

Jaya diajukan dan
diuji di Sidang Munaqasya, 6 Oktober 2021

acc.


Edi Safitri

**STUDI TENTANG KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**



Disusun Oleh:

Rifqi Muhammad Yusri

Dosen Pembimbing :

Edi Safitri, S. Ag., M. S. I

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2025

**STUDI TENTANG KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**



Disusun Oleh:

Rifqi Muhammad Yusri

Dosen Pembimbing :

Edi Safitri, S. Ag., M. S. I

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN STUDI ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2025

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifqi Muhammad Yusri
NIM : 21422137
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Agama Islam
Judul Penelitian : Studi tentang Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak ada hasil karya orang lain kecuali yang diacu dalam penelitian dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata di kemudian hari penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka peneliti bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.

Dengan demikian pernyataan ini peneliti buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Yogyakarta, 6 Oktober 2025

Yang menyatakan



Rifqi Muhammad Yusri



PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari : Senin
Tanggal : 15 Desember 2025
Judul Tugas Akhir : Studi tentang Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia
Nama : RIFQI MUHAMMAD YUSRI
Nomor Mahasiswa : 21422137

Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

TIM PENGUJI

Ketua/Pembimbing
Edi Safitri, S.Ag, MSI

Penguji 1
Drs. Aden Wijdan S.Z., M.Si

Penguji 2
Moh. Mizan Habibi, M.Pd.I

(.....)
(.....)
(.....)

Yogyakarta, 15 Desember 2025
Fakultas Ilmu Agama Islam



Dekan
Asmuni
DR. Drs. Asmuni, MA

REKOMENDASI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan dibawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi menyatakan bahwa mahasiswa:

Nama : Rifqi Muhammad Yusri

NIM : 21422137

Judul Skripsi : Studi tentang Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Berdasarkan proses dan hasil bimbingan selama ini serta dilakukan perbaikan, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti Munaqasah Skripsi pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 6 Oktober 2025



Edi Safitri, S.Ag., M.S.I.

NOTA DINAS

Hal : Skripsi

6 Oktober 2025 M

Kepada : Yth. Dekan Fakultas Ilmu
Agama Islam Universitas
Islam Indonesia
di Yogyakarta

Yogyakarta

14 Rabi'ul Akhir 1447 H

Assalamualaikum Wr. Wb.

Berdasarkan penunjukkan Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia dengan surat nomor: **962/Dek/60/DAATI/FIAI/IX/2025** tanggal: 30 September 2025 M, 8 Rabi'ul Akhir 1447 H. Atas tugas kami sebagai pembimbing skripsi saudara:

Nama : Rifqi Muhammad Yusri

Nomor Induk Mahasiswa : 21422137

Mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Jurusan/Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Tahun Akademik : 2024/2025

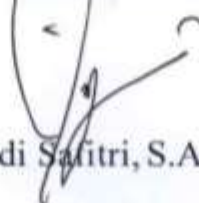
Judul Skripsi : Studi tentang Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Setelah kami teliti dan diadakan perbaikan seperlunya akhirnya kami anggap skripsinya memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang munaqasah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Demikian semoga dalam waktu dekat bisa dimunaqasahkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing



Edi Safitri, S.Ag., M.S.I.

MOTTO

“Jika Anda tidak bisa terbang, maka berlarilah, jika Anda tidak bisa berlari, maka berjalanlah, jika Anda tidak bisa berjalan, maka merangkaklah. Namun, apa pun yang Anda lakukan, Anda harus terus bergerak maju”¹

(Martin Luther King Jr.)

¹ Martin Luther King Jr., *The Papers of Martin Luther King, Jr., Volume V: Threshold of a New Decade, January 1959–December 1960*, ed. Clayborne Carson (Berkeley: University of California Press, 2005)

ABSTRAK

STUDI TENTANG KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja. Masa transisi ini sering memicu kecemasan yang kompleks, meliputi dimensi psikologis, sosial, ekonomi, dan spiritual. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif jenis fenomenologis, penelitian ini menggali pengalaman subjektif mahasiswa melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian (1) Bentuk kecemasan meliputi aspek psikis (takut gagal, kurang percaya diri, cemas masa depan), fisik (sulit tidur, jantung berdebar, kelelahan), dan sosial (minder, takut bersaing, khawatir ditolak kerja). (2) Faktor penyebab bersifat multidimensional, mencakup tekanan akademik dari skripsi, ketidakpastian peluang kerja, tuntutan keluarga dan lingkungan, serta rendahnya self-efficacy dan soft skill. (3) Analisis teoritis dan perspektif Islam menunjukkan kecemasan dapat dipahami dengan konsep state anxiety dan trait anxiety (Spielberger), teori Lazarus tentang penilaian situasi sebagai ancaman, serta pendekatan Islam melalui keseimbangan ikhtiar dan tawakal. (4) Dampak kecemasan bersifat ganda: sebagian mahasiswa terhambat dalam belajar dan persiapan karier, sementara sebagian lain justru terdorong meningkatkan disiplin dan keterampilan.

Kata Kunci: kecemasan, fenomenologi, mahasiswa tingkat akhir, PAI UII, coping religius

ABSTRACT

A STUDY ON ANXIETY IN FACING THE WORKING WORLD AMONG FINAL-YEAR STUDENTS OF ISLAMIC EDUCATION DEPARTMENT, ISLAMIC UNIVERSITY OF INDONESIA

This study aims to gain an in-depth understanding of the phenomenon of anxiety experienced by final-year students of the Islamic Education (PAI) Study Program at the Islamic University of Indonesia in facing the transition to the world of work. This transitional phase often triggers complex anxiety, covering psychological, social, economic, and spiritual dimensions. Using a qualitative phenomenological approach, this research explores students' subjective experiences through in-depth interviews, non-participatory observation, and documentation. The findings are as follows: (1) Forms of anxiety include psychological aspects (fear of failure, lack of self-confidence, and future concerns), physical aspects (sleep difficulties, heart palpitations, fatigue), and social aspects (feelings of inferiority, fear of competition, and worry about job rejection). (2) The causal factors are multidimensional, involving academic pressure from thesis completion, uncertainty in job opportunities, family and societal demands, as well as low self-efficacy and soft skills. (3) Theoretical analysis and the Islamic perspective show that anxiety can be explained through the concepts of state anxiety and trait anxiety (Spielberger), Lazarus's theory of cognitive appraisal of situations as threats, and the Islamic approach of balancing effort (*ikhtiar*) and trust in God (*tawakal*). (4) The impact of anxiety is twofold: some students are hindered in their studies and career preparation, while others are motivated to become more disciplined and improve their skills.

Keywords: anxiety, phenomenology, final-year students, Islamic Education, religious coping

KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَاصْلَاةً وَسَلَامًا عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، أَمَا بَعْدُ.

Segala puji bagi Allah Swt. Tuhan yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis. Shalawat dan salam tidak lupa penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad saw. sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Nilai-Nilai Emansipasi Wanita dalam Film *Perempuan Berkalung Sorban* dan Relevansinya dengan Prinsip Pendidikan Agama Islam” dengan baik pada waktu yang terbaik pula. Melalui proses pengerjaan skripsi ini, penulis menemukan banyak rahmat, berkah, dan nikmat jasmani-rohani yang telah Allah Swt. limpahkan. Tujuan penelitian skripsi ini salah satunya adalah sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta.

Tidak lupa dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis menghaturkan rasa terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Fathul Wahid, S.T., M.Sc., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Indonesia.
2. Bapak Dr. Drs. Asmuni, M.A., selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak Dr. Anton Priyo Nugroho, S.E., M.M., selaku Ketua Jurusan Studi Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

4. Ibu Mir'atun Nur Arifah, S.Pd.I., M.Pd.I., selaku Ketua Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
5. Ibu Siti Afifah Adawiyah, S.Pd., M.Pd.I., selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
6. Bapak Edi Safitri, S.Ag., M.S.I., selaku Ketua Sidang Munaqasah sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa membimbing dengan penuh ketelitian, perhatian, antusias, penuh sabar, serta selalu memberikan arahan, motivasi, ilmu, dan doa, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
7. Bapak Drs. Aden Wijdan SZ, M.Si. selaku Dosen Penguji satu dalam Sidang Munaqasah.
8. Bapak Moh. Mizan Habibi, S.Pd.I., M.Pd.I selaku Dosen Penguji dua dalam Sidang Munaqaash.
9. Seluruh dosen dan tenaga pendidik Fakultas Ilmu Agama Islam terkhusus keluarga besar Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia.
10. Keluarga peneliti, Bapak Mulyadi Khoiruddin, Ibu Wajidiah Hifni Rais selaku donatur utama dalam keberlangsungan kehidupan saya selama ini hingga titik ini.
11. Teman-teman KONCO PETARUNG yang selalu hadir dalam kondisi suka maupun duka.

Semoga kita selalu meraih ridha Allah Swt. dalam setiap langkah kita, mendapat nikmat Iman dan Islam, serta diarahkan untuk tetap berada di jalan yang lurus. Meskipun penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dalam bentuk, isi, dan teknik penyajian, namun penulis tetap terbuka untuk menerima kritik dan saran dari berbagai pihak. Penulis juga merasa bersyukur telah menerima banyak bantuan, petunjuk, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan harapan yang besar, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembacanya. Amin.

Yogyakarta, 15 Desember 2025

Yang menyatakan

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'R' followed by a smaller 'i' and a horizontal line extending to the right.

Rifqi Muhammad Yusri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
REKOMENDASI PEMBIMBING	v
NOTA DINAS	vi
MOTTO.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian	8
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	9
D. Sistematika Pembahasan	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	18
A. Kajian Pustaka.....	18
B. Landasan Teori.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Metode Penelitian.....	28
1. Metode Penelitian.....	28
2. Jenis Pendekatan	29
B. Informan Penelitian.....	30
1. Teknik Penentuan Informan.....	31
2. Metode Pengumpulan Data.....	32
3. Keabsahan Data.....	36
4. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV PEMBAHASAN.....	40
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
1. Deskripsi Singkat	40
2. Visi dan Misi.....	44
3. Tujuan Program Studi	48
4. Struktur Organisasi dan Tenaga Pendidik.....	53
5. Kegiatan Akademik dan Non-Akademik.....	55
B. Profil Mahasiswa Tingkat Akhir PAI UII	59
C. Pelaksanaan Penelitian.....	63
D. Analisis Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	73
1. Faktor Penyebab Kecemasan	77
2. Analisis Teoritis	81
3. Dampak Kecemasan.....	86
4. Strategi Coping Mahasiswa.....	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	94
Kesimpulan.....	94
Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	103
Lampiran-Lampiran	104
Lampiran 1	104
Lampiran 2	132

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia kerja merupakan fase krusial dalam kehidupan seorang mahasiswa. Fase ini sering memicu kecemasan yang kompleks, mencakup aspek psikologis, sosial, dan ekonomi. Mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami tekanan mental yang tinggi akibat beban akademik, ketidakpastian masa depan, dan masalah personal yang bersinggungan secara bersamaan. Kecemasan pada tahap ini dapat bersumber dari beragam faktor: ketidakpastian memperoleh pekerjaan setelah lulus, persaingan dunia kerja yang semakin ketat, ketidaksesuaian kompetensi akademik dengan kebutuhan industri, serta tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar.²

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia (UII) tidak terlepas dari situasi ini. Sebagai calon pendidik dan tokoh masyarakat, mereka diharapkan mampu menampilkan kompetensi keilmuan, spiritual, dan sosial yang mumpuni. Namun, dalam realitasnya, banyak di antara mereka yang merasa tidak cukup percaya diri menghadapi dunia kerja, terutama karena adanya stereotip bahwa prospek kerja lulusan PAI

² Maria Anatasya Alexander and Diana Putri Arini, "Kematangan Karir Dengan Kecemasan Karir Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *JURNAL PSIKOLOGI MANDALA* 7, no. 1 (August 1, 2023), <https://doi.org/10.36002/jpm.v7i1.2523>.

terbatas pada sektor pendidikan formal, seperti menjadi guru agama di sekolah, yang dinilai memiliki ruang lingkup sempit dan tingkat persaingan yang tinggi.³

Dalam perspektif Al-Qur'an, kondisi kecemasan yang dialami manusia merupakan bagian dari fitrah psikologis yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan. Al-Qur'an menggambarkan manusia sebagai makhluk yang mudah diliputi rasa gelisah dan cemas ketika menghadapi tekanan hidup, sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah Swt.:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ ٢١

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat gelisah, apabila ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila mendapat kebaikan ia menjadi kikir” (QS. Al-Ma‘arij: 19–21).

Ayat ini menunjukkan bahwa kecemasan bukanlah tanda lemahnya iman semata, melainkan bagian dari kondisi manusiawi yang memerlukan pengelolaan dan pembimbingan spiritual. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kegelisahan menghadapi dunia kerja dapat dipahami sebagai respons alamiah terhadap ketidakpastian masa depan, tuntutan sosial, dan tanggung jawab personal yang semakin besar.

³ Burhanuddin Burhanuddin, Nuur Majid, and Rizki Hikmawan, “Implementation of Character Education Using Islamic Studies in Elementary School Teacher Training,” in *Proceedings of the International Conference on Teacher Training and Education 2018 (ICTTE 2018)* (Paris, France: Atlantis Press, 2018), <https://doi.org/10.2991/ictte-18.2018.71>.

Namun demikian, Al-Qur'an juga menegaskan bahwa ketenangan batin dapat diperoleh melalui penguatan hubungan spiritual dengan Allah Swt. Firman-Nya menyatakan, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menegaskan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai sumber ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan hidup. Akan tetapi, ketenangan tersebut tidak bersifat otomatis, melainkan bergantung pada kualitas penghayatan individu terhadap nilai-nilai keimanan. Dalam konteks mahasiswa PAI, penguasaan ilmu keislaman dan rutinitas ibadah perlu disertai dengan kesadaran reflektif agar mampu berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif. Tanpa penghayatan yang mendalam, ibadah berpotensi berhenti pada dimensi formal dan belum sepenuhnya mampu mereduksi kecemasan yang bersifat psikologis dan eksistensial.

Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir PAI ini sering kali tidak hanya menyangkut aspek praktis seperti pekerjaan dan pendapatan, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis dan eksistensial. Sebagian dari mereka mengalami keraguan terhadap pilihan akademik yang telah diambil, merasa tidak siap untuk menghadapi tuntutan profesional, dan kehilangan arah dalam menentukan jalur karier yang sejalan dengan nilai-nilai keislaman yang telah mereka pelajari. Dalam konteks ini, pengalaman kecemasan bukan hanya

sebuah kondisi psikologis, tetapi juga mencerminkan benturan antara harapan ideal, realitas sosial, dan kesiapan individu dalam merespons perubahan.⁴

Rasulullah SAW pernah bersabda, “Shalat adalah tiang agama, barang siapa yang mendirikannya maka ia telah menegakkan agama” (HR. Baihaqi). Nilai-nilai spiritual seperti ini seyogianya menjadi kekuatan internal yang menopang mahasiswa PAI dalam menghadapi tantangan hidup, termasuk kecemasan dalam transisi menuju dunia kerja. Namun, berdasarkan observasi awal terhadap mahasiswa PAI UII, ditemukan bahwa meskipun sebagian besar menjalankan ibadah seperti shalat secara rutin, namun tidak semua mampu menjadikan ibadah tersebut sebagai sumber kekuatan batin untuk menghadapi tekanan dan kecemasan hidup.⁵

Fenomena ini menandakan adanya kesenjangan antara penguasaan kognitif keislaman yang dimiliki oleh mahasiswa dengan penghayatan nilai-nilai spiritual secara personal dan kontekstual. Dalam banyak kasus, shalat sebagai bentuk ibadah tidak sepenuhnya mampu menenangkan jiwa atau menjadi mekanisme coping yang efektif bagi mahasiswa yang tengah dilanda kegelisahan menghadapi masa depan. Hal ini sejalan dengan pemikiran Al-Ghazali yang menekankan bahwa hakikat shalat tidak terletak pada gerakan

⁴ Mukholil Mukholil, “KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR,” *Ekspone* 8, no. 1 (May 30, 2018): 1–8, <https://doi.org/10.47637/ekspone.v8i1.135>.

⁵ Eko Sujadi, “Academic Stress in the Final-Year Students: Do Religiosity and Religious Coping Matter?,” *Bisma The Journal of Counseling* 6, no. 3 (December 30, 2022): 304–15, <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.52735>.

dan bacaan semata, melainkan pada kehadiran hati, kekhusyukan, dan kesadaran spiritual yang berkelanjutan.

Penelitian ini penting dilakukan mengingat mahasiswa PAI merupakan generasi intelektual Muslim yang diharapkan tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga mampu mengelola tantangan emosional dan spiritual secara seimbang. Dengan memahami kecemasan yang mereka alami menjelang kelulusan, termasuk bagaimana mereka memaknainya dalam kerangka keislaman dan spiritualitas, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang dinamika psikologis mahasiswa Muslim dalam menghadapi dunia kerja.

Selain itu, studi ini menjadi relevan dalam pengembangan pendekatan pendidikan Islam yang lebih integratif, yakni yang tidak hanya menekankan aspek kognitif semata, tetapi juga menyentuh aspek afektif dan psikomotorik mahasiswa, termasuk bagaimana nilai-nilai agama dapat dimanfaatkan untuk penguatan mental dan ketahanan pribadi. Hal ini penting sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesiapan mahasiswa PAI dalam menghadapi tantangan pasca-kampus, serta memperluas pemahaman kita mengenai relasi antara spiritualitas dan ketahanan psikologis dalam konteks kehidupan akademik dan profesional.

Fenomena kecemasan di kalangan mahasiswa tidak hanya terbatas pada masalah dunia kerja. Data umum menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa juga mengalami tekanan karena faktor-faktor lain seperti kesulitan

menyelesaikan skripsi, masalah hubungan asmara, beban ekonomi, hingga masalah tempat tinggal. Sebagaimana diungkapkan oleh W. H., mahasiswa tingkat akhir, yang mengaku sering merasa sesak karena harus mengejar deadline skripsi sambil mencari pekerjaan sampingan untuk membayar uang kos¹. Hal serupa dialami oleh S. yang pernah diusir dari indekos karena menunggak pembayaran selama dua bulan⁶.

Masalah pinjaman online (pinjol) juga menjadi pemicu stres di kalangan mahasiswa. Salah satu mahasiswa dengan inisial F. M. mengaku terjebak dalam pinjaman daring untuk membiayai kebutuhan kuliahnya⁷. Sementara itu, S. S. menceritakan kehilangan motivasi kuliah akibat putus cinta menjelang ujian akhir⁸. Kasus-kasus ekstrem bahkan berujung pada tindakan bunuh diri, sebagaimana diberitakan media nasional, yang dipicu oleh kombinasi tekanan akademik, ekonomi, dan sosial.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia (UII) tidak terlepas dari situasi ini. Sebagai calon pendidik dan tokoh masyarakat, mereka diharapkan menguasai kompetensi keilmuan, spiritual, dan sosial yang mumpuni. Namun, dalam realitasnya, banyak di antara mereka merasa tidak cukup percaya diri menghadapi dunia kerja. Alfan Fauzan mengaku khawatir apakah dirinya bisa mendapatkan pekerjaan yang

⁶ Wawancara dengan SAP, mahasiswa tingkat akhir PAI UII, 5 Juni 2025

⁷ Wawancara dengan FM, mahasiswa tingkat akhir PAI UII, 7 Juni 2025

⁸ Wawancara dengan S, mahasiswa tingkat akhir PAI UII, 7 Juni 2025

layak dengan gelar PAI, terlebih dengan stereotip bahwa prospek kerja lulusan PAI terbatas pada sektor pendidikan formal⁹

Kecemasan mahasiswa PAI menjelang kelulusan ini bukan hanya soal pendapatan atau status pekerjaan, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis dan eksistensial. Syamsul menyampaikan kekhawatirannya bahwa pekerjaan yang ia ambil kelak mungkin tidak sejalan dengan nilai-nilai Islam yang telah ia pelajari¹⁰. Hal ini menunjukkan adanya benturan antara harapan ideal, realitas sosial, dan kesiapan individu dalam menghadapi perubahan besar dalam hidup.

Dalam perspektif Islam, nilai-nilai spiritual seharusnya menjadi penopang utama dalam menghadapi tekanan hidup. Rasulullah SAW bersabda, “Shalat adalah tiang agama, barang siapa yang mendirikan maka ia telah menegakkan agama” (HR. Baihaqi). Namun, observasi awal menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa PAI UII umumnya melaksanakan ibadah shalat secara rutin, tidak semua mampu menjadikannya sebagai kekuatan batin dalam menghadapi tekanan. Fenomena ini sejalan dengan pandangan Al-Ghazali yang menegaskan bahwa hakikat shalat tidak sekadar terletak pada gerakan dan bacaan, melainkan pada kehadiran hati, kekhusyukan, dan kesadaran spiritual yang mendalam.

