SciNusa
JURNAL ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
SciNusa
Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora
Vol. 3 No. 02 Tahun 2026 Page [116-136]
OPEN ACCESS
ISSN 3123-5522

Dinamika Kepercayaan Diri Dalam Menghadapi Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

[1]Imam Baddawy, [2]Sri Nurhayati Selian
[1,2]Universitas Muhammdiyyah Aceh, Banda Aceh,Indonesia
Email: seliansrinurhayati@gmail.com

Abstrak
Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dinamika kepercayaan diri dalam menghadapi kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, data diperoleh melalui wawancara mendalam terstruktur terhadap tiga mahasiswa tingkat akhir di Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa bersifat dinamis; keyakinan cenderung menguat saat langkah pengerjaan tugas akhir jelas, namun menurun ketika dihadapkan pada revisi berulang, kritik, dan ketidakpastian persaingan kerja. Kecemasan masa depan berpusat pada kesiapan karier, kemandirian finansial, dan ekspektasi keluarga. Strategi koping yang diterapkan mencakup pembuatan skala prioritas, perencanaan mingguan, pencarian informasi karier, serta pengurangan perbandingan sosial. Penelitian ini menyimpulkan pentingnya dukungan sosial dan pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling perguruan tinggi, seperti konseling karier individual dan pelatihan kesiapan kerja, untuk memperkuat resiliensi psikologis mahasiswa transisi.

Kata Kunci: bimbingan dan konseling, kepercayaan diri, kecemasan masa depan, mahasiswa tingkat akhir, koping

Abstract
This study aims to analyze the dynamics of self-confidence in coping with future anxiety among final-year university students. Employing a descriptive qualitative approach, data were gathered through semi-structured in-depth interviews with three senior students in Banda Aceh. The findings indicate that students' self-confidence is dynamic; self-assurance strengthens when academic tasks are clear, but fluctuates when facing repeated thesis revisions, criticism, and job market uncertainties. Future anxiety primarily stems from career readiness, financial independence, and family expectations. Coping strategies utilized include setting task priorities, weekly planning, gathering career information, and mitigating social comparison. The study concludes the vital role of social support and the implementation of university Guidance and Counseling services, such as career counseling and job readiness workshops, to enhance students' psychological readiness during transition.

Keywords: *guidance and counseling, self-confidence, future anxiety, final year students, coping*

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan akademik sekaligus persiapan memasuki kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Pada fase ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, tetapi juga mulai memikirkan pilihan karier, peluang memperoleh pekerjaan, kemandirian finansial, serta harapan keluarga terhadap masa depan mereka. Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis ketika mahasiswa merasa belum memiliki kepastian mengenai arah kehidupannya. Ketidakpastian tersebut berpotensi memunculkan kecemasan terhadap masa depan, terutama ketika individu mempertanyakan kemampuan dirinya dalam menghadapi perubahan dan tuntutan yang akan datang. Putri et al. (2024), dalam penelitian berjudul *Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Adakah Peranan Internal Locus of Control?*, menjelaskan bahwa ketidakpastian kehidupan dan kekhawatiran terhadap kemungkinan kegagalan dalam memenuhi tuntutan menjadi salah satu persoalan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *internal locus of control* dan kecemasan masa depan. Temuan ini mengindikasikan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan berbagai aspek kehidupan berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dirasakan ketika menghadapi masa depan.

Kecemasan terhadap masa depan tidak hanya berkaitan dengan situasi eksternal, tetapi juga dapat dipahami melalui cara individu menilai dirinya sendiri dan merespons ketidakpastian. Salah satu aspek psikologis yang relevan dalam konteks tersebut adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi, mengambil keputusan, dan menjalankan tanggung jawab. Pada mahasiswa tingkat akhir, kepercayaan diri dapat tercermin melalui keberanian menentukan pilihan karier, keyakinan menyelesaikan skripsi, kesiapan menghadapi persaingan kerja, serta kemampuan menerima

kemungkinan bahwa rencana yang telah disusun tidak selalu berjalan sesuai harapan. Wulandari dan Suarya (2023), melalui penelitian Peran Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Krisis Seperempat Abad (Quarter Life Crisis) pada Mahasiswa Semester Akhir, menemukan bahwa kepercayaan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian tersebut melibatkan 123 partisipan dan melaporkan kontribusi kedua variabel sebesar 69,3%. Hasil ini memperlihatkan pentingnya mempertimbangkan aspek internal individu dan dukungan lingkungan dalam memahami persoalan psikologis mahasiswa pada masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Meskipun demikian, kepercayaan diri tidak selalu berarti bahwa seseorang terbebas dari kecemasan. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya tetap dapat mengalami kekhawatiran ketika menghadapi ketidakpastian pekerjaan, tekanan untuk segera lulus, perbandingan pencapaian dengan teman sebaya, atau ekspektasi keluarga. Sebaliknya, kecemasan yang muncul tidak selalu menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang rendah. Dalam situasi tertentu, kecemasan dapat hadir bersamaan dengan usaha untuk bertahan, menyusun strategi, dan mencari alternatif penyelesaian masalah. Oleh karena itu, hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan terhadap masa depan perlu dipahami sebagai pengalaman psikologis yang dapat berubah sesuai dengan situasi, penilaian diri, pengalaman sebelumnya, dan dukungan sosial yang diterima. Perspektif ini menempatkan mahasiswa bukan sekadar sebagai individu yang mengalami kecemasan, melainkan sebagai individu yang secara aktif berusaha memahami kemampuan dirinya dan membangun kesiapan menghadapi masa depan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas aspek-aspek yang berkaitan dengan persoalan tersebut. Putri et al. (2024) berfokus pada hubungan *internal locus of control* dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir, sedangkan Wulandari dan Suarya (2023) mengkaji

peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa semester akhir. Dalam daftar karya ilmiah yang menjadi sumber penelitian ini, Wilda dan Selian (2025) membahas dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian, sementara Chairunnisa Fauzi dan Selian (2025) mengkaji regulasi emosi pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter-life crisis*. Kajian lain oleh Rizka Maulida dan Sri Nurhayati Selian (2025) berfokus pada gambaran kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal yang kehilangan sosok ayah. Selanjutnya, Riyadi dan Selian (2026) mengangkat makna stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui studi kualitatif, sedangkan Arrafi dan Selian (2026) membahas kepercayaan diri dalam perspektif psikologi kepribadian pada situasi presentasi kelas. Publikasi-publikasi tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri, kecemasan, dukungan sosial, regulasi emosi, dan stres akademik merupakan tema yang relevan dalam kajian psikologi mahasiswa dan dewasa awal.

Walaupun penelitian terdahulu telah mengkaji kecemasan masa depan, kepercayaan diri, dukungan sosial, dan tekanan psikologis mahasiswa, masih terdapat ruang untuk memahami bagaimana kedua pengalaman utama dalam penelitian ini kepercayaan diri dan kecemasan terhadap masa depan berdinamika dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa tingkat akhir. Penelitian (Putri et al. (2024) menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, sedangkan Wulandari dan Suarya (2023) menggunakan analisis kuantitatif untuk mengkaji peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap *quarter- life crisis*. Kedua penelitian tersebut memberikan landasan empiris mengenai keterkaitan antarkonstruk, tetapi belum secara khusus menjelaskan bagaimana mahasiswa memaknai perubahan kepercayaan dirinya ketika menghadapi kekhawatiran mengenai kelulusan, pekerjaan, kemandirian, dan tuntutan lingkungan. Berdasarkan penelusuran terhadap sumber-sumber tersebut, penelitian ini diarahkan untuk melengkapi kajian yang sudah ada

melalui pendekatan kualitatif yang memberikan perhatian pada pengalaman subjektif mahasiswa.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokus eksplorasi terhadap dinamika kepercayaan diri ketika mahasiswa tingkat akhir menghadapi kecemasan mengenai masa depan, bukan semata-mata mengukur hubungan atau pengaruh antara dua variabel. Dinamika tersebut mencakup bagaimana mahasiswa memahami sumber kecemasannya, bagaimana mereka menilai kemampuan diri, bagaimana kepercayaan diri dapat menguat atau melemah dalam situasi tertentu, serta bagaimana pengalaman akademik, dukungan sosial, dan harapan terhadap masa depan dimaknai dalam proses tersebut. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengungkap kemungkinan adanya pengalaman yang beragam, termasuk kondisi ketika kepercayaan diri membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian maupun ketika kecemasan membuat mereka meragukan kemampuan dirinya. Kebaruan ini merupakan fokus yang diusulkan berdasarkan perbandingan topik dan pendekatan penelitian terdahulu, sehingga perlu ditegaskan sebagai kebaruan relatif dan bukan klaim bahwa belum pernah ada penelitian lain yang membahas tema serupa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan mendeskripsikan dinamika kepercayaan diri dalam menghadapi kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa, pemaknaan mereka terhadap kepercayaan diri, perubahan keyakinan terhadap kemampuan diri ketika menghadapi ketidakpastian, serta pengalaman dan strategi yang digunakan dalam menghadapi tuntutan masa depan. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman psikologis mahasiswa tingkat akhir serta menjadi bahan pertimbangan bagi layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa,

khususnya dalam memperkuat keyakinan diri dan kesiapan menghadapi masa transisi setelah menyelesaikan pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam membangun, mempertahankan, atau mengalami perubahan kepercayaan diri ketika menghadapi kecemasan terhadap masa depan. Penelitian tidak diarahkan untuk mengukur hubungan antarvariabel secara statistik, melainkan untuk menggali makna pengalaman, situasi yang memicu kecemasan, cara mahasiswa memandang kemampuan dirinya, serta strategi yang digunakan dalam menghadapi ketidakpastian setelah menyelesaikan studi. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memahami fenomena berdasarkan perspektif partisipan dan konteks kehidupan yang mereka alami Khalefa dan Selian (2021). Oleh karena itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman kontekstual mengenai dinamika psikologis mahasiswa sekaligus menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling.

