

## **GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN TENTANG KARIR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI D3 KEPERAWATAN ITSK RS DR. SOEPRAOEN MALANG**

**Ella Irnanda<sup>1</sup>, Indari<sup>2</sup>, Tien Aminah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> *Jurusan Keperawatan, Fakultas Teknologi Sains dan Kesehatan, ITSK RS dr. Soepraoen, Malang*

**\*Correspondence: Ella Irnanda**

*Email: 201111.ellairnanda@gmail.com*

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Keterserapan tenaga perawat yang semakin sedikit berbanding terbalik dengan angka kelulusan mahasiswa perawat setiap tahun. Lapangan pekerjaan yang semakin sempit, tingkat pengangguran yang cukup tinggi dan persaingan dunia kerja yang ketat untuk memperoleh peluang kerja. Hal ini membuat keresahan bagi mahasiswa prodi D3 keperawatan untuk karirnya setelah menjadi sarjana.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi seluruh mahasiswa tingkat akhir prodi D3 Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Sampel pada penelitian ini sebagian mahasiswa tingkat akhir Prodi D3 Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Menggunakan teknik *purposive sampling* dengan 60 responden. Variabel penelitian tingkat kecemasan tentang karir pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan. Alat ukur menggunakan lembar kuesioner, kemudian di analisa data menggunakan *editing, scoring, coding, tabulating, dan presentase*, setelah itu dilakukan penyajian data dan penarikan kesimpulan.

**Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan karir pada mahasiswa, hampir setengah dari 19 responden (31,7%) dalam kategori panik, sangat sedikit 7 responden (11,7%) dalam kategori cemas ringan. Hasil penelitian tersebut bisa disebabkan karena beberapa faktor seperti usia, ekonomi, jenis kelamin, pengalaman kerja, serta pendapatan orang tua.

**Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian diharapkan responden mampu untuk meningkatkan kemampuan kognitif, *skill*, dan memiliki efikasi diri serta perencanaan karir yang matang agar dapat mengurangi cemas yang akan berdampak pada hambatan dalam pemilihan serta kematangan karir.

**Kata Kunci:** Kecemasan Karir; Mahasiswa Tingkat Akhir

### **ABSTRACT**

**Background:** *The less absorption of nursing staff is inversely proportional to the passing rate of nursing students every year. Job opportunities are getting narrower, the level of resistance is quite high and competition in the world of work is intense for job opportunities. This creates anxiety for students of the D3 improvement program for recovery after becoming a bachelor.*

**Method:** *This research is a descriptive quantitative research. The population is all final year students of D3 Nursing study program ITSK RS dr. Soepraoen Malang. The sample in this study was part of the final year D3 Nursing Study Program ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Using a purposive sampling technique with 60 respondents. The research variable is the level of anxiety about careers in D3 Nursing Study Program students. The measuring tool uses a questionnaire sheet, analyzes the data using editing, scoring, coding, tabulating, and percentages then presents the data and draws conclusions.*

**Results:** The results of this study indicate that the level of career anxiety in college students is almost half of 19 respondents (31.7%) in the panic category, very few 7 respondents (11.7%) are in the mild anxiety category. The results of this study could be caused by several factors such as age, economy, gender, work experience, and parental income.

**Conclusion:** Based on the results of the research, it is hoped that respondents will be able to improve their cognitive abilities, soft skills, and have self-efficacy and careful career planning in order to reduce anxiety which will have an impact on obstacles in selection and career maturity.

**Keywords:** Career Anxiety; Final Year Students

## PENDAHULUAN

Keterserapan tenaga perawat semakin sedikit berbanding terbalik dengan angka kelulusan mahasiswa perawat setiap tahun di Indonesia, di tambah lagi mahasiswa Keperawatan yang harus bersaing ketat untuk mendapatkan karir yang di inginkan, dan sempitnya lapangan pekerjaan profesi perawat pada saat ini. Kurangnya kemampuan skill yang dimiliki, Menurut serta mahasiswa perawat nantinya setelah lulus harus bersiap menghadapi persaingan antar mahasiswa lain, apalagi adanya kebijakan pemerintah bahwa tahun 2026, Perawat minimal harus berpendidikan S1 profesi Ners (Safitri, 2023) walaupun saat ini masih ada rumah sakit yang mau menerima mahasiswa D3 keperawatan, akan tetapi tidak memungkiri bahwa rumah sakit nantinya hanya akan menerima mahasiswa dengan lulusan S1 Keperawatan Ners yang lebih berkemampuan. Hal ini mengakibatkan ketidak pastian tentang bagaimana kelak mereka setelah lulus dari perguruan tinggi sehingga memicu timbulnya rasa cemas pada mahasiswa tingkat akhir prodi D3 keperawatan.

