

STRATEGI COPING MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENGHADAPI KECEMASAN KARIR

¹Abdul Hadi, ²Muh Farozin, ³Budi Astuti

¹Universitas Mercu Buana Yogyakarta

^{2,3}Universitas Negeri Yogyakarta

hadi@mercubuana-yogya.ac.id

Abstract: *Student Stress Coping Strategies in Dealing with Career Anxiety are really needed. This aims to determine the stress coping strategies used by students, especially final year students. This research is survey research. The population in this study were level 8 students (semester 8) of the Guidance and Counseling study program at Mercu Buana University, Yogyakarta. The sampling technique used purposive sampling, totaling 4 students. Data collection techniques use structured interviews. The survey results from the coping strategies of 4 students showed that the Emotional focused coping strategy was more widely used by final year students of the Guidance and Counseling study program, namely 65% compared to Problem focused coping which was only 35%. This is related to the problems: How to temporarily avoid career anxiety, Things to cheer up after experiencing career anxiety, Discussing career anxiety problems, Thinking about learning activities not being optimal, Reprimands/feedback, Evaluation or introspection. The Problem Focused Coping strategy concerns: Facing or avoiding problems, Seeking help, How to overcome career anxiety, Preparation to anticipate career anxiety, Hopes/desires related to career anxiety.*

Keywords: *Coping Strategies, Career Anxiety*

Abstrak: Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Menghadapi Kecemasan Karir sangat dibutuhkan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa khususnya tingkat akhir. Penelitian ini merupakan penelitian survei. Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa tingkat (semester 8) Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yang berjumlah 4 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur. Hasil survei dari strategi coping 4 mahasiswa menunjukkan bahwa strategi Emotional focused coping lebih banyak digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir prodi Bimbingan dan Konseling yaitu sebanyak 65% dibandingkan dengan Problem focused coping yang hanya sebesar 35%. Hal tersebut terkait masalah :Cara sejenak menghindari kecemasan karir, Hal yang membuat semangat setelah mengalami kecemasan karir, Berbincang masalah kecemasan karir, Berpikir kegiatan belajar kurang maksimal, Teguran/masukan, Evaluasi atau introspeksi. Adapun strategi Problem Focused Coping menyangkut hal : Menghadapi atau menghindari masalah, Mencari bantuan, Cara mengatasi kecemasan karir, Persiapan untuk mengantisipasi kecemasan karir, Harapan/keinginan terkait kecemasan karir.

Kata Kunci: Strategi coping, Kecemasan Karier

PENDAHULUAN

Karir dalam kehidupan manusia merupakan suatu pola hidup seseorang yang dipelajari dan ditekuni secara terarah dan bertujuan terhadap pekerjaan seseorang dalam kehidupannya. Individu seharusnya memahami kemampuan yang dimilikinya untuk memperoleh pekerjaan sesuai dengan apa yang

diharapkan untuk mendapatkan dan mengembangkan kariernya di masa depan(Laila Qareeba & Amida Armi, 2019). Pemahaman terhadap karir dalam hidup dan bagaimana cara mempersiapkan dirinya untuk memasuki dunia kerja perlu dimiliki oleh setiap individu (Jannah & Cahyawulan, 2023).

Saat ini, banyak orang berbicara masalah karier di sosial media terutama pada kalangan mahasiswa. Ini adalah masalah yang sangat serius, terbukti dengan tingkat pengangguran Indonesia yang masih sangat tinggi, sebagai dampak dari kesenjangan antara banyaknya posisi pekerjaan terbuka dengan jumlah lulusan atau lulusan yang telah menyelesaikan pendidikan. Dilansir dari laman cnbcindonesia.com, Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan terjadinya kenaikan angka pengangguran di Indonesia mengalami kenaikan, yakni periode Februari 2022 sebesar 8,40 juta menjadi 8,42 juta orang selama bulan Agustus 2022. Setiap tahunnya 1,7 juta mahasiswa sarjana dimanifestasikan oleh perguruan tinggi di Indonesia. Namun, lulusan yang dihasilkan masih belum mampu mengimbangi kemahiran atau keterampilan yang diperlukan pengusaha atau fasilitator pekerjaan. Kondisi ini diperparah dengan adanya pandemi COVID-19, dimana banyak perusahaan tidak sanggup meneruskan produktivitas usaha hingga harus lakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK).