⁹ Wawancara dengan AF, mahasiswa tingkat akhir PAI UII, 6 Juni 2025

¹⁰ Wawancara dengan SM, mahasiswa tingkat akhir PAI UII, 8 Juni 2025

Kesenjangan antara penguasaan kognitif keislaman dan penghayatan nilai-nilai spiritual inilah yang membuat shalat belum sepenuhnya berfungsi sebagai mekanisme coping efektif bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan menjelang transisi ke dunia kerja. Penelitian ini menjadi penting dilakukan karena mahasiswa PAI merupakan calon intelektual Muslim yang diharapkan mampu menghadapi tantangan emosional dan spiritual secara seimbang. Dengan mempelajari dinamika kecemasan ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif untuk mengembangkan pendekatan pendidikan Islam yang integratif tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan psikomotorik guna membekali mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja dengan ketahanan psikologis dan spiritual yang kuat.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

1. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah mengidentifikasi dan menganalisis tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) tingkat akhir Universitas Islam Indonesia (UII) dalam menghadapi transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan derajat kecemasan yang muncul, baik dalam dimensi ringan, sedang, maupun berat, serta menggali gambaran umum mengenai bagaimana tingkat kecemasan tersebut memengaruhi kesiapan

mereka dalam memasuki dunia kerja.

2. Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana pemahaman mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja?
- b. Bagaimana bentuk strategi atau mekanisme coping yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi kecemasan menjelang masuk ke dunia kerja, terutama dalam kaitannya dengan nilai-nilai keislaman dan praktik ibadah seperti shalat?
- c. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kecemasan serta pengelolaan kecemasan tersebut dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir PAI UII?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan dari Penelitian ini ialah:

- a. Mendeskripsikan pemahaman mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia terhadap kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi dunia kerja.
- b. Menganalisis bentuk-bentuk strategi atau mekanisme coping yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi kecemasan menjelang

transisi ke dunia kerja, khususnya dalam kaitannya dengan nilai-nilai keislaman dan praktik ibadah seperti shalat.

- c. Mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan dan cara mahasiswa mengelolanya, baik yang bersifat internal (psikologis, spiritual, akademik) maupun eksternal (sosial, ekonomi, lingkungan).

2. Kegunaan Penelitian

a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam memperluas pemahaman mengenai pengalaman kecemasan mahasiswa Muslim tingkat akhir, khususnya dari Program Studi Pendidikan Agama Islam, dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja. Lebih lanjut, penelitian ini dapat memperkaya kajian teoritis mengenai peran nilai-nilai keislaman dan praktik ibadah, seperti shalat, sebagai mekanisme coping spiritual dalam mengelola tekanan psikologis.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan menjadi tambahan literatur dalam kajian pendidikan Islam, khususnya yang menyoroti keterkaitan antara pengalaman emosional mahasiswa, spiritualitas, dan pembentukan kesiapan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan profesional. Penelitian ini juga membuka ruang

pengembangan model pendekatan pembinaan mahasiswa yang berbasis integrasi nilai-nilai keagamaan dengan penguatan psikologis dan keterampilan hidup.

b. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pertimbangan praktis bagi civitas akademika, khususnya di lingkungan Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia, dalam memahami realitas psikologis mahasiswa tingkat akhir yang tengah menghadapi transisi menuju dunia kerja. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi dosen, pembimbing akademik, serta pengelola program studi dalam menyusun strategi pembinaan yang tidak hanya berorientasi akademik, tetapi juga menyentuh aspek kesehatan mental dan spiritualitas mahasiswa.

Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan mendorong pengembangan program pembinaan karier dan pendampingan psikospiritual yang lebih kontekstual dan aplikatif, sehingga mahasiswa mampu memaknai kecemasan bukan hanya sebagai tekanan, melainkan sebagai proses pertumbuhan yang dapat dikelola dengan nilai-nilai keislaman seperti tawakal, sabar, dan disiplin ibadah. nilai-nilai keagamaan yang dipelajari selama masa studi benar-

benar diinternalisasi dan dimanfaatkan secara nyata dalam menghadapi tantangan kehidupan profesional.

D. Sistematika Pembahasan

Bab I Pendahuluan, bab ini merupakan bagian awal dari karya tulis ilmiah yang berfungsi sebagai pengantar untuk memahami topik dan permasalahan yang diteliti. Dalam bab ini, penulis menyampaikan latar belakang masalah yang melatarbelakangi pemilihan topik, disertai rumusan masalah yang menjadi pertanyaan utama dalam penelitian. Selain itu, tujuan dan manfaat penelitian dijelaskan sebagai arah dari pelaksanaan kajian, baik dalam aspek teoritis maupun praktis. Terakhir, bab ini juga memuat sistematika penulisan sebagai peta struktur isi karya ilmiah ini.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang kerap terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, yakni munculnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan ini sering kali muncul karena ketidakpastian masa depan, kekhawatiran tentang kesiapan kompetensi, tekanan dari lingkungan sosial, serta stigma terhadap prospek kerja lulusan pendidikan agama yang dianggap terbatas. Oleh karena itu, penting untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam

Indonesia memaknai pengalaman tersebut, serta strategi apa yang mereka gunakan untuk mengelola kecemasan tersebut, khususnya melalui pendekatan spiritual dan nilai-nilai keislaman seperti shalat dan tawakal.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pemahaman mahasiswa terhadap kecemasan menjelang masuk ke dunia kerja, strategi coping yang mereka gunakan, serta faktor-faktor yang memengaruhi proses tersebut. Dengan pendekatan fenomenologis, penelitian ini tidak hanya bertujuan mendeskripsikan gejala yang tampak, tetapi menggali makna subjektif yang dialami oleh mahasiswa dalam konteks spiritual, sosial, dan emosional.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan literatur pendidikan Islam, terutama dalam mengkaji hubungan antara kecemasan, transisi karier, dan nilai-nilai spiritual. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi civitas akademika dalam merancang program pendampingan mahasiswa tingkat akhir yang lebih kontekstual dan menyentuh aspek psikospiritual mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan menjadi masukan dalam pengembangan kurikulum yang menyeimbangkan kesiapan akademik dan penguatan karakter religius.

Bab II Kajian Pustaka dan Landasan Teori, bab ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu kajian pustaka dan landasan teori. Kajian pustaka bertujuan untuk menguraikan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan tema kecemasan karier, transisi mahasiswa ke dunia kerja, serta peran nilai-nilai keislaman dalam mengelola tekanan psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat religiositas tinggi cenderung lebih siap dan lebih stabil secara emosional dalam menghadapi ketidakpastian masa depan. Namun demikian, kajian yang secara khusus menggali makna kecemasan dari perspektif mahasiswa Pendidikan Agama Islam, terutama dengan pendekatan fenomenologis, masih jarang ditemukan. Hal ini menjadi celah penelitian yang akan diisi oleh penelitian ini.

Sementara itu, bagian landasan teori menjelaskan konsep-konsep utama yang menjadi fondasi analisis dalam penelitian. Pertama, dijelaskan pengertian dan karakteristik kecemasan menurut psikologi, khususnya kecemasan yang berkaitan dengan masa transisi kehidupan dan dunia kerja. Kedua, teori coping menjadi dasar untuk memahami bagaimana individu merespons tekanan, baik melalui strategi aktif maupun pasif, termasuk dalam bentuk coping religius yang mengandalkan ibadah, doa, dan penyerahan diri kepada Tuhan.

Teori ini akan diperkaya dengan pandangan Kenneth Pargament tentang coping religius.

Selanjutnya, dibahas pula makna spiritualitas dalam Islam, yang tidak hanya terbatas pada aspek ritual, tetapi juga mencakup dimensi maknawi dan psikologis dari praktik ibadah seperti shalat. Shalat, dzikir, dan tawakal berperan penting sebagai sumber ketenangan dan penyeimbang jiwa. Terakhir, teori internalisasi nilai menjelaskan bagaimana ajaran Islam ditanamkan dalam diri individu dan diwujudkan dalam bentuk sikap serta keputusan, termasuk dalam konteks menghadapi tantangan dunia kerja. Dengan kerangka ini, penelitian memiliki dasar teoritis yang kokoh untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa.

Bab III Metode Penelitian, bab ini menguraikan metode yang digunakan dalam penelitian untuk mencapai tujuan dan menjawab rumusan masalah secara sistematis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi kecemasan kerja, serta makna yang mereka bangun atas pengalaman tersebut. Fokusnya adalah pada persepsi, perasaan, dan refleksi personal mahasiswa yang tidak dapat dijangkau oleh pendekatan kuantitatif.

Penelitian dilakukan di Universitas Islam Indonesia, dengan subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam. Informan dipilih secara purposive, yaitu mereka yang telah menunjukkan gejala kecemasan menjelang lulus, bersedia terbuka dalam wawancara, dan memiliki pengalaman spiritual yang relevan. Proses pemilihan ini bertujuan memperoleh informasi yang mendalam dan bermakna sesuai kebutuhan pendekatan fenomenologis.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali cerita dan makna yang dirasakan mahasiswa terkait kecemasan, praktik ibadah, serta dukungan sosial yang mereka terima. Observasi dilakukan untuk memahami ekspresi, kebiasaan, dan interaksi sosial mahasiswa dalam konteks keseharian mereka. Dokumentasi berupa jurnal pribadi atau catatan refleksi spiritual, jika tersedia, akan memperkaya data.

Keabsahan data dijaga dengan menggunakan triangulasi sumber dan teknik, serta validasi dari partisipan (member checking). Sementara itu, analisis data dilakukan melalui tiga tahapan: reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi tematik, dan penarikan kesimpulan. Semua tahapan ini dilakukan secara sistematis untuk

memastikan bahwa makna yang dikonstruksi oleh peneliti benar-benar mencerminkan pengalaman asli mahasiswa.

Daftar pustaka berisi referensi ilmiah yang digunakan sebagai dasar teori dan pembandingan dalam penelitian ini. Sumber-sumber yang digunakan mencakup buku, jurnal nasional dan internasional, artikel ilmiah, serta sumber daring yang kredibel. Semua referensi ditulis sesuai kaidah penulisan akademik, seperti gaya APA edisi terbaru. Referensi ini menjadi landasan penting untuk memperkuat argumen dan analisis dalam seluruh bab karya ilmiah.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Penelitian yang dilakukan oleh Anggini dan Syarqawi dengan judul “Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Sumatera Utara Medan” mengungkap bahwa mahasiswa tingkat akhir umumnya mengalami kecemasan yang cukup tinggi menjelang kelulusan dan transisi ke dunia kerja. Kecemasan tersebut dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian terhadap prospek kerja, persaingan ketat di dunia profesional, dan kekhawatiran akan ketidaksesuaian antara kemampuan pribadi dengan tuntutan lapangan kerja. Penelitian ini menunjukkan bahwa aspek psikologis memainkan peran penting dalam kesiapan mahasiswa menghadapi dunia kerja, terutama ketika mereka tidak memiliki perencanaan karier yang matang.

Hasil kajian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami konteks emosional mahasiswa tingkat akhir, khususnya yang berasal dari latar belakang keilmuan keislaman. Meskipun fokus penelitian mereka berada pada mahasiswa Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, temuan ini relevan untuk dibandingkan dengan mahasiswa Program Studi Pendidikan

Agama Islam. Hal ini karena keduanya berada dalam ranah pendidikan keislaman dan menghadapi tantangan serupa dalam menavigasi harapan masyarakat, idealisme keilmuan, serta realitas pasar kerja yang sering kali kurang terbuka bagi lulusan bidang agama. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat urgensi studi fenomenologis mengenai kecemasan karier pada mahasiswa PAI dan menjadi pijakan awal dalam menggali pengalaman subjektif mereka.¹¹

Penelitian oleh Anggini dan Syarqawi mengkaji tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam di UIN Sumatera Utara dalam menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan dalam kategori sedang hingga tinggi, yang dipicu oleh ketidakpastian masa depan, ketidaksiapan menghadapi dunia profesional, serta kurangnya kepercayaan diri terhadap kompetensi yang dimiliki. Penelitian ini juga menemukan bahwa faktor dukungan sosial, kesiapan mental, serta pandangan religius turut memengaruhi intensitas kecemasan mahasiswa.

Studi ini relevan dengan penelitian yang tengah dilakukan, karena sama-sama menyoroti kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam

¹¹ Anggini, Y. C., & Syarqawi, A. (2023). Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Sumatera Utara Medan. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 2199–2208.

konteks pendidikan keislaman. Temuan Anggini dan Syarqawi memperkuat pentingnya pendekatan psikologis dan spiritual dalam membantu mahasiswa menghadapi transisi dari dunia akademik ke dunia kerja. Meski berbeda prodi, mahasiswa Pendidikan Agama Islam juga menghadapi tekanan serupa, sehingga penting untuk mengeksplorasi lebih dalam bagaimana mereka memaknai kecemasan tersebut dan strategi coping berbasis nilai keislaman yang mereka gunakan.¹²

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawaty menyoroti kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam mencari peluang kerja selama masa pandemi COVID-19. Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa kondisi krisis global tersebut memperburuk rasa ketidakpastian dan menambah tekanan psikologis mahasiswa yang sedang bersiap lulus. Hambatan akses informasi lowongan kerja, terbatasnya interaksi sosial, serta meningkatnya persaingan kerja menjadi faktor pemicu utama kecemasan. Selain itu, penurunan kondisi ekonomi keluarga juga turut memperburuk tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa.

Studi ini memberikan gambaran nyata tentang bagaimana kondisi eksternal seperti pandemi dapat memperkuat faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun konteksnya adalah masa pandemi,

¹² Wijayanti DKK. (2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan?. *Jurnal Penelitian Psikologi*

temuan Rahmawaty tetap relevan untuk memahami bagaimana kecemasan muncul akibat dinamika sosial dan ekonomi yang tidak stabil. Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam, penelitian ini menjadi penguat bahwa kecemasan bukan hanya berasal dari faktor internal seperti ketidaksiapan pribadi, tetapi juga dari realitas struktural yang menghalangi akses kerja. Hal ini menekankan pentingnya pendekatan menyeluruh yang tidak hanya mengandalkan kesiapan akademik, tetapi juga dukungan emosional dan spiritual dalam merespons tekanan tersebut.¹³

Penelitian yang dilakukan oleh Maulana Izza dkk. membahas hubungan antara tingkat kepercayaan diri dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan: semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam mempersiapkan diri memasuki dunia profesional. Kepercayaan diri dipandang sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tantangan, tekanan sosial, dan ketidakpastian masa depan secara lebih tenang dan terarah.

¹³ Rahmawaty, Zulkifli. (2021). Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mencari Peluang Kerja Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Balikpapan. Politeknik Negeri Balikpapan

Penelitian ini menjadi relevan dalam konteks kajian fenomenologis terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir, karena menunjukkan bahwa kondisi psikologis internal (seperti persepsi terhadap kemampuan diri) memiliki pengaruh besar terhadap kesiapan mereka memasuki dunia kerja. Dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam, kepercayaan diri ini tidak hanya dibentuk oleh pencapaian akademik, tetapi juga oleh kekuatan spiritual dan nilai-nilai keislaman yang ditanamkan selama masa studi. Oleh karena itu, studi ini menjadi pijakan untuk menelaah bagaimana dimensi kepercayaan diri dan religiusitas berinteraksi dalam mereduksi kecemasan mahasiswa menjelang lulus.¹⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Muarofah Hanim menyoroti hubungan antara orientasi masa depan dengan kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki orientasi masa depan yang jelas (dalam bentuk tujuan karier yang terencana, kesiapan kompetensi, dan sikap optimis) cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang belum memiliki arah dan perencanaan karier yang matang menunjukkan gejala kecemasan lebih tinggi, seperti rasa takut gagal, kebingungan, dan tekanan mental saat menghadapi dunia kerja.

¹⁴ Maulana Izza Dkk. (2023). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Yang Akan Lulus Kuliah: Adakah Peran Kepercayaan Diri?. Surabaya. Journal Of Psychological Research.

Temuan ini sangat penting dalam konteks penelitian tentang kecemasan mahasiswa tingkat akhir, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Agama Islam. Orientasi masa depan yang kuat tidak hanya dibangun dari aspek akademik atau teknis, tetapi juga sangat berkaitan dengan nilai-nilai religius yang menanamkan optimisme, tawakal, dan motivasi spiritual. Oleh karena itu, penelitian ini memperkuat asumsi bahwa kecemasan tidak semata-mata disebabkan oleh faktor eksternal, tetapi juga erat kaitannya dengan kesiapan mental dan pandangan hidup jangka panjang yang tertanam dalam diri mahasiswa.¹⁵

B. Landasan Teori

1. Konsep Kecemasan

Kecemasan (anxiety) merupakan reaksi emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, ketegangan, dan kekhawatiran yang muncul sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun imajiner. Menurut Sigmund Freud, kecemasan adalah sinyal dari ego terhadap adanya konflik atau tekanan, sedangkan dalam psikologi modern, kecemasan sering dikaitkan dengan gangguan afektif dan ketidakpastian masa depan. Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan kerap muncul ketika mereka berhadapan dengan masa transisi dari dunia

¹⁵ Muarofah Hanim, Muarofah Hanim.(2020) Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. Universitas Trunojoyo Madura. Jurnal Penelitian Psikologi

akademik ke dunia kerja yang kompetitif, tidak pasti, dan penuh tuntutan. Kecemasan ini dapat muncul dalam bentuk psikis (cemas, bingung, takut gagal) maupun somatik (gelisah, sulit tidur, menurunnya konsentrasi).¹⁶

2. Teori Coping (Mekanisme Penanggulangan Stres)

Lazarus dan Folkman mendefinisikan coping sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang dirasakan sebagai tekanan (stres) atau melebihi kemampuan dirinya. Coping terbagi menjadi dua jenis, yaitu problem-focused coping (berfokus pada pemecahan masalah) dan emotion-focused coping (berfokus pada pengelolaan emosi). Dalam konteks mahasiswa yang mengalami kecemasan kerja, coping dapat berupa mencari informasi tentang dunia kerja, mengembangkan keterampilan, atau mencari dukungan sosial dan spiritual.¹⁷

Kenneth Pargament menambahkan dimensi penting yaitu religious coping, yaitu penggunaan keyakinan, ibadah, dan praktik spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Coping religius ini sangat relevan dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam, karena spiritualitas menjadi bagian dari kepribadian dan cara pandang mereka dalam menghadapi

¹⁶ Ahmad Zulfahmi and Devina Andriany, "Kematangan Vokasional Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Cognicia* 9, no. 2 (October 29, 2021): 64–75, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.15728>.

¹⁷ Mark A. Fegley, "Qualitative Study Examining the College Experiences and Coping Mechanisms of Post-9/11 Student Veterans Conducted During the COVID-19 Pandemic," *Journal of Veterans Studies* 10, no. 1 (February 21, 2024): 64–75, <https://doi.org/10.21061/jvs.v10i1.422>.

masalah.¹⁸ Contohnya adalah menenangkan diri melalui shalat, berserah diri (tawakal), berdzikir, atau menanamkan keyakinan bahwa setiap ujian adalah bagian dari takdir Allah.

3. Konsep Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri (self-confidence) adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan potensi diri dalam menghadapi tantangan hidup. Menurut Lauster, individu yang memiliki kepercayaan diri akan lebih tenang, optimis, dan mampu berpikir rasional dalam situasi sulit. Dalam konteks dunia kerja, kepercayaan diri menjadi faktor kunci dalam proses pencarian kerja, mengikuti wawancara, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan profesional.¹⁹ Penelitian Zulfahmi dkk. menunjukkan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, penguatan kepercayaan diri mahasiswa menjadi salah satu aspek yang penting dalam manajemen kecemasan.²⁰

4. Orientasi Masa Depan

Orientasi masa depan adalah pandangan dan sikap individu terhadap rencana dan tujuan hidup di masa depan. Nurmi menjelaskan bahwa

¹⁸ Eko Sujadi, "Academic Stress in the Final-Year Students: Do Religiosity and Religious Coping Matter?"

¹⁹ Aisyah Ramadhani Kusumawati et al., "The Effectiveness of Group Counseling in Overcoming Students Self-Confidence Problems," *Social, Humanities, and Educational Studies (SHEs): Conference Series* 5, no. 2 (January 10, 2022): 398, <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59369>.

²⁰ Zulfahmi and Andriany, "Kematangan Vokasional Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir."

orientasi masa depan mencakup dimensi kognitif (perencanaan), motivasional (tujuan), dan afektif (harapan). Mahasiswa yang memiliki perencanaan masa depan yang jelas akan lebih mampu mengelola ketakutan terhadap ketidakpastian. Sebaliknya, mahasiswa tanpa visi masa depan cenderung mengalami kecemasan yang tinggi. Penelitian Elfina menunjukkan bahwa orientasi masa depan yang kuat dapat meminimalisir kecemasan dalam menghadapi dunia kerja karena mahasiswa merasa lebih siap secara mental dan strategi.²¹

5. Nilai-nilai Keislaman dan Spiritualitas

Dalam tradisi Islam, menghadapi ujian dan tekanan hidup sangat dianjurkan dengan pendekatan spiritual. Ibadah seperti shalat, doa, tawakal, dan sabar menjadi bagian dari strategi batiniah yang diajarkan untuk meredakan ketegangan. Al-Qur'an menyebutkan: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" (QS. Ar-Ra'd: 28). Selain itu, ajaran Islam menanamkan bahwa rezeki dan masa depan adalah hak prerogatif Allah, dan manusia hanya dituntut untuk berusaha dengan sungguh-sungguh dan berprasangka baik kepada-Nya.²²

Dalam konteks mahasiswa PAI, nilai-nilai spiritual ini menjadi basis penguatan mental dalam menghadapi kecemasan. Mereka tidak hanya

²¹ May Lia Elfina and Devina Andriany, "Career Self-Efficacy and Future Career Anxiety on Indonesian Fresh Graduates During Pandemic," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 1 (January 27, 2023): 24–32, <https://doi.org/10.17977/um001v8i12023p24-32>.

