencarian dukungan sosial untuk alasan-alasan yang emosional, penginterpretasian kembali secara positif, penerimaan, pengingkaran, dan pengalihan ke agama.<sup>18</sup> Lazarus & Folkman mengidentifikasi strategi *problem focused* maupun *emotional focused* dalam beberapa bentuk *coping*, yaitu : *problem focused coping* terdiri dari *planful problem solving*, *confrontive coping*, *seeking social support* dan *emotional focused coping* yang terdiri dari *accepting responsibility*, *distancing*, *escape-avoidance*, *self-control*, dan *positive reappraisal*. Berbagai jenis *coping* ini dijadikan acuan dalam pembuatan skala *Ways Of Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus.<sup>19</sup>

Carver, Scheir, dan Wientraub, dalam menyebutkan aspek-aspek strategi *coping*, yaitu:

---

<sup>18</sup>Setianingrum and Maryatmi, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Coping Stress Terhadap Psychological Well-Being Pada Anak Sulung Di Kelurahan x Bogor," *Jurnal Humaniora*, 1 (2020), 116.

<sup>19</sup>Ibid.



- a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung.
- b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah.
- c. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru.
- d. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi.
- e. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.<sup>20</sup>
- f. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- g. Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungannya secara vertikal kepada Tuhan.

##### **5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress***

Menurut Keliat dalam ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress* :

---

<sup>20</sup> Suneeta Joys Sihombing, "Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 10, 1 (2021): 49–57.

- a. Kesehatan fisik Kesehatan merupakan hal yang sangat penting karena upaya untuk mengatasi stress, individu dituntut untuk mengeluarkan usaha dan tenaga yang cukup besar.
- b. Keterampilan memecahkan masalah, keterampilan ini meliputi bagaimana individu mampu untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan agar dapat menghasilkan tindakan alternatif, kemudian mempertimbangkan tindakan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan sebuah tindakan yang tepat.
- c. Keyakinan atau pandangan positif. Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan pada nasib (*external locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) hal tersebut menurunkan kemampuan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).
- d. Keterampilan sosial terdiri dari kemampuan untuk berkomunikasi dan berperilaku dengan cara- cara yang sesuai dengan nilai sosial yang berada di masyarakat.
- e. Dukungan sosial merupakan dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional yang ada pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

- f. Materi Dukungan meliputi sumber daya berupa uang, barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.<sup>21</sup>

### **C. Hubungan *Coping Stress* Dengan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN**

Menurut Mirah & Indianti (2018) kecemasan karir merupakan kecemasan sebagai *state* atau kondisi yang bersifat sementara. Menurut Mariah et al. (2020) kecemasan karir merupakan perasaan khawatir, bingung, dan ragu dalam melanjutkan karir yang tepat untuk individu tersebut. Berdasarkan definisi dari beberapa ahli di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan terhadap karir masa depan adalah perasaan khawatir yang ditandai dengan perasaan takut maupun gelisah mengenai kegagalan akademis dan atau pengangguran yang berkaitan dengan proses perkembangan karir yang dapat berdampak pada terhambatnya pengambilan keputusan karir.

Kecemasan pada mahasiswa akhir biasanya dihubungkan pengerjaan tugas akhir dan persiapan untuk memasuki dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan perasaan khawatir berlebihan yang dialami oleh individu pada saat menjalani atau menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja biasanya muncul karena adanya keinginan untuk mencari pekerjaan sesuai dengan latar belakang pendidikan yang dimilikinya. Ada tiga level yang membuat mahasiswa akhir mengalami kecenderungan kecemasan menghadapi dunia kerja, yaitu level ekonomi, dimana individu dinilai berdasarkan aset dan kemampuan mereka dalam mengelola hidup sesuai dengan kekayaan yang dimilikinya. Selanjutnya pada level sosial, yaitu individu dinilai berdasarkan peran dan kedudukannya di lingkungan sosial, dan level eksistensial dimana sebagian besar fresh graduate masih dalam kondisi prematur dan belum menemukan bentuk yang settle. Khusus pada level ketiga, ini sangat merongrong identitas pribadi sehingga membuat individu

---

<sup>21</sup> Adisty, "*Coping Stress Mahasiswa Akhir Yang Bekerja Part Time.*" 22.

dalam kebingungan dalam.<sup>22</sup>

Tsai et al. (2017) mengungkapkan dimensi kecemasan terhadap karir masa depan meliputi: a. Kemampuan Pribadi Kemampuan pribadi merupakan kapasitas individu dalam mendapatkan keterampilan tertentu yang digunakan untuk melakukan kegiatan khusus. Kemampuan pribadi mencakup kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang calon karyawan seperti keterampilan bahasa asing, keterampilan operasional komputer, keterampilan kepemimpinan, serta kemampuan bekerja dengan orang lain. b. Keyakinan Irasional Tentang Pekerjaan Keyakinan irasional tentang pekerjaan merupakan pikiran-pikiran tidak logis yang diyakini seseorang dan terjadi secara terus menerus mengenai pekerjaan yang akan dihadapi. Keyakinan irasional pada pekerjaan mengacu pada kesulitan yang mungkin akan dihadapi seorang lulusan universitas saat mereka masuk ke dunia kerja. c. Lingkungan Kerja Lingkungan kerja mengacu pada informasi mengenai pekerjaan seperti kekhawatiran terhadap pekerjaan di masa depan, persaingan pekerjaan, kekhawatiran mengenai lingkungan kerja yang tidak sesuai ekspektasi, gaji tidak sesuai harapan, serta kekhawatiran mengenai peningkatan pengangguran. d. Pelatihan Pendidikan Profesional Pengetahuan bersifat praktis mengenai keterampilan profesional serta memahami harapan karir secara realistis.