Efek pandemi berkontribusi pada meningkatnya jumlah pengangguran. Dikutip dari katadata.co.id jumlah pengangguran di Indonesia pada tahun 2021 adalah 8 juta, turun dari tingkat putus sekolah sarjana tahun 2020 sebesar 26,3%. Dengan semua kesulitan yang dijelaskan, dapat ditarik kesimpulan masih banyak sarjana baru yang menganggur karena belum mampu memenuhi kebutuhan dunia kerja sesuai dengan stmahasiswa yang dibutuhkan. Kurangnya keterampilan sarjana baru merupakan salah satu problematika yang menjadi penyebab meningkatnya jumlah sarjana baru yang menganggur. Keterampilan kerja merupakan tuntutan utama dari pekerjaan.

Banyaknya tuntutan pekerjaan dan persaingan, menjadi tantangan para pencari kerja untuk menemukan posisi terbuka. Secara tidak langsung, mahasiswa diharapkan dapat berupaya keras, menambah kualitas, atau meningkatkan kemampuannya. Mahasiswa

akan merasakan kecemasan ketika mereka memasuki dunia kerja sebagai akibat dari tuntutan ini (Amrina & Pertiwi, 2022). Karena pekerjaan diperlukan untuk bertahan hidup, mahasiswa yang berencana memasuki dunia kerja harus membuat rencana karier.

Salah satu sudut pandang mahasiswa yang paling penting dari kehidupan seseorang dimanapun mereka berada adalah karier mereka. Karier dipmahasiswa penting dalam kehidupan seseorang, karena dapat membawa makna dan kesenangan bagi individu. Karier dianggap sebagai panggilan dalam hidup, ini dilakukan untuk memenuhi kebutuhan spiritual daripada kebutuhan fisik. Artinya, pikiran, perasaan, dan cara hidup seseorang semuanya dipengaruhi oleh karier yang mereka pilih untuk dijalani. Banyaknya kompetisi untuk mencapai karier, banyak orang yang kurang percaya diri dalam kemampuan mereka dan khawatir bahwa mereka tidak akan pernah menemukan pekerjaan.

Banyak mahasiswa takut merenungkan kenyataan ini. Mayoritas dari mereka berurusan dengan stres, yang merupakan masalah paling umum yang dihadapi orang. Hasil studi nasional pada 200.000 lebih mahasiswa baru yang berasal dari sebanyak 400 perguruan tinggi, didapatkan lebih banyak jumlah mahasiswa baru yang mengalami stress dan merasakan depresi dibandingkan dengan masa sebelumnya (Mantigi & Lucky, 2019). Stres adalah serangkaian kondisi yang memunculkan situasi ketidakseimbangan antara individu dengan tuntutan lingkungan baik fisik ataupun secara psikologis, serta aset yang dimilikinya dalam sistem biologis, psikologis, dan sosial (Kazemi et al., 2021).

Stress yang menjadi pemicu kecemasan mahasiswa dalam menentukan karier dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental. Rasa cemas yang terlalu berlebihan perlu diatasi. Bagi mahasiswa, kekhawatiran terhadap karier di masa depan terjadi karena mahasiswa memiliki pmahasiswa yang belum pasti mengenai

masa depan dengan kehidupan saat ini (Weinstein et al., 2002). Kekhawatiran akan masa depan terutama dalam hal karier membuatnya tertekan dan cemas tentang apa yang akan dilakukannya setelah selesai lulus. Kecemasan yang biasa dialami mahasiswa adalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan-kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat berdampak pada pengambilan keputusan selanjutnya sehingga akan timbul keraguan dalam memilih karier masa depan, harga diri rendah, membuat seseorang tidak bahagia, serta meningkatnya pesimisme dalam mendapatkan pekerjaan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Amrina (2022) 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. Dalam menghadapi kecemasan terhadap karier, individu membutuhkan strategi yang tepat dalam menghadapi masa depan.