Menurut Kementerian Kesehatan dari data rencana pengembangan tenaga kesehatan tahun 2011-2025 Jumlah lulusan institusi pendidikan keperawatan per tahun 46.865 orang terdiri dari pendidikan diploma 34.480 orang, profesi ners 12.385 orang, kelulusan Uji Kompetensi Nasional per tahun sebanyak 35.892 orang, terdiri dari Pendidikan Diploma 25.086 orang, dan Profesi Ners 10.806 orang, kebutuhan nasional per tahun 24.825, dan kelebihan produksi perawat adalah 11.067-22.060 per tahun (Sinanto & Intening, 2021). Menurut ketua DPW Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) (dalam Yohanes 2021) bahwa di Jawa Timur pada tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 56 institusi di Jawa Timur, jika setiap institusi meluluskan 50 perawat maka hanya 20% lulusan keperawatan yang terserap, sehingga setiap tahun. Peneliti melakukan studi pendahuluan pada Prodi D3 keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen pada Tahun akademik 2019 pada lulusan sarjana muda sebanyak 212 mahasiswa. Dari beberapa lulusan sarjana muda tersebut di jumpai bahwa 61,1% sarjana muda, mengalami perasaan cemas dan timbul ketika setelah lulus tidak kunjung mendapatkan tawaran pekerjaan, serta cemas memilih tempat bekerja yang sesuai kemampuan, berbeda dengan mahasiswa yang setelah lulus langsung mendapat tawaran pekerjaan. Sesuai data tersebut dapat menjadi bukti bahwa setelah lulus menjadi sarjana muda keperawatan mahasiswa tidak langsung mendapatkan tawaran pekerjaan, sehingga hal ini menyebabkan rasa cemas dan khawatir dalam diri mahasiswa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 30 September 2022 diketahui jumlah mahasiswa prodi D3 keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Tingkat 3 sebanyak 186 mahasiswa. Hasil wawancara dari 20 responden mengenai tingkat kecemasan tentang karir, diketahui bahwa mahasiswa mengalami cemas, tegang memikirkan karir setelah lulus menjadi sarjana, cemas memikirkan bahwa saat ini sebagian rumah sakit mengikuti kebijakan pemerintah yaitu dengan meningkatkan pendidikan setara S1 keperawatan Ners untuk menjadi pekerja, kurangnya perekonomian dari keluarga membuat mahasiswa merasa bimbang ingin melanjutkan program profesi Ners atau bekerja, dan dikarenakan kemunculan wabah Covid-19 mengharuskan mahasiswa kuliah secara

daring hal itu membuat kurang pahamnya akan teori, sehingga mahasiswa tidak mampu mengaplikasikan teori perkuliahan, hal itu juga mempengaruhi mahasiswa, takut akan kalah bersaing apalagi pada saat ini persaingan sangat ketat untuk mendapatkan tawaran pekerjaan.

Pelayanan kesehatan dapat mengubah hubungan kepemilikan, jika sebuah profesi tidak bisa berinovasi dan mempertahankan kompetensi, maka kompetensi tersebut akan diambil oleh orang lain. Menurut Hanifa (2020) lapangan pekerjaan pada perawat semakin minim, di akibatkan karena lulusan perawat yang semakin banyak setiap tahun sehingga peluang untuk diterima kerja semakin sedikit. Persaingan untuk mendapatkan pekerjaan akan semakin berat jika skill yang di miliki kurang untuk bisa bersaing dengan orang lain (Hamdani dkk., 2022). Hal ini tentunya menjadi permasalahan karir pada individu yang merujuk pada peningkatan respon berupa kecemasan pada pekerjaan maupun pada masa depan setelah lulus menjadi sarjana Keperawatan. Apalagi dalam Profesi Perawat untuk mendapatkan STR (Surat Tanda Registrasi) Harus memiliki kompeten yang unggul untuk bisa mendapatkannya sebagai salah satu syarat untuk bekerja di rumah sakit atupun pelayanan kesehatan lainnya dan bila tidak mempunyai STR, maka tidak akan mendapatkan pekerjaan pada sektor kesehatan (Sirait R, 2019). Mahasiswa tingkat akhir sering kali menemukan berbagai permasalahan dalam menentukan karir yang menyebabkan mereka terhambat dalam mencapai karir secara optimal. Kecemasan tersebut yang membuat individu menjadi tertekan dan akibatnya individu menjadi takut untuk menatap masa depan secara optimal dan lebih parahnya individu tidak ingin melanjutkan perkuliahannya (Noviyanti, 2021).