²² S Mughni And M Marzuk, "Tafsir Ayat Psikologi, Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial," *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 2022, https://Al-Afkar.Com/Index.Php/Afkar_Journal/Article/View/319.

mengandalkan kemampuan diri secara akademik, tetapi juga menyandarkan diri kepada kekuatan spiritual sebagai pengontrol emosi, pembentuk makna hidup, dan sumber ketenangan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami dan mengungkap secara mendalam pengalaman subyektif mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Indonesia dalam menghadapi kecemasan menjelang dunia kerja. Pendekatan fenomenologi sangat relevan untuk menggali makna personal dan interpretasi individu terhadap pengalaman cemas yang mereka rasakan, serta bagaimana mereka menanggapi dan mengelolanya melalui berbagai strategi, termasuk pendekatan spiritual.

Lokasi penelitian ini dilakukan di lingkungan Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI). Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan purposive sampling, yakni memilih informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, seperti mahasiswa semester akhir yang sedang

mempersiapkan kelulusan dan berencana memasuki dunia kerja. Informan yang dipilih diharapkan mampu memberikan informasi yang kaya dan mendalam mengenai pengalaman kecemasan serta mekanisme coping yang mereka jalani.²³

2. Jenis Pendekatan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Pendekatan kualitatif dipilih karena fokus utama dari penelitian ini adalah untuk memahami pengalaman subyektif dan mendalam yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi kecemasan menjelang transisi ke dunia kerja. Penelitian kualitatif tidak bertujuan mengukur, melainkan memahami makna, persepsi, serta cara individu memaknai suatu peristiwa berdasarkan perspektif dan pengalaman mereka sendiri.

Sementara itu, Jenis penelitian fenomenologis digunakan karena peneliti ingin mengeksplorasi esensi dari pengalaman kecemasan itu sendiri, yaitu bagaimana mahasiswa merasakan, menginterpretasikan, dan merespons kecemasan dalam kehidupan mereka sebagai calon sarjana Program Studi Pendidikan Agama Islam. Melalui pendekatan fenomenologis, peneliti berupaya memahami makna terdalam dari pengalaman kecemasan tersebut, serta menelaah bagaimana nilai-nilai religius dan spiritualitas Islam berperan

²³ Arianto, P. (2020). Modul Metode Penelitian. In Metode penelitian (Vol. 5, Issue July).

dalam proses pengelolaan kecemasan secara personal maupun kontekstual.²⁴

B. Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir dari Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia yang sedang berada dalam tahap menyelesaikan skripsi, magang, atau proses kelulusan lainnya, dan memiliki kekhawatiran atau kecemasan terkait transisi menuju dunia kerja. Pemilihan informan dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih secara sengaja individu-individu yang dinilai memiliki pengalaman langsung, relevan, dan mendalam terhadap fenomena yang diteliti. Kriteria utama informan meliputi: (1) mahasiswa aktif semester akhir Program Studi PAI, (2) memiliki kesadaran akan adanya kecemasan menghadapi dunia kerja, dan (3) bersedia berpartisipasi dalam wawancara secara terbuka.

Jumlah informan dalam penelitian kualitatif fenomenologis tidak ditentukan secara pasti, namun ditentukan berdasarkan prinsip kecukupan informasi (saturation), yaitu ketika data yang diperoleh sudah mulai berulang dan tidak lagi menghasilkan informasi baru yang signifikan. Diperkirakan jumlah informan dalam penelitian ini antara 6 hingga 10 orang, tergantung pada kedalaman data yang diperoleh. Keberagaman latar belakang informan

²⁴ Nova Nur A'ini, dkk., *Spiritual Coping Strategies to Reduce Academic Stress: a Phenomenological Study of Emerging Adulthood among PAI Students*, (Yogyakarta: ResearchGate Publication, 2025), hlm. 12.

baik dari segi jenis kelamin, pengalaman organisasi, maupun kesiapan mental akan menjadi pertimbangan untuk memperoleh gambaran fenomenologis yang kaya dan komprehensif.

1. Teknik Penentuan Informan

Teknik penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling, yaitu teknik pemilihan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang berkaitan langsung dengan tujuan penelitian. Dalam konteks penelitian fenomenologis, informan dipilih bukan untuk mewakili populasi secara statistik, melainkan karena mereka memiliki pengalaman langsung dan signifikan terhadap fenomena yang diteliti, yakni kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Kriteria pemilihan informan dalam penelitian ini ditetapkan sebagai berikut: (1) mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia; (2) berada pada semester akhir dan tengah menyelesaikan tahapan akhir studi seperti skripsi, Kuliah Kerja Nyata (KKN), atau magang; (3) memiliki kesadaran maupun pengalaman terhadap kecemasan yang muncul dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kerja; serta (4) bersedia memberikan informasi secara jujur, terbuka, dan reflektif melalui proses wawancara mendalam. Peneliti akan melakukan tahap penjajakan awal melalui observasi informal, percakapan ringan, serta

rekomendasi dari dosen pembimbing akademik untuk mengidentifikasi informan yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Teknik pemilihan ini dimaksudkan agar data yang diperoleh bersifat mendalam, autentik, dan kontekstual, sejalan dengan prinsip penelitian fenomenologis yang menekankan pemahaman makna pengalaman secara personal dan subjektif.²⁵

2. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tiga metode utama, yaitu wawancara mendalam (in-depth interview), observasi non-partisipatif, dan dokumentasi jika diperlukan. Wawancara mendalam dilakukan secara langsung dengan partisipan yang telah dipilih melalui teknik purposive sampling. Wawancara ini bersifat semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan terbuka, yang memungkinkan informan mengungkapkan pengalaman mereka secara reflektif dan naratif. Wawancara bertujuan untuk menggali bagaimana mahasiswa tingkat akhir memaknai kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi dunia kerja, serta bagaimana nilai-nilai keislaman, praktik ibadah, dan mekanisme coping mereka berperan dalam proses tersebut.

Selain itu, peneliti juga melakukan observasi non-partisipatif terhadap ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan intonasi suara partisipan selama wawancara

²⁵ Siti Nur Kholifah, Pendekatan Fenomenologis dalam Penelitian Kualitatif Pendidikan Islam, (Yogyakarta: Jurnal Penelitian Keislaman, 2022), hlm. 45.

berlangsung. Observasi ini dimaksudkan untuk menangkap dimensi non-verbal dari pengalaman yang diceritakan oleh partisipan, yang sering kali memuat makna emosional dan kedalaman psikologis yang tidak dapat ditangkap hanya dari pernyataan verbal.

Sebagai pelengkap, peneliti juga membuka kemungkinan untuk menggunakan dokumentasi, seperti catatan harian, tulisan reflektif mahasiswa, atau dokumen pribadi lainnya yang relevan. Dokumentasi ini bersifat opsional dan digunakan jika partisipan bersedia membagikan sumber tersebut untuk memperkaya pemahaman peneliti terhadap dinamika kecemasan yang mereka alami serta strategi pengelolaannya dalam konteks nilai-nilai keislaman dan spiritualitas pribadi. Adapun metode penelitian yang dapat diterapkan pada penelitian ini, yaitu:

1. Metode wawancara

Wawancara dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam (in-depth interview) dengan bentuk semi-terstruktur. Metode ini dipilih karena memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk menggali pengalaman subjektif informan secara lebih mendalam, sambil tetap mempertahankan fokus pada tema penelitian. Pendekatan semi-terstruktur juga memungkinkan adanya fleksibilitas dalam penyusunan pertanyaan, sehingga peneliti dapat menyesuaikan arah wawancara berdasarkan respons dan konteks pengalaman masing-masing informan. Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan mampu merepresentasikan makna dan esensi

pengalaman kecemasan yang dialami mahasiswa secara utuh dan reflektif.²⁶ Metode ini dipilih untuk memberikan ruang bagi partisipan dalam menyampaikan pengalaman, perasaan, dan pemaknaan mereka secara bebas dan mendalam, terutama terkait kecemasan yang dirasakan menjelang memasuki dunia kerja. Dalam konteks pendekatan fenomenologis, wawancara mendalam memungkinkan peneliti untuk memahami secara utuh perspektif dan realitas subjektif mahasiswa tingkat akhir, baik dari sisi kognitif, emosional, maupun spiritual.

Pertanyaan dalam wawancara disusun dalam bentuk panduan terbuka, yang fleksibel dan dapat dikembangkan selama proses berlangsung, tergantung pada arah pembicaraan dan respons partisipan. Wawancara dilakukan secara personal dan tatap muka, dengan durasi antara 45 hingga 90 menit, tergantung pada kedalaman informasi yang diberikan. Seluruh proses wawancara, dengan seizin partisipan, direkam menggunakan perangkat audio untuk memudahkan transkripsi dan analisis data. Peneliti juga mencatat poin-poin penting dan respons non-verbal partisipan untuk memperkuat interpretasi hasil wawancara. Metode ini dirancang untuk menggali tidak hanya apa yang dirasakan, tetapi juga bagaimana kecemasan itu dimaknai dan dihadapi oleh mahasiswa, khususnya dalam bingkai nilai-nilai keislaman yang mereka anut.

Tabel 3.1 Pedoman Observasi

²⁶ Rina Amelia, Teknik Wawancara Mendalam dalam Penelitian Kualitatif: Pendekatan Fenomenologi, (Jakarta: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Pendidikan, 2023), hlm. 52

No.	Aspek	Pernyataan
1.	Kondisi Mahasiswa	a. Latar belakang pendidikan dan kesiapan akademik menjelang kelulusan. b. Pengalaman organisasi atau magang yang berkaitan dengan dunia kerja. c. Lingkungan sosial (keluarga, teman, dosen) yang memengaruhi persepsi tentang dunia kerja.
2.	Pengalaman Kecemasan	a. Sejak kapan mulai merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja. b. Bentuk-bentuk kecemasan yang dialami (emosional, fisik, sosial). c. Situasi atau momen paling membuat cemas menjelang kelulusan.
3.	Makna Kecemasan	a. Apa arti kecemasan dunia kerja bagi Anda secara pribadi. b. Apakah kecemasan dianggap sebagai hambatan, tantangan, atau motivasi. c. Apakah ada dimensi spiritual atau religius dalam memahami kecemasan tersebut.
4.	Strategi Menghadapi Kecemasan (Coping)	a. Apa yang biasanya Anda lakukan saat merasa cemas tentang masa depan. b. Peran ibadah seperti shalat, doa, atau dzikir dalam menenangkan diri. c. Siapa yang paling banyak memberi dukungan saat merasa tertekan.
5.	Faktor yang Mempengaruhi	a. Faktor apa saja yang memperparah atau meredakan kecemasan (akademik, ekonomi, religius, sosial). b. Apakah kepercayaan diri berpengaruh terhadap kecemasan Anda. c. Apakah memiliki orientasi masa depan memengaruhi kecemasan Anda?

2. Metode dokumentasi

Metode dokumentasi dalam penelitian ini digunakan sebagai teknik pelengkap untuk mendukung dan memperkuat data hasil wawancara serta observasi.²⁷ Dokumentasi dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai sumber tertulis yang relevan, baik berupa dokumen pribadi mahasiswa seperti catatan harian, refleksi diri, atau portofolio pengembangan diri,

²⁷ *Ibid.*

maupun dokumen akademik seperti transkrip nilai, laporan kegiatan organisasi, atau rencana karier. Dokumen-dokumen tersebut dapat memberikan gambaran tambahan mengenai dinamika kecemasan, kesiapan mental, dan strategi coping yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kerja.

Selain itu, dokumentasi juga mencakup data administratif dari program studi atau lembaga kampus yang dapat menjelaskan konteks akademik dan dukungan institusional terhadap mahasiswa tingkat akhir. Apabila tersedia, dokumentasi visual seperti foto kegiatan, poster seminar karier, atau bukti partisipasi dalam pelatihan kerja juga dapat dianalisis secara kontekstual untuk memahami bagaimana mahasiswa menyiapkan diri secara konkret dalam memasuki dunia kerja. Dengan demikian, metode dokumentasi ini tidak hanya memperkaya data, tetapi juga memperkuat validitas informasi yang diperoleh dari proses wawancara dan observasi.

3. Keabsahan Data

Untuk menjamin keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik validasi yang umum diterapkan dalam penelitian kualitatif.²⁸ Pertama, digunakan teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan dan mengecek data yang diperoleh dari berbagai

²⁸ *Ibid.*

informan untuk melihat konsistensi temuan. Informasi yang dikumpulkan dari mahasiswa tingkat akhir dengan latar belakang yang berbeda-beda (baik akademik, pengalaman organisasi, maupun kesiapan kerja) dibandingkan untuk memperoleh pemahaman yang utuh dan berimbang mengenai fenomena kecemasan yang dialami.

Kedua, dilakukan member check, yaitu proses validasi data dengan cara mengonfirmasi kembali hasil wawancara dan interpretasi awal kepada partisipan yang telah diwawancarai. Tujuan dari langkah ini adalah memastikan bahwa hasil analisis yang dilakukan peneliti benar-benar merepresentasikan makna, pengalaman, dan pandangan asli dari informan. Apabila ditemukan ketidaksesuaian antara hasil interpretasi peneliti dan pemaknaan informan, maka dilakukan klarifikasi dan penyesuaian agar keabsahan serta keakuratan data tetap terjamin. Teknik ini menjadi salah satu strategi penting dalam penelitian kualitatif, khususnya pendekatan fenomenologis, untuk menjaga kredibilitas temuan.²⁹

Ketiga, peneliti juga menggunakan deskripsi rinci (thick description) dalam menyajikan data, yaitu menggambarkan konteks, latar, dan pengalaman partisipan secara mendalam dan menyeluruh. Pendekatan ini bertujuan agar pembaca dapat memahami konteks sosial dan psikologis dari fenomena yang diteliti, serta menjamin transferabilitas atau

²⁹ Lina Marlina, Validitas Data dalam Penelitian Kualitatif: Implementasi Teknik Member Check dan Triangulasi, (Bandung: Jurnal Metodologi Penelitian Sosial, 2022), hlm. 74

keterterapan temuan ke konteks lain yang serupa. Dengan kombinasi teknik ini, diharapkan data yang diperoleh memiliki validitas dan kredibilitas yang tinggi dalam menjelaskan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja.³⁰

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis dengan mengikuti langkah-langkah analisis yang dikembangkan oleh Creswell dan Poth. Pendekatan ini mencakup tahapan pengorganisasian data, pembacaan menyeluruh terhadap transkrip wawancara, penandaan pernyataan signifikan, pengelompokan makna menjadi tema-tema esensial, serta penyusunan deskripsi tekstural dan struktural untuk menemukan esensi dari pengalaman partisipan. Melalui tahapan ini, peneliti berupaya memahami makna mendalam dari fenomena kecemasan yang dialami mahasiswa, sesuai dengan prinsip utama fenomenologi yang menekankan pada deskripsi pengalaman sadar tanpa prasangka teoretis.³¹ Proses analisis dimulai dengan membaca secara menyeluruh seluruh transkrip wawancara guna memperoleh pemahaman umum mengenai isi dan nuansa pengalaman yang disampaikan oleh

³⁰ Ronald Chenail, "Keeping Things Plumb in Qualitative Research," *The Qualitative Report*, September 1, 1997, <https://doi.org/10.46743/2160-3715/1997.2020>.

³¹ Indah Wulandari, Penerapan Analisis Fenomenologis Menurut Creswell dan Poth dalam Penelitian Kualitatif, (Malang: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial, 2023), hlm. 82

partisipan. Langkah ini penting untuk menangkap kesan awal terhadap fenomena kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi pernyataan-pernyataan penting (significant statements), yaitu potongan-potongan narasi dari partisipan yang mengandung makna atau wawasan penting terkait dengan pengalaman kecemasan, strategi coping, serta keterkaitan dengan nilai-nilai keislaman. Pernyataan-pernyataan tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam unit-unit makna atau tema-tema utama (meaning units/themes) yang relevan dengan fokus penelitian.

Tahap berikutnya adalah menyusun deskripsi tekstural, yaitu deskripsi tentang apa yang dialami oleh partisipan dalam konteks kecemasan dunia kerja. Setelah itu, dilanjutkan dengan deskripsi struktural, yaitu penjelasan tentang bagaimana pengalaman itu terjadi, termasuk konteks, dinamika emosional, dan faktor-faktor yang memengaruhi pengalaman tersebut. Terakhir, peneliti merumuskan deskripsi esensial (essence of the experience), yakni intisari dari keseluruhan pengalaman mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi kecemasan memasuki dunia kerja, baik dari sisi psikologis maupun spiritual.³² Hasil akhir dari proses analisis ini diharapkan mampu merepresentasikan makna mendalam dari fenomena yang diteliti secara komprehensif dan reflektif.

³² *Ibid.*

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Deskripsi Singkat

a. Sejarah singkat berdirinya Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di UII.

Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) UII bermula dari cikal bakal yang jauh lebih dahulu, yakni berdirinya Sekolah Tinggi Islam (STI) pada 8 Juli 1945, yang kemudian berkembang menjadi Universitas Islam Indonesia (UII) pada Desember 1947. STI merupakan upaya tokoh-tokoh nasional seperti Mohammad Hatta, Wahid Hasyim, dan Abdul Kahar Muzakir untuk menciptakan lembaga tinggi pendidikan Islam yang dikelola oleh masyarakat sendiri.³³

Pada tahun 1950, terjadi transformasi penting ketika Fakultas Agama UII diambil alih oleh pemerintah, menjadi embrio bagi

³³ A Al Akbar and E Safitri, "Prinsip Kecukupan Materi Pembelajaran Terhadap Mahasiswa Semester 3 Pai Uii Dalam Mata Kuliah Metodologi Penelitian Pendidikan Tahun Ajaran 2022-2023," *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 2023, <https://journal.uui.ac.id/thullab/article/view/31127>.

pembentukan Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) yang kemudian berkembang menjadi IAIN dan akhirnya UIN.³⁴

Fakultas Ilmu Agama Islam UII Yogyakarta. Namun demikian, UII tidak berhenti pada transformasi tersebut; pada tahun 1961, kampus ini menghidupkan kembali fakultas agama dengan mendirikan Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Syariah . Fakultas Tarbiyah inilah yang kelak menjadi payung awal bagi keberadaan Prodi Pendidikan Agama Islam. Hingga tahun 1997, dua fakultas tersebut (Syariah dan Tarbiyah) diterbitkan keputusan untuk digabung menjadi satu: Fakultas Ilmu Agama Islam (FIAI). Perubahan resmi ini berlaku sejak 1 April 1998. Sejak saat itu, Prodi PAI berada dalam naungan FIAI dan terus dikembangkan secara formal dan sistematis.³⁵

Seiring dengan perkembangan kualitas akademik, Prodi PAI UII meraih akreditasi A sejak tahun 2010 dan konsisten mempertahankannya hingga kini. Hal ini mencerminkan kualitas tinggi pengelolaan akademik dan kurikulum yang adaptif terhadap kebutuhan modern. Penyesuaian kurikulum juga dilakukan secara berkala dengan merujuk pada kerangka nasional seperti KKNI

³⁴ “Sejarah – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/sejarah/>

³⁵ “Sejarah – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/sejarah/>

(Perpres No. 8/2012) dan Permendikbud No. 73/2013. Lebih lanjut, PAI UII terus memperkuat program akademik praktis melalui inovasi seperti PPL Internasional, di mana mahasiswa praktik pengalaman lapangannya tidak hanya di dalam negeri tetapi juga ke negara-negara ASEAN seperti Malaysia, Thailand, Filipina, dan Timor Leste.³⁶

Selain itu, program PAI juga dikenal dengan kegiatan pengabdian masyarakat seperti PAI Mengajar, serta keunggulan kurikulum berbasis outcome seperti micro-teaching, peer-teaching, blended learning, serta pengembangan soft skills melalui unit-unit seperti MEC (Madrasah Empowerment Center) dan Learning Innovation Center .

b. Kedudukan PAI dalam Fakultas Ilmu Agama Islam UII.

Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) merupakan salah satu dari tiga program sarjana yang berada di bawah naungan Fakultas Ilmu Agama Islam (FIAI) Universitas Islam Indonesia (UII) . Bersama dengan Prodi Hukum Keluarga (Ahwal Syakhsyah) dan

³⁶ “Sejarah – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/sejarah/>

Ekonomi Islam, Prodi PAI memiliki akreditasi "A" yang menunjukkan kualitas akademik yang tinggi.³⁷

Sebagai bagian dari FIAI, Prodi PAI turut menjadi ujung tombak fakultas dalam mewujudkan visi sebagai pusat pengembangan pendidikan Islam yang professional dan berintegritas. FIAI sendiri terbentuk melalui penggabungan Fakultas Tarbiyah dan Syariah pada 1 April 1998 sebagai respons terhadap kebutuhan tata kelola studi keislaman yang lebih terintegrasi. Sejak saat itu, Prodi PAI secara formal menjadi bagian dari struktur kelembagaan FIAI dan terus berkembang baik dalam hal kurikulum maupun prestasi akademik.³⁸

Dari sisi akademik dan pembelajaran, Prodi PAI UII menerapkan pendekatan pembelajaran modern seperti blended learning, practice-based learning, research-based learning, project-based learning, dan problem-based learning. Strategi tersebut memperkuat posisi Prodi PAI sebagai prodi inovatif di lingkungan FIAI yang mendukung pengembangan kompetensi clerical dan praktikal mahasiswa

³⁷ Akbar and Safitri, "Prinsip Kecukupan Materi Pembelajaran Terhadap Mahasiswa Semester 3 Pai Uii Dalam Mata Kuliah Metodologi Penelitian Pendidikan Tahun Ajaran 2022-2023."