Folkman & Lazarus (Sulyanti, 2020). 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 (Lipshits-Braziler et al., 2016). Penelitian sebelumnya yang dilakukan Amrina (2022) menunjukkan strategi coping stress yang dilakukan mahasiswa yaitu menggunakan problem focused coping, fokus ke masalah tersebut dan mencoba mencari jalan keluarnya. Berusaha bertanya kepada teman atau konsultasi untuk mencari solusi dari masalahnya. Strategi lain yang digunakan mahasiswa adalah 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.

Berdasarkan masalah tersebut dapat disimpulkan mahasiswa tingkat akhir merasa khawatir dengan masa depan karier mereka. Ketiga mahasiswa tersebut merasa cemas tidak akan mendapatkan pekerjaan setelah lulus dari perguruan tinggi. Dua dari tiga mahasiswa tersebut mengaku dirinya tidak mempunyai kesiapan dalam merencanakan karier masa depan karena merasa tidak memiliki kemampuan atau skill yang menunjang. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa sering merasa cemas ketika mengingat fakta bahwa dirinya akan segera lulus dari perguruan tinggi dan harus memiliki perencanaan karier yang matang. Satu mahasiswa lainnya mengatakan bahwa kecemasan yang dialaminya disebabkan karena banyaknya berita mengenai jumlah pengangguran dan sulitnya mencari pekerjaan serta kurangnya kemampuan mereka dalam mengelola emosinya.

Selama ini mahasiswa telah menggunakan strategi coping dalam menghadapi berbagai masalah, diantaranya (1) tidak memikirkan masalah karier dan lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan, seperti pergi jalan-jalan, mendengarkan musik, atau mencari hiburan lain yang dirasa dapat membuatnya bahagia, (2) mencari informasi mengenai dunia kerja, (3) menenangkan diri dengan cara mendekati diri kepada Tuhan. Apabila strategi coping yang fokus pada masalah dan strategi coping yang fokus pada emosi itu dilakukannya secara efektif, maka mahasiswa akan dengan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan.

Tetapi sebaliknya apabila strategi coping yang dilakukannya tidak efektif, maka mahasiswa akan merasakan kesulitan dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan keadaan dan dengan masalah lain yang mungkin akan ditemuinya. Makad dari itu

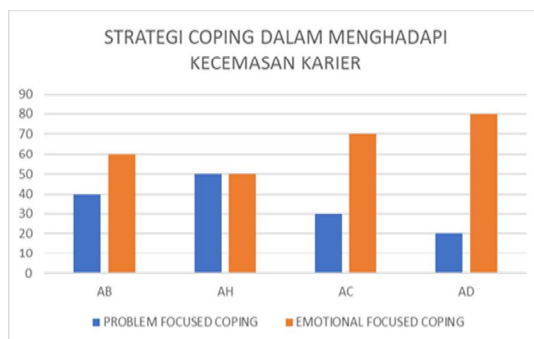
penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping dalam menghadapi kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir baik strategi problem focus coping maupun emotional focused coping

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei yaitu suatu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari responden yang diwawancarai atau diisi kuesioner. Tujuan dari penelitian survei adalah untuk mengumpulkan informasi tentang suatu populasi atau sampel dari populasi tersebut. Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa tingkat (semester 8) Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling yang berjumlah 4 orang. Sampel tersebut berdasarkan masukan dari dosen pembimbing akademik dan 4 mahasiswa tersebut mahasiswa yang paling dominan mengalami kecemasan karier. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala coping