Kepercayaan individu akan kemampuannya sangat penting dalam menghadapi karirnya setelah mejadi sarjana, sehingga individu tidak akan mengalami kecemasan dalam menghadapi tantangan pekerjaan yang akan dirasakan pada mahasiswa tingkat akhir setelah lulus dari perguruan tinggi (Rustanto, 2016). Tentunya mahasiswa harus juga memiliki kematangan mengenai karirnya. Perawat harus menjadi tenaga kesehatan yang menanamkan spiritual, update keilmuan, emosional, dan kognitif. Pemilihan jurusan sesuai minat dan kemampuannya juga sangat penting bagi mahasiswa karena akan mempermudah mendapatkan karir yang di inginkan. Institusi lebih meningkatkan dan mengembangkan career center untuk mempermudah lulusan mendapatkan informasi seputar lowongan pekerjaan ,nilai akademik dan kemampuan yang berkompeten, tidak pilih-pilih dalam menerima tawaran kerja, sering ikut serta dalam kegiatan seminar, serta pengembangan skill seperti mengikuti berbagai pelatihan seperti pelatihan perawat kamar operasi, pelatihan *Intensif Care Unit (ICU)*, Penanggulangan Penderita Gawat Darurat (PPGD), *Basic Trauma Cardiac Life Support (BTCLS)* dan masih banyak lagi pelatihan yang bisa di lakukan untuk menambah nilai plus agar mempermudah mendapatkan karir yang di inginkan, sehingga akan mengurangi tingkat kecemasan setelah lulus menjadi sarjana.

Kecemasan karir dapat mempengaruhi fokus individu dalam pencapaian karir dalam bidang keperawatan sehingga akan mengakibatkan dampak seperti penarikan diri dari profesi. Mahasiswa tingkat akhir prodi keperawatan sebagai generasi penerus tenaga keperawatan serta peneliti sendiri merasakan kecemasan tentang karir yang akan terjadi setelah lulus menjadi sarjana, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terkait tingkat kecemasan tentang karir pada Mahasiswa tingkat akhir prodi D3 Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang, dengan harapan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan tentang karir agar mahasiswa lebih meningkatkan kemampuan *skill* serta kognitif karena mahasiswa tidak bisa hanya menggantungkan gelar sarjana dan menjadi pengangguran terdidik.

## **METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang pada bulan April 2023. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner Dass 42 yang terdiri dari 14 pertanyaan di kuesioner ansietas. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa tingkat akhir Prodi D3 Keperawatan sejumlah 186 orang di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Teknik sampling yang digunakan *Purposive sampling*, dengan kriteria mahasiswa yang sedang duduk atau menjadi mahasiswa tingkat akhir prodi D3 keperawatan dan mahasiswa Reguler. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 60 responden. Variabel yang diteliti yaitu tingkat kecemasan tentang karir pada mahasiswa prodi D3 Keperawatan. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa *Univariat* dan disajikan dalam presentase.

## HASIL

Hasil penelitian menunjukkan beberapa data umum dan data khusus responden. Data umum berisi dari data demografi dan data Khusus berupa tingkat kecemasan responden.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Data Umum Responden Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

No	Karakteristik	f	%
1	<b>Usia</b>		
	17-25	60	100%
	26-35	0	0,0%
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>
2	<b>Jenis kelamin</b>		
	Perempuan	53	88,3%
	Laki-laki	7	11,6%
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>
3	<b>Kategori mahasiswa</b>		
	Tidak bekerja	59	98,3%
	Sudah bekerja	1	1,7%
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>
4	<b>Pendapatan orangtua</b>		
	< Rp 3.268.275	29	48,3%
	>Rp 3.268.275	31	51,7%
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>
5	<b>Selalu memikirkan tentang karir</b>		
	Ya	60	100%
	Tidak	0	0,0%
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>
6	<b>Puas dengan <i>Soft Skill</i> yang di miliki saat ini</b>		
	Ya	40	66,7%
	Tidak	20	33,3%
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>
7	<b>Dukungan keluarga dan teman dalam pencapaian karir</b>		
	Ya	59	98,3%
	Tidak	1	1,7%
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>
8	<b>Tuntutan keluarga untuk memilih karir</b>		
	Ya	36	60,0%
	Tidak	24	40,0%
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

9	<b>Pemilihan jurusan kuliah sesuai minat dan bakat</b>		
	Ya	50	83,3%
	Tidak	10	16,7%
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh dari 60 responden (100%) berumur 17-25 tahun. Hampir seluruh dari 53 responden (88,3%) dengan jenis kelamin perempuan. Hampir seluruh dari 59 responden (98,3%) kategori mahasiswa tidak bekerja. sebagian besar dari 32 responden (53,3%) pendapatan orang tua > Rp. 3.268.275. Seluruh dari 60 responden (100%) memikirkan tentang karirnya. Sebagian besar dari 40 responden (66,7%) puas atas *soft skill* yang dimilikinya. Hampir seluruh dari 59 responden (98,3%) mendapat dukungan keluarga dan teman dalam perencanaan karir. Sebagian besar dari 36 responden (60,0%) keluarga selalu menuntut untuk pemilihan karir. Hampir seluruh dari 50 responden (83,3%) memilih jurusan sesuai dengan minat dan bakatnya.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Tentang Karir Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang

No	Tingkat Kecemasan	F	%
1	Normal	9	15,0%
2	Ringan	7	11,7%
3	Sedang	17	28,3%
4	Berat	8	13,3%
5	Panik	19	31,7%
	<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi mengenai tingkat kecemasan tentang karir adalah hampir setengah dari responden mengalami panik 19 orang (31,7%), di ikuti dengan mahasiswa dalam kategori hampir setengah dari responden mengalami cemas sedang 17 orang (28,3%), sangat sedikit dari responden tidak cemas/normal 9 orang (15,0%), sangat sedikit dari responden dengan kategori tingkat cemas berat 8 orang (13,3%), dan yang terakhir sangat sedikit dari responden dengan kategori tingkat cemas ringan 7 orang (11,7%).