Partisipan penelitian berjumlah tiga mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi swasta di Banda Aceh. Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria yang sesuai dengan fokus penelitian. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir perkuliahan, misalnya sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir, memiliki pengalaman memikirkan atau mengkhawatirkan masa depan setelah lulus, serta bersedia menceritakan pengalaman tersebut secara sukarela. Jumlah tiga partisipan dipertimbangkan sesuai dengan orientasi penelitian yang mengutamakan kedalaman informasi dan eksplorasi pengalaman individual. Identitas partisipan dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan kode P1, P2, dan P3. Penelitian direncanakan berlangsung di lingkungan

perguruan tinggi swasta di Banda Aceh pada bulan September-Oktober 2026. Penetapan lokasi dan waktu secara spesifik perlu disesuaikan dengan tempat serta jadwal pengumpulan data yang benar-benar dilaksanakan.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan, apabila dilaksanakan, observasi nonpartisipan serta dokumentasi pendukung. Wawancara semi-terstruktur menggunakan pedoman pertanyaan yang disusun berdasarkan fokus penelitian, tetapi tetap memberikan kesempatan kepada partisipan untuk menjelaskan pengalaman dengan bahasa mereka sendiri dan memungkinkan peneliti mengajukan pertanyaan lanjutan Rizkiyani dan Selian (2025) Pertanyaan wawancara mencakup bentuk kecemasan yang dirasakan ketika memikirkan masa depan, faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, pengalaman menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan, dukungan sosial yang diterima, serta cara partisipan mengelola ketidakpastian. Observasi dapat digunakan untuk mencatat konteks wawancara dan respons nonverbal yang relevan, sedangkan dokumentasi hanya digunakan jika tersedia dan memperoleh persetujuan yang diperlukan. Penggunaan beberapa teknik tersebut perlu disesuaikan dengan kegiatan lapangan yang benar-benar dilakukan; teknik yang tidak dilaksanakan tidak dicantumkan sebagai data penelitian. Strategi pemeriksaan data melalui lebih dari satu sumber atau metode dapat membantu meningkatkan kredibilitas temuan apabila diterapkan secara konsisten (Luthfiyani & Murhayati, 2024).

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti sendiri, yang berperan merencanakan pengumpulan data, membangun komunikasi dengan partisipan, mengajukan pertanyaan, mencatat informasi, serta menafsirkan makna pengalaman yang disampaikan. Untuk membantu proses tersebut, peneliti menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur, alat perekam suara dengan persetujuan partisipan, catatan lapangan, dan lembar identitas umum yang tidak memuat informasi pribadi yang tidak diperlukan. Pedoman wawancara disusun berdasarkan fokus mengenai dinamika

kepercayaan diri, kecemasan masa depan, dan pengalaman mahasiswa dalam menghadapi transisi dari kehidupan akademik menuju kehidupan setelah lulus. Pertanyaan dibuat terbuka agar partisipan dapat mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan perasaan tanpa diarahkan pada jawaban tertentu. Sebelum digunakan, pedoman wawancara dapat ditinjau kembali untuk memastikan kesesuaian pertanyaan dengan tujuan penelitian, kejelasan bahasa, dan sensitivitas topik. Peneliti juga perlu melakukan refleksi terhadap asumsi pribadi selama proses pengumpulan dan penafsiran data agar interpretasi tetap berlandaskan pada keterangan partisipan.

Data dianalisis secara tematik melalui tahapan pengorganisasian data, pembacaan transkrip secara berulang, pemberian kode, pengelompokan kode menjadi kategori, pembentukan tema, serta penafsiran tema sesuai dengan pertanyaan penelitian. Pertama, rekaman wawancara yang telah disetujui partisipan ditranskripsikan secara akurat. Kedua, transkrip dibaca berulang kali untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman masing-masing partisipan. Ketiga, bagian-bagian yang relevan diberi kode, misalnya kekhawatiran mengenai pekerjaan, tuntutan keluarga, penilaian terhadap kemampuan diri, dukungan sosial, dan strategi menghadapi ketidakpastian. Keempat, kode yang memiliki keterkaitan dikelompokkan menjadi kategori dan tema. Kelima, tema dibandingkan antar partisipan untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan perubahan cara mereka memaknai kepercayaan diri ketika menghadapi kecemasan masa depan. Hasil analisis kemudian ditafsirkan dengan mengaitkannya pada fokus penelitian dan implikasinya bagi layanan Bimbingan dan Konseling, tanpa menggeneralisasi pengalaman tiga partisipan kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir.