³⁸ Akbar and Safitri.

Lebih lanjut, Prodi ini juga difasilitasi oleh infrastruktur pendukung seperti Learning Innovation Center, Madrasah Empowerment Center, laboratorium micro-teaching, serta penerbitan El-Tarbawi yang semakin mengokohkan perannya dalam ekosistem akademik FIAI. Tidak hanya itu, Prodi PAI juga berhasil meraih penghargaan atas implementasi sistem penjaminan mutu (SPM) terbaik di antara unit prodi sarjana dan diploma di UII pada tahun 2016.

Prestasi tersebut mencerminkan komitmen tinggi Prodi PAI terhadap tata kelola akademik yang transparan dan berkinerja tinggi, serta kontribusinya dalam menjaga reputasi FIAI UII sebagai lembaga pendidikan agama yang kredibel.

2. Visi dan Misi

a. Visi Program Studi PAI UII

“Menjadi inspirator dalam pengembangan pendidikan agama Islam yang berdasarkan teori pendidikan profetik-transformatif dan edupreneurship.”

Paradigma “profetik-transformatif” mencerminkan semangat untuk menumbuhkan pendidikan yang tidak sekadar informatif, tetapi juga mengandung nilai-nilai kenabian yakni keadilan, kasih sayang,

kebenaran serta bertujuan mengubah sosial masyarakat ke arah yang lebih baik. Sementara itu, istilah edupreneurship menegaskan orientasi prodi pada pengembangan lulusan yang tidak hanya berkompetensi akademik, tetapi juga memiliki jiwa kewirausahaan dalam ranah pendidikan. Dengan demikian, visi ini membidik peran PAI UII sebagai pelopor inovasi pendidikan Islam yang inspiratif dan produktif secara berkelanjutan.³⁹

Visi tersebut juga menunjukkan komitmen PAI UII dalam membingkai identitas akademiknya secara unik. Bukan hanya sebagai lembaga pengajar, tetapi sebagai agen perubahan (inspirator) yang mendorong implementasi pendidikan Islam yang kontekstual dan berdampak. Fokus pada “profetik-transformatif” menunjukkan keinginan prodi untuk menanamkan nilai-nilai karakter dan etika dalam setiap proses pembelajaran nilai yang sejalan dengan nilai luhur Islam sementara “edupreneurship” menjadi jembatan antara teori pendidikan dan praktik profesional yang adaptif terhadap kebutuhan masyarakat modern.⁴⁰

³⁹ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/>

⁴⁰ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/>

Selaras dengan visi tersebut, misi PAI UII juga dirumuskan secara komprehensif, yaitu:

Mengembangkan ilmu pendidikan agama Islam berbasis nilai profetik-transformatif dan edupreneurship melalui pengajaran yang terintegrasi dengan penelitian, pengabdian kepada masyarakat, dan dakwah islamiah, ditunjang dengan tata kelola dan atmosfer akademik yang kredibel, akuntabel, adaptif, dan humanis, serta kerjasama berskala nasional dan internasional.

Dengan visi dan misi tersebut, Prodi PAI UII meneguhkan posisinya sebagai lembaga yang tidak hanya mencetak pendidik, tetapi juga inovator pendidikan Islam yang memiliki keberpihakan akademik, spiritualitas, dan kewirausahaan.⁴¹

b. Misi utama PAI, misalnya dalam bidang akademik, penelitian, pengabdian masyarakat, dan pengembangan profesionalisme guru PAI

1. Akademik (Pendidikan dan Pengajaran)

PAI UII bertujuan untuk membentuk pendidik dan konsultan profesional dalam bidang Pendidikan Agama Islam yang memiliki

⁴¹ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/>

integritas tinggi serta kompetensi yang unggul, inovatif, dan bersifat kompetitif. Lulusan diarahkan memiliki karakteristik C4U Credible, Capable, Confidence, Communicative, dan Uswah agar siap menghadapi tantangan pendidikan masa depan.⁴²

2. Penelitian

Prodi PAI UII mengembangkan ilmu pendidikan Islam melalui pendekatan profetik-transformatif dan edupreneurship. Misi ini tercermin dalam upaya membuat dan menyebarkan karya ilmiah serta teknologi pendidikan Islam yang inovatif dan inspiratif.⁴³

3. Pengabdian kepada Masyarakat dan Dakwah Islamiyah

Sebagai implementasi dari Catur Dharma, misi PAI UII mencakup pengajaran, penelitian, pengabdian, serta dakwah Islamiyah. Melalui studi dan praktik lapangan, mahasiswa dan dosen diharapkan memberi kontribusi nyata terhadap masyarakat, terutama dalam meningkatkan kapasitas sumber daya lokal.⁴⁴

4. Pengembangan Profesionalisme Guru PAI

⁴² Profil Prodi Pendidikan Agama Islam FIAI UII,” diakses 10 September 2025, <https://fiai.uui.ac.id/prodi/pai>

⁴³ Catur Dharma Universitas Islam Indonesia,” diakses 10 September 2025, <https://www.uui.ac.id/catur-dharma>

⁴⁴ Profil Prodi Pendidikan Agama Islam FIAI UII,” diakses 10 September 2025, <https://fiai.uui.ac.id/prodi/pai>

PAI UII berkomitmen menyiapkan pendidik profesional yang tidak hanya kompeten di bidang akademik, tetapi juga adaptif dan kreatif dalam dunia pendidikan modern. Melalui pendekatan edupreneurship, lulusan diharapkan mampu menciptakan nilai tambah dan inovasi di ranah pendidikan Islam.

Ringkasan Misi PAI UII Berdasarkan Empat Ranah Inti

Ranah	Deskripsi Singkat
Akademik	Menyiapkan pendidik PAI dengan integritas, kompetensi, dan karakter C4U.
Penelitian	Mengembangkan dan menyebarkan ilmu pendidikan Islam yang transformatif dan inovatif.
Pengabdian & Dakwah	Mengaktualisasikan ilmu melalui pengabdian dan dakwah dalam masyarakat.
Profesionalisme Guru	Membekali calon guru PAI dengan jiwa kewirausahaan dalam pendidikan (edupreneurship).

3. Tujuan Program Studi

a. Tujuan Jangka Panjang (Melahirkan Pendidik Profesional, Berintegritas, dan Berjiwa Islami)

Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia memiliki tujuan jangka panjang yang berfokus pada penciptaan lulusan yang mampu menjadi pendidik profesional. Profesionalisme ini tercermin dari penguasaan kompetensi pedagogik,

keilmuan agama, dan keterampilan praktis yang relevan dengan dunia pendidikan modern. Seorang pendidik profesional tidak hanya dituntut menguasai teori, tetapi juga mampu menerapkannya secara efektif dalam proses pembelajaran yang kontekstual, kreatif, dan inovatif.⁴⁵

Selain profesionalisme, Prodi PAI UII juga menekankan pembentukan lulusan yang memiliki integritas tinggi. Integritas dalam konteks ini berarti konsistensi antara pengetahuan, sikap, dan perilaku, yang ditopang oleh nilai-nilai kejujuran, tanggung jawab, dan amanah. Pendidik yang berintegritas akan mampu menjadi teladan (uswah hasanah) bagi peserta didik, sekaligus memberikan kontribusi positif terhadap masyarakat luas.⁴⁶

Dimensi penting lain dari tujuan jangka panjang PAI UII adalah mencetak lulusan yang berjiwa Islami. Hal ini berarti mahasiswa tidak hanya dibekali keterampilan akademik, tetapi juga diarahkan untuk menginternalisasi nilai-nilai spiritual Islam dalam setiap aspek kehidupannya. Jiwa Islami meliputi ketakwaan kepada Allah SWT, akhlak mulia, serta komitmen untuk menyebarkan nilai-nilai kebaikan di tengah masyarakat. Dengan demikian, lulusan PAI

⁴⁵ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/>

⁴⁶ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/>

diharapkan dapat berperan sebagai agen transformasi moral dan sosial di berbagai lini kehidupan.

Selain itu, tujuan jangka panjang ini juga menyiapkan lulusan agar mampu beradaptasi dengan dinamika zaman. Perubahan sosial, budaya, dan teknologi menuntut pendidik untuk selalu responsif terhadap perkembangan global. Oleh sebab itu, Prodi PAI UII mengintegrasikan aspek edupreneurship ke dalam kurikulumnya, sehingga lulusan tidak hanya siap menjadi tenaga pendidik, tetapi juga mampu berinovasi, menciptakan peluang, dan berkontribusi dalam pengembangan pendidikan Islam secara lebih luas.⁴⁷

Dengan visi melahirkan pendidik profesional, berintegritas, dan berjiwa Islami, PAI UII berharap dapat berperan strategis dalam melahirkan generasi pendidik yang mampu mengintegrasikan ilmu, iman, dan amal. Tujuan jangka panjang ini sejalan dengan misi Universitas Islam Indonesia sebagai perguruan tinggi yang menjunjung tinggi nilai keislaman sekaligus keilmuan modern,

⁴⁷ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/>

sehingga menghasilkan lulusan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat, bangsa, dan umat secara global.⁴⁸

b. Tujuan jangka pendek (menyiapkan mahasiswa untuk menguasai bidang PAI, penelitian pendidikan Islam, serta keterampilan praktis)

Tujuan jangka pendek Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia diarahkan pada upaya menyiapkan mahasiswa agar memiliki penguasaan yang memadai dalam bidang Pendidikan Agama Islam. Hal ini diwujudkan melalui penyusunan kurikulum yang komprehensif, meliputi penguasaan ilmu-ilmu dasar Islam seperti tafsir, hadis, fikih, dan akhlak, yang dipadukan dengan ilmu pendidikan modern seperti psikologi pendidikan, metodologi pembelajaran, dan teknologi pendidikan. Dengan pendekatan ini, mahasiswa diharapkan dapat memahami substansi ajaran Islam sekaligus mampu mentransformasikannya dalam konteks pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan zaman.

Selain penguasaan bidang keilmuan inti, tujuan jangka pendek lainnya adalah membekali mahasiswa dengan kemampuan dalam penelitian pendidikan Islam. Penelitian diposisikan sebagai sarana

⁴⁸ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/>

untuk mengasah kemampuan analisis, kritis, dan problem solving mahasiswa dalam merespon isu-isu pendidikan kontemporer. Melalui tugas akhir, seminar, maupun publikasi ilmiah, mahasiswa dilatih untuk melakukan kajian ilmiah yang relevan, sehingga dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu pendidikan Islam di Indonesia.⁴⁹

Tidak hanya fokus pada aspek teoritis, Prodi PAI UII juga menekankan pada penguatan keterampilan praktis. Mahasiswa diberikan pengalaman melalui praktik mengajar (micro-teaching), Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) baik di sekolah maupun lembaga pendidikan non-formal, serta program pengabdian masyarakat seperti PAI Mengajar. Dengan keterampilan praktis ini, mahasiswa diharapkan tidak hanya menjadi pengajar yang handal, tetapi juga fasilitator dan motivator dalam pembelajaran agama Islam.⁵⁰

Selain itu, tujuan jangka pendek ini juga mencakup upaya untuk membekali mahasiswa dengan soft skills yang sangat dibutuhkan dalam dunia kerja, seperti kemampuan komunikasi, kepemimpinan, literasi digital, dan kolaborasi. Penguatan soft skills

⁴⁹ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/>

⁵⁰ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/>

dilakukan melalui berbagai kegiatan organisasi kemahasiswaan, seminar, workshop, serta kolaborasi dengan lembaga pendidikan dan masyarakat.⁵¹

Dengan pencapaian tujuan jangka pendek ini, mahasiswa diharapkan siap menjadi lulusan yang memiliki kompetensi akademik, keterampilan penelitian, serta keahlian praktis yang dapat diaplikasikan dalam dunia pendidikan maupun bidang lain yang relevan. Pada akhirnya, capaian tujuan jangka pendek ini akan menjadi fondasi yang kuat untuk mengantarkan Prodi PAI UII pada realisasi tujuan jangka panjang, yakni mencetak pendidik profesional, berintegritas, dan berjiwa Islami.⁵²

4. Struktur Organisasi dan Tenaga Pendidik

a. Susunan organisasi prodi (Ketua Program Studi, Sekretaris, dosen, tenaga kependidikan)

1. Susunan Organisasi Program Studi (PAI UII)

Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia hadir sebagai bagian integral dari Fakultas Ilmu Agama

⁵¹ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uui.ac.id/profil/>

⁵² “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uui.ac.id/profil/>

Islam (FIAI). Secara kelembagaan, struktur organisasi PAI UII mencakup unsur akademik dan administratif yang saling mendukung dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.⁵³

2. Ketua Program Studi (Kaprodi)

PAI UII saat ini dipimpin oleh Mir'atun Nur Arifah, S.Pd.I., M.Pd.I, yang bertugas mengemban amanah sebagai kepala unit akademik tertinggi di program studi—memimpin pengelolaan pendidikan, penyusunan kurikulum, koordinasi dosen, hingga arah penelitian serta pengabdian masyarakat.

3. Sekretaris Program Studi (Sekprodi)

Dalam mendukung operasional akademik dan administrasi, jabatan Sekretaris Prodi diemban oleh Siti Afifah Adawiyah, S.Pd.I., M.Pd. Perannya meliputi pengarsipan, administrasi akademik, serta membantu Kaprodi dalam koordinasi kegiatan Tri Dharma.⁵⁴

4. Tenaga Kependidikan dan Administrasi

⁵³ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/>

⁵⁴ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uii.ac.id/profil/>

Meski tidak tertulis secara eksplisit dalam sumber, umumnya prodi seperti PAI UII juga memiliki tenaga kependidikan seperti staf administrasi, teknisi laboratorium, dan petugas perpustakaan yang mendukung operasional harian dan layanan mahasiswa. Tugas-tugas tersebut biasanya berada di bawah koordinasi Sekprodi.⁵⁵

Ringkasan Struktur Organisasi PAI UII

Jabatan	Nama & Keterangan
Ketua Program Studi	Mir'atun Nur Arifah, S.Pd.I., M.Pd.I
Sekretaris Program Studi	Siti Afifah Adawiyah, S.Pd.I., M.Pd
Dewan Dosen Pendidikan Agama Islam	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mir'atun Nur Arifah, S.Pd.I., M.Pd.I., 2. Siti Afifah Adawiyah, S.Pd.I., M.Pd., 3. Moh. Mizan Habibi, S.Pd.I., M.Pd.I., 4. Dr. Drs. M. Hajar Dewantoro, M.Ag., 5. Drs. Imam Mudjiono, M.Ag., 6. Drs. Aden Wijdan SZ, M.Si., 7. Edi Safitri, S.Ag., M.S.I., 8. Syaifulloh Yusuf, S.Pd.I., M.Pd.I., 9. Dra. Sri Haningsih, M.Ag., 10. Drs. Nanang Nuryanta, M.Pd., 11. Siska Sulistyorini, S.Pd.I.,MSI., 12. Lukman, S.Ag., M.Pd., 13. Supriyanto Abdi, S.Ag., MCAA., 14. Ahmad Zubaidi, S.P.d., M.Pd., 15. Kurniawan Dwi Saputra, Lc., M.Hum., 16. M. Nurul Ikhsan Saleh, S.Pd.I., M.Ed.
Tenaga Kependidikan	Staf administrasi, teknisi, dan pendukung operasional lainnya

5. Kegiatan Akademik dan Non-Akademik

⁵⁵ “Profil – Universitas Islam Indonesia (UII),” diakses 10 September 2025, <https://www.uui.ac.id/profil/>

a. Kegiatan Perkuliahan Inti

Kegiatan perkuliahan inti di Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia dirancang untuk membekali mahasiswa dengan fondasi keilmuan yang kokoh, baik dalam aspek teoritis maupun praktis. Pada tahap awal studi, mahasiswa mendapatkan mata kuliah dasar keislaman, seperti tafsir, hadis, akidah, fiqh, dan sejarah peradaban Islam, yang dipadukan dengan ilmu pendidikan modern seperti psikologi pendidikan, metodologi pembelajaran, serta teknologi informasi dalam pendidikan. Integrasi ini bertujuan agar mahasiswa memiliki pemahaman komprehensif terhadap Pendidikan Agama Islam dalam kerangka akademik dan aplikatif.⁵⁶

Selain teori, mahasiswa juga dilibatkan dalam praktikum micro-teaching, yakni simulasi mengajar yang dilakukan di kelas dengan bimbingan dosen. Praktikum ini penting sebagai wadah pengasahan keterampilan pedagogik, komunikasi, dan manajemen kelas. Dalam praktiknya, mahasiswa berperan sebagai guru maupun siswa untuk melatih rasa percaya diri dan keterampilan reflektif dalam kegiatan belajar mengajar.⁵⁷

Tahap berikutnya adalah Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) yang dilaksanakan di sekolah-sekolah mitra baik tingkat dasar maupun menengah. Melalui kegiatan PPL, mahasiswa mendapatkan pengalaman langsung dalam

WIB.⁵⁶ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

WIB.⁵⁷ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

dunia pendidikan formal dengan mengajar, menyusun perangkat pembelajaran, hingga melakukan evaluasi belajar siswa. PAI UII juga mengembangkan program PPL Internasional, di mana mahasiswa berkesempatan mengajar di sekolah-sekolah luar negeri, seperti Malaysia, Thailand, Filipina, dan Timor Leste, sehingga memperluas wawasan global mereka.⁵⁸

Kegiatan inti lainnya adalah penyusunan skripsi sebagai tugas akhir. Skripsi menuntut mahasiswa untuk melakukan penelitian di bidang pendidikan Islam, baik yang bersifat teoritis, aplikatif, maupun studi kasus. Proses ini melatih mahasiswa untuk berpikir kritis, sistematis, dan ilmiah dalam menjawab persoalan pendidikan kontemporer. Dengan demikian, kegiatan inti perkuliahan tidak hanya berfokus pada transfer ilmu, tetapi juga membentuk kemampuan riset yang bermanfaat bagi pengembangan pendidikan Islam.⁵⁹

b. Kegiatan Pendukung

Selain kegiatan inti, Prodi PAI UII juga menyediakan berbagai kegiatan pendukung yang dirancang untuk mengembangkan soft skills mahasiswa. Salah satunya adalah seminar dan workshop yang secara rutin

WIB.⁵⁸ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00
WIB.⁵⁹ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

diselenggarakan dengan menghadirkan pakar pendidikan, praktisi, maupun alumni. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memperkaya wawasan, memperluas jaringan, serta mendapatkan inspirasi tentang dunia kerja dan pengembangan profesi guru.