*Coping Stress* Menurut Pramadi (2003) diartikan sebagai respon yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan dan sifatnya dinamis. Pearlin dan Scroler (dalam Yati, 2018) menambahkan bahwa koping stres berkaitan dengan bentuk-bentuk usaha yang dilakukan individu untuk melindungi diri dari tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan pula oleh pengalaman sosial. Sehingga secara psikologis koping stres memberikan efek pada kekuatan (perasaan tentang konsep diri dan kehidupan), reaksi emosi, tingkat depresi atau kecemasan serta keseimbangan antara perasaan negatif dan positif. Rasmun dalam

---

<sup>22</sup> Mahbub Nadziri, "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan Skripsi." (Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Malang, 2018). 31.

mengatakan bahwa *coping stress* adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologis dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, coping stress adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressful*. *Coping stress* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologis. Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diuraikan coping stress adalah upaya individu dalam menghadapi suatu tekanan atau masalah digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi menekan yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan agar dapat mengurai stress yang dihadapinya.<sup>23</sup>

Carver, Scheir, dan Wientraub, dalam menyebutkan aspek-aspek strategi *coping*, yaitu: a. Keaktifan diri, suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibatnya dengan cara langsung. b. Perencanaan, memikirkan tentang bagaimana mengatasi penyebab stres antara lain dengan membuat strategi untuk bertindak, memikirkan tentang langkah upaya yang perlu diambil dalam menangani suatu masalah. c. Kontrol diri, individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru. d. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, yaitu sebagai nasihat, bantuan atau informasi. e. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional yaitu melalui dukungan moral, simpati atau pengertian. f. Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut. g. Religiusitas, sikap individu menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan dalam hubungannya secara vertikal kepada Tuhan.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Florence Jessica Sapardo, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Merantau Yang Bekerja," *Psikoborneo* 7, no. 2 (2019): 217–224.

<sup>24</sup> Sihombing, "Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring." (*Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 10, 2021), 15.

## BAB III

### PAPARAN DATA

#### A. Gambaran Kecemasan Karir Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

Berdasarkan penelitian awal yang telah dilakukan, didapatkan data, bahwa Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo mempunyai permasalahan berupa kecemasan yang mengganggu. Kecemasan ini disebabkan oleh karir mereka ke depan. Bagi mahasiswa yang telah berada di semester akhir merasa tidak mempunyai kemampuan yang sesuai dengan bidang studi yang mereka tekuni. Mereka cemas bagaimana ke depannya mereka bekerja. Selain itu tuntutan orang tua yang menginginkan agar mereka bekerja pada bidang yang dia ambil sekarang.<sup>41</sup>

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti memperoleh data dari empat subjek penelitian yang semuanya adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dengan status semester akhir.

##### 1. Subjek 1

Nama : UR

Semester : 11

Subjek 1 adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester akhir. Subjek 1 merasa tidak yakin bisa bekerja dalam bidang yang dia

---

<sup>41</sup> Transkrip Wawancara 01 W-03-X/22

ambil, karena dia tidak mempunyai kemampuan dalam bidang ini.

“Saya merasa semakin lama di kampus, semakin saya tidak yakin bisa bekerja dalam bidang ini, Karena saya tidak mempunyai kemampuan dalam bidang ini”<sup>42</sup>

Subjek 1 menambahkan jika ada peluang pekerjaan dia sangat berminat untuk bekerja dalam bidang ini. Dia akan terus belajar dan memperbaiki diri untuk bisa bekerja dalam idang ini

”Sangat berminat, mungkin apa yang saya pelajari selama perkuliahan bisa saya jadikan bekal hidup kedepannya, dan untuk sebuah profesi/pekerjaan”<sup>43</sup>

Awalnya subjek 1 menikmati kegiatan dan perkejaannya, namun semakin kesini ternyata kegiatannya tadi malah menimbulkan kecemasan bagi subjek 1. Hal ini disebabkan oleh kekhawatiran subjek 1 ketika tidak bisa bekerja dalam bidang ini.

“Hal yang membuat saya cemas adalah jika tidak masuk dalam bidang pekerjaan ini”<sup>44</sup>

Dari hasil wawancara tersebut didapatkan bahwa subjek 1 mengalami kecemasan karir apabila dia tidak bisa masuk bekerja dalam bidang yang dia inginkan. Subjek 1 juga merasa belum mempunyai kemampuan dalam bidang yang dia tekuni. Hal inilah yang menimbulkan perasaan cemas dan pesimis pada subjek 1.

---

<sup>42</sup> Transkrip Wawancara 01 W-03-X/22

<sup>43</sup> Transkrip Wawancara 01 W-03-X/22

<sup>44</sup> Transkrip Wawancara 01 W-03-X/22

## 2. Subjek 2

Nama : NT.

Semester : 11

Subjek 2 adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester akhir. Subjek 2 merasa kurang yakin dengan dirinya, dia merasa takut dan khawatir karena tidak bisa bekerja dalam bidang yang dia tekuni, padahal dia mempunyai kemampuan dalam bidang ini.

“Saya merasa kurang yakin dengan diriku sendiri”<sup>45</sup>

Dia bahkan punya pekerjaan sampingan sebagai tentor calistung di lembaga bimbingan belajar dan mengurus bisnis minuman. Pekerjaan inilah yang membuat dia menjadi khawatir.

“Ya, pekerjaan sampingan sebagai tentor calistung di lembaga bimbingan belajar dan mengurus bisnis minuman”<sup>46</sup>

Subjek 2 ini sangat ingin sekali bekerja pada bidang yang dia ambil, karena ya memang tujuan awal dia kuliah di jurusan ini adalah untuk bekerja dalam bidang ini.