Keabsahan data dijaga melalui pemeriksaan kredibilitas, deskripsi konteks penelitian secara memadai, pencatatan proses analisis, dan refleksi peneliti terhadap kemungkinan bias interpretasi. *Member checking* dapat dilakukan dengan meminta partisipan meninjau ringkasan hasil wawancara

atau interpretasi awal untuk memastikan kesesuaiannya dengan pengalaman yang mereka maksud. Triangulasi sumber atau metode dapat diterapkan apabila tersedia data pendukung yang relevan, misalnya catatan observasi atau dokumentasi yang diperoleh secara sah; triangulasi tidak dinyatakan telah dilakukan apabila data pembanding tersebut tidak tersedia. Strategi ini sejalan dengan pembahasan Luthfiyani dan Murhayati (2024) serta Susanto et al. (2023) mengenai triangulasi dan pemeriksaan keabsahan dalam penelitian kualitatif. Dari sisi etika, penelitian dilaksanakan setelah partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, penggunaan data, hak untuk tidak menjawab pertanyaan tertentu, dan hak mengundurkan diri tanpa konsekuensi. Persetujuan partisipasi diminta sebelum wawancara, termasuk persetujuan terpisah untuk perekaman. Nama, identitas kampus yang dapat mengungkap identitas partisipan, dan informasi pribadi lainnya disamarkan dalam laporan. Karena topik menyangkut kecemasan, wawancara dilakukan secara menghargai kenyamanan partisipan dan dapat dihentikan atau dijeda apabila mereka merasa tidak nyaman. Temuan selanjutnya dapat digunakan untuk merumuskan implikasi praktis bagi konselor kampus, seperti penguatan kepercayaan diri, keterampilan menghadapi ketidakpastian, eksplorasi karier, dan dukungan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis terhadap dokumen panduan wawancara menghasilkan empat tema utama, yaitu dinamika kepercayaan diri, respons emosional terhadap kecemasan masa depan, strategi koping dan penyelesaian masalah, serta dukungan sosial dan kebutuhan layanan Bimbingan dan Konseling. Ketiga profil menunjukkan kekhawatiran terkait masa transisi dari kehidupan akademik menuju dunia kerja. Namun, sumber keraguan, bentuk kekhawatiran, dan strategi yang digambarkan berbeda pada setiap profil.

Tabel I. Gambaran Temuan Psikologis pada Tiga Partisipan

Partisipan	Aspek Psikologis	Deskripsi & Temuan Utama
P1	**Kepercayaan Diri**	Keyakinan menurun saat revisi berulang atau membandingkan diri.
	Pemicu Keraguan	Revisi tugas akhir dan perbandingan capaian dengan teman.
	Kecemasan	Peluang kerja, pengalaman kerja, penghasilan, harapan keluarga.
	Respons Emosional	Banyak berpikir, sulit fokus, dan menunda pekerjaan.
	Strategi Koping	Membuat daftar tugas, mencari lowongan, bercerita ke teman.
	Layanan Dibutuhkan	Konseling karier individual dan diskusi kelompok.
P2	**Kepercayaan Diri**	Lebih yakin jika arahan tugas jelas dan langkah dipahami.
	Pemicu Keraguan	Kritik, arahan tidak jelas, dan persaingan kerja.
	Kecemasan	Stabilitas pekerjaan, penghasilan, dan tanggung jawab keluarga.
	Respons Emosional	Pikiran sulit berhenti dan konsentrasi terganggu.
	Strategi Koping	Rencana mingguan, mencari lowongan, dan berolahraga.
	Layanan Dibutuhkan	Konseling karier, penyusunan CV, dan simulasi wawancara.
P3	**Kepercayaan Diri**	Yakin pada kemampuan komunikasi dan penyusunan ide.

Partisipan	Aspek Psikologis	Deskripsi & Temuan Utama
	Pemicu Keraguan	Perbandingan sosial dan komentar tidak sesuai harapan.
	Kecemasan	Kesesuaian pekerjaan dengan minat & adaptasi lingkungan.
	Respons Emosional	Gelisah dan mengalami kesulitan tidur lebih awal.
	Strategi Koping	Menulis prioritas, cari info karier, kurangi perbandingan.
	Layanan Dibutuhkan	Konseling individual, bimbingan karier, temu alumni.

Sumber: Diolah dari hasil wawancara penelitian (2026).

Tabel I memperlihatkan bahwa ketiga profil memiliki keyakinan terhadap kemampuan tertentu, tetapi masih mengalami keraguan ketika menghadapi situasi yang tidak pasti. P1 lebih menekankan tuntutan penyelesaian tugas akhir dan harapan keluarga, P2 berfokus pada kestabilan pekerjaan dan tanggung jawab ekonomi, sedangkan P3 memikirkan kesesuaian karier dengan minat serta kesiapan beradaptasi di lingkungan kerja.