Kegiatan pendukung berikutnya adalah pelatihan keterampilan yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa, seperti pelatihan penggunaan media pembelajaran digital, public speaking, kepemimpinan, serta literasi penelitian. Dengan pelatihan ini, mahasiswa PAI UII tidak hanya menguasai aspek akademik, tetapi juga siap menghadapi tantangan profesional di lapangan.⁶⁰

Selain itu, mahasiswa PAI UII juga terlibat dalam Kuliah Kerja Nyata (KKN), yakni program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di berbagai daerah. Melalui KKN, mahasiswa berkesempatan mengaplikasikan ilmu pendidikan Islam secara langsung di masyarakat, baik melalui kegiatan dakwah, pelatihan keagamaan, maupun pemberdayaan sosial. Kegiatan ini memperkuat peran mahasiswa sebagai agen perubahan sosial yang berjiwa Islami.⁶¹

Dalam ranah organisasi, mahasiswa aktif mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan baik di tingkat universitas, fakultas, maupun

WIB. ⁶⁰ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00
WIB. ⁶¹ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

program studi. Di tingkat prodi, terdapat himpunan mahasiswa jurusan (HMJ) PAI yang menjadi wadah pengembangan kepemimpinan, minat bakat, serta penyaluran aspirasi mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga dapat bergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), seperti UKM seni, olahraga, bahasa, hingga keagamaan.⁶²

Melalui kegiatan pendukung ini, mahasiswa PAI UII memperoleh pengalaman yang komprehensif, meliputi penguasaan teori, keterampilan praktis, pengabdian masyarakat, hingga pengembangan kepribadian. Dengan demikian, lulusan Prodi PAI UII tidak hanya memiliki kompetensi akademik, tetapi juga soft skills dan jiwa kepemimpinan yang siap diterapkan di dunia kerja maupun masyarakat.⁶³

B. Profil Mahasiswa Tingkat Akhir PAI UII

a. Jumlah dan Distribusi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) UII setiap tahunnya terdiri dari ratusan orang yang tersebar di semester tujuh dan delapan. Secara umum, mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang telah menuntaskan sebagian besar mata kuliah wajib dan

WIB. ⁶² Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

WIB. ⁶³ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

pilihan, serta sedang menempuh tahapan penyusunan tugas akhir atau skripsi. Distribusi mahasiswa tingkat akhir cukup merata antara laki-laki dan perempuan, meskipun dalam beberapa angkatan, jumlah mahasiswa perempuan cenderung lebih dominan, sesuai dengan tren umum di banyak program studi pendidikan agama Islam di Indonesia.⁶⁴

b. Latar Belakang Daerah

Mahasiswa PAI UII berasal dari berbagai daerah di Indonesia, mulai dari Jawa, Sumatra, Kalimantan, Sulawesi, hingga Nusa Tenggara. Keberagaman daerah asal mahasiswa menciptakan dinamika sosial-budaya yang khas, memperkaya proses pembelajaran di kelas maupun kegiatan organisasi. Mahasiswa dari daerah perkotaan umumnya memiliki akses lebih baik terhadap teknologi dan informasi, sementara mahasiswa dari daerah pedesaan cenderung membawa pengalaman religiusitas dan tradisi lokal yang kuat. Perpaduan latar belakang ini menjadikan komunitas mahasiswa PAI UII inklusif dan beragam.⁶⁵

c. Latar Belakang Sosial-Ekonomi

WIB.⁶⁴ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00
WIB.⁶⁵ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

Secara sosial-ekonomi, mahasiswa tingkat akhir PAI UII berasal dari keluarga dengan kondisi yang beragam. Ada yang berasal dari keluarga dengan dukungan finansial kuat, sehingga dapat lebih fokus pada akademik tanpa kendala berarti. Namun, sebagian mahasiswa lainnya berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah, sehingga harus membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan paruh waktu. Variasi latar belakang ekonomi ini sering memengaruhi kesiapan mental mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja, terutama dalam hal ekspektasi keluarga untuk segera mandiri setelah lulus.⁶⁶

d. Motivasi Studi

Motivasi studi mahasiswa PAI UII juga beragam. Sebagian besar memilih program studi ini karena panggilan hati untuk menjadi pendidik agama Islam di sekolah formal maupun nonformal. Ada pula yang didorong oleh motivasi religius, yakni memperdalam ilmu-ilmu keislaman untuk diamalkan dan diajarkan. Sebagian mahasiswa lain menjadikan PAI sebagai sarana untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang magister, dengan tujuan memperluas karier di bidang akademik, riset, maupun dakwah. Keragaman

⁶⁶ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

motivasi ini turut menentukan cara mahasiswa menghadapi kecemasan menjelang kelulusan.⁶⁷

e. Karakteristik Khusus Mahasiswa Tingkat Akhir

Karakteristik utama mahasiswa tingkat akhir adalah fokus pada penyelesaian skripsi sebagai syarat kelulusan. Banyak mahasiswa yang menghabiskan waktu di perpustakaan, ruang diskusi, atau laboratorium micro-teaching untuk mendukung penelitian mereka. Selain itu, sebagian mahasiswa juga mengikuti magang di sekolah-sekolah mitra atau lembaga pendidikan nonformal sebagai bentuk penguatan keterampilan praktis.⁶⁸

f. Persiapan Menghadapi Dunia Kerja

Tidak sedikit mahasiswa tingkat akhir yang mulai mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja dengan mengikuti seminar karier, pelatihan soft skill, hingga kursus tambahan seperti bahasa asing atau teknologi informasi. Ada pula yang aktif dalam organisasi atau komunitas untuk memperluas jaringan

⁶⁷ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁶⁸ Nancy Koschmann and Richard Wesp, "Using a Dining Facility as an Introductory Psychology Research Laboratory," *Teaching of Psychology* 28, no. 2 (April 1, 2001): 105–8, https://doi.org/10.1207/S15328023TOP2802_07.

sosial. Persiapan ini menjadi ciri khas mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada pada fase transisi dari dunia akademik menuju dunia profesional.⁶⁹

g. **Dinamika Psikologis**

Mahasiswa tingkat akhir PAI UII umumnya mengalami dinamika psikologis yang kompleks. Di satu sisi, mereka merasa bangga karena hampir menyelesaikan studi. Namun, di sisi lain, muncul kecemasan terkait skripsi yang belum selesai, ketidakpastian dunia kerja, hingga tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan. Dinamika ini menjadikan mahasiswa tingkat akhir kelompok yang rentan, tetapi sekaligus berpotensi besar untuk berkembang apabila mendapat dukungan akademik, sosial, dan spiritual yang memadai.⁷⁰

C. Pelaksanaan Penelitian

1. Subjek Penelitian

a. Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam UII.

Subjek penelitian dalam kajian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam

⁶⁹ Andria Praghlapati and Wida Ulfitri, "Gambaran Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung," *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 3, no. 2 (August 2, 2019): 115–26, <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i2.2168>.

⁷⁰ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

Indonesia. Mahasiswa tingkat akhir dipilih karena mereka berada pada fase transisi penting dari dunia akademik menuju dunia kerja. Pada fase ini, mahasiswa dituntut menyelesaikan beban studi yang relatif berat, terutama skripsi, sekaligus mempersiapkan diri menghadapi realitas pasca-kampus. Kondisi inilah yang menjadikan mereka relevan untuk diteliti, khususnya terkait fenomena kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Program Studi PAI UII sendiri memiliki mahasiswa dengan latar belakang yang beragam, baik dari segi daerah asal, kondisi sosial-ekonomi, maupun orientasi karier. Variasi ini memungkinkan penelitian menemukan pola-pola kecemasan yang berbeda dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan menuju dunia kerja

b. Kriteria responden (semester akhir, sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir, atau sedang mempersiapkan dunia kerja)

Kriteria responden dalam penelitian ini ditetapkan untuk memperjelas fokus pengumpulan data. Responden adalah mahasiswa semester akhir, umumnya semester tujuh hingga delapan, yang sedang berada dalam tahap penyusunan skripsi atau tugas akhir. Kriteria ini dipilih karena mahasiswa pada tahap ini biasanya menghadapi tekanan

akademik yang tinggi, sehingga berpotensi mengalami kecemasan yang lebih signifikan dibanding mahasiswa di semester awal atau pertengahan.

Selain itu, responden juga mencakup mahasiswa yang sedang aktif mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja, baik melalui kegiatan magang, pelatihan, seminar karier, maupun persiapan melamar pekerjaan. Mahasiswa yang telah mengikuti kegiatan tersebut diharapkan mampu memberikan data empiris mengenai bentuk-bentuk kecemasan yang mereka alami serta strategi coping yang digunakan.

Dengan menetapkan kriteria ini, penelitian diharapkan dapat memperoleh data yang relevan, mendalam, dan sesuai dengan tujuan utama penelitian, yaitu menggali dan menganalisis fenomena kecemasan mahasiswa tingkat akhir PAI UII dalam menghadapi dunia kerja.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

a. Periode penelitian (misalnya semester genap tahun akademik 2024/2025)

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun akademik 2024/2025, yakni antara bulan Februari hingga Juni 2025.

Pemilihan periode ini didasarkan pada kondisi akademik mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia yang pada saat itu sedang berada dalam fase kritis penyusunan tugas akhir atau skripsi. Selain itu, pada periode ini mahasiswa juga mulai aktif melakukan persiapan menghadapi dunia kerja, baik melalui seminar, pelatihan, maupun pendaftaran lowongan pekerjaan. Oleh karena itu, semester genap 2024/2025 dipandang sebagai waktu yang tepat untuk mengamati dan menganalisis dinamika kecemasan yang dialami mahasiswa.

Selama periode tersebut, peneliti memiliki kesempatan untuk melakukan wawancara mendalam, observasi langsung, serta pengumpulan dokumen pendukung yang relevan. Kondisi ini mendukung tercapainya data yang komprehensif karena mahasiswa berada dalam situasi nyata yang sarat dengan tekanan akademik sekaligus harapan masa depan.

b. Lokasi penelitian (Kampus PAI UII, ruang perkuliahan, perpustakaan, serta area pendukung seperti pusat karier)

Lokasi penelitian ini adalah di lingkungan Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia, yang berpusat di Kampus Terpadu UII,

Jalan Kaliurang Km. 14,5 Sleman, Yogyakarta. Lokasi tersebut dipilih karena menjadi pusat aktivitas akademik mahasiswa PAI, termasuk proses perkuliahan, bimbingan skripsi, dan kegiatan organisasi mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan di beberapa titik utama, antara lain: ruang perkuliahan, tempat mahasiswa mengikuti mata kuliah akhir dan bimbingan akademik; perpustakaan, sebagai pusat belajar sekaligus ruang mahasiswa menyusun skripsi; serta area pendukung seperti Pusat Karier (Career Development Center) UII, yang menjadi sarana mahasiswa dalam mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Selain itu, observasi juga dilakukan pada kegiatan mahasiswa di luar kelas seperti organisasi kemahasiswaan, seminar, dan pelatihan yang berkaitan dengan pengembangan karier.

Dengan memilih lokasi-lokasi strategis tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan secara utuh realitas kehidupan mahasiswa tingkat akhir PAI UII, baik dalam konteks akademik maupun persiapan menuju dunia kerja

3. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

- a. **Tahapan penelitian (pra-penelitian, pengumpulan data, analisis data)**

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan utama. Pertama adalah tahap pra-penelitian, yaitu proses persiapan yang mencakup penyusunan proposal penelitian, pengajuan izin penelitian ke pihak Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia, serta perumusan instrumen penelitian yang akan digunakan. Tahap ini juga melibatkan survei awal untuk mengenali karakteristik mahasiswa tingkat akhir PAI UII dan konteks permasalahan kecemasan yang dihadapi.

Tahap kedua adalah pengumpulan data, di mana peneliti secara langsung berinteraksi dengan subjek penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Pada tahap ini, peneliti melakukan wawancara mendalam, observasi kegiatan akademik dan non-akademik, serta mengumpulkan dokumen yang relevan, seperti jadwal kegiatan mahasiswa atau laporan akademik.

Tahap ketiga adalah analisis data, yang dilakukan secara sistematis menggunakan model Miles dan Huberman, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Analisis ini bertujuan untuk menemukan pola kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir, faktor-faktor penyebabnya, serta strategi coping yang digunakan.

b. Teknik pengumpulan data (wawancara, observasi, dokumentasi)

Penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data utama, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan mahasiswa tingkat akhir PAI UII untuk menggali pengalaman subjektif mereka terkait kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Observasi dilakukan di ruang kuliah, perpustakaan, maupun kegiatan pendukung seperti seminar dan pelatihan karier untuk melihat langsung perilaku dan ekspresi mahasiswa. Dokumentasi meliputi pengumpulan data tertulis dan visual, seperti foto kegiatan, catatan akademik, serta laporan resmi dari prodi atau fakultas yang berkaitan dengan mahasiswa tingkat akhir

c. Proses Interaksi Dengan Responden (Misalnya Wawancara Langsung Mahasiswa Tingkat Akhir, Pengamatan Suasana Belajar Dan Persiapan Kerja, Pencatatan Kegiatan)

Dalam praktiknya, proses interaksi dengan responden dilakukan secara langsung dan partisipatif. Peneliti melakukan wawancara tatap muka dengan mahasiswa tingkat akhir, baik secara individu maupun kelompok kecil, untuk memastikan data yang diperoleh lebih mendalam dan autentik. Pertanyaan wawancara difokuskan pada pengalaman mahasiswa dalam menyusun skripsi,

perasaan mereka terkait persaingan dunia kerja, serta strategi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan pengamatan terhadap suasana belajar dan persiapan kerja mahasiswa. Misalnya, bagaimana mahasiswa berinteraksi dengan dosen pembimbing skripsi, cara mereka mengikuti pelatihan karier, atau bagaimana mereka mempersiapkan diri menghadapi wawancara kerja. Observasi ini memberi gambaran nyata tentang dinamika keseharian mahasiswa tingkat akhir.

Di samping itu, peneliti melakukan pencatatan kegiatan mahasiswa sebagai bagian dari dokumentasi penelitian. Catatan ini mencakup hal-hal seperti jadwal bimbingan skripsi, keikutsertaan dalam kegiatan seminar atau workshop, serta keterlibatan mahasiswa dalam organisasi yang mendukung pengembangan karier. Semua data yang dikumpulkan dari interaksi ini kemudian dianalisis untuk menemukan keterkaitan antara pengalaman subjektif mahasiswa dengan teori kecemasan yang digunakan sebagai landasan penelitian.

4. Instrumen Penelitian

- a. **Pedoman wawancara (tentang bentuk kecemasan, faktor penyebab, strategi coping)**

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang relevan dengan fokus penelitian. Dalam studi ini, instrumen disusun secara kualitatif agar mampu menggali pengalaman subjektif mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia terkait kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Adapun instrumen yang digunakan meliputi pedoman wawancara, catatan observasi, dan dokumen pendukung

b. Catatan observasi (perilaku, ekspresi, interaksi mahasiswa)

Pedoman wawancara disusun untuk memandu peneliti dalam menggali informasi dari responden secara sistematis. Pertanyaan wawancara difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu: (1) bentuk kecemasan yang dialami mahasiswa, baik dalam ranah psikis, fisik, maupun sosial; (2) faktor-faktor penyebab kecemasan, seperti tekanan akademik, tuntutan keluarga, ketidakpastian dunia kerja, atau kurangnya keterampilan; dan (3) strategi coping yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi kecemasan, baik yang bersifat internal (spiritualitas, motivasi diri) maupun eksternal (dukungan keluarga, teman, dan lembaga kampus). Dengan pedoman wawancara ini,

peneliti dapat menjaga konsistensi dalam mengumpulkan data dari setiap responden.

c. Dokumen pendukung (data akademik mahasiswa, program pelatihan karier).

Selain wawancara, peneliti juga menggunakan catatan observasi sebagai instrumen untuk merekam perilaku nyata mahasiswa dalam aktivitas sehari-hari. Observasi dilakukan pada situasi-situasi penting, seperti proses bimbingan skripsi, kegiatan seminar atau pelatihan karier, serta aktivitas mahasiswa di ruang belajar dan organisasi. Aspek yang diperhatikan mencakup perilaku mahasiswa (misalnya terlihat gelisah, antusias, atau pasif), ekspresi wajah dan bahasa tubuh yang mengindikasikan adanya kecemasan, serta interaksi sosial dengan dosen, teman sebaya, atau narasumber pelatihan. Catatan observasi ini berfungsi melengkapi data wawancara agar diperoleh gambaran yang lebih utuh.

Instrumen berikutnya adalah dokumen pendukung, yang mencakup berbagai data tertulis dan visual terkait mahasiswa tingkat akhir PAI UII. Dokumen ini antara lain berupa data akademik mahasiswa (jumlah mahasiswa tingkat akhir, distribusi gender, capaian akademik), program pelatihan karier yang diadakan oleh

fakultas atau universitas, serta arsip kegiatan organisasi mahasiswa. Dokumen-dokumen ini digunakan sebagai data triangulasi untuk menguji keabsahan informasi yang diperoleh dari wawancara dan observasi.

Penggunaan ketiga instrumen ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang kaya dan mendalam. Wawancara menggali pengalaman personal mahasiswa, observasi menyoroti perilaku nyata di lapangan, sementara dokumen pendukung memberikan dasar objektif yang dapat dipertanggungjawabkan. Dengan kombinasi ini, data penelitian diharapkan lebih valid dan reliabel untuk menganalisis kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja.

D. Analisis Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

1. Bentuk Kecemasan Mahasiswa

a. Psikis: takut gagal, kurang percaya diri, khawatir terhadap persaingan

Salah satu bentuk kecemasan yang dominan dialami mahasiswa tingkat akhir adalah kecemasan psikis, berupa rasa takut gagal, kurang percaya diri, dan kekhawatiran terhadap persaingan. Berdasarkan wawancara, responden menyebutkan: “Saya sering

merasa takut kalau tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, apalagi teman-teman banyak yang sudah selesai. Jadi saya merasa tertinggal.” Ungkapan ini menunjukkan bahwa rasa takut gagal berkaitan erat dengan tekanan akademik dan perbandingan sosial.⁷¹

Selain itu, muncul pula perasaan kurang percaya diri ketika menghadapi dunia kerja. Salah satu mahasiswa mengungkapkan: “Kadang minder, karena merasa kemampuan saya tidak sebaik teman-teman lain, apalagi yang kuliahnya di jurusan populer.”⁷² Hal ini menegaskan bahwa self-efficacy menjadi faktor penting dalam membentuk kecemasan psikis mahasiswa.

b. Fisik: gangguan tidur, kelelahan, gejala psikosomatis

Kecemasan juga tampak dalam bentuk fisik, seperti gangguan tidur, kelelahan, hingga gejala psikosomatis. Seorang responden mengatakan: “Kalau sudah mikir skripsi sama kerja, jadi susah tidur. Malam malah kepikiran terus, akhirnya pagi ngantuk dan badan

WIB.⁷¹ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00
WIB.⁷² Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

capek.” Pernyataan ini memperlihatkan bahwa beban mental berimplikasi langsung pada kesehatan jasmani mahasiswa.⁷³

Gangguan fisik lainnya adalah rasa tegang dan sakit kepala. Seorang informan menyampaikan: “Kalau lagi stress mikirin masa depan, kepala sering pusing, badan juga jadi gampang lelah.”⁷⁴ Gejala tersebut sesuai dengan ciri psikosomatis yang sering muncul akibat tekanan emosional yang tinggi.

c. Kecemasan Sosial

Dalam ranah sosial, mahasiswa tingkat akhir mengaku sering merasa takut ditolak dalam seleksi kerja dan minder dibanding teman sebaya. Salah satu mahasiswa berkata: “Yang bikin cemas itu kalau bayangin melamar kerja terus ditolak. Apalagi kalau lihat teman sudah ada yang diterima kerja, jadi makin minder.”⁷⁵ Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial dipicu oleh interaksi dan perbandingan sosial dengan orang lain.

WIB.⁷³ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00
WIB.⁷⁴ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00
WIB.⁷⁵ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

Faktor ekspektasi keluarga juga memperkuat kecemasan sosial. Sebagaimana disampaikan oleh responden: “Orang tua sering nanya kapan lulus dan kerja. Saya jadi tertekan, takut mengecewakan mereka kalau terlalu lama.”⁷⁶ Tekanan keluarga memperbesar rasa khawatir mahasiswa dalam menghadapi transisi ke dunia kerja.

d. Dinamika Multidimensi Kecemasan

Data wawancara juga menunjukkan bahwa ketiga bentuk kecemasan psikis, fisik, dan sosial saling berhubungan. Seorang responden menuturkan: “Kalau sudah cemas mikirin masa depan, jadi susah tidur, terus paginya capek, akhirnya nggak semangat lagi buat ngerjain skripsi.”⁷⁷ Ungkapan ini memperlihatkan bagaimana kecemasan psikis berdampak pada fisik, lalu memengaruhi produktivitas akademik.⁷⁸

e. Pemaknaan Kecemasan oleh Mahasiswa

Meskipun demikian, beberapa mahasiswa mencoba memaknai kecemasan secara positif. Salah satu responden mengatakan:

⁷⁶ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁷⁷ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁷⁸ Y C Anggini and A Syarqawi, “Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Sumatera Utara Medan,” *EDUKASIA Jurnal Pendidikan Dan ...*, 2023, <https://www.jurnaledukasia.org/index.php/edukasia/article/view/426>.

“Sebenarnya cemas itu bikin saya lebih waspada. Kalau nggak ada rasa cemas, mungkin saya malah santai dan nggak segera menyelesaikan tugas.”⁷⁹ Perspektif ini menunjukkan bahwa kecemasan bisa menjadi dorongan motivasi, asalkan dikelola dengan tepat.⁸⁰

f. Kaitan dengan Nilai Keislaman

Dalam wawancara juga ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengaitkan kecemasan dengan spiritualitas. Seorang mahasiswa menuturkan: “Kalau lagi cemas, saya biasanya shalat malam atau dzikir. Setelah itu hati jadi lebih tenang dan optimis lagi.”⁸¹ Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Islami seperti tawakal dan sabar berperan sebagai strategi coping dalam mengurangi kecemasan.⁸²

1. Faktor Penyebab Kecemasan

a. Akademik: beban skripsi, kekhawatiran masa studi.

⁷⁹ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁸⁰ A F Akhnaf et al., “Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Muara Ilmu ...*, 2022, <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/13201>.

⁸¹ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁸² W Sururiana, *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Masa Pandemi* (repository.yudharta.ac.id, 2021), <https://repository.yudharta.ac.id/1379/>.

Salah satu faktor utama penyebab kecemasan adalah beban akademik, khususnya penyusunan skripsi. Banyak mahasiswa tingkat akhir merasa terbebani oleh proses penelitian, revisi dari dosen pembimbing, hingga batas waktu kelulusan. Seorang responden mengatakan: “Yang paling bikin cemas itu skripsi. Kadang sudah revisi, tapi masih ada salah. Jadi takut nggak selesai-selesai.”⁸³ Kekhawatiran masa studi yang lebih panjang dari target juga menambah tekanan psikis mahasiswa.⁸⁴

Selain skripsi, mahasiswa juga merasa khawatir jika masa studinya molor dan berdampak pada biaya kuliah tambahan. Seorang informan menyampaikan: “Kalau sampai molor kuliah, orang tua pasti kecewa. Biaya juga makin banyak. Itu bikin pikiran tambah berat.”⁸⁵ Hal ini menunjukkan bahwa faktor akademik tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga berkaitan dengan beban finansial dan moral terhadap keluarga.⁸⁶

b. Dunia kerja: persaingan, ketidakpastian lapangan kerja

⁸³ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁸⁴ R S Hanifah and Z A Hakim, “Self Confidence Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Psikologi Terapan*, 2022, <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/article/view/8070>.

⁸⁵ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁸⁶ Akhnaf et al., “Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.”

Kecemasan juga muncul dari ketidakpastian dunia kerja. Mahasiswa mengaku khawatir tidak mampu bersaing dengan lulusan program studi lain yang dianggap lebih diminati pasar. Salah satu mahasiswa mengatakan: “Takut kalah saing sama jurusan lain. Kadang merasa lulusan PAI kurang banyak peluang kerjanya.”⁸⁷ Pernyataan ini menegaskan bahwa prospek kerja yang belum pasti menjadi sumber kecemasan utama.⁸⁸

Selain persaingan, ketidakjelasan lapangan kerja juga menjadi faktor signifikan. Seorang responden menyampaikan: “Kalau lihat berita, banyak sarjana nganggur. Itu bikin saya makin khawatir setelah lulus nanti bisa kerja atau tidak.”⁸⁹ Pandangan ini menunjukkan bahwa informasi tentang kondisi pasar tenaga kerja memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa⁹⁰

c. Sosial: tuntutan keluarga, perbandingan dengan teman sebaya.