“Minat sih ada, karna memang saya mengambil jurusan ini untuk bisa bekerja sesuai jurusan yang saya ambil”<sup>47</sup>

Dari hasil wawancara tersebut didapatkan bahwa subjek 2 mengalami kecemasan, dimana dia merasa kurang percaya diri, takut dan kahawatir terhadap karirnya di masa depan. Padahal dia mempunyai kemampuan dalam bidang ini. Hal inilah yang menimbulkan perasaan cemas dan pesimis pada subjek 2.

<sup>45</sup> Transkrip Wawancara 02 W-03-X/22

<sup>46</sup> Transkrip Wawancara 02 W-03-X/22

<sup>47</sup> Transkrip Wawancara 02 W-03-X/22



### 3. Subjek 3

Nama : ZH

Semester : 11

Subjek 3 adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester akhir. Subjek 3 ini mempunyai kemampuan yang menyangkut pada studi yang dia ambil. Dia merasa takut dan khawatir kalau tidak bisa masuk ke bidang pekerjaan yang dia tekuni selama ini.

“Kadang khawatir kalau tidak bisa lolos dalam pekerjaan yang saya inginkan”<sup>48</sup>

Dia menambahkan bahwa kemampuan yang dimilikinya itu berupa memahami pola pikir, memahami pendapat orang lain.

“Iya. Sangat menyangkut. Seperti belajar menjadi orang yang belajar memahami pola pikir orang lain, memahami pendapat mereka”<sup>49</sup>

Subjek 3 juga mempunyai pekerjaan sampingan yang berkaitan dengan kemampuannya. Yaitu hal yang berhubungan dengan masyarakat dan *public speaking* sesuai dengan kemampuannya.

“Jika dikaitkan bisa jadi skill saya menjadi pekerjaan saya sekarang, karena pekerjaan yang sedang saya lakukan itu membutuhkan skill ngobrol, mendengarkan, memahami. Karna saya kerjanya di lapangan dan juga bertemu banyak orang, seperti itu.”<sup>50</sup>

Subjek 3 sangat berminat jika bekerja sesuai dengan bidang yang dia ambil, tetapi dia masih ingin menekuni pekerjaan yang sekarang. Pekerjaan ini juga tidak jauh-jauh dari kemampuan yang dia miliki.

<sup>48</sup> Transkrip Wawancara 03 W-03-X/22

<sup>49</sup> Transkrip Wawancara 03 W-03-X/22

<sup>50</sup> Transkrip Wawancara 03 W-03-X/22

Pandangannya mengenai kesulitan dalam bekerja sesuai dengan kepribadian masing-masing, bagaimana dia harus bersikap.

“Kesulitan dalam pekerjaan itu menurut saya relatif, tinggal kita bisa mengatur diri dan tetap tenang apa tidak. Contoh dalam pekerjaan yang saya lakukan saat ini, dulu di awal saya merasa ini kok kelihatannya berat ya. Tapi setelah dilakukan dan kita menemukan masalah-masalah di lapangan saya jadi tau bagaimana saya harus bersikap”<sup>51</sup>

Subjek 3 merasa kalau dia bisa bekerja sesuai bidang yang diambil adalah suatu keberuntungan, kalau tidak sesuai dia akan terus belajar lagi. Dia menambahkan persoalan lingkungan kerja yang kurang nyaman dan gaji yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, kembali lagi ke pribadinya masing-masing, bagaimana dia melihat dan menyelesaikan masalah itu sendiri.

“Kita lihat dulu lingkungan kerja tidak nyaman yang bagaimana, selama tidak mengganggu tanggung jawab terhadap pekerjaan saya tidak apa-apa, saya masih bisa hidup di lingkungan yang tidak nyaman tersebut. Masalah gaji bisa dilihat dari tingkat kesulitan suatu pekerjaan tersebut, kalau gajinya tidak setimpal dengan pekerjaan yang aku lakukan maka masih saya pertimbangkan. Jika gajinya sudah cukup untuk memanusiaikan manusia maka itu tidak masalah.”<sup>52</sup>

Subjek 3 mempunyai rencana atau target untuk bekerja dalam bidang sesuai yang dia ambil. Sering sekali mempunyai perasaan pesimis jika ditanya tentang pekerjaan. Orang tuanya juga tidak menuntut untuk bekerja dalam bidang ini. Subjek 3 bekerja tidak menyangkut kondisi sosial-ekonomi keluarganya. Dia tidak pernah

---

<sup>51</sup> Transkrip Wawancara 03 W-03-X/22

<sup>52</sup> Transkrip Wawancara 03 W-03-X/22

putus asa dan selalu semangat.

“Kadang ditanya kerja dimana, kadang membuat ku berpikir. Tapi kan aku bekerja walau tidak tetap”<sup>53</sup>

Dari hasil wawancara tersebut didapatkan bahwa subjek 3 mengalami kecemasan dalam hal kecemasan karir, padahal dia mempunyai kemampuan dalam bidang ini. Dia tidak dituntut bekerja tapi dia sekarang menjadi lebih suka bekerja. Karena itu sering ditanya orang lain kerja apa, tapi dia bingung karena juga belum lulus. Dia kurang bisa mengatur waktu antara kuliah dan bekerja, hingga sekarang dia lebih nyaman bekerja. Hal inilah yang menimbulkan perasaan cemas dan pesimis pada subjek 3.

#### 4. Subjek 4

Nama : EM

Semester : 11

Subjek 4 adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam semester akhir. Dia merasa di semester akhir ini kurang semangat dan termotivasi. Karena dia merasa belum bisa dewasa dan belum pernah mencari pengalaman bekerja.