Dinamika Kepercayaan Diri

Pada profil P1, kepercayaan diri digambarkan cukup baik ketika tugas dapat diselesaikan secara bertahap, tetapi menurun ketika revisi berulang menimbulkan kebuntuan. P1 digambarkan menggunakan daftar perbaikan dan meminta arahan dosen pembimbing untuk menentukan langkah berikutnya. Pada profil P2, keyakinan terhadap kemampuan diri lebih kuat ketika instruksi dan tujuan tugas dipahami. Sebaliknya, ketidakjelasan arahan dan hasil yang belum sesuai harapan menimbulkan keraguan. Pada profil P3, kepercayaan diri terlihat pada kemampuan komunikasi dan penyusunan ide,

tetapi belum sepenuhnya diikuti keyakinan dalam menghadapi persaingan kerja.

Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri dalam ketiga profil tidak digambarkan sebagai kondisi yang sama pada setiap situasi. Keyakinan lebih terlihat ketika partisipan mengenali kemampuan atau mengetahui langkah yang harus dilakukan, sedangkan keraguan muncul ketika menghadapi tuntutan atau hasil yang belum pasti.

Respons Emosional terhadap Kecemasan Masa Depan

Kecemasan yang digambarkan dalam dokumen terutama berhubungan dengan pekerjaan setelah lulus, kesiapan diri, kondisi ekonomi, dan harapan keluarga. P1 khawatir belum memiliki pengalaman kerja yang cukup dan sulit memperoleh pekerjaan. P2 memikirkan kemungkinan mendapatkan pekerjaan stabil serta memenuhi tanggung jawab keluarga. P3 mengkhawatirkan kemungkinan tidak memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kerja baru.

Respons emosional yang dicantumkan meliputi pikiran berulang, kegelisahan, gangguan konsentrasi, penundaan pekerjaan, dan kesulitan tidur pada salah satu profil. Respons tersebut menunjukkan bahwa ketidakpastian masa depan dalam dokumen tidak hanya berkaitan dengan pilihan karier, tetapi juga digambarkan memengaruhi perhatian dan aktivitas sehari-hari. Akan tetapi, informasi ini tidak dapat digunakan untuk menetapkan diagnosis psikologis.

Strategi Koping dan Upaya Penyelesaian Masalah

Ketiga profil menggambarkan strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan pengelolaan emosi. P1 menggunakan daftar tugas dan mencari informasi lowongan kerja. P2 menyusun rencana mingguan, mencari informasi pekerjaan, bertanya kepada senior, dan melakukan aktivitas fisik. P3 menulis prioritas, mencari informasi bidang kerja yang diminati, serta mengurangi waktu membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial.

Strategi tersebut memperlihatkan upaya mengubah kekhawatiran yang bersifat umum menjadi langkah yang lebih konkret. Selain itu, berbagi cerita dengan teman atau keluarga digambarkan sebagai cara memperoleh dukungan ketika menghadapi tekanan. Dokumen belum memberikan bukti mengenai tingkat keberhasilan masing-masing strategi, sehingga hasil hanya menunjukkan bentuk koping yang tercantum dalam profil simulasi.

Dukungan Sosial dan Kebutuhan Bimbingan dan Konseling

Keluarga dan teman muncul sebagai sumber dukungan pada ketiga profil. P1 juga membutuhkan arahan dosen pembimbing, P2 membutuhkan informasi dari senior dan dukungan teman satu angkatan, sedangkan P3 membutuhkan pendengar yang tidak menghakimi serta informasi mengenai pilihan karier. Kebutuhan layanan yang disebutkan mencakup konseling individual, bimbingan karier, diskusi kelompok, pelatihan penyusunan CV, simulasi wawancara, dan kegiatan bersama alumni.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan dukungan dalam dokumen tidak hanya berupa dukungan emosional, tetapi juga informasi dan bantuan praktis untuk mempersiapkan transisi setelah lulus. Bentuk layanan yang relevan perlu mempertimbangkan sumber kekhawatiran masing-masing mahasiswa.

Makna Dinamika Kepercayaan Diri

Temuan ilustratif menunjukkan bahwa kepercayaan diri dapat berbeda sesuai dengan tugas dan situasi yang dihadapi. P1 lebih yakin ketika dapat menyelesaikan tugas secara bertahap, P2 ketika memahami arahan, sedangkan P3 ketika menggunakan kemampuan komunikasi dan penyusunan ide. Pola ini menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dapat bersifat spesifik: seseorang mungkin merasa mampu menyelesaikan tugas akademik, tetapi masih meragukan kemampuannya menghadapi persaingan kerja atau menentukan pilihan karier.

Secara teoretis, pola tersebut dapat dikaitkan dengan konsep efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya melaksanakan

tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Pengalaman keberhasilan, umpan balik, dan penilaian terhadap kemampuan diri dapat menjadi sumber pembentukan keyakinan tersebut. Dalam ketiga profil, penyelesaian target kecil, kejelasan arahan, dan pengalaman organisasi digambarkan sebagai hal yang membantu memperkuat keyakinan diri. Sebaliknya, revisi berulang, kritik, dan ketidakjelasan langkah berikutnya digambarkan berkaitan dengan munculnya keraguan.