HASIL

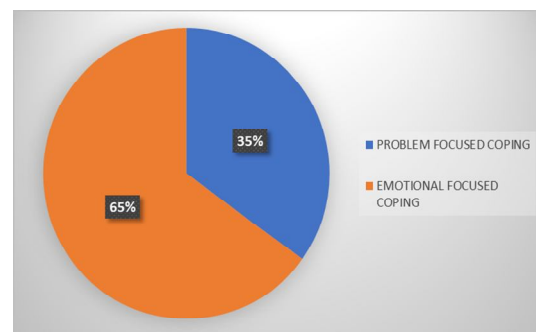
Berikut hasil survey 4 subyek penelitian terkait strategi coping dalam menghadapi kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir. Hasil tersebut tergambar dalam diagram berikut:



Gambar 1. Survei Strategi Coping

Dari hasil survey dengan metode wawancara empat subyek diatas dapat

disimpulkan bahwa subyek AB menggunakan 60% strategi emotional focused coping dalam menghadapi kecemasan karier atau lebih dominan dari strategi problem focused coping yang hanya 40%. Subyek AH menggunakan 50% strategi emotional focused coping dalam menghadapi kecemasan karier dari strategi problem focused coping sebesar 50% atau dalam artian seimbang. Subyek AC menggunakan 70% strategi emotional focused coping dalam menghadapi kecemasan karier atau lebih dominan dari strategi problem focused coping yang hanya 30%. Serta Subyek AD menggunakan 80% strategi emotional focused coping dalam menghadapi kecemasan karier atau lebih dominan dari strategi problem focused coping yang hanya 20%. Selain itu berikut hasil rata-rata strategi problem focused coping dan emotional focused coping:



Gambar 2. rata-rata hasil strategi coping

Dari hasil survey diatas menunjukkan bahwa strategi Emotional focused coping lebih banyak digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Mercu Buana Yogyakarta yaitu sebanyak 65%. Hal tersebut terkait hal :Cara sejenak menghindari kecemasan karir, Hal yang membuat semangat setelah mengalami kecemasan karir, Berbincang masalah kecemasan karir, Berpikir kegiatan belajar kurang maksimal, Teguran/masukan, Evaluasi atau introspeksi. Adapun strategi Problem Focused Coping menyangkut hal : Menghadapi atau menghindari masalah, Mencari bantuan, Cara mengatasi kecemasan karir, Persiapan

untuk mengantisipasi kecemasan karir, Harapan/keinginan terkait kecemasan karir

PEMBAHASAN

Coping atau cara mengatasi stres dan tantangan kehidupan sangat penting bagi remaja. Ini karena masa remaja merupakan periode perkembangan yang kritis, di mana individu mengalami banyak perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif (Vargas-Román et al., 2022). Beberapa alasan mengapa coping penting bagi remaja yang pertama adalah tantangan perkembangan. Remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan, termasuk perubahan fisik, identitas diri, dan pemisahan diri dari keluarga. Coping membantu remaja mengatasi stres yang muncul selama fase perkembangan ini, selain itu manajemen emosi. Coping membantu remaja mengenali dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat (Siah et al., 2022).

Coping juga belajar mengatasi stres membantu mereka menghindari respons emosional yang merugikan, seperti kemarahan yang tidak terkendali atau perasaan putus asa. Selain itu Strategi coping yang adaptif membantu membangun daya tahan mental remaja dengan mengatasi tantangan sehari-hari, mereka dapat mengembangkan ketangguhan psikologis yang diperlukan untuk menghadapi masa dewasa (Kapoor & Belk, 2022). Dan juga memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan kemandirian dan tanggung jawab diri.

Mereka belajar coping untuk mengatasi masalah mereka sendiri, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Keterampilan coping yang baik membantu remaja menjalin hubungan sosial yang positif. Dengan cara ini, mereka dapat membangun dukungan sosial yang penting dalam mengatasi tekanan dan kesulitan. Coping yang efektif berkaitan dengan kesehatan mental yang baik. Remaja yang dapat mengatasi stres dengan baik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup

yang lebih tinggi dan lebih sedikit masalah kesehatan mental (Szatmári et al., 2021).