Tuntutan keluarga menjadi salah satu faktor eksternal yang kuat dalam menimbulkan kecemasan. Banyak mahasiswa mengaku

⁸⁷ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁸⁸ M Masril et al., “Persiapan Menghadapi Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Dan Lulusan Baru,” *Jurnal ...*, 2021, <https://mail.abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/431>.

⁸⁹ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁹⁰ L Purwantini, “Regulasi Diri, Optimisme, Dan Kecemasan Karier Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *PROSIDING KONFERENSI NASIONAL PENELITIAN ...*, 2023.

merasa tertekan dengan pertanyaan orang tua terkait kapan lulus dan bekerja. Seorang responden mengungkapkan: “Orang tua sering tanya kapan selesai kuliah dan kerja. Saya jadi merasa dikejar-kejar.”⁹¹ Ekspektasi ini mendorong mahasiswa untuk segera menyelesaikan studi, tetapi sekaligus menambah kecemasan.⁹²

Selain keluarga, perbandingan dengan teman sebaya juga memperbesar rasa cemas. Beberapa mahasiswa merasa minder ketika melihat teman-teman mereka sudah lulus atau diterima bekerja lebih dulu. Seorang mahasiswa berkata: “Kalau lihat teman sudah kerja atau menikah, saya jadi minder. Rasanya tertinggal jauh.”⁹³ Fenomena ini menunjukkan bahwa faktor sosial sangat berpengaruh pada kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir.⁹⁴

d. Internal: self-efficacy rendah, minimnya soft skill

Faktor internal juga tidak kalah penting dalam memicu kecemasan. Salah satunya adalah rendahnya self-efficacy atau

⁹¹ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁹² M R Y Dinata, *Peran Konsep Diri Dan Kesiapan Kerja Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja* (repository.ub.ac.id, 2014), <http://repository.ub.ac.id/121188/>.

⁹³ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁹⁴ T A Wardani, W H Prasetyo, and ..., “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Dalam Penyelesaian Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu ...*, 2023, <http://jiip.stkipyapisdompnu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/1772>.

keyakinan terhadap kemampuan diri. Seorang responden mengaku: “Kadang merasa kemampuan saya kurang. Takut nanti di dunia kerja nggak bisa memenuhi tuntutan.”⁹⁵ Hal ini memperlihatkan bahwa kepercayaan diri yang rendah berimplikasi langsung pada kecemasan menghadapi masa depan.⁹⁶

Selain itu, minimnya soft skill seperti komunikasi, public speaking, dan literasi digital juga menjadi penyebab mahasiswa merasa tidak siap. Salah seorang mahasiswa menuturkan: “Kalau diminta presentasi atau wawancara kerja, saya masih gugup. Itu yang bikin khawatir.”⁹⁷ Keterbatasan soft skill membuat mahasiswa merasa kurang kompetitif di dunia kerja, sehingga menimbulkan kecemasan yang berkelanjutan⁹⁸

2. Analisis Teoritis

a. Kaitan dengan teori kecemasan Spielberger (state vs trait anxiety)

⁹⁵ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁹⁶ L Ismail et al., “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Pendidikan Tingkat Akhir,” *Al Qalam: Jurnal ...*, 2023, <http://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/2159>.

⁹⁷ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

⁹⁸ A NURACHMAWATI, *Pengaruh Adversity Quotient Dan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ekonomi Universitas Negeri ...* (repository.unj.ac.id, 2023), <http://repository.unj.ac.id/40931/>.

Menurut teori kecemasan dari Spielberger, kecemasan terbagi menjadi dua bentuk: state anxiety dan trait anxiety. State anxiety adalah kecemasan yang muncul sementara karena situasi tertentu, sedangkan trait anxiety adalah kecenderungan individu untuk mudah merasa cemas dalam berbagai kondisi.⁹⁹

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir PAI UII, state anxiety terlihat ketika mereka menghadapi situasi spesifik, seperti ujian skripsi, wawancara kerja, atau pengumuman seleksi. Seorang responden mengatakan: “Kalau pas wawancara kerja, tiba-tiba tegang, keringat dingin, padahal sebelumnya tenang saja.”¹⁰⁰ Ini menunjukkan kecemasan sesaat yang dipicu situasi tertentu.

Sementara itu, trait anxiety tampak pada mahasiswa yang sejak awal memiliki sifat cenderung khawatir dan mudah pesimis. Misalnya, salah satu mahasiswa menuturkan: “Saya sering merasa takut gagal, bahkan sebelum mencoba. Rasanya sudah membayangkan yang jelek-

⁹⁹ D Dimenggo and F M Yendi, “The Correlation between Self-Confidence and Anxiety in Encounter the Work Environment of Final Semester Students,” *Jurnal Neo Konseling* (pdfs.semanticscholar.org, 2021), <https://pdfs.semanticscholar.org/d575/04dacca38a864f0920cb2ad08da7e8bdbbca.pdf>.

¹⁰⁰ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

jelek dulu.”¹⁰¹ Hal ini menunjukkan kecemasan yang bersifat laten, yang melekat pada kepribadian mahasiswa.

b. Perspektif Lazarus (cognitive appraisal: penilaian ancaman vs kemampuan coping)

Teori Lazarus menekankan bahwa kecemasan muncul dari cognitive appraisal, yaitu cara individu menilai suatu situasi: apakah dipersepsikan sebagai ancaman, dan apakah individu menilai dirinya mampu mengatasinya (coping).¹⁰²

Hasil wawancara memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa menilai skripsi maupun dunia kerja sebagai ancaman yang berat. Misalnya, responden menyebutkan: “Kalau mikir dunia kerja, rasanya menakutkan, saingannya banyak, sementara saya merasa kurang siap.”¹⁰³ Penilaian ini membuat mahasiswa merasa tertekan karena menganggap dirinya tidak memiliki coping yang memadai.¹⁰⁴

¹⁰¹ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

¹⁰² A W Rita, “Hubungan Antara Fear of Failure Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Kecemasan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” (UIN Raden Intan Lampung, 2024).

¹⁰³ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

¹⁰⁴ D A Aliifah, *Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan (Future Anxiety) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (dspace.uui.ac.id, 2024), <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/52859>.

Namun, ada juga mahasiswa yang menilai kecemasan sebagai tantangan, bukan ancaman. Seorang responden berkata: “Cemas memang ada, tapi itu jadi motivasi buat saya biar lebih giat belajar dan cari pengalaman.” Hal ini menunjukkan bahwa cognitive appraisal yang positif mampu mengurangi kecemasan dan mengubahnya menjadi energi motivasional

c. Perspektif psikologi Islam (ikhtiar dan tawakal sebagai manajemen kecemasan)

Dalam perspektif psikologi Islam, kecemasan dipandang sebagai bagian dari ujian hidup yang dapat dikelola dengan ikhtiar (usaha maksimal) dan tawakal (berserah diri kepada Allah SWT). Prinsip ini sangat relevan dengan mahasiswa tingkat akhir PAI UII yang sebagian besar menjadikan nilai-nilai spiritual sebagai mekanisme coping.¹⁰⁵

Seorang mahasiswa menyampaikan: “Kalau lagi cemas, biasanya saya perbanyak doa sama shalat malam. Setelah itu hati jadi lebih tenang, meskipun masalahnya belum selesai.”¹⁰⁶ Ini

¹⁰⁵ Praghlapati and Ulfitri, “Gambaran Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung.”

¹⁰⁶ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

menunjukkan bahwa tawakal dapat mereduksi kecemasan melalui rasa tenang yang bersumber dari keyakinan pada Allah.¹⁰⁷

Ikhtiar juga menjadi aspek penting dalam mengelola kecemasan. Mahasiswa yang aktif mengikuti pelatihan, seminar karier, atau magang merasa lebih siap menghadapi dunia kerja. Salah satu responden mengatakan: “Saya ikut pelatihan public speaking biar lebih percaya diri. Kalau sudah berusaha, sisanya saya serahkan pada Allah.”¹⁰⁸ Pernyataan ini menunjukkan keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal sebagai strategi manajemen kecemasan menurut psikologi Islam¹⁰⁹

d. Sintesis Analisis Teori dan Data Lapangan

Dengan demikian, kecemasan mahasiswa tingkat akhir PAI UII dapat dianalisis dari tiga sudut pandang. Spielberger membantu membedakan apakah kecemasan bersifat situasional atau permanen dalam kepribadian. Lazarus menjelaskan bagaimana persepsi terhadap ancaman dan kemampuan coping menentukan intensitas kecemasan.

¹⁰⁷ N IRNA, ... *Tingkat Percaya Diri Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fresh Graduate Profesi Ners Di Stikes Medistra Indonesia Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Masa ...* (e-repository.stikesmedistra ..., 2021), <https://e-repository.stikesmedistra-indonesia.ac.id/xmlui/handle/123456789/127>.

¹⁰⁸ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

¹⁰⁹ Dimenggo and Yendi, “The Correlation between Self-Confidence and Anxiety in Encounter the Work Environment of Final Semester Students.”

Sedangkan psikologi Islam memberikan solusi spiritual melalui kombinasi usaha rasional (ikhtiar) dan penyerahan diri kepada Allah (tawakal).¹¹⁰

Ketiga perspektif ini saling melengkapi: teori Barat menjelaskan mekanisme psikologis, sementara perspektif Islam menawarkan pendekatan religius-spiritual yang relevan dengan identitas mahasiswa PAI UII. Hal ini memperlihatkan bahwa manajemen kecemasan tidak hanya memerlukan strategi kognitif dan perilaku, tetapi juga integrasi dengan nilai-nilai keagamaan yang diyakini mahasiswa.¹¹¹

3. Dampak Kecemasan

a. Menurunkan motivasi, konsentrasi, dan prestasi

Salah satu dampak utama kecemasan adalah menurunnya motivasi belajar dan konsentrasi mahasiswa. Banyak mahasiswa mengaku sulit fokus menyelesaikan skripsi karena pikirannya terganggu oleh rasa cemas akan masa depan. Seorang responden menyatakan: “Kadang pas ngerjain skripsi, pikiran malah kemana-

¹¹⁰ Praghlapati and Ulfitri, “Gambaran Mekanisme Coping Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung.”

¹¹¹ Praghlapati and Ulfitri.

mana. Jadi nggak bisa konsentrasi.”¹¹² Kondisi ini membuat progres akademik menjadi lambat, bahkan ada mahasiswa yang menunda pengerjaan skripsi karena tidak mampu mengatasi rasa cemas.¹¹³

Kecemasan juga berimplikasi pada turunnya prestasi akademik. Mahasiswa yang mengalami gangguan tidur akibat kecemasan melaporkan merasa kurang segar saat mengikuti perkuliahan atau bimbingan. Hal ini berdampak pada performa akademik yang tidak optimal.¹¹⁴

b. Memunculkan sikap menghindar dari realitas dunia kerja

Dampak lain yang muncul adalah kecenderungan mahasiswa untuk menghindar dari realitas dunia kerja. Beberapa mahasiswa mengaku enggan membicarakan soal pekerjaan setelah lulus karena merasa takut menghadapi kenyataan. Seorang informan mengatakan:

¹¹² Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

¹¹³ T K Siregar, A T T Kamila, and ..., “Kebersyukuran Dan Kecemasan Akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi Covid-19,” *Borobudur Psychology ...*, 2021, <https://journal.unimma.ac.id/index.php/bpsr/article/view/4881>.

¹¹⁴ A D Wijaya, “Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur,” *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2024, <http://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/768>.

“Kalau ada teman bahas kerja, saya lebih memilih diam, karena malah bikin tambah panik.”¹¹⁵

Sikap menghindar ini juga tampak dalam perilaku menunda persiapan karier, seperti menunda membuat CV, enggan mengikuti seminar karier, atau ragu mendaftar lowongan kerja. Padahal, sikap ini justru memperpanjang kecemasan karena mahasiswa tidak segera mengambil langkah konkret menghadapi tantangan dunia kerja.

c. Sebaliknya, pada sebagian mahasiswa kecemasan justru memicu usaha lebih keras

Namun, kecemasan tidak selalu berdampak negatif. Pada sebagian mahasiswa, kecemasan justru berfungsi sebagai pemicu usaha lebih keras. Seorang responden menuturkan: “Kalau nggak ada rasa cemas, mungkin saya malah santai-santai. Jadi cemas itu bikin saya lebih semangat untuk nyelesain skripsi dan siap-siap cari kerja.”¹¹⁶

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat dimaknai secara positif, sebagai energi motivasional untuk memacu mahasiswa agar

WIB. ¹¹⁵ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00
WIB. ¹¹⁶ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

lebih disiplin dan berusaha maksimal. Dalam kerangka teori Lazarus, hal ini terkait dengan cognitive appraisal positif, di mana kecemasan dinilai sebagai tantangan, bukan ancaman.

d. Dampak Psikososial

Kecemasan juga berimplikasi pada hubungan sosial mahasiswa. Ada mahasiswa yang merasa menarik diri dari pergaulan karena takut ditanya soal kelulusan dan pekerjaan. Seorang mahasiswa menyampaikan: “Kalau kumpul sama teman, suka nggak nyaman, takut ditanya kapan selesai skripsi atau kerja.”¹¹⁷ Kondisi ini berpotensi menimbulkan isolasi sosial dan mengurangi dukungan sosial yang sebenarnya dibutuhkan mahasiswa.

e. Sintesis Dampak Kecemasan

Secara keseluruhan, kecemasan mahasiswa tingkat akhir PAI UII berdampak ganda: pada sebagian mahasiswa menurunkan motivasi, konsentrasi, dan interaksi sosial; sementara pada sebagian lain justru menjadi pemicu untuk meningkatkan usaha. Faktor yang membedakan terletak pada cara mahasiswa memaknai kecemasan,

¹¹⁷ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB.

strategi coping yang digunakan, serta dukungan sosial dan spiritual yang tersedia

4. Strategi Coping Mahasiswa

a. Dukungan sosial (keluarga, teman, dosen)

Dukungan sosial merupakan salah satu strategi coping yang paling sering diandalkan mahasiswa. Keluarga menjadi sumber utama, terutama dalam memberikan semangat dan doa. Seorang responden menyampaikan: “Kalau lagi cemas, biasanya cerita ke orang tua. Mereka bilang jangan takut gagal, yang penting sudah berusaha.”¹¹⁸ Dukungan ini memberi ketenangan batin dan mengurangi tekanan akademik maupun karier.

Selain keluarga, teman sebaya juga menjadi penopang penting. Mahasiswa sering berbagi keluh kesah dengan teman yang mengalami situasi serupa, sehingga muncul rasa kebersamaan. Seorang mahasiswa berkata: “Kalau ngobrol sama teman yang sama-sama skripsi, rasanya lega, jadi merasa nggak sendirian.”¹¹⁹ Hal ini

WIB. ¹¹⁸ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

WIB. ¹¹⁹ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

memperlihatkan bahwa solidaritas antar mahasiswa tingkat akhir dapat berfungsi sebagai mekanisme coping kolektif.

Dukungan dari dosen pembimbing juga berperan besar. Bimbingan yang komunikatif dan suportif dapat mengurangi kecemasan mahasiswa. Seorang informan menuturkan: “Dosen pembimbing saya sering kasih motivasi, bilang kalau proses itu wajar. Jadi saya lebih tenang.”¹²⁰ Dengan demikian, dukungan sosial dari berbagai pihak menjadi modal utama mahasiswa untuk mengelola kecemasan.

b. Pengembangan kompetensi diri (pelatihan, seminar, soft skill)

Selain dukungan eksternal, mahasiswa juga berusaha meningkatkan kesiapan pribadi melalui pengembangan kompetensi diri. Banyak yang mengikuti pelatihan, seminar, dan workshop untuk memperkuat keterampilan profesional. Seorang responden mengatakan: “Saya ikut seminar karier dan pelatihan CV biar lebih siap masuk dunia kerja.”¹²¹ Langkah ini membantu mahasiswa mengurangi kecemasan karena merasa lebih kompeten dan siap menghadapi tantangan.

WIB. ¹²⁰ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

WIB. ¹²¹ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

Penguatan soft skill seperti public speaking, komunikasi, dan literasi digital juga dianggap penting. Salah satu mahasiswa mengaku: “Saya ikut kursus public speaking, jadi lebih percaya diri kalau nanti wawancara kerja.”¹²² Dengan pengembangan diri, mahasiswa mampu mengatasi rasa minder dan meningkatkan self-efficacy yang sebelumnya rendah

c. Pendekatan religius (doa, ibadah, tawakal)

Pendekatan religius merupakan strategi coping yang khas bagi mahasiswa PAI UII, mengingat latar belakang keilmuan mereka yang berbasis agama. Banyak mahasiswa mengaku menjadikan ibadah sebagai sumber ketenangan. Seorang responden menuturkan: “Kalau cemas, biasanya saya shalat malam atau dzikir. Setelah itu hati lebih tenang.”¹²³ Praktik spiritual ini membantu mahasiswa menenangkan pikiran sekaligus memperkuat keyakinan bahwa segala urusan ada dalam kehendak Allah.

Doa dan tawakal menjadi bagian penting dari coping religius. Mahasiswa berusaha seimbang antara ikhtiar maksimal dan penyerahan diri kepada Allah SWT. Seorang informan menyatakan:

WIB. ¹²² Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00
WIB. ¹²³ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00

“Saya berusaha ikut pelatihan dan nyari kerja, tapi hasilnya tetap saya serahkan pada Allah. Itu bikin saya lebih tenang.”¹²⁴ Sikap ini menunjukkan bagaimana tawakal dipahami sebagai bentuk manajemen kecemasan dalam perspektif Islam.¹²⁵

d. Sintesis Strategi Coping

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa strategi coping mahasiswa bersifat multidimensi. Dukungan sosial memberikan kekuatan eksternal, pengembangan kompetensi diri memperkuat kesiapan internal, sementara pendekatan religius menumbuhkan ketenangan spiritual. Ketiganya saling melengkapi, sehingga mahasiswa dapat menghadapi kecemasan dengan lebih adaptif

¹²⁴ Wawancara dengan U1 Tanggal 12 September 2025, Pukul 08.00 WIB. Fegley, “Qualitative Study Examining the College Experiences and Coping Mechanisms of Post-9/11 Student Veterans Conducted During the COVID-19 Pandemic.”

¹²⁵ F K Angraeni, *Kematangan Karir Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Yogyakarta* (dspace.uui.ac.id, 2022), <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/38248>.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada Bab IV, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Islam Indonesia merupakan pengalaman yang kompleks dan multidimensi. Kecemasan ini muncul dalam berbagai bentuk, baik psikis, fisik, maupun sosial. Pada aspek psikis, mahasiswa merasakan takut gagal, kurang percaya diri, serta kekhawatiran terhadap masa depan dan peluang kerja setelah lulus. Pada aspek fisik, gejala seperti sulit tidur, jantung berdebar, dan kelelahan sering muncul akibat tekanan akademik maupun emosional. Sementara itu, pada aspek sosial, mahasiswa kerap merasa minder, takut bersaing dengan lulusan lain, serta cemas menghadapi tuntutan keluarga dan lingkungan yang mengharapkan keberhasilan segera.

Faktor penyebab kecemasan tersebut bersifat berlapis dan saling berkaitan. Tekanan akademik dari penyusunan skripsi, ketidakpastian terhadap peluang kerja, tuntutan sosial dan ekonomi dari keluarga, serta rendahnya rasa percaya diri dan keterbatasan keterampilan tambahan menjadi pemicu utama munculnya kecemasan. Mahasiswa juga merasakan adanya ketidaksesuaian antara idealisme keilmuan yang

diperoleh selama kuliah dengan realitas dunia kerja yang semakin kompetitif. Dalam konteks ini, kecemasan bukan hanya disebabkan oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh dinamika internal mahasiswa yang berkaitan dengan persepsi diri, kesiapan mental, dan orientasi masa depan.

Dari sisi teori, fenomena kecemasan ini dapat dijelaskan melalui konsep state anxiety dan trait anxiety yang dikemukakan oleh Spielberger, serta teori penilaian kognitif dari Lazarus yang menekankan bahwa kecemasan muncul karena individu menilai suatu situasi sebagai ancaman terhadap kemampuannya. Namun, dalam perspektif Islam, kecemasan dapat dikelola melalui keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal—berusaha secara maksimal sambil menyerahkan hasilnya kepada Allah SWT. Nilai-nilai spiritual seperti sabar, dzikir, dan doa menjadi mekanisme batin yang membantu mahasiswa menemukan ketenangan dan makna di tengah tekanan hidup.

Dampak kecemasan yang dialami mahasiswa PAI UII bersifat ganda. Bagi sebagian mahasiswa, kecemasan menimbulkan hambatan seperti menurunnya motivasi belajar, munculnya rasa pesimis, hingga kecenderungan menghindari tantangan. Namun bagi sebagian lainnya, kecemasan justru berperan sebagai dorongan positif untuk berbenah diri, memperkuat persiapan karier, dan meningkatkan kedisiplinan. Dengan kata lain, kecemasan dapat menjadi hambatan sekaligus potensi perkembangan, tergantung pada cara individu memaknainya dan strategi yang digunakan untuk mengatasinya.