“Saya merasa kurang termotivasi, belum mendewasakan diri, dan banyak tanggungan mengulang matkul”<sup>54</sup>

Saat ini dia tidak sedang sibuk apapun kecuali kuliah. Dia merasa tidak mempunyai kemampuan apapun. Subjek 4 akan berusaha dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru agar dia menemukan

<sup>53</sup> Transkrip Wawancara 03 W-03-X/22

<sup>54</sup> Transkrip Wawancara 04 W-03-X/22

pengalaman dan kemampuan apa yang dimilikinya.

“Sebagai pengalaman dan juga mencari skill dalam bidang tersebut”<sup>55</sup>

Dia merasa cemas hingga tekanan batin karena terlalu banyak yang difikirkan salah satunya tentang pekerjaan. Dia merasa kurang percaya diri hingga dia merasa putus asa. Orang tua sebenarnya tidak terlalu menuntut dia untuk bekerja dalam bidang yang dia ambil, yang terpenting adalah mendapat pengalaman baru.

“Iya, jika ada kesempatan masuk dalam bidang itu  
Tidak, bisa kerja apa saja asal bisa dapat pengalaman baru”<sup>56</sup>

Dari hasil wawancara tersebut dapat didapatkan bahwa subjek 4 merasa cemas karena dia kurang termotivasi, kurang percaya diri dan tidak mempunyai kemampuan apapun terutama dalam bidang yang dia ambil. Dia juga merasa stress dan pesimis karena terlalu banyak yang difikirkan terutama tentang pekerjaan. Hal inilah yang menimbulkan perasaan cemas dan pesimis pada subjek 4.

Dapat disimpulkan bahwa dari keempat subjek yang saya wawancarai, mereka mempunyai persamaan dalam hal kecemasan. Semua merasa cemas karena takut dan khawatir tidak bisa bekerja dalam bidang yang dia tekuni saat ini. Mereka juga sudah memikirkan tentang pekerjaan, dari keempat subjek, hanya satu subjek yang tidak mempunyai pekerjaan. Ketiga subjek yang sudah mempunyai pekerjaan cenderung masih berminat untuk bekerja sesuai bidang yang

---

<sup>55</sup> Transkrip Wawancara 04 W-03-X/22

<sup>56</sup> Transkrip Wawancara 04 W-03-X/22

mereka ambil. Mereka terus berusaha untuk masuk dalam bidang ini.

**B. Strategi *Coping Stress* dalam Menghadapi Kecemasan Karir yang dilakukan oleh Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan penyuluhan Islam IAIN Ponorogo**

Ketika orang mengalami suatu permasalahan, pasti mereka segera mencari solusi dalam permasalahannya. Tidak jarang juga dari mereka mencari pengalihan dalam masalah yang dihadapinya.

Berdasarkan penelitian awal yang telah dilakukan, didapatkan data, bahwa Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo melakukan strategi *coping stress* pada masalah yang dihadapinya. Strategi ini sedikit banyak telah membantu mereka dalam menyelesaikan ataupun membantu mereka mengurangi tekanan fikiran akibat masalah.

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti memperoleh data dari empat subjek penelitian yang semuanya adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam dengan status semester akhir.

1. Subjek 1

Nama : UR

Semester : 11

Gambaran kecemasan karir subjek 1 sudah kita bahas dalam sub bab sebelumnya, dari kecemasan karir yang dia rasakan dia terkadang merasa semangat dan terkadang tidak untuk suatu hal yang dia rasakan.

“Kadang semangat kadang tidak”<sup>57</sup>

Subjek 1 mengurangi kecemasan dengan melakukan hal-hal yang dia sukai. Termasuk di dalamnya adalah yang berkaitan dengan *passion*-nya selama ini. Dengan melakukan hal tersebut dapat meningkatkan *mood* subjek 1.

“Searching ide-ide desain untuk beberapa rencana yang saya punya, biasanya bisa meningkatkan mood”<sup>58</sup>

Dari hasil wawancara tersebut dapat didapatkan bahwa subjek 1 mengatasi kecemasan karir dengan melakukan hal-hal yang disukainya. Dengan cara mencari ide-ide bisnis yang dia rencanakan. Hal tersebut yang membuat *mood* subjek 1 bisa meningkat kembali.

## 2. Subjek 2

Nama : NT

Semester : 11

Subjek 2 merasakan hampir putus asa dengan kecemasan karir yang dia alami. Tetapi dengan masalah itu dia merasa terbangun semangat kembali. Bahkan keadaan dia sekarang sudah membaik.

“Alhamdulillah sekarang semangat ku kembali lagi, rasa optimis pun juga ada”<sup>59</sup>

Cara dia mengurangi rasa kecemasan karir yang dia rasakan adalah dengan curhat kepada teman. Dengan mengungkapkan perasaan yang dia lakukan, teman akan merespon masalahnya biasanya dengan memberikan saran ataupun menjadi penyemangat untuk masalahnya.

<sup>57</sup> Transkrip Wawancara 01 W-03-X/22

<sup>58</sup> Transkrip Wawancara 01 W-03-X/22

<sup>59</sup> Transkrip Wawancara 02 W-03-X/22

“Cari suport sistem dari teman, banyak-banyak konsultasi dan curhat”<sup>60</sup>

Dengan cara tersebut subjek 2 sudah merasa cukup untuk menemukan jalan keluar dan juga sekaligus menyelesaikan masalah kecemasannya.

“Alhamdulillah sampai detik ini saya merasa baik-baik saja dengan adanya support sistem dari teman-teman dan keluarga yang saya jadikan tempat curhat”<sup>61</sup>

Dari data wawancara didapatkan bahwa cara subjek 2 mengatasi kecemasan karir dengan cara curhat kepada teman, minta solusi mereka. Teman bagi subjek 2 sangat penting untuk konsultasi dan juga penyemangat subjek 2 menyelesaikan kecemasan yang dia rasakan. Hal ini yang membuat subjek 2 menyelesaikan masalahnya.