**Tabel 3.** Distribusi Responden Berdasarkan Tabulasi Silang Data Umum

Data umum	Tingkat Kecemasan Tentang Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan											
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Panik		jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>Usia</b>												
17-25 tahun	9	15,0	7	11,7	17	28,3	8	13,3	19	31,7	60	100
26-35 tahun	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0,0
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>15,0</b>	<b>7</b>	<b>11,7</b>	<b>17</b>	<b>28,3</b>	<b>8</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Jenis kelamin</b>												
Perempuan	8	13,3	6	10,0	14	23,3	6	10,0	19	31,7	53	88,3
Laki-laki	1	1,7	1	1,7	4	6,7	1	1,7	0	0,0	7	11,7
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>15,0</b>	<b>7</b>	<b>11,7</b>	<b>18</b>	<b>30,0</b>	<b>7</b>	<b>11,7</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Kategori mahasiswa</b>												
Tidak bekerja	9	15,0	7	11,7	16	26,7	8	13,3	19	31,7	59	98,3
Sudah bekerja	0	0,0	0	0,0	1	1,7	0	0,0	0	0,0	1	1,7
<b>total</b>	<b>9</b>	<b>15,0</b>	<b>7</b>	<b>11,7</b>	<b>17</b>	<b>28,4</b>	<b>8</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

<b>Pendapatan orang tua</b>												
< Rp 3,268,275	6	10,0	2	3,3	7	11,7	5	8,8	9	15,0	29	48,3
>Rp 3,268,275	3	5,0	5	8,3	10	16,7	3	5,0	10	16,7	31	51,7
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>15,0</b>	<b>7</b>	<b>11,6</b>	<b>17</b>	<b>28,4</b>	<b>8</b>	<b>13,8</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Memikirkan karir</b>												
Ya	9	15,0	7	11,7	17	28,3	8	13,3	19	31,7	60	100
Tidak	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>15,0</b>	<b>7</b>	<b>11,7</b>	<b>17</b>	<b>28,3</b>	<b>8</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Puas akan <i>Soft Skill</i></b>												
Ya	7	11,7	5	8,3	12	20,0	4	6,7	12	20,0	40	66,7
Tidak	2	3,3	2	3,3	5	8,3	4	6,7	7	11,7	20	33,3
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>15,0</b>	<b>7</b>	<b>11,6</b>	<b>17</b>	<b>28,3</b>	<b>8</b>	<b>13,4</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Dukungan keluarga/teman mengenai karir</b>												
Ya	9	15,0	7	11,7	17	28,3	7	11,7	19	31,7	59	98,3
Tidak	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	1,7	0	0,0	1	1,7
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>15,0</b>	<b>7</b>	<b>11,7</b>	<b>17</b>	<b>28,3</b>	<b>8</b>	<b>13,4</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Keluarga menuntut soal karir</b>												
Ya	6	10,0	3	5,0	8	13,3	4	6,7	15	25,0	36	60,0
Tidak	3	5,0	4	6,7	9	15,0	4	6,7	4	6,7	24	40,0
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>15,0</b>	<b>7</b>	<b>11,7</b>	<b>17</b>	<b>28,3</b>	<b>8</b>	<b>13,4</b>	<b>19</b>	<b>31,7</b>	<b>60</b>	<b>100</b>
<b>Kesesuaian pemilihan jurusan sesuai dengan minat&amp;bakat</b>												
Ya	8	13,3	7	11,7	13	21,7	5	8,3	17	28,3	50	83,3
Tidak	1	1,7	0	0,0	4	6,7	3	5,0	2	3,3	10	16,7
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>15,0</b>	<b>7</b>	<b>11,7</b>	<b>17</b>	<b>28,4</b>	<b>8</b>	<b>13,3</b>	<b>19</b>	<b>31,6</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 hampir setengah dari 19 responden (31,7%) dengan usia 17-25 dengan kategori cemas tingkat panik. Hampir setengah dari 19 responden (31,7%) dengan jenis kelamin perempuan dengan kategori cemas tingkat panik. Hampir setengah dari 19 responden (31,7) mayoritas mahasiswa tidak bekerja dengan kategori cemas tingkat panik. Sangat sedikit dari 10 responden (16,7%) dengan pendapatan orang tua > Rp 3,268,275 dengan kategori cemas tingkat sedang dan panik. Hampir setengah dari 19 responden (31,7%) selalu memikirkan tentang karir dengan kategori cemas tingkat panik. Sangat sedikit dari 12 responden (20,0%) puas akan *soft skill* yang dimiliki dengan kategori cemas tingkat sedang dan panik. Hampir setengah dari 19 responden (31,7%) mendapat dukungan keluarga dengan kategori cemas tingkat panik. Sangat sedikit dari 15 responden (25,0%) mendapatkan tuntutan dari keluarga dengan kategori cemas tingkat panik. Hampir setengah dari 17 responden (28,3%) memilih jurusan sesuai minat dan bakat dengan kategori cemas tingkat panik.