Kemampuan mengatasi stres dapat memengaruhi kinerja akademis remaja. Coping yang baik membantu mereka mengelola tekanan sekolah dan meningkatkan fokus pada pembelajaran. Coping yang buruk dapat terkait dengan risiko perilaku yang merugikan, seperti penyalahgunaan zat, perilaku agresif, atau masalah perilaku lainnya. Mengembangkan strategi coping yang positif dapat membantu mencegah terjadinya perilaku negatif tersebut. Mempelajari dan mengasah keterampilan coping pada masa remaja memberikan pondasi yang kuat untuk mengatasi tantangan hidup selanjutnya. Dengan memahami dan mengembangkan cara yang efektif untuk mengelola stres, remaja dapat membangun dasar yang kokoh untuk kesehatan mental dan kesejahteraan mereka di masa dewasa.

Coping adalah proses kognitif dan perilaku yang digunakan seseorang untuk mengatasi stres, tekanan, atau tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Ini mencakup berbagai strategi dan upaya yang dilakukan seseorang untuk mengelola atau mengurangi dampak emosional, kognitif, dan fisik dari situasi yang menekan. Strategi coping dapat bersifat adaptif atau maladaptif tergantung pada cara seseorang mengatasi stres. Coping adaptif adalah upaya untuk menghadapi stres dengan cara yang positif dan efektif, sementara coping maladaptif melibatkan respons yang mungkin tidak efektif atau bahkan dapat memperburuk keadaan (Smout et al., 2022).

Ada dua jenis utama coping antara lain Coping Masalah (Problem-Focused Coping) yaitu Fokus pada penyelesaian masalah atau perubahan situasi yang menyebabkan stres. Melibatkan upaya untuk mengubah atau mengatasi faktor-faktor yang dapat diubah dalam situasi. Selanjutnya yang kedua adalah Coping Emosi (Emotion-Focused Coping) yaitu Fokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stressor (Zhao et al., 2022). Melibatkan upaya untuk mengubah persepsi

atau respons emosional terhadap situasi. Contoh coping masalah mungkin melibatkan merencanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi masalah di tempat kerja atau mencari solusi praktis untuk masalah finansial. Di sisi lain, coping emosi dapat mencakup strategi seperti merenung, mencari dukungan sosial, atau mengubah cara seseorang memmahasiswa situasi. Strategi coping dapat bervariasi antara individu dan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepribadian, pengalaman hidup, dan dukungan sosial. Penting untuk dicatat bahwa tidak ada pendekatan tunggal yang sesuai untuk semua orang atau setiap situasi. Beberapa orang mungkin menemukan bahwa kombinasi dari kedua jenis coping lebih efektif dalam mengatasi stres. Salah satu perilaku yang dapat diantisipasi melalui coping ialah masalah kecemasan karier.

Kecemasan karier pada remaja dapat muncul sebagai respons terhadap ketidakpastian dan ekspektasi mengenai masa depan mereka, terutama dalam hal pendidikan dan karier (Weinstein et al., 2002). Berikut adalah beberapa faktor yang mungkin menyebabkan kecemasan karier pada remaja dan cara mengelolanya. Yang pertama tekanan Akademisi, Remaja mungkin mengalami kecemasan terkait dengan tekanan akademis dan ekspektasi tinggi dari orang tua atau sekolah (Boo et al., 2021). Mengelola waktu dengan baik, memahami prioritas, dan mencari dukungan ketika diperlukan dapat membantu meredakan kecemasan ini.

Remaja mungkin merasa bingung atau cemas karena tidak yakin tentang minat atau bakat mereka. Eksplorasi minat, hobi, dan pengalaman dapat membantu mereka menemukan bidang yang sesuai dengan kecenderungan dan keahlian mereka. Selain itu ada tekanan sosial. Tekanan dari teman sebaya atau norma sosial dapat menyebabkan kecemasan karier. Mempertahankan keseimbangan antara keinginan pribadi dan

ekspektasi sosial dapat membantu mengurangi tekanan.