### 3. Subjek 3

Nama : ZH

Semester : 11

Subjek 3 mengurangi kecemasan karir dengan selalu berusaha dan lebih dipasrahkan kepada Tuhan, dia berdoa dan mempunyai keyakinan bahwa semua itu memiliki hasil masing-masing.

“Dibawa santai saja, selama kita masih selalu berusaha dan berdoa yakin semua itu memiliki hasil masing-masing”<sup>62</sup>

Selain berdoa kepada Tuhan, dia juga mengimbanginya dengan cara berusaha mencari jalan keluar untuk masalahnya. Subjek 3 juga

---

<sup>60</sup> Transkrip Wawancara 02 W-03-X/22

<sup>61</sup> Transkrip Wawancara 02 W-03-X/22

<sup>62</sup> Transkrip Wawancara 03 W-03-X/22

sudah merasa cukup dengan hal itu bisa membuat dia merasa baik kembali.

“Mencari jalan keluar itu pasti, yang pasti terlihat di depan mata dan bisa diusahakan”<sup>63</sup>

Dari hasil wawancara didapatkan bahwa subjek 3 mengurangi kecemasan karir dengan cara berdoa dan memasrahkannya kepada Tuhan. Dia juga berusaha dengan cara mencari jalan keluar masalahnya. Hal itu yang membuat subjek 3 merasa lebih baik lagi dan bisa mengurangi kecemasannya.

#### 4. Subjek 4

Nama : EM

Semester : 11

Subjek 4 merasa semangat kembali dengan hal yang dia rasakan, dia mengurangi kecemasan karir dengan cara mengalihkan perhatiannya ke hal yang dia lebih sukai, yaitu dengan bersantai, liburan, dan olahraga agar bisa melupakan sejenak masalahnya.

“Healing, olahraga. Lupakan sejenak masalahnya”<sup>64</sup>

Hal ini yang bisa dia lakukan untuk mengurangi kecemasan karirnya yang sifatnya sementara untuk mengalihkan perhatiannya, agar tidak terlalu fokus masalahnya saja.

“Tidak, karena belum bisa menyelesaikan masalah. Hanya melupakan sejenak”<sup>65</sup>

---

<sup>63</sup> Transkrip Wawancara 03 W-03-X/22

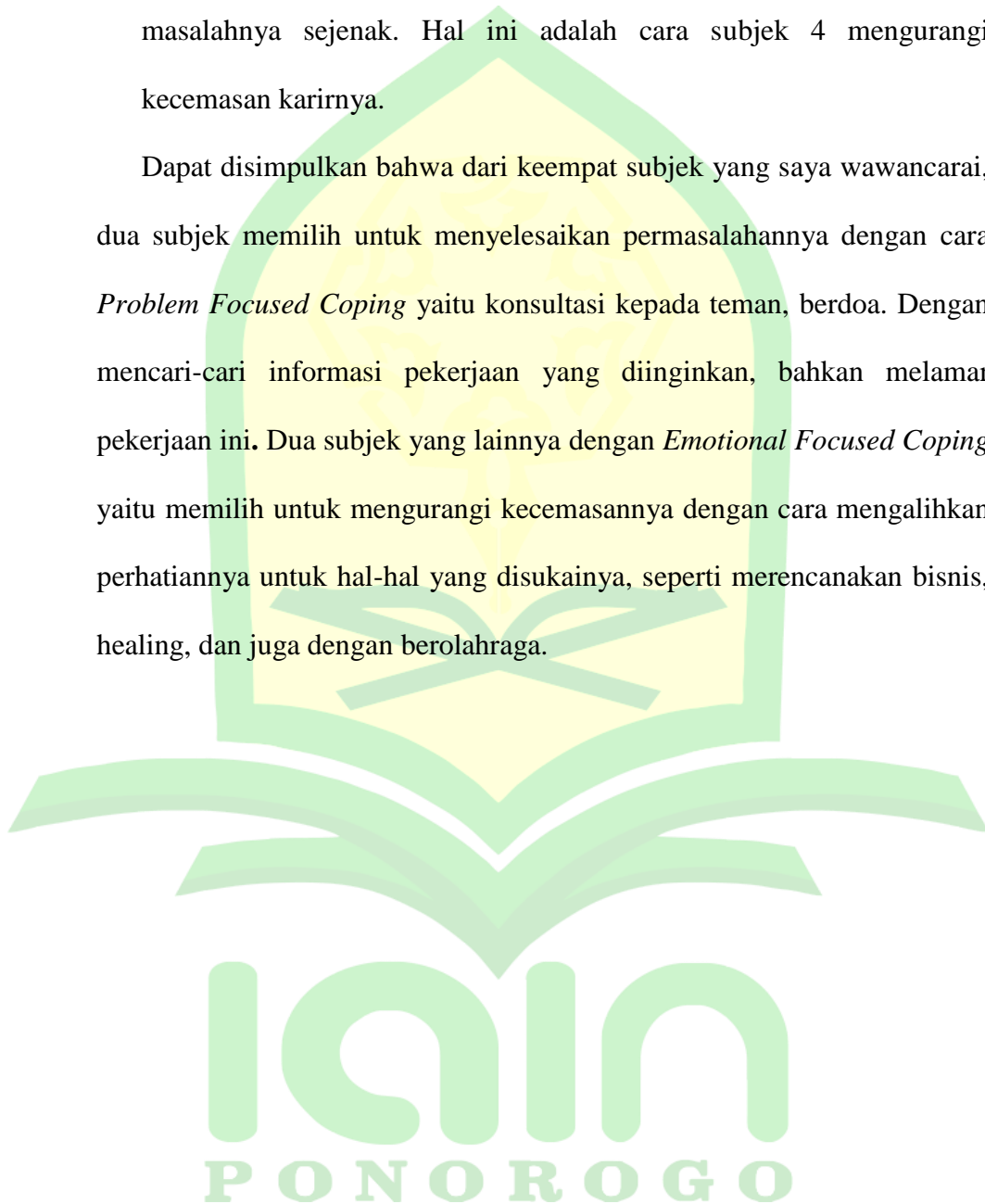
<sup>64</sup> Transkrip Wawancara 04 W-03-X/22