## PEMBAHASAN

Banyaknya lulusan tenaga keperawatan setiap tahun mengharuskan mahasiswa siap untuk bersaing dengan kalangan mahasiswa lain apalagi harus bersaing dengan mahasiswa S1 Profesi Ners, angka keterserapan tenaga kesehatan yang hanya 20% dari 56 institusi

yang ada di Jawa Timur. Banyaknya rumah sakit yang mengharuskan mahasiswa minimal berpendidikan S1 Profesi. Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan karir pada 60 mahasiswa yaitu hampir setengah dari 19 responden (31,7%) dengan kategori cemas tingkat panik, sangat sedikit dari 7 responden (11,7%) dengan kategori cemas ringan. Responden mengalami cemas dengan tingkat panik dikarenakan adanya tuntutan orang tua seperti setelah lulus menjadi sarjana harus langsung mendapatkan pekerjaan, kurangnya kesiapan untuk bekerja di rumah sakit, persaingan mencari kerja antar mahasiswa, dan ketakutan mendapatkan pekerjaan tidak sesuai dengan bidang keilmuannya.

Hasil diatas menunjukkan bahwa tingkat cemas dalam kategori panik hal ini disebabkan karena beberapa faktor yaitu pengalaman sosial, interaksi dengan orang lain, faktor ekonomi, pengetahuan dunia kerja, tuntutan dari orang tua, jenis kelamin, usia, dan pengalaman belajar yang kurang. Berdasarkan data tersebut mayoritas dari responden mengalami cemas memikirkan tentang karirnya. Perasaan berupa kecemasan sedang hingga panik jika terus terjadi maka akan menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi dikarenakan semakin tingginya level kecemasan sehingga menimbulkan gejala berupa pembicaraan kurang bisa dimengerti, sulit mengambil keputusan, menyempitnya lapangan persepsi individu, hanya berfokus pada satu hal, dan tubuh bergemeter (Zubadya 2020). Distorsi tersebut dapat berakibat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain (Kaplan dan Saddock, dalam Nurhidayati, 2018).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa kecemasan karir mahasiswa berada dalam kategori panik kemungkinan disebabkan oleh usia. Dimana di dapatkan hampir setengah dari 19 responden (31,7%) berada pada rentang usia 17-25. Menurut Putri (2019) rentang usia dewasa awal berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, pada masa ini seseorang akan lebih bereksperimen dan mengeksplorasi dirinya. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan peruhan yang berkesinambungan usia tersebut merupakan usia yang sangat rentan bagi mahasiswa untuk mengalami cemas dikarenakan adanya masa perkembangan emosi (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Pada saat remaja memasuki usia dewasa muda seseorang akan mengalami perubahan emosional sehingga sangat mudah bagi seseorang untuk mengalami stress terutama akan karirnya, terlebih ketika seseorang merasa takut akan kegagalan. Menurut dari Surtiyoni (2019) bahwa pada rentang usia 20-25 seseorang kurang bisa untuk memilih karir dan belum siap untuk memasuki pasar kerja serta belum memiliki pengalaman bekerja.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa kecemasan karir mahasiswa berada dalam kategori panik kemungkinan disebabkan karena hampir setengah dari 19 reponden (31,7%) mayoritas tidak bekerja. Hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa D3 keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen, Malang tahun 2020/2021 adalah lulusan baru dari Sekolah Menengah Akhir yang langsung mengambil studi D3 Keperawatan sehingga belum memiliki kesempatan untuk mencari pekerjaan atau belum memiliki pekerjaan. Sehubungan dengan ini menurut dari penelitian Hanim dan Ahlas (dalam Rachel, dkk 2021) mahasiswa yang belum pernah bekerja atau mendapatkan pengalaman kerja akan cenderung merasa lebih cemas. Khawatir akan keberhasilan memperoleh kerja dan khawatir akan kemampuan menemukan pekerjaan yang sesuai dengannya. Orang menjadi cemas dan merasa dirinya tidak aman, karena bagaimanapun juga pekerjaan diperlukan untuk kelangsungan hidup di kemudian hari (Isnaini & Lestari., dkk, 2015). Pratama & Magistarina (2022) menyatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya kecemasan karir adalah kurangnya pengalaman kerja atau kurangnya pengalaman saat magang. Dari penelitian Nadiradan Zarfiel (dalam Hanim 2020) bahwa mahasiswa belum mengetahui bagaimana kelak setelah menjadi sarjana, karena ketidakpastian itu memicu timbulnya rasa cemas bagi mahasiswa. Adanya Kualifikasi pekerja seperti mengharuskan memiliki pengalaman kerja sedangkan mahasiswa sendiri