Dalam mengelola kecemasan tersebut, mahasiswa menerapkan berbagai strategi coping. Strategi yang paling umum ditemukan meliputi pencarian dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen; pengembangan diri melalui pelatihan dan peningkatan soft skills; serta pendekatan religius seperti shalat, doa, dan tawakal yang memberikan ketenangan spiritual. Ketiga bentuk coping ini saling melengkapi dan menunjukkan bahwa mahasiswa PAI UII menghadapi kecemasan dengan menggabungkan dimensi psikologis, sosial, dan spiritual secara seimbang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai keislaman berperan penting dalam membentuk ketahanan emosional mahasiswa dan menjadi sumber kekuatan utama dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja

Saran

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres, baik melalui teknik relaksasi sederhana, konseling dengan pihak kampus atau tenaga profesional, maupun dengan memperkuat jaringan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing. Selain itu, mahasiswa juga perlu secara aktif mengembangkan keterampilan diri yang relevan dengan kebutuhan dunia kerja, seperti penguasaan soft skill, literasi digital, dan kemampuan berbahasa asing, agar lebih siap menghadapi kompetisi yang semakin ketat. Tidak kalah penting, mahasiswa perlu

memperkuat spiritualitas dengan memperbanyak doa, ibadah, serta menanamkan sikap tawakal kepada Allah SWT. Dengan kombinasi usaha rasional dan pendekatan spiritual, mahasiswa akan lebih mampu mengendalikan kecemasan sekaligus meningkatkan kesiapan menghadapi transisi dari dunia akademik ke dunia kerja

2. Bagi Program Studi PAI UII

Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) UII disarankan untuk memperkuat dukungan terhadap mahasiswa tingkat akhir dengan cara menyediakan layanan konseling karier secara rutin yang dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan sekaligus merencanakan masa depan secara lebih terarah. Selain itu, kampus perlu mengadakan seminar dan pelatihan persiapan kerja yang bersifat aplikatif, misalnya pelatihan pembuatan CV, simulasi wawancara kerja, serta penguasaan teknologi pembelajaran yang relevan dengan kebutuhan pendidikan modern. Lebih jauh, prodi juga diharapkan mampu memperluas jaringan alumni dan menjadikannya sebagai jembatan antara mahasiswa dan dunia kerja, baik dalam bentuk mentoring, magang, maupun peluang kerja di berbagai lembaga pendidikan dan non-pendidikan. Dengan strategi tersebut, kecemasan mahasiswa tingkat akhir dapat diminimalisasi, sementara kesiapan mereka memasuki dunia kerja dapat ditingkatkan secara signifikan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas kajian dengan melakukan penelitian komparatif antar program studi, guna melihat perbedaan tingkat kecemasan mahasiswa di berbagai disiplin ilmu. Selain itu, perlu dilakukan kajian yang lebih mendalam mengenai strategi coping mahasiswa dengan mempertimbangkan faktor-faktor pembeda seperti gender, latar belakang ekonomi, maupun konteks sosial-budaya, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Penelitian di masa mendatang juga dianjurkan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen psikometri, agar tingkat kecemasan dapat diukur secara lebih objektif dan terstandar, sekaligus melengkapi temuan kualitatif yang bersifat deskriptif seperti dalam penelitian ini. Dengan demikian, penelitian lanjutan diharapkan mampu memberikan kontribusi lebih luas dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan Islam dan strategi penanganan kecemasan mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- A'ini, N. N., dkk. (2025). *Spiritual coping strategies to reduce academic stress: A phenomenological study of emerging adulthood among PAI students*. Yogyakarta: ResearchGate Publication.
- Abrori, M. S. (2023). Religion and mental well-being: A phenomenological research on individual experiences in interaction with the Qur'an among Pepadun Muslims in Lampung. *Journal of Basic of Counseling Psychology*, 2(1), 15–28.
- Akbar, A. Al., & Safitri, E. (2023). Prinsip kecukupan materi pembelajaran terhadap mahasiswa semester 3 PAI UII dalam mata kuliah metodologi penelitian pendidikan tahun ajaran 2022–2023. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*. <https://journal.uii.ac.id/thullab/article/view/31127>
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., dkk. (2022). Self awareness dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/13201>
- Aliifah, D. A. (2024). Psychological well-being dengan kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) pada mahasiswa tingkat akhir. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/52859>
- Anggini, Y. C., & Syarqawi, A. (2023). Tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Sumatera Utara Medan. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 2199–2208. <https://www.jurnaledukasia.org/index.php/edukasia/article/view/426>
- Angraeni, F. K. (2022). Kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/38248>
- Arianto, P. (2020). *Modul metode penelitian (Vol. 5)*.
- Chenail, R. (1997). *Keeping things plumb in qualitative research. The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/1997.2020>

- Dimenggo, D., & Yendi, F. M. (2021). The correlation between self-confidence and anxiety in encounter the work environment of final semester students. *Jurnal Neo Konseling*. <https://pdfs.semanticscholar.org/d575/04dacca38a864f0920cb2ad08da7e8bdbbca.pdf>
- Dinata, M. R. Y. (2014). Peran konsep diri dan kesiapan kerja terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja. <http://repository.ub.ac.id/121188/>
- 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://doi.org/10.17977/um001v8i12023p24-32>
- Fauzi, A., & Puspitasari, D. (2023). Penerapan member checking dalam penelitian kualitatif untuk menjamin kredibilitas data. *Jurnal Penelitian Humaniora dan Pendidikan*, 12(3), 55–60.
- Fegley, M. A. (2024). Qualitative study examining the college experiences and coping mechanisms of post-9/11 student veterans conducted during the COVID-19 pandemic. *Journal of Veterans Studies*, 10(1), 64–75. <https://doi.org/10.21061/jvs.v10i1.422>
- Fitriana, A., & Hidayat, R. (2023). Teknik pemilihan informan dalam penelitian kualitatif fenomenologis. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(2), 30–42.
- Hanifah, R. S., & Hakim, Z. A. (2022). Self confidence dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Terapan*. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/article/view/8070>
- Irna, N. (2021). Tingkat percaya diri dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa fresh graduate profesi Ners. <https://e-repository.stikesmedistra-indonesia.ac.id/xmlui/handle/123456789/127>
- Ismail, L., Mukramin, S., Sridewi, S., dkk. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan self-efficacy terhadap kecemasan dunia kerja bagi mahasiswa pendidikan tingkat akhir. *Al-Qalam: Jurnal Keislaman dan Pendidikan*. <http://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/2159>

- Kholifah, S. N. (2022). Pendekatan fenomenologis dalam penelitian kualitatif pendidikan Islam. *Jurnal Penelitian Keislaman*, 10(1), 40–55.
- Koschmann, N., & Wesp, R. (2001). Using a dining facility as an introductory psychology research laboratory. *Teaching of Psychology*, 28(2), 105–108. https://doi.org/10.1207/S15328023TOP2802_07
- Kusumawati, A. R., Sa'adah, F. R., Nuraini, M. A., & Makhmudah, U. (2022). The effectiveness of group counseling in overcoming students self-confidence problems. *SHEs Conference Series*, 5(2), 398. <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59369>
- Maria Anatasya Alexander, & Arini, D. P. (2023). Kematangan karir dengan kecemasan karir menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Mandala*, 7(1). <https://doi.org/10.36002/jpm.v7i1.2523>
- Masril, M., Menhard, M., Zubir, Z., dkk. (2021). Persiapan menghadapi dunia kerja bagi mahasiswa tingkat akhir dan lulusan baru. *Jurnal Abdidas*. <https://mail.abdidas.org/index.php/abdidas/article/view/431>
- Mukholil. (2018). Kecemasan dalam proses belajar. *Ekspone*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.47637/ekspone.v8i1.135>
- Mughni, S., & Marzuk, M. (2022). Tafsir ayat psikologi: Memaknai ayat Al-Qur'an tentang resiliensi jiwa dan urgensinya dalam kehidupan sosial. *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*. https://al-afkar.com/index.php/Afkar_Journal/article/view/319
- Nurachmawati, A. (2023). Pengaruh adversity quotient dan konsep diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. <http://repository.unj.ac.id/40931/>
- Purwantini, L. (2023). Regulasi diri, optimisme, dan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian*.
- Rahmawaty, & Zulkifli. (2021). Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam mencari peluang kerja di masa pandemi Covid-19 di Kota Balikpapan. *Politeknik Negeri Balikpapan*.
- Ridwan, N., & Kartika, D. (2022). Semi-structured interview sebagai instrumen eksplorasi makna dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Penelitian Sosial Humaniora*, 11(2), 55–68.

- Rita, A. W. (2024). Hubungan antara fear of failure dan dukungan teman sebaya dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. UIN Raden Intan Lampung.
- Siregar, T. K., Kamila, A. T. T., dkk. (2021). Kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology and Research*. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/bpsr/article/view/4881>
- Sururiana, W. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir. <https://repository.yudharta.ac.id/1379/>
- Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., & Awang, M. G. (2010). A research for identifying study anxiety sources among university students. *International Education Studies*, 3(2), 189–196. <https://doi.org/10.5539/ies.v3n2p189>
- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., dkk. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam penyelesaian studi pada mahasiswa tingkat akhir. *JIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. <http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/1772>
- Wijayanti, dkk. (2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan? *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 145–156.
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak rendahnya self-efficacy pada mahasiswa tingkat akhir: Sebuah studi literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*. <http://jurnal.umbaru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/768>
- Wulandari, I. (2023). Penerapan analisis fenomenologis menurut Creswell dan Poth dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 7(2), 80–90.
- Yeong, M. L. L., Ismail, R., Ismail, N. H., & Hamzah, M. I. (2018). Interview protocol refinement. *The Qualitative Report*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3412>
- Zulfahmi, A., & Andriany, D. (2021). Kematangan vokasional dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Cognicia*, 9(2), 64–75. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.15728>

Lampiran-Lampiran

Lampiran 1

Narasumber 1

Identitas Narasumber

Nama Lengkap : A.F. (Inisial)

Status : Mahasiswa Tingkat Akhir PAI UII

Tanggal Wawancara : 12 November 2024

Waktu Wawancara : 16.30 WIB

Lokasi Wawancara : Perpustakaan FIAI

RIFQI: Bisa ceritakan sedikit tentang latar belakang Anda, misalnya pengalaman organisasi, magang, atau aktivitas lain yang menurut Anda berpengaruh pada persiapan menghadapi dunia kerja?

A.F.: Selama kuliah saya aktif di beberapa organisasi kampus, seperti LEM dan organisasi keagamaan HMI. Saya juga pernah magang di lembaga pendidikan Islam. Dari pengalaman itu saya belajar mengatur waktu, bekerja dalam tim, serta berkomunikasi secara profesional. Itu membuat saya sedikit terbiasa dengan suasana kerja nyata.

RIFQI: Bagaimana dukungan keluarga, teman, dan dosen dalam mempersiapkan Anda masuk dunia kerja?

A.F.: Keluarga selalu memberi semangat dan doa, terutama ibu saya. Teman-teman sering berbagi informasi lowongan kerja dan tips menghadapi wawancara. Dosen juga banyak membantu dengan memberikan motivasi serta referensi bacaan yang relevan. Dukungan mereka membuat saya merasa tidak sendirian menghadapi transisi ini.

RIFQI: Sejak kapan Anda mulai merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja?

A.F.: Saya merasakannya sejak masuk semester akhir, saat mulai mengerjakan skripsi. Waktu itu saya melihat beberapa teman sudah mulai kerja atau ikut seleksi CPNS. Dari situ saya jadi lebih gelisah.

RIFQI: Apa saja bentuk kecemasan yang paling sering Anda alami?

A.F.: Yang paling sering saya alami adalah rasa kurang percaya diri, takut gagal saat wawancara, overthinking, sampai susah tidur.

RIFQI: Apakah ada momen tertentu yang membuat kecemasan semakin kuat?

A.F.: Iya, biasanya saat melihat postingan teman di media sosial yang sudah bekerja atau baru diterima di instansi. Saya merasa tertinggal, dan itu menambah tekanan.

RIFQI: Apa arti kecemasan dunia kerja bagi Anda secara pribadi?

A.F.: Buat saya kecemasan itu semacam alarm bahwa ada hal penting yang harus saya hadapi. Tapi kalau tidak bisa dikendalikan, justru bisa berubah menjadi stres.

RIFQI: Apakah kecemasan ini lebih Anda rasakan sebagai hambatan, tantangan, atau motivasi?

A.F.: Awalnya saya anggap hambatan, karena membuat saya takut melangkah. Tapi lama-kelamaan saya coba mengubahnya jadi tantangan dan motivasi, supaya saya tidak berhenti di tempat.

RIFQI: Menurut Anda, apakah kecemasan tersebut berkaitan dengan nilai-nilai keislaman atau keyakinan religius Anda?

A.F.: Ada kaitannya. Kadang saya merasa kecemasan itu muncul karena saya kurang maksimal dalam berikhtiar. Tapi di sisi lain, saya juga jadi belajar untuk tawakal, yakin bahwa rezeki sudah diatur Allah.

RIFQI: Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa cemas menghadapi dunia kerja?

A.F.: Biasanya saya cerita ke orang terdekat, menulis di jurnal, atau mencari solusi seperti ikut webinar karier dan memperbaiki CV. Kadang saya juga menenangkan diri dengan shalat dan dzikir.

RIFQI: Bagaimana peran ibadah seperti shalat, doa, atau dzikir dalam menenangkan diri Anda?

A.F.: Perannya besar sekali. Shalat dan dzikir bisa menenangkan hati. Doa bagi saya seperti curhat kepada Allah, tempat saya menuangkan semua kekhawatiran.

RIFQI: Apakah ada orang tertentu yang paling membantu Anda mengatasi kecemasan ini?

A.F.: Ibu saya. Beliau selalu mengingatkan bahwa semua sudah ada waktunya. Teman dekat juga banyak membantu memberi semangat dan mengingatkan untuk tetap fokus.

RIFQI: Menurut Anda, faktor apa saja yang membuat kecemasan semakin berat?

A.F.: Faktor ekonomi dan sosial. Tekanan keluarga yang berharap saya segera bekerja itu cukup berat. Saya juga sering merasa malu kalau dibandingkan dengan teman yang sudah mapan.

RIFQI: Faktor apa yang bisa membuat kecemasan Anda lebih berkurang?

A.F.: Lingkungan yang suportif, punya rencana jelas, dan keyakinan bahwa setiap orang punya waktunya masing-masing. Kalau saya merasa sudah berusaha maksimal, biasanya rasa cemas itu berkurang.

RIFQI: Seberapa besar peran kepercayaan diri terhadap kecemasan Anda?

A.F.: Sangat besar. Kalau saya percaya diri, saya bisa lebih berani mengambil peluang. Tapi kalau rasa percaya diri turun, kecemasan langsung meningkat drastis.

RIFQI: Menurut Anda, apakah memiliki orientasi masa depan berpengaruh pada tingkat kecemasan?

A.F.: Iya, kalau saya sudah punya gambaran dan rencana karier, saya merasa lebih tenang. Setidaknya tahu arah yang harus ditempuh.

RIFQI: Apa yang sebaiknya dilakukan mahasiswa PAI tingkat akhir agar lebih siap menghadapi dunia kerja?

A.F.: Mulai membuat rencana karier, ikut pelatihan atau seminar, memperkuat soft skill, dan jangan malu belajar dari orang lain. Pengalaman magang atau kegiatan sosial juga bisa jadi bekal berharga.

RIFQI: Apa harapan Anda terhadap program studi atau kampus dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan transisi ke dunia kerja?

A.F.: Saya berharap ada program bimbingan karier yang lebih aktif, seperti pelatihan CV, simulasi wawancara, dan job fair. Dosen juga sebaiknya lebih terbuka mendampingi mahasiswa yang bingung tentang masa depan.

RIFQI: Bagaimana Anda memaknai peran nilai-nilai Islam dalam menghadapi tantangan setelah lulus nanti?

A.F.: Nilai-nilai Islam membuat saya lebih tenang. Setelah berikhtiar maksimal, saya percaya pentingnya tawakal dan sabar menunggu hasil. Bagi saya, hidup bukan hanya soal karier, tapi juga soal keberkahan

Narasumber 2

Identitas Narasumber

Nama Lengkap : M.R. (Inisial)

Status : Mahasiswa Tingkat Akhir PAI UII

Tanggal Wawancara : 13 November 2024

Waktu Wawancara : 10.00 WIB

Lokasi Wawancara : Kantin Kampus UII

RIFQI: Bisa ceritakan sedikit tentang latar belakang Anda, misalnya pengalaman organisasi, magang, atau aktivitas lain yang menurut Anda berpengaruh pada persiapan menghadapi dunia kerja?

M.R.: Selama kuliah saya aktif di UKM dakwah dan juga pernah ikut program KKN tematik di desa. Selain itu, saya pernah magang di kantor KUA. Dari pengalaman itu saya belajar tentang administrasi, pelayanan publik, serta menghadapi masyarakat dengan karakter yang beragam. Menurut saya, itu bekal penting untuk dunia kerja.

RIFQI: Bagaimana dukungan keluarga, teman, dan dosen dalam mempersiapkan Anda masuk dunia kerja?

M.R.: Keluarga sangat mendukung, meskipun tidak bisa membantu secara materi, tapi doa mereka sangat berarti. Teman-teman juga sering berbagi informasi lowongan dan pengalaman tes kerja. Dosen sering memberi arahan, walaupun kadang lebih fokus ke akademik daripada karier. Tapi setidaknya ada motivasi.

RIFQI: Sejak kapan Anda mulai merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja?

M.R.: Saya mulai merasakannya sejak semester tujuh, ketika sudah mendekati wisuda. Terutama setelah melihat kakak tingkat ada yang sulit dapat pekerjaan.

RIFQI: Apa saja bentuk kecemasan yang paling sering Anda alami?

M.R.: Saya sering merasa takut ditolak ketika melamar pekerjaan, kadang juga merasa minder dengan kemampuan sendiri. Ada juga perasaan gelisah yang membuat saya susah tidur.

RIFQI: Apakah ada momen tertentu yang membuat kecemasan semakin kuat?

M.R.: Ada, terutama ketika saya ikut tes wawancara kerja part-time dan gagal. Sejak saat itu rasa cemas saya semakin besar. Juga ketika melihat teman sudah mapan dengan pekerjaan tetap.

RIFQI: Apa arti kecemasan dunia kerja bagi Anda secara pribadi?

M.R.: Kecemasan itu bagi saya tanda bahwa saya belum siap sepenuhnya. Tapi di sisi lain, kecemasan itu membuat saya sadar bahwa saya harus lebih banyak belajar dan menyiapkan diri.

RIFQI: Apakah kecemasan ini lebih Anda rasakan sebagai hambatan, tantangan, atau motivasi?

M.R.: Awalnya terasa sebagai hambatan. Tapi kalau dipikir ulang, sebenarnya bisa jadi motivasi. Karena rasa cemas itu mendorong saya untuk lebih aktif menyiapkan diri.

RIFQI: Menurut Anda, apakah kecemasan tersebut berkaitan dengan nilai-nilai keislaman atau keyakinan religius Anda?

M.R.: Iya, kadang saya merasa kurang yakin dengan takdir Allah, sehingga muncul cemas. Tapi semakin saya belajar, saya sadar bahwa rezeki sudah diatur. Dari situ saya mencoba lebih tawakal.

RIFQI: Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa cemas menghadapi dunia kerja?

M.R.: Saya biasanya menulis target-target kecil di buku catatan, lalu mencoba mencapainya. Saya juga sering ikut seminar motivasi dan berbicara dengan senior untuk minta saran.

RIFQI: Bagaimana peran ibadah seperti shalat, doa, atau dzikir dalam menenangkan diri Anda?

M.R.: Sangat penting. Saya merasa lebih tenang setelah shalat, terutama shalat malam. Dzikir juga membantu saya untuk tidak terlalu larut dalam pikiran negatif.

RIFQI: Apakah ada orang tertentu yang paling membantu Anda mengatasi kecemasan ini?

M.R.: Teman dekat saya yang juga sedang skripsi banyak membantu. Kami sering saling menguatkan. Selain itu, ayah saya juga sering memberi nasihat sederhana tapi menenangkan.

RIFQI: Menurut Anda, faktor apa saja yang membuat kecemasan semakin berat?

M.R.: Faktor ekonomi keluarga. Saya merasa harus segera bekerja untuk membantu orang tua. Tekanan sosial juga cukup berat, karena lingkungan sekitar sering bertanya kapan saya kerja.

RIFQI: Faktor apa yang bisa membuat kecemasan Anda lebih berkurang?

M.R.: Jika saya sudah punya rencana karier yang jelas, itu bisa mengurangi cemas. Lingkungan yang suportif juga membantu, apalagi kalau saya merasa ada progres meski kecil.

RIFQI: Seberapa besar peran kepercayaan diri terhadap kecemasan Anda?

M.R.: Sangat besar. Kalau saya percaya diri, saya lebih berani melangkah. Tapi kalau ragu pada diri sendiri, rasa cemas langsung meningkat.

RIFQI: Menurut Anda, apakah memiliki orientasi masa depan berpengaruh pada tingkat kecemasan?

M.R.: Iya, jelas berpengaruh. Kalau sudah tahu langkah yang akan diambil, hati lebih tenang. Misalnya saya sudah punya rencana melanjutkan studi, itu mengurangi rasa khawatir.

RIFQI: Apa yang sebaiknya dilakukan mahasiswa PAI tingkat akhir agar lebih siap menghadapi dunia kerja?