<sup>65</sup> Transkrip Wawancara 04 W-03-X/22



Dari wawancara didapatkan bahwa subjek 4 mengurangi permasalahan kecemasan karir dengan cara melakukan hal-hal lain seperti healing dan olahraga agar dia tidak kefikiran lagi dengan masalahnya sejenak. Hal ini adalah cara subjek 4 mengurangi kecemasan karirnya.

Dapat disimpulkan bahwa dari keempat subjek yang saya wawancarai, dua subjek memilih untuk menyelesaikan permasalahannya dengan cara *Problem Focused Coping* yaitu konsultasi kepada teman, berdoa. Dengan mencari-cari informasi pekerjaan yang diinginkan, bahkan melamar pekerjaan ini. Dua subjek yang lainnya dengan *Emotional Focused Coping* yaitu memilih untuk mengurangi kecemasannya dengan cara mengalihkan perhatiannya untuk hal-hal yang disukainya, seperti merencanakan bisnis, healing, dan juga dengan berolahraga.



## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo**

Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo mempunyai permasalahan berupa kecemasan yang mengganggu. Kecemasan ini disebabkan oleh berbagai hal. Terutama berkenaan dengan karir mereka ke depan. Kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.<sup>66</sup>

Kecemasan ini berupa ketidakjelasan nasib para Mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam ke depan. Seperti yang dirasakan oleh Subjek 1. Subjek 1 merasa cemas karena khawatir tidak bisa bekerja dalam bidang yang sama dengan jurusannya saat ini. Selain itu Subjek 1 juga tidak mempunyai kemampuan dalam bidang ini.<sup>67</sup>

Pada saat ini subjek 1 melakukan pekerjaan sampingan sebagai admin di PT TKI, walaupun bukan kemampuannya tapi dia sangat membutuhkan pekerjaan itu. Pada saat itu juga dia mulai mengetahui kemampuannya. Bukan pada jurusan yang dia ambil di kuliah,

---

<sup>66</sup> Andriani Rahmasari, "Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Wali Songo Semarang dengan Kecemasan Karir," (Skripsi, UIN Walisongo, Semarang, 2016) 12.

<sup>67</sup> Transkrip Wawancara 01 W-03-X/22

melainkan suka mengurus bisnis keterampilan pembuatan mahar. Kemampuan pribadi merupakan kapasitas individu dalam mendapatkan keterampilan tertentu yang digunakan untuk melakukan kegiatan khusus. Kemampuan pribadi mencakup kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang calon karyawan seperti keterampilan bahasa asing, keterampilan operasional komputer, keterampilan kepemimpinan, serta kemampuan bekerja dengan orang lain.<sup>68</sup> Meskipun subjek 1 belum mempunyai kemampuan dalam hal ini, tetapi dia ingin sekaali bekerja dalam bidang yang dia tekuni.

Begitupun yang dirasakan oleh Subjek 2. Sama seperti yang terjadi pada subjek 1. Saat ini, Subjek 2 juga sedang fokus dengan pekerjaan sampingan. Akibatnya subjek 2 merasa pesimis dengan karirnya di masa depan. Subjek 2 menjelaskan bahwa dia mengambil jurusan ini karena dari awal dia ingin bekerja sesuai dengan jurusan yang dia ambil. Subjek 2 ini sebenarnya mempunyai kemampuan dalam bidang yang dia ambil,, tetapi karena saat ini dia bekerja sampingan. Dia pesimis apakah nantinya memiliki kemampuan sesuai dengan jurusannya tersebut atau tidak.<sup>69</sup>

Sebagai mahasiswa akhir pasti banyak tuntutan untuk juga segera mencari pekerjaan. Kecemasan berkaitan dengan pekerjaan ini bisa dikatakan sebagai kecemasan karir. Kecemasan karir merupakan perasaan khawatir, bingung, dan ragu dalam melanjutkan karir yang

---

<sup>68</sup> Firanda Putri Maharani, *et.al.*, "Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik," 9, 1 (2021), 11–16.

<sup>69</sup> Transkrip Wawancara 02 W-03-X/22

tepat untuk individu tersebut.<sup>70</sup>

Kecemasan akan karir tersebut juga dialami oleh Subjek 3. Subjek 3 khawatir tidak bisa lolos ke pekerjaan yang dia inginkan. Apalagi dengan pertanyaan orang lain tentang pekerjaannya yang membuat dia berfikir keras untuk menjawabnya. Padahal dia sudah bekerja sampingan, namun tidak pasti, dia ingin bekerja sesuai jurusan yang dia ambil.

Dia mempunyai skill dalam bidang ini, maka dari itu dia sangat optimis. Kemampuan pribadi merupakan kapasitas individu dalam mendapatkan keterampilan tertentu yang digunakan untuk melakukan kegiatan khusus. Kemampuan pribadi mencakup kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang calon karyawan seperti keterampilan bahasa asing, keterampilan operasional komputer, keterampilan kepemimpinan, serta kemampuan bekerja dengan orang lain.<sup>71</sup> Subjek 2 mempunyai target untuk bekerja dalam bidang yang dia tekuni.