Remaja mungkin khawatir tentang ketidakpastian di masa depan, seperti pilihan pendidikan atau pekerjaan. Membuat rencana karier yang realistis, merencanakan langkah-langkah kecil, dan mencari informasi yang relevan dapat membantu meredakan kecemasan ini. Remaja yang merasa kurang didukung dalam mengatasi kecemasan karier mereka mungkin mengalami kesulitan. Mencari dukungan dari orang tua, guru, atau konselor karier dapat memberikan pemahaman dan bantuan yang diperlukan.

Membandingkan diri dengan orang lain dalam hal prestasi akademis atau pilihan karier dapat menyebabkan kecemasan. Fokus pada perkembangan pribadi, memahami keunikan masing-masing individu, dan menerima perbedaan dapat membantu mengelola kecemasan (Jia et al., 2022). Kecemasan dapat muncul ketika remaja tidak memiliki informasi yang cukup tentang berbagai pilihan karier. Mengambil langkah untuk menjelajahi pilihan karier, berbicara dengan profesional di bidang yang diminati, atau mengikuti kegiatan pengembangan diri dapat membantu mengatasi kecemasan ini. Selain dari faktor tersebut perkembangan teknologi juga turut berpengaruh.

Perkembangan teknologi dan perubahan dalam dunia kerja dapat menciptakan kecemasan mengenai relevansi keterampilan di masa depan. Mengembangkan keterampilan yang relevan dengan teknologi, terus memperbarui pengetahuan, dan terbuka terhadap perubahan dapat membantu meredakan kecemasan ini. Remaja dapat mendapatkan manfaat dari pembimbingan karier, diskusi terbuka dengan orang tua dan guru, serta partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler atau magang untuk merancang langkah-langkah konkret menuju karier yang sesuai dengan minat dan tujuan mereka.

Mengatasi stres dalam pekerjaan merupakan keterampilan penting untuk memastikan kesehatan fisik dan mental

Mahasiswa, serta produktivitas yang optimal. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat membantu Mahasiswa mengelola dan mengatasi stres di tempat kerja. Hal ini mengandung pengertian bahwa pertimbangkan untuk memahami dan menerima bahwa tidak mungkin untuk mengontrol semua aspek pekerjaan atau lingkungan kerja. Selanjutnya manajemen Waktu berkaitan dengan jadwal kerja yang efisien dan prioritaskan tugas berdasarkan urgensi dan pentingnya. Jangan ragu untuk meminta bantuan atau menyusun strategi untuk menyelesaikan tugas yang kompleks. Selain itu individu diharapkan dapat beristirahat dengan baik. Pastikan Mahasiswa mengambil istirahat yang cukup selama hari kerja. Liburan atau waktu luang yang sesuai dapat membantu Mahasiswa mereset dan mengurangi tingkat stress (Siah et al., 2022).

Bertahan dari Multitasking pada diri individu. Berlebihan fokus pada satu tugas pada satu waktu untuk meningkatkan efisiensi dan menghindari kelelahan mental. Jika individu merasa terlalu diberatkan, jangan ragu untuk berbicara dengan atasan atau rekan kerja. Tetap realistis tentang apa yang dapat Mahasiswa capai dan jangan terlalu keras pada diri sendiri. Selain itu mempelajari Teknik seperti meditasi, pernapasan dalam, atau yoga untuk membantu menurunkan tingkat stres. Setiap orang berbeda, jadi eksperimenlah dengan strategi mana yang paling efektif untuk Mahasiswa. Penting untuk mengakui dan mengatasi stres sejak dini untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan dan kinerja kerja Mahasiswa.