adalah mahasiswa fresh graduate yang belum pernah bekerja sama sekali akibatnya mahasiswa akan merasa bingung dan cemas ketika mencari pekerjaan.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa kecemasan karir mahasiswa disebabkan oleh pendapatan orang tua. Ekonomi dalam keluarga merupakan salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi pemilihan karir, dalam penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar dari 31 responden (51,7%) dengan pendapatan orang tua > Rp 3,268,275. Keadaan sosial ekonomi dari orang tua dapat mempengaruhi tingkat pendidikan dan pekerjaan karena dianggap berpengaruh terhadap prestasi belajar. Pendapatan orang tua merupakan salah satu faktor eksternal pendukung pencapaian karir, dalam pencapaian karir harus juga didukung oleh faktor internal seperti bakat, minat, dan pengetahuan sehingga karir yang diinginkan akan sesuai dengan bidang keilmuannya (Kasan, 2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat muncul dikarenakan adanya rasa kekhawatiran bahwa tidak mampu mengatasi masalah pekerjaan, rasa tegang akan kondisi menakutkan di masa yang akan datang, dan tuntutan seperti standar keberhasilan atau ekspektasi orang-orang di sekitarnya yang terlalu tinggi (Hanifa, 2017).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa hampir setengah dari 19 responden (31,7%) dengan kategori cemas tingkat panik karena selalu memikirkan tentang karirnya. Sesuai dengan teori menurut Sofia., dkk (2020) ketika selalu memikirkan tentang karir akan berdampak buruk sehingga orang tersebut dikategorikan kedalam psychological disorder atau gangguan psikologis karena dapat membuat kecemasan (anxiety) pada penderitanya serta dapat menghambat kemampuan berpikir rasional. Selalu memikirkan sesuatu secara berlebihan akan cenderung ragu dalam mengambil keputusan karena akan membuat bimbang antara perasaan benar atau salah atas apa yang dilakukannya. Beberapa penelitian menyatakan bahwa *anxiety* menjadi salah satu penyebab overthinking, dari beberapa kasus yang sering terjadi, diakibatkan karena terlalu banyak berpikir yang disebabkan satu emosi tunggal yaitu takut (Dewajani & Karneli, 2020). Memikirkan tentang karir jika terlalu berlebihan tanpa ada perbuatan yang mendukung seperti rencana karir yang jelas serta peningkatan soft skill maka hanya akan membuat cemas. Ditambah lagi ketika memikirkan mengenai masalah gaji, menurut Naomi (2021) nominal gaji perawat tergolong tidak besar dibandingkan dengan pengeluaran semasa mengenyam pendidikan di sekolah medis, ketika fresh graduate mencari kerja, mereka akan memilih tempat kerja dengan gaji yang lebih besar, hal ini dapat menyebabkan mahasiswa sulit mendapatkan tempat kerja karena terlalu pemilih dan akan menimbulkan rasa bingung dalam mencari kerja yang sesuai dengan profesinya atau mencari kerja dengan gaji yang lebih besar tetapi tidak sesuai dengan profesinya.

Dari hasil diketahui bahwa responden mengalami perasaan cemas walaupun puas akan *soft skill* yang dimilikinya dengan sebagian besar dari 40 responden (66,7%). Seperti yang diungkapkan oleh Carton., dkk (2018) yang menyatakan bahwa *soft skills* dapat membentuk keterampilan seseorang dalam mengelola diri sendiri dan orang lain sehingga terjalin hubungan yang sangat baik. Menurut Jalal., dkk (2022) puas akan *soft skills* juga perlu diimbangi dengan *skill* dan perencanaan karir yang matang agar setelah lulus mahasiswa mengetahui rencana karir selanjutnya. Setiap tahun akan semakin banyak saingan pencari kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, sulitnya memperoleh pekerjaan sesuai bidang yang diinginkan, semakin terbatas lapangan pekerjaan, dan betapa sulitnya untuk mendapatkan STR perawat. Tidak hanya dalam kemampuan *Soft Skill*, tetapi mahasiswa juga harus memiliki keahlian dan kemampuan dalam menjalani kehidupan pekerjaan dan pemahaman akan karirnya serta prospek karirnya (Baiti, Abdullah, Rochwidowati, dalam Magistarina 2022).