Sementara itu, subjek 4 merasakan khawatir karena dia merasa tidak mempunyai kemampuan apapun. Dia juga cemas karena dia kurang termotivasi untuk mencari pekerjaan. Dia takut kalau nantinya pekerjaannya tidak sesuai dengan apa yang dia inginkan.

Di awal sudah dijelaskan bahwa mempunyai kemampuan adalah dasar dari diri kita untuk melamar sebuah pekerjaan. Subjek 4 merasa

---

<sup>70</sup>Rahmasari Andriani, "Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Wali Songo Semarang dengan Kecemasan Karir," (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2016), 12.

<sup>71</sup>Firanda Putri Maharani, *et.al.*, "Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik," 9, 1 (2021), 11–16.

tidak mempunyai kemampuan di bidang yang dia tekuni dan pada bidang lain. Kemampuan pribadi merupakan kapasitas individu dalam mendapatkan keterampilan tertentu yang digunakan untuk melakukan kegiatan khusus. Kemampuan pribadi mencakup kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang calon karyawan seperti keterampilan bahasa asing, keterampilan operasional komputer, keterampilan kepemimpinan, serta kemampuan bekerja dengan orang lain.<sup>72</sup> Subjek 4 disini tidak memiliki pekerjaan sampingan. Tetapi dia tetap berusaha jika ada pekerjaan yang sesuai bidangnya maka dia akan belajar menggali potensinya. Jika dia mendapat pekerjaan lain maka dia jadikan pengalaman.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa keempat subjek penelitian memiliki kecemasan yang sama yaitu kecemasan di bidang karir. Karir adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan individu yang sudah dewasa. Karir lebih menunjuk pada jabatan atau pekerjaan yang ditekuni sebagai panggilan hidup yang meresapi seluruh alam pikiran dan perasaan seseorang serta mewarnai gaya hidupnya. Karir dapat menjadi wahana untuk mengaktualisasikan segala potensi yang dimiliki individu.<sup>73</sup> Keempat subjek merasa bahwa ke depan setelah lulus mereka tidak memiliki kejelasan karir. Terutama apakah bisa bekerja sesuai dengan jurusan yang mereka tekuni dan ketidakjelasan

---

<sup>72</sup> Firanda Putri Maharani, *et.al.*, "Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik," 9, 1 (2021), 11–16.

<sup>73</sup> Rahmasari Andriani, "Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Wali Songo Semarang dengan Kecemasan Karir," (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang, 2016), 12.

apakah akan mendapat pekerjaan yang sesuai atau tidak. Hal inilah yang menjadikan kecemasan pada mereka.

## **B. Strategi *Coping Stress* dalam menghadapi Kecemasan Karir Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo**

Kecemasan karir keempat subjek dapat dikurangi dengan cara melakukan strategi *coping stress*. *Coping stress* menurut Lazarus dan Folkman adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan jarak yang ada antara tuntutan, baik tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan, dengan sumber daya yang mereka gunakan menghadapi situasi *stressfull*.<sup>74</sup>

Subjek 1 mengatakan untuk mengurangi kecemasan karirnya dengan cara melakukan hal-hal yang dia sukai. Karena memang kemampuan dia dalam bidang yang lain membuat dia tertarik dengan hal-hal yang bersangkutan.

Strategi *coping* yang dia pakai adalah *coping stress emotional focused coping* (berfokus emosi). Dia melakukan hal yang dia sukai dengan cara mencari ide-ide bisnis yang dikembangkannya yaitu bisnis pembuatan mahar dan seserahan. Dengan begitu mood dia naik lagi, meskipun hal ini bersifat sementara tapi untuk hal ini dia sangat menyukainya untuk pengalihan fokus.

---

<sup>74</sup> Naomi Revadani Setianingrum dan Anastasia Sri Maryatmi, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Coping Stress Terhadap Psychological Well-Being pada Anak Sulung di Kelurahan x Bogor," *IKRA-ITH Humaniora*4,3,(2020),111-118.

Meskipun subjek 2 hampir putus asa menghadapi kecemasan karirnya, tapi dia bisa menguranginya dengan melakukan strategi *coping stress*. Subjek 2 melakukan tindakan mencari suport sistem dari teman-temannya, banyak melakukan konsultasi dan curhat. Maka dia menggunakan strategi *problem focused coping* (berfokus masalah). Dengan mencari jalan keluar dari masalah tersebut dia merasa sudah cukup untuk mengatasi kecemasannya.

Subjek 3 mengelola kecemasan karir dengan cara mudah dan tenang, untuk menghadapi masalahnya dia cukup menghadapinya dengan santai, dia yakin masalah itu ada jalan keluarnya. Strategi *coping* yang dilakukan oleh subjek 3 adalah *problem focused coping* (berfokus masalah). Dia mencari jalan keluar dengan cara berdoa kepada tuhan dan juga tetap berusaha mencari informasi tentang pekerjaan di bidang ini.

Subjek 4 adalah subjek terakhir yang saya wawancarai. Pastinya setiap orang juga menggunakan strategi apapun untuk mengurangi, mengalihkan, ataupun menyelesaikan masalahnya. Strategi yang dilakukan oleh subjek 4 adalah dengan cara *emotional focused coping* (berfokus emosi) Dia menjelaskan untuk mengurangi kecemasan karirnya dia biasanya *healing* atau liburan, dan olahraga.