Pola ini sejalan secara konseptual dengan penelitian Elfina dan Andriany (2023) mengenai efikasi diri karier dan kecemasan karier pada lulusan baru Indonesia, serta Jannah dan Cahyawulan (2023) mengenai kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir. Kedua penelitian tersebut relevan untuk menjelaskan pentingnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam konteks persiapan karier. Namun, kesesuaian ini merupakan perbandingan konseptual, bukan bukti bahwa hasil penelitian terdahulu telah terkonfirmasi oleh dokumen ini. Data simulasi tidak memungkinkan penarikan kesimpulan mengenai hubungan sebab-akibat antara kepercayaan diri dan kecemasan masa depan.

Kecemasan Masa Depan dan Respons Emosional

Kecemasan masa depan dalam ketiga profil memiliki fokus yang berbeda. P1 digambarkan khawatir terhadap pengalaman kerja dan harapan keluarga, P2 terhadap kestabilan ekonomi dan tanggung jawab keluarga, sedangkan P3 terhadap kesesuaian pekerjaan dengan minat dan kemampuan adaptasi. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa masa depan tidak hanya dipahami sebagai persoalan memperoleh pekerjaan, tetapi juga sebagai persoalan memenuhi tanggung jawab, mempertahankan kemandirian, dan menemukan pekerjaan yang dirasakan sesuai.

Kekhawatiran tersebut dapat dipahami sebagai respons terhadap ketidakpastian pada masa transisi dari perkuliahan menuju dunia kerja. Mahasiswa menghadapi sejumlah tuntutan yang berlangsung berdekatan, seperti penyelesaian tugas akhir, persiapan kelulusan, pencarian pekerjaan,

dan pembentukan rencana setelah lulus. Ketika langkah berikutnya belum jelas, perhatian dapat terpusat pada kemungkinan yang belum terjadi. Dalam dokumen, kondisi tersebut digambarkan melalui pikiran berulang, kesulitan berkonsentrasi, dan penundaan pekerjaan.

Hasil ini memiliki keterkaitan konseptual dengan Jannah dan Cahyawulan (2023), yang membahas kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Agry Gading Larasati (2024) juga relevan karena mengkaji kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam kaitannya dengan efikasi diri dalam pemilihan karier masa depan. Kedua sumber tersebut dapat digunakan untuk menempatkan kecemasan karier sebagai persoalan yang relevan dalam tahap akhir pendidikan. Meskipun demikian, dokumen yang dianalisis tidak menyediakan data yang cukup untuk menentukan faktor paling dominan atau membandingkan tingkat kecemasan antarmahasiswa.

Respons emosional juga perlu ditafsirkan secara hati-hati. Pikiran berulang atau kesulitan berkonsentrasi yang dicantumkan dalam profil tidak otomatis menunjukkan gangguan psikologis. Dalam layanan Bimbingan dan Konseling, respons tersebut lebih tepat menjadi pintu awal untuk mengeksplorasi situasi yang memicu kekhawatiran, dampaknya terhadap kegiatan akademik, dan bentuk bantuan yang dibutuhkan mahasiswa.

Strategi Koping dan Penyelesaian Masalah

Strategi koping yang digambarkan pada ketiga profil mencakup perencanaan, pencarian informasi, aktivitas fisik, pengurangan perbandingan sosial, dan berbagi cerita. Strategi seperti menyusun daftar tugas atau rencana mingguan berorientasi pada penanganan masalah secara langsung. Sementara itu, bercerita kepada teman, berolahraga, dan mendengarkan musik dapat dipahami sebagai upaya mengelola respons emosional ketika tekanan meningkat.

Perbedaan strategi tersebut menunjukkan bahwa dukungan yang dibutuhkan dapat disesuaikan dengan persoalan yang sedang dihadapi. Mahasiswa yang mengalami kebingungan akademik mungkin membutuhkan

penjelasan tugas dan penyusunan prioritas, sedangkan mahasiswa yang khawatir mengenai pekerjaan dapat terbantu melalui informasi karier, eksplorasi minat, dan persiapan memasuki dunia kerja. Pengurangan perbandingan sosial juga dapat menjadi bagian dari upaya mahasiswa mengarahkan perhatian kembali pada kemampuan dan perkembangan dirinya sendiri.

Namun, strategi yang disebutkan dalam dokumen tidak dapat dinyatakan efektif secara empiris karena tidak tersedia pengukuran perubahan kecemasan sebelum dan sesudah penggunaan strategi. Oleh karena itu, hasil ini hanya memberikan gambaran mengenai pilihan koping yang dicantumkan, bukan bukti bahwa strategi tersebut menurunkan kecemasan. Penelitian selanjutnya perlu menggali alasan mahasiswa memilih strategi tertentu, situasi ketika strategi tersebut digunakan, dan bagaimana mahasiswa menilai manfaatnya.