Dari hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa tetap merasakan cemas walaupun telah mendapat dukungan teman dan keluarga dalam perencanaan karir, dengan hampir seluruh dari 59 responden (98,3%). Dukungan informasi yang didapatkan oleh teman atau

keluarga, dapat membantu dalam mempersiapkan perencanaan karir yang sesuai dengan potensi dirinya, sebaliknya jika mahasiswa tidak mendapatkan dukungan informasi, maka akan berpengaruh dalam mempersiapkan perencanaan karir yang matang (Sulusyawati, 2021). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (dalam Pramanasari, 2019) bahwa saat mahasiswa sedang mencari informasi pekerjaan akan terpengaruh oleh saran dari teman atau keluarga, tetapi informasi serta saran yang diberikan akan membuat mahasiswa itu bingung dan akan berusaha untuk mempertimbangkan dalam memutuskan karir yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya, sehingga mahasiswa bimbang akan perencanaan karirnya.

Dari hasil penelitian seseorang merasa cemas mengenai karirnya diakibatkan karena adanya tuntutan dari orang tua dengan sebagian besar 36 responden (60,0%). Perilaku orang tua terhadap anaknya sangat mempengaruhi baik pada fisik, sosial, maupun psikologisnya peran orang tua adalah sebagai sistem pendukung bagi anaknya dalam hal apapun terutama bagi karir masa depannya (Harlina et al., 2017). Terkadang orang tua ingin memberikan yang terbaik kepada anaknya akan tetapi sikap orang tua yang terlalu berlebihan akan menimbulkan anak merasa di tuntut. Orang tua cenderung menginginkan prestasi dan karir yang cemerlang, menjadikan mahasiswa merasa tertekan oleh harapan orang tua akibatnya merasa cemas akan mengecewakan mereka sekaligus diri sendiri (Sinaga, 2019). Tuntutan dari orang tua membuat mahasiswa takut untuk mengeksplorasi karir, takut akan kegagalan menjadi pengangguran terdidik.

Dari hasil penelitian mahasiswa memilih jurusan sesuai minat dan bakat didapatkan hampir seluruh dari 50 responden (83,3%). Memilih jurusan yang sesuai dengan minat dan bakat akan membantu dalam proses belajar dan merupakan tangga awal dalam pencapaian karir dan tidak sampai salah dalam memilih jurusan yang akan berakibat pada nilai kuliah, merasa tertekan, menyebabkan *drop out* dari kuliah, tidak bergairah kuliah. Dampak negatif dalam ketidaksiapan pemilihan jurusan yaitu banyak mengarah pada menurunkan performa akademik hingga kehilangan motivasi belajar (Hermawan, dalam Maharani dkk., 2021). Salah satu faktor untuk mencapai karir adalah memilih jurusan sesuai minat dan bakatnya akan tetapi perlu diikuti dengan rasa optimis terhadap kemampuan diri serta motivasi dalam belajar. Menurut Nuraini (2022) bahwa untuk mendapatkan keberhasilan perlu adanya pembelajaran dan motivasi dalam diri untuk mencapai keberhasilan. Peluang kerja yang semakin sempit mengharuskan mahasiswa belajar lebih ekstra mengenai pembelajaran mata kuliah yang telah diberikan oleh dosen. Apabila seseorang memiliki konsep diri negatif diantaranya kurang berpengalaman dalam praktek kerja, magang, serta sangat sedikitnya informasi-informasi mengenai dunia kerja maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan cenderung tinggi, dikarenakan minimnya pemahaman calon pekerja mengenai gambaran dunia kerja yang akan dihadapinya (Sari & Astuti, dalam Zulfahmi, 2021). Merasa acuh terhadap masa depan sendiri juga akan mempengaruhi proses pembelajaran sehingga mahasiswa tidak mepedulikan dirinya sendiri dan merasa pasrah akan karirnya. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kompeten yang lebih apalagi mahasiswa dengan jenjang Diploma yang memiliki peluang kerja yang semakin sempit karena tuntutan profesi dan rumah sakit ingin lulusan dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tentang karir pada prodi D3 Keperawatan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang dengan jumlah responden 60 orang yaitu hampir setengah responden mengalami cemas dengan tingkat panik dan hampir setengah dari responden mengalami cemas tingkat sedang, hal itu disebabkan karena faktor usia, adanya tuntutan dari orang tua, dan kemampuan *skill*. Berdasarkan penelitian di atas diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi tambahan dan masukan bagi institusi