Dari penjelasan tersebut, keempat subjek memiliki strategi yang berbeda untuk mengurangi kecemasan karir mereka. Strategi *Coping stress* yang dilakukan mahasiswa yaitu dua subjek menggunakan

*problem focused coping*, fokus ke masalah tersebut dan mencoba mencari jalan keluarnya. Berusaha bertanya kepada teman atau konsultasi dan mencari dimana letak kesalahannya. Dua subjek yang lain menggunakan *emotional focused coping*, yaitu berfokus pada emosi, mengikuti keinginan. Keinginan untuk mencari sesuatu yang diminatinya dan juga keinginan untuk beristirahat, bersantai, berolahraga untuk menghilangkan kecemasannya yang bersifat sementara.

Lazarus dan Folkman dalam menyatakan aspek-aspek kemampuan *coping stress emotional focused coping* (berfokus emosi) terdiri dari pencarian dukungan sosial untuk alasan yang emosional, penginterpretasian kembali secara positif, penerimaan, pengingkaran, dan pengalihan ke agama. Strategi *problem focused coping* (berfokus masalah) terdiri dari *coping* aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas, penundaan, dan pencarian dukungan sosial untuk mendapatkan bantuan.<sup>75</sup>



---

<sup>75</sup>Setianingrum and Maryatmi, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Coping Stress Terhadap Psychological Well-Being Pada Anak Sulung Di Kelurahan x Bogor," *Humaniora*, 1 (2020), 116.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan karena khawatir tidak bisa bekerja sesuai bidang yang mereka inginkan, tidak mempunyai kemampuan dalam bidang yang mereka tekuni, dan tekanan orang tua
2. Strategi *Coping stress* yang dilakukan mahasiswa yaitu dua subjek menggunakan *problem focused coping*, fokus ke masalah tersebut dan mencoba mencari jalan keluarnya. Berusaha bertanya kepada teman atau konsultasi dan mencari dimana letak kesalahannya. Dua subjek yang lain menggunakan *emotional focused coping*, yaitu berfokus pada emosi, mengikuti keinginan. Keinginan untuk mencari sesuatu yang diminatinya dan juga keinginan untuk beristirahat, bersantai, berolahraga untuk menghilangkan kecemasannya yang bersifat sementara.

#### B. Saran

1. Kepada Mahasiswa disarankan untuk bisa mengelola kecemasan karir dengan baik melalui konsultasi dengan teman, dosen, keluarga, melakukan hal-hal yang mereka sukai, berlibur, bersantai, dan berolahraga.
2. Kepada jurusan disarankan untuk membimbing mahasiswa mengasah kemampuan mereka agar mendapat pekerjaan yang

sesuai dengan bidang studi.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya diharapkan untuk lebih memperluas subjek penelitian dari berbagai jurusan



## DAFTAR PUSTAKA

- Adisty, Nuraini Dian. “*Coping Stress Mahasiswa Akhir Yang Bekerja part Time*”, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang 2020
- Agustin, Sienny. 17 Juni 2022, *Kecemasan Berlebihan, Kenali Gejala dan Cara Efektif Mengatasinya*, <https://www.alodokter.com/kecemasan-berlebihan-kenali-gejala-serta-cara-efektif-mengatasinya/>, Diakses tanggal 17 Oktober 2022
- Andriani, Rahmasari. "*Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Wali Songo Semarang dengan Kecemasan Karir*," Skripsi, Universitas Negeri Walisongo Semarang, Semarang, 2016
- Dwiono, Endra. 5 Juni 2021, *Gara-gara Pandemi, Ada 22 Ribu Pengangguran Terbuka di Ponorogo*, <https://beritajatim.com/politik-pemerintahan/gara-gara-pandemi-ada-22-ribu-pengangguran-terbuka-di-ponorogo/>, Diakses tanggal 1 Agustus 2021
- Edi, Fandi Rosi Sarwo. *Teori Wawancara Psikodignostik*, Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera, 2016
- Hanifah et al., Nezha “Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas,” *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 2020.
- Maharani, Firanda Putri *et.al.*, “Kecemasan Masa Depan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Jurusan Akademik,” *Jurnal Cognicia* 9, 1 2021.
- Mamik, *Metode Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2014

- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa 2017.
- Maryatmi, Setianingrum. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Coping Stress Terhadap Psychological Well-Being Pada Anak Sulung Di Kelurahan x Bogor," Humaniora, 1 2020
- Mirah, Fenesha Flourenca Effraim dan Wahyu Indianti,. "Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator," Jurnal Psikologi Insight, Vol. 2, 2018.
- Nadziri, Mahbub. "*Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan,*" Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Malang, 2018
- Penerbit Menara Kudus, *Al-Qur'an Al Karim dan Terjemahan Makna ke dalam Bahasa Indonesia*. Kudus: Menara Kudus 2006
- Poerwandari, Kristi *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*, Depok:LPSP3, 2013
- Rafikasari, Mar'atu Widya Nafi. "*Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi,*" Skripsi, Universitas Muhammadiyah, Surakarta, 2015
- Rahmasari, Andriani. "*Hubungan Persepsi Tentang Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Wali Songo Semarang dengan Kecemasan Karir,*" Skripsi, UIN Walisongo, Semarang, 2016
- Sapardo, Florence Jessica. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Koping Stres Pada Mahasiswa Merantau Yang Bekerja," Psikoborneo 7, no. 2, 2019

Setawan, Albi Anggito dan Johan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: CV Jejak, 2018

Sihombing, Suneeta Joys. "Coping Stress Antara Ibu Rumah Tangga Dengan Ibu Bekerja Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM* 10, 2021.

Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2006

Suwendra, Wayan. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial, Pendidikan, Kebudayaan Dan Keagamaan*, Bandung: Nilacakra, 2018

Widyastuti, Ameliya Solihati. "Dukungan Sosial Orang Tua Dan Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta," Skripsi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2021