Upaya penyelesaian konflik dalam konteks ini terutama berkaitan dengan pengelolaan pertentangan antara tuntutan akademik, harapan keluarga, dan rencana pribadi. Langkah seperti memecah tugas menjadi target kecil, meminta penjelasan kepada pembimbing, dan menyusun rencana karier dapat membantu memperjelas tindakan yang dapat dilakukan. Meskipun demikian, karena dokumen tidak menyajikan eksplorasi mendalam mengenai konflik interpersonal, hasilnya tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bagaimana mahasiswa menyelesaikan konflik dengan keluarga atau pihak lain secara nyata.

Peran Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang dicantumkan dalam dokumen mencakup keluarga, teman, dosen pembimbing, dan senior. Dukungan tersebut memiliki fungsi yang beragam. Keluarga dan teman dapat menyediakan ruang untuk berbagi kekhawatiran, sedangkan dosen pembimbing dan senior dapat membantu memperjelas persoalan akademik atau menyediakan informasi mengenai peluang kerja. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya

berupa dorongan emosional, tetapi juga dapat berbentuk informasi dan bantuan praktis.

Kebutuhan mahasiswa untuk memperoleh dukungan yang berbeda menunjukkan pentingnya pendekatan yang tidak seragam. Mahasiswa yang mengkhawatirkan harapan keluarga mungkin memerlukan ruang untuk membicarakan tanggung jawab dan harapan pribadinya. Mahasiswa yang belum yakin terhadap kesiapan kerja mungkin lebih membutuhkan informasi lowongan, pengalaman magang, atau latihan wawancara. Sementara itu, mahasiswa yang mengalami kebingungan dalam menentukan karier dapat memerlukan eksplorasi minat dan kemampuan.

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling, dukungan sosial dapat dipertimbangkan sebagai salah satu sumber daya yang membantu mahasiswa menghadapi masa transisi. Namun, dokumen ini belum membuktikan bahwa dukungan sosial secara langsung menyebabkan peningkatan kepercayaan diri atau penurunan kecemasan. Peran tersebut perlu dieksplorasi melalui data lapangan yang lebih mendalam.

Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling

Secara praktis, hasil ilustratif ini memberikan beberapa arah pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling bagi mahasiswa tingkat akhir. Pertama, konseling individual dapat digunakan untuk membantu mahasiswa mengenali sumber keraguan diri, mengidentifikasi pikiran yang menghambat penyelesaian tugas, dan menyusun langkah menghadapi kecemasan masa depan. Kedua, bimbingan karier dapat mendukung eksplorasi minat, pemetaan kemampuan, penentuan pilihan karier, dan penyusunan rencana setelah lulus.

Ketiga, pelatihan kesiapan kerja dapat mencakup penyusunan CV, simulasi wawancara, latihan komunikasi profesional, dan pencarian informasi mengenai peluang magang maupun pekerjaan. Keempat, kegiatan kelompok dan pertemuan alumni dapat menyediakan ruang berbagi pengalaman serta memperluas informasi mengenai transisi menuju dunia kerja. Layanan

tersebut sebaiknya disusun berdasarkan kebutuhan mahasiswa, bukan berdasarkan anggapan bahwa semua mahasiswa mengalami sumber kecemasan yang sama.

Secara teoretis, pembahasan ini menempatkan kepercayaan diri, kecemasan masa depan, koping, dan dukungan sosial sebagai aspek yang layak ditelaah bersama dalam pengalaman mahasiswa tingkat akhir. Secara metodologis, penggunaan tiga profil dapat membantu memperlihatkan kemungkinan variasi pengalaman, tetapi tidak cukup untuk menggeneralisasi pola kepada seluruh mahasiswa. Secara praktis, rekomendasi layanan dapat digunakan sebagai gagasan awal untuk pengembangan program, bukan sebagai intervensi yang telah terbukti efektif.

Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan utama penelitian ini adalah bahwa jawaban dalam dokumen sumber dinyatakan sebagai simulasi, bukan transkrip wawancara lapangan yang terverifikasi. Oleh karena itu, respons emosional, strategi koping, dan kebutuhan layanan yang dipaparkan harus dipahami sebagai ilustrasi analitis. Kutipan dialog dalam dokumen juga merupakan rekonstruksi dari jawaban tertulis, bukan kutipan verbatim dari rekaman wawancara aktual.

Selain itu, jumlah profil hanya tiga dan berasal dari program studi yang berbeda. Variasi tersebut tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan pengalaman seluruh mahasiswa tingkat akhir, termasuk mahasiswa perguruan tinggi swasta di Banda Aceh. Dokumen juga belum menyediakan data longitudinal atau pengukuran perubahan kondisi partisipan, sehingga hubungan antara kepercayaan diri, kecemasan, dan strategi koping tidak dapat dipastikan.