SIMPULAN

Banyak mahasiswa yang cemas memikirkan karir di masa depan. Mereka stres menghadapi masalah ini. Stres 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. Hal ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan karir mahasiswa dan strategi coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa khususnya tingkat akhir. Hasil dari strategi coping tersebut 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. Selain itu mahasiswa yang lain juga dapat 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 RUJUKAN

- Amrina, F. N., & Pertiwi, T. L. (2022). Ketakutan terhadap COVID-19 dengan Kecemasan Karier di Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4933>
- Boo, S., Wang, C., & Kim, M. (2021). Career adaptability, future time perspective, and career anxiety among undergraduate students: A cross-national comparison. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100328>
- Jannah, F. N., & Cahyawulan, W. (2023). Gambaran kecemasan karier mahasiswa

- tingkat akhir di masa pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 12(1).
- Jia, Y., Hou, Z. J., Zhang, H., & Xiao, Y. (2022). Future Time Perspective, Career Adaptability, Anxiety, and Career Decision-Making Difficulty: Exploring Mediations and Moderations. *Journal of Career Development*, 49(2). <https://doi.org/10.1177/0894845320941922>
- Kapoor, V., & Belk, R. W. (2022). Coping and career choices: Irish gay men's passage from hopelessness to redemption. *Consumption Markets and Culture*, 25(1). <https://doi.org/10.1080/10253866.2020.1784733>
- Kazemi, A., Azimian, J., Mafi, M., Allen, K. A., & Motalebi, S. A. (2021). Caregiver burden and coping strategies in caregivers of older patients with stroke. *BMC Psychology*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00556-z>
- Laila Qareeba, P., & Amida Armi, R. (2019). LAYANAN BIMBINGAN KARIER UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA SMA MENGHADAPI UJIAN NASIONAL. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(1). <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.67>
- Lipshits-Brazil, Y., Gati, I., & Tatar, M. (2016). Strategies for Coping with Career Indecision. *Journal of Career Assessment*, 24(1). <https://doi.org/10.1177/1069072714566795>
- Mantigi, Y., & Lucky, P. (2019). Regulasi Diri, Optimisme, Dan Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Konferensi Nasional ...*, 3(1).
- Siah, P. C., Tee, X. Y., Tan, J. T. A., Tan, C. S., Lokithasan, K., Low, S. K., & Yap, C. C. (2022). Cybervictimization and Depression among Adolescents: Coping Strategies as Mediators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph19073903>
- Smout, M. F., Simpson, S. G., Stacey, F., & Reid, C. (2022). The influence of maladaptive coping modes, resilience, and job demands on emotional exhaustion in psychologists. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 29(1). <https://doi.org/10.1002/cpp.2631>
- Sulyanti. (2020). Strategi Coping Dalam Bidang Akademik Mahasiswa. *Social Landscape Journal*.
- Szatmári, A., Helembai, K., Zádori, J., Dudás, I. E., Fejes, Z., Drótos, G., & Rafael, B. (2021). Adaptive coping strategies in male infertility, paramedical counselling as a way of support. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 39(5). <https://doi.org/10.1080/02646838.2020.1724918>
- Vargas-Román, K., Tovar-Gálvez, M. I., Liñán-González, A., Cañadas de la Fuente, G. A., de la Fuente-Solana, E. I., & Díaz-Rodríguez, L. (2022). Coping Strategies in Elderly Colorectal Cancer Patients. In *Cancers* (Vol. 14, Issue 3). <https://doi.org/10.3390/cancers14030608>
- Weinstein, F. M., Healy, C. C., & Ender, P. B. (2002). Career choice anxiety, coping, and perceived control. *Career Development Quarterly*, 50(4). <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2002.tb00582.x>
- Zhao, Y., Ding, Y., Shen, Y., Failing, S., & Hwang, J. (2022). Different Coping Patterns among US Graduate and Undergraduate Students during COVID-19 Pandemic: A Machine Learning Approach. *International Journal of Environmental Research and Public*

Health, 19(4).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19042430>