terkait tentang karir mahasiswa serta untuk memperluas cakupan *career center* dan bekerja sama dengan instansi atau perusahaan dalam negeri ataupun luar negeri. Diharapkan mahasiswa mampu untuk mempersiapkan diri serta meningkatkan kemampuan kognitif, *skill*, dan memiliki efikasi diri dan perencanaan karir yang matang untuk dapat mengurangi cemas yang akan berdampak pada hambatan dalam pemilihan serta kematangan karir.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada kepala Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang, dan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Cartono, C., Hizqiyah, I. Y. N., & Aryanti, F. (2018). Pengembangan Soft skill Mahasiswa Calon Guru Melalui Pemberdayaan Unit Kegiatan Mahasiswa Di Universitas Pasundan. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(1), 69. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i1.66>.
- Dewajani, J. S., & Karneli, Y. (2020). Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Teraputik Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 4(2).
- Hamdani, F. dkk. (2022). *Pentingnya Pengembangan Soft Skills Generasi Milenial dalam Menghadapi Tantangan Pasca Pandemi Covid-19. Indonesia Berdaya*. 3(3), 485-494.
- Hanifa, L.dkk (2020). Pengaruh Social Skills Dan Life Satisfaction Organizational Commitment Pada Perawat Generasi Y. *Jurnal Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi*. 4(1), 69- 81. <http://studenjournal.umpo.ac.id/index.php/isoquant>.
- Hanifa, Yennisa. (2017). *Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*. 5(1), 25-33.
- Hanim, M.L., Ahlas.S.(2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 11(1) <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jpp> ISSN 2087-3441.
- Harlina, D., Novitasari, V., & Sari, M. N. (2017). *Sikap Over Protective Orangtua Terhadap Perkembangan Anak*. 2(2).
- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2015). *Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas*. 13(1), 12.
- Jalal, N.M. (2022). Pengaruh Psikoedukasi *Self Efficacy* Terhadap Perencanaan Karir Pada Mahasiswa Di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*. 08 (2). <http://ejurnal.pps.unq.ac.id/index.php/Aksara>.
- Kasan, I. A., & Ibrahim, A. (2022). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perencanaan Karir di Kelas X SMA Negeri 1 Tilamuta*. 7(2).83-89.
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1),11–16. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>.
- Naomi, Clara. (2021). Gaji Perawat Di Indonesia Masih Di Bawah UMK, Berapa Sih Nominalnya? *Lifepal Media*, [lifepal.co.id/media/gaji-perawat/](http://lifepal.co.id/media/gaji-perawat/).
- Noviyanti, A. (2021). *Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Hal 46–59
- Nuraini, G.J., Mashabi, A.N., Hasanah,U. (2022). Pengaruh Dukungan Aspirasi Karir Sebagai Guru Dari Keluarga Terhadap Motivasi Belajar Mata Kuliah Kependidikan. *Jurnal Psikologi Konseling*. 20(1).
- Nurhidayati, T. (2018). Gambaran Kecemasan Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*. Vol 1, 33-41.

- Pramanasari, S. F. (2019). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kematangan Karier Mahasiswa Perantau* 5(8),542-555.
- Magistarina, E & Pratama, P. (2022). Hubungan work readiness terhadap tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang di masa pandemi covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*. 5(4).
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Rachel, A. B., Pahria, T., & Yamin, A. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Dan Program Profesi Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran*. Hal 1-12.
- Rustanto, A.E. (2016). *Kepercayaan diri dan efikasi diri terhadap kematangan karir mahasiswa di Politeknik LP3I Jakarta kampus Jakarta Utara*. VOL. 5 NO.
- Safitri, E (2023). "Mirzal Tawi: Tahun 2026, Perawat minimal Profesi Ners," [detikacehnews](https://www.detikacehnews.id/2023/01/mirzal-tawi-tahun-2026-perawat-minimal.html), <https://www.detikacehnews.id/2023/01/mirzal-tawi-tahun-2026-perawat-minimal.html> (accessed Jul. 16, 2023).
- Sinanto, R. A., & Intening, V. R. (2021). *Persepsi Mahasiswa Keperawatan Tentang Eskalasi Tenaga Perawat*. 2(1), 15.
- Sinaga, L. (2019). Pengaruh Persepsi Harapan Orang tua Terhadap Ketakutan Akan Kegagalan Pada Mahasiswa Rantau di Universitas Negeri Jakarta. *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*.
- Sirait, R. (2019). Meningkatkan Jumlah Pengangguran Pada Profesi Perawat: Surat Tanda Registrasi (STR). Pogram Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Medan. *Karya Ilmiah*.
- Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>.
- Sulusyawati, H. (2021). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*. 05(1), 1-48 <http://orcid.org/0000-0002-3506-7286>.
- Surtiyoni, E. (2019). Hambatan Kematangan Perencanaan Karir Mahasiswa Sebagai Generasi Milenial. *Jurnal Konseling Komprehensif*. 7(1), 1-6.
- Yohanes, D. (2021). "Setiap Tahun Ada 40.000 Lulusan Perawat Jadi  pengangguran," *Suryamalang.com*, <https://suryamalang.tribunnews.com/2021/12/20/setiap-tahun-ada-40000-lulusan-perawat-jadi-pengangguran> (accessed Jul. 16, 2023).
- Zubadya. (2020). Literatur Review: Gambaran Tingkat Kecemasan Keluarga Dalam Merawat Anggota Keluarga Penderita Skizofrenia. *Karya Tulis Ilmiah Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan*.
- Zulfahmi, A., Andriyani, D. (2021). *Kematangan vokasional dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir*. 9(2),64–75.