Penelitian selanjutnya perlu mengumpulkan data wawancara aktual, memperoleh persetujuan partisipan, menyusun transkrip secara sistematis, serta menjelaskan proses pengodean dan pemeriksaan tema. Dengan demikian, interpretasi mengenai dinamika kepercayaan diri dan kecemasan

masa depan dapat dibangun berdasarkan pengalaman nyata mahasiswa dan menghasilkan rekomendasi Bimbingan dan Konseling yang lebih dapat dipertanggungjawabkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, dinamika kepercayaan diri dalam menghadapi kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri dapat berubah sesuai dengan situasi dan tuntutan yang dihadapi. Kepercayaan diri cenderung menguat ketika mahasiswa memahami langkah yang harus dilakukan dan mampu menyelesaikan tugas secara bertahap, sedangkan ketidakjelasan arahan, tuntutan akademik, dan ketidakpastian pekerjaan dapat memunculkan keraguan terhadap kemampuan diri. Kecemasan terhadap masa depan juga berkaitan dengan kekhawatiran mengenai kesiapan memasuki dunia kerja, kestabilan ekonomi, harapan keluarga, serta kesesuaian pekerjaan dengan minat dan kemampuan.

Strategi yang digambarkan dalam penelitian meliputi penyusunan prioritas, perencanaan kegiatan, pencarian informasi karier, dan berbagi cerita dengan orang terdekat. Dukungan keluarga, teman, dosen pembimbing, dan senior juga menjadi sumber bantuan yang dapat memenuhi kebutuhan emosional maupun praktis mahasiswa. Temuan ini sejalan secara konseptual dengan penelitian Elfina dan Andriany (2023) mengenai efikasi diri karier dan kecemasan karier serta penelitian Wulandari dan Suarya (2023) mengenai peran kepercayaan diri dan dukungan sosial pada mahasiswa semester akhir.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya melalui konseling individual, bimbingan karier, pelatihan kesiapan kerja, dan kegiatan berbagi pengalaman dengan alumni. Layanan tersebut perlu disesuaikan dengan kebutuhan setiap mahasiswa agar dapat membantu mereka mengenali potensi diri dan mempersiapkan transisi menuju dunia kerja. Meskipun demikian, karena data yang dianalisis masih berupa simulasi jawaban dan

belum merupakan transkrip wawancara lapangan yang terverifikasi, temuan ini bersifat ilustratif dan belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan data wawancara aktual untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi kecemasan masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Agry Gading Larasati. (2024). Hubungan Antara Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Efikasi Diri Dalam Pemilihan Karir Masa Depan. *Jurnal Kajian Dan Penelitian Umum*, *2*(3), 66–80. https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i3.1028

Arrafi, H. F., & Selian, S. N. (2026). Kepercayaan diri dalam perspektif psikologi kepribadian pada situasi presentasi kelas. *As-Sulthan Journal of Education*, *3*(3), 49–58. https://ojssulthan.com/asje/article/view/1004

Chairunnisa Fauzi, N., & Selian, S. N. (2025). Regulasi emosi pada individu dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis,kognisi. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Konseling*, *2*(1), 9–21. https://glonus.org/index.php/kognisi/article/view/280

Elfina, M. L., & Andriany, D. (2023). Career self-efficacy and future career anxiety on Indonesian fresh graduates during pandemic. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *8*(1), 24–32. https://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/37 596 https://doi.org/10.56586/pipk.v4i5.536

Jannah, F., & 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), 45–57. https://doi.org/10.15294/ijgc.v12i1.55332

Jurnal Pendidikan Tambusai, *8*(3), 4 https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/21803. 5315–45328.

Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, *8*(1), 35–49. https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184

Luthfiyani, P. W., & Murhayati, S. (2024). Strategi memastika keabsahan data dalam penelitian kualitatif. . .

Putri, M. A. D., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2024). Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Adakah Peranan Internal Locus of Control? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*(2). https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i2.10551

Riyadi, M. F., & Selian, S. N. (2026). Makna stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa: Sebuah studi kualitatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)*, *3*(2), 328–338. https://jurnalistiqomah.org/index.php/jppi/article/view/6 462

Rizka Maulida, & Sri Nurhayati Selian. (2025). Gambaran Kepercayaan Diri pada Perempuan Dewasa Awal yang Kehilangan Sosok Ayah. *Jurnal Cakrawala Akademika*, *2*(4), 522–531. https://doi.org/10.70182/jca.v2i4.1426

Rizkiyani, F., & Selian, S. N. (2025). Paradigma Teoretis dalam Psikologi: Landasan Filsafati, Peluang, dan Limitasi dalam Penelitian dan Praktik Psikologi. *Jurnal Filsafat Indonesia*, *8*(1), 15–24. https://doi.org/10.23887/jfi.v8i1.81304

Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, *1*(1), 53–61. https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60

Wilda, N., & Selian, S. N. (2025). Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, *4*(5), 288–296.

Wulandari, P. E. W., & Suarya, L. M. K. S. (2023). Peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap krisis seperempat abad (quarter life crisis) pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *9*(22), 321–331. https://doi.org/10.5281/zenodo.10109070