M.R.: Menurut saya, mahasiswa PAI harus memperluas skill, tidak hanya fokus pada teori agama. Bisa belajar teknologi, public speaking, atau bahasa asing. Itu akan sangat membantu.

RIFQI: Apa harapan Anda terhadap program studi atau kampus dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan transisi ke dunia kerja?

M.R.: Harapannya kampus lebih banyak memberi pelatihan karier. Misalnya workshop membuat CV, simulasi interview, atau menghadirkan alumni sukses untuk berbagi pengalaman.

RIFQI: Bagaimana Anda memaknai peran nilai-nilai Islam dalam menghadapi tantangan setelah lulus nanti?

M.R.: Nilai-nilai Islam menjadi pegangan utama. Saya percaya dengan sabar, ikhtiar, dan tawakal. Itu membuat saya yakin bahwa setiap kesulitan pasti ada jalan keluar.

Narasumber 3

Identitas Narasumber

Nama Lengkap : S.N. (Inisial)

Status : Mahasiswa Tingkat Akhir PAI UII

Tanggal Wawancara : 14 November 2024

Waktu Wawancara : 14.00 WIB

Lokasi Wawancara : Ruang Kelas Pascasarjana UII

RIFQI: Bisa ceritakan sedikit tentang latar belakang Anda, misalnya pengalaman organisasi, magang, atau aktivitas lain yang menurut Anda berpengaruh pada persiapan menghadapi dunia kerja?

S.N.: Selama kuliah saya aktif di organisasi kemahasiswaan dan juga pernah jadi asisten dosen di beberapa mata kuliah. Saya juga ikut program magang di sekolah Islam swasta. Dari pengalaman itu saya belajar manajemen kelas, tanggung jawab profesional, dan cara mengatur waktu. Itu sangat membantu saya memahami dunia kerja yang nyata.

RIFQI: Bagaimana dukungan keluarga, teman, dan dosen dalam mempersiapkan Anda masuk dunia kerja?

S.N.: Keluarga saya sangat suportif, mereka selalu bilang yang penting berusaha. Teman-teman juga saling mengingatkan soal lowongan kerja dan cara menghadapi wawancara. Dosen juga banyak membantu, apalagi dosen pembimbing yang sering memberi motivasi agar tidak patah semangat.

RIFQI: Sejak kapan Anda mulai merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja?

S.N.: Saya mulai merasakan kecemasan sejak semester tujuh. Apalagi ketika melihat ada alumni yang belum bekerja meskipun sudah lulus lama.

RIFQI: Apa saja bentuk kecemasan yang paling sering Anda alami?

S.N.: Saya sering merasa tidak percaya diri, takut ditolak saat melamar, dan kadang jadi kepikiran sampai sulit tidur.

RIFQI: Apakah ada momen tertentu yang membuat kecemasan semakin kuat?

S.N.: Ya, ketika melihat teman-teman di media sosial yang sudah punya pekerjaan tetap. Rasanya seperti tertinggal jauh, itu membuat saya lebih tertekan.

RIFQI: Apa arti kecemasan dunia kerja bagi Anda secara pribadi?

S.N.: Kecemasan itu bagi saya tanda bahwa dunia kerja memang sesuatu yang serius. Tapi kalau tidak saya kelola, justru bisa membuat stres.

RIFQI: Apakah kecemasan ini lebih Anda rasakan sebagai hambatan, tantangan, atau motivasi?

S.N.: Awalnya hambatan, karena bikin saya takut melangkah. Tapi sekarang saya coba anggap sebagai motivasi, supaya lebih rajin belajar dan menambah keterampilan.

RIFQI: Menurut Anda, apakah kecemasan tersebut berkaitan dengan nilai-nilai keislaman atau keyakinan religius Anda?

S.N.: Ada kaitannya. Kadang saya merasa cemas karena kurang yakin bahwa Allah sudah mengatur rezeki. Tapi lewat kecemasan itu saya belajar tawakal, bahwa setiap orang punya jalan masing-masing.

RIFQI: Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa cemas menghadapi dunia kerja?

S.N.: Saya biasanya menulis rencana-rencana kecil, ikut pelatihan, dan cerita dengan teman. Selain itu, saya menenangkan diri dengan shalat dan membaca Al-Qur'an.

RIFQI: Bagaimana peran ibadah seperti shalat, doa, atau dzikir dalam menenangkan diri Anda?

S.N.: Sangat besar. Shalat membuat saya merasa lebih ringan, doa memberi harapan, dan dzikir membuat hati lebih tenang.

RIFQI: Apakah ada orang tertentu yang paling membantu Anda mengatasi kecemasan ini?

S.N.: Ibu saya. Beliau selalu bilang jangan terlalu khawatir karena rezeki sudah diatur. Teman dekat saya juga sering memberi semangat dan motivasi.

RIFQI: Menurut Anda, faktor apa saja yang membuat kecemasan semakin berat?

S.N.: Faktor ekonomi keluarga, karena ada harapan agar saya segera bekerja. Selain itu faktor sosial, karena lingkungan sering membandingkan dengan orang lain.

RIFQI: Faktor apa yang bisa membuat kecemasan Anda lebih berkurang?

S.N.: Kalau saya merasa punya rencana jelas, kecemasan lebih berkurang. Lingkungan yang positif juga sangat membantu.

RIFQI: Seberapa besar peran kepercayaan diri terhadap kecemasan Anda?

S.N.: Sangat besar. Kalau percaya diri meningkat, rasa cemas otomatis berkurang. Tapi kalau rasa percaya diri turun, kecemasan langsung naik.

RIFQI: Menurut Anda, apakah memiliki orientasi masa depan berpengaruh pada tingkat kecemasan?

S.N.: Jelas berpengaruh. Dengan punya rencana karier, saya lebih yakin dan tidak terlalu bingung menghadapi masa depan.

RIFQI: Apa yang sebaiknya dilakukan mahasiswa PAI tingkat akhir agar lebih siap menghadapi dunia kerja?

S.N.: Harus memperluas skill, ikut seminar, aktif berorganisasi, dan jangan takut mencoba hal baru. Itu akan jadi bekal penting.

RIFQI: Apa harapan Anda terhadap program studi atau kampus dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan transisi ke dunia kerja?

S.N.: Saya berharap kampus lebih banyak mengadakan pelatihan karier, misalnya workshop interview, cara membuat CV, dan job fair.

RIFQI: Bagaimana Anda memaknai peran nilai-nilai Islam dalam menghadapi tantangan setelah lulus nanti?

S.N.: Nilai Islam menjadi pegangan utama. Dengan ikhtiar, tawakal, dan sabar, saya yakin semua akan dimudahkan Allah. Itu membuat saya lebih optimis menghadapi dunia kerja.

Narasumber 4

Identitas Narasumber

Nama Lengkap : D.A. (Inisial)

Status : Mahasiswa Tingkat Akhir PAI UII

Tanggal Wawancara : 15 November 2024

Waktu Wawancara : 09.45 WIB

Lokasi Wawancara : Gazebo Kampus UII

RIFQI: Bisa ceritakan sedikit tentang latar belakang Anda, misalnya pengalaman organisasi, magang, atau aktivitas lain yang menurut Anda berpengaruh pada persiapan menghadapi dunia kerja?

D.A.: Selama kuliah saya ikut organisasi intra kampus, khususnya BEM fakultas. Saya juga beberapa kali ikut kegiatan sosial mengajar anak-anak di desa binaan. Pernah juga magang di sebuah lembaga zakat. Dari pengalaman itu saya belajar leadership, komunikasi, dan pengelolaan program. Menurut saya itu jadi bekal penting menghadapi dunia kerja nanti.

RIFQI: Bagaimana dukungan keluarga, teman, dan dosen dalam mempersiapkan Anda masuk dunia kerja?

D.A.: Keluarga saya mendukung penuh, mereka selalu bilang jangan minder dengan jurusan saya. Teman-teman sering sharing info lowongan. Dosen-dosen, terutama pembimbing akademik, juga cukup peduli, walau lebih sering fokus ke perkuliahan. Tapi mereka tetap memberikan arahan agar tidak bingung setelah lulus.

RIFQI: Sejak kapan Anda mulai merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja?

D.A.: Sejak masuk semester akhir. Apalagi pas lihat teman-teman ada yang sudah ikut seleksi CPNS atau sudah kerja paruh waktu, sementara saya masih fokus skripsi.

RIFQI: Apa saja bentuk kecemasan yang paling sering Anda alami?

D.A.: Kurang percaya diri, takut gagal kalau nanti melamar pekerjaan, dan kadang merasa bingung dengan arah karier. Kadang kecemasan itu membuat saya susah tidur juga.

RIFQI: Apakah ada momen tertentu yang membuat kecemasan semakin kuat?

D.A.: Iya, ketika saya melihat media sosial, teman-teman update soal diterima kerja. Rasanya seperti saya tertinggal jauh. Itu bikin kecemasan saya makin berat.

RIFQI: Apa arti kecemasan dunia kerja bagi Anda secara pribadi?

D.A.: Kecemasan itu peringatan, semacam tanda bahwa saya harus siap. Tapi kalau tidak dikontrol, bisa membuat stres dan menurunkan semangat.

RIFQI: Apakah kecemasan ini lebih Anda rasakan sebagai hambatan, tantangan, atau motivasi?

D.A.: Awalnya hambatan, tapi kemudian saya coba ubah jadi tantangan. Kalau tidak, saya bisa stuck. Jadi sekarang saya lebih menganggapnya motivasi untuk lebih berkembang.

RIFQI: Menurut Anda, apakah kecemasan tersebut berkaitan dengan nilai-nilai keislaman atau keyakinan religius Anda?

D.A.: Ada hubungannya. Saya kadang merasa cemas karena takut tidak sesuai dengan yang Allah tetapkan. Tapi saya juga jadi belajar tawakal dan yakin bahwa semua sudah ada jalannya.

RIFQI: Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa cemas menghadapi dunia kerja?

D.A.: Biasanya saya menulis rencana-rencana, ikut webinar atau pelatihan, dan bercerita ke teman dekat. Kalau sudah terlalu berat, saya menenangkan diri dengan shalat dan dzikir.

RIFQI: Bagaimana peran ibadah seperti shalat, doa, atau dzikir dalam menenangkan diri Anda?

D.A.: Sangat penting. Shalat membuat saya merasa tenang, doa jadi tempat curhat, dan dzikir membuat hati lebih damai.

RIFQI: Apakah ada orang tertentu yang paling membantu Anda mengatasi kecemasan ini?

D.A.: Ibu saya. Beliau selalu bilang jangan terlalu cemas karena setiap orang punya waktunya. Teman dekat juga sering mengingatkan untuk tetap semangat.

RIFQI: Menurut Anda, faktor apa saja yang membuat kecemasan semakin berat?

D.A.: Faktor ekonomi, karena saya merasa harus cepat kerja untuk bantu keluarga. Juga faktor sosial, karena sering dibandingkan dengan teman lain.

RIFQI: Faktor apa yang bisa membuat kecemasan Anda lebih berkurang?

D.A.: Kalau punya rencana karier yang jelas, kecemasan berkurang. Lingkungan yang mendukung juga membuat saya lebih tenang.

RIFQI: Seberapa besar peran kepercayaan diri terhadap kecemasan Anda?

D.A.: Sangat besar. Kalau percaya diri, saya bisa lebih berani menghadapi dunia kerja. Tapi kalau tidak, rasa cemas langsung meningkat.

RIFQI: Menurut Anda, apakah memiliki orientasi masa depan berpengaruh pada tingkat kecemasan?

D.A.: Iya, jelas berpengaruh. Kalau punya gambaran karier, hati lebih tenang. Saya merasa lebih siap kalau sudah punya rencana.

RIFQI: Apa yang sebaiknya dilakukan mahasiswa PAI tingkat akhir agar lebih siap menghadapi dunia kerja?

D.A.: Mereka harus ikut pelatihan, perkuat soft skill, dan jangan hanya mengandalkan teori. Magang atau pengalaman organisasi juga penting.

RIFQI: Apa harapan Anda terhadap program studi atau kampus dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan transisi ke dunia kerja?

D.A.: Saya berharap ada job fair khusus, simulasi wawancara, dan bimbingan karier yang lebih intens. Itu akan sangat membantu mahasiswa.

RIFQI: Bagaimana Anda memaknai peran nilai-nilai Islam dalam menghadapi tantangan setelah lulus nanti?

D.A.: Nilai Islam membuat saya lebih kuat. Saya percaya dengan ikhtiar, sabar, dan tawakal. Itu pegangan saya untuk menghadapi masa depan.

Narasumber 5

Identitas Narasumber

Nama Lengkap : H.L. (Inisial)

Status : Mahasiswa Tingkat Akhir PAI UII

Tanggal Wawancara : 16 November 2024

Waktu Wawancara : 11.00 WIB

Lokasi Wawancara : Ruang Diskusi Fakultas Tarbiyah

RIFQI: Bisa ceritakan sedikit tentang latar belakang Anda, misalnya pengalaman organisasi, magang, atau aktivitas lain yang menurut Anda berpengaruh pada persiapan menghadapi dunia kerja?

H.L.: Selama kuliah saya aktif di organisasi keislaman di tingkat fakultas, sering jadi panitia acara seminar, dan pernah juga mengajar ngaji anak-anak di TPA dekat rumah. Selain itu saya ikut program magang di sekolah negeri. Dari situ saya belajar cara berinteraksi dengan siswa, manajemen kelas, dan juga administrasi sekolah. Pengalaman ini sangat berharga untuk mempersiapkan saya menghadapi dunia kerja, terutama di bidang pendidikan.

RIFQI: Bagaimana dukungan keluarga, teman, dan dosen dalam mempersiapkan Anda masuk dunia kerja?

H.L.: Keluarga saya memberi dukungan penuh, terutama doa dan nasihat agar tidak gampang menyerah. Teman-teman juga sering berbagi informasi lowongan dan pengalaman kerja. Dosen-dosen sering mengingatkan bahwa mahasiswa PAI tidak hanya bisa jadi guru, tapi juga bisa terjun ke dunia organisasi sosial atau lembaga dakwah. Itu membuat saya lebih optimis.

RIFQI: Sejak kapan Anda mulai merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja?

H.L.: Saya mulai merasa cemas sejak semester tujuh, ketika harus memikirkan skripsi sekaligus masa depan. Apalagi saat melihat banyak lowongan yang syaratnya sangat tinggi, kadang merasa minder.

RIFQI: Apa saja bentuk kecemasan yang paling sering Anda alami?

H.L.: Yang paling sering adalah rasa takut tidak diterima kerja, kurang percaya diri saat membayangkan wawancara, dan kadang susah tidur karena terlalu banyak mikir masa depan.

RIFQI: Apakah ada momen tertentu yang membuat kecemasan semakin kuat?

H.L.: Iya, terutama ketika ada reuni teman SMA dan saya lihat beberapa sudah bekerja tetap. Rasanya jadi tertekan karena saya masih sibuk dengan skripsi.

RIFQI: Apa arti kecemasan dunia kerja bagi Anda secara pribadi?

H.L.: Bagi saya kecemasan itu tanda bahwa saya peduli dengan masa depan. Tapi kalau dibiarkan, bisa menjadi hambatan yang menguras energi.

RIFQI: Apakah kecemasan ini lebih Anda rasakan sebagai hambatan, tantangan, atau motivasi?

H.L.: Awalnya hambatan, tapi sekarang saya coba menjadikannya motivasi untuk lebih berusaha. Saya berpikir kalau terus takut, saya akan tertinggal.

RIFQI: Menurut Anda, apakah kecemasan tersebut berkaitan dengan nilai-nilai keislaman atau keyakinan religius Anda?

H.L.: Ada hubungannya. Kadang saya merasa cemas karena kurang yakin dengan takdir Allah. Tapi lewat kecemasan itu saya belajar lebih tawakal, bahwa rezeki tidak akan tertukar.

RIFQI: Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa cemas menghadapi dunia kerja?

H.L.: Saya biasanya menulis target di jurnal, memperbaiki CV, ikut webinar, dan diskusi dengan teman yang lebih berpengalaman. Kalau sudah terlalu berat, saya menenangkan diri dengan membaca Al-Qur'an.

RIFQI: Bagaimana peran ibadah seperti shalat, doa, atau dzikir dalam menenangkan diri Anda?

H.L.: Sangat besar. Shalat dan doa membuat saya merasa dekat dengan Allah, sementara dzikir membuat hati lebih tenang dan tidak mudah panik.

RIFQI: Apakah ada orang tertentu yang paling membantu Anda mengatasi kecemasan ini?

H.L.: Ayah saya. Beliau selalu memberi nasihat sederhana tapi menenangkan, seperti “rezeki itu ada jalannya sendiri”. Teman dekat juga banyak memberi semangat.

RIFQI: Menurut Anda, faktor apa saja yang membuat kecemasan semakin berat?

H.L.: Faktor ekonomi keluarga, karena orang tua berharap saya segera bisa mandiri. Juga faktor sosial, karena sering ditanya orang sekitar tentang pekerjaan.

RIFQI: Faktor apa yang bisa membuat kecemasan Anda lebih berkurang?

H.L.: Lingkungan yang positif dan suportif, serta punya rencana karier yang jelas. Kalau saya merasa sudah berusaha maksimal, biasanya rasa cemas lebih ringan.

RIFQI: Seberapa besar peran kepercayaan diri terhadap kecemasan Anda?

H.L.: Sangat besar. Kalau percaya diri, saya lebih berani ambil peluang. Kalau tidak percaya diri, saya jadi gampang mundur dan makin cemas.

RIFQI: Menurut Anda, apakah memiliki orientasi masa depan berpengaruh pada tingkat kecemasan?

H.L.: Iya, sangat berpengaruh. Dengan punya gambaran karier, saya merasa lebih siap dan tidak terlalu khawatir.

RIFQI: Apa yang sebaiknya dilakukan mahasiswa PAI tingkat akhir agar lebih siap menghadapi dunia kerja?

H.L.: Harus aktif menambah soft skill, ikut pelatihan, magang, atau organisasi. Jangan hanya mengandalkan ijazah.

RIFQI: Apa harapan Anda terhadap program studi atau kampus dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan transisi ke dunia kerja?

H.L.: Saya berharap kampus menyediakan bimbingan karier yang lebih praktis, seperti simulasi interview, workshop pembuatan CV, dan memperluas jaringan kerja sama dengan lembaga.

RIFQI: Bagaimana Anda memaknai peran nilai-nilai Islam dalam menghadapi tantangan setelah lulus nanti?

H.L.: Nilai Islam membuat saya lebih tenang. Saya percaya bahwa usaha, doa, sabar, dan tawakal adalah kunci. Itu yang membuat saya optimis menghadapi masa depan.

Narasumber 6

Identitas Narasumber

Nama Lengkap : F.R. (Inisial)

Status : Mahasiswa Tingkat Akhir PAI UII

Tanggal Wawancara : 17 November 2024

Waktu Wawancara : 15.30 WIB

Lokasi Wawancara : Asrama Mahasiswa UII

RIFQI: Bisa ceritakan sedikit tentang latar belakang Anda, misalnya pengalaman organisasi, magang, atau aktivitas lain yang menurut Anda berpengaruh pada persiapan menghadapi dunia kerja?

F.R.: Saya aktif di organisasi ekstra kampus, seperti PMII, dan juga pernah menjadi relawan di lembaga sosial Islam. Selain itu, saya sempat magang di kantor DPRD sebagai staf administrasi. Dari pengalaman itu saya belajar menghadapi birokrasi, disiplin waktu, dan cara menyampaikan ide dengan sopan. Itu sangat membantu saya mempersiapkan diri masuk dunia kerja.

RIFQI: Bagaimana dukungan keluarga, teman, dan dosen dalam mempersiapkan Anda masuk dunia kerja?

F.R.: Keluarga selalu mendoakan, meskipun mereka jarang memberi arahan langsung soal karier. Teman-teman banyak memberi info lowongan dan pengalaman seleksi. Dosen, terutama yang pernah bekerja di luar kampus, sering memberi tips praktis bagaimana menghadapi wawancara.

RIFQI: Sejak kapan Anda mulai merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja?

F.R.: Sejak semester delapan, ketika skripsi sudah hampir selesai. Saya merasa waktunya semakin dekat, dan pertanyaan tentang “setelah lulus mau ke mana” makin sering muncul.

RIFQI: Apa saja bentuk kecemasan yang paling sering Anda alami?

F.R.: Saya sering merasa overthinking, takut tidak bisa bersaing, dan merasa minder kalau melihat orang lain lebih siap. Kadang kecemasan itu membuat saya malas mengerjakan sesuatu.

RIFQI: Apakah ada momen tertentu yang membuat kecemasan semakin kuat?

F.R.: Iya, saat ikut job fair di Yogyakarta. Saya lihat banyak sekali pesaing dengan skill dan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi. Itu membuat saya makin tidak percaya diri.

RIFQI: Apa arti kecemasan dunia kerja bagi Anda secara pribadi?

F.R.: Kecemasan itu saya anggap sebagai sinyal bahwa saya harus lebih serius mempersiapkan diri. Tanpa kecemasan, mungkin saya akan santai-santai saja.

RIFQI: Apakah kecemasan ini lebih Anda rasakan sebagai hambatan, tantangan, atau motivasi?

F.R.: Campuran. Kadang terasa hambatan, tapi kadang juga jadi motivasi. Kalau saya bisa mengelola, kecemasan itu mendorong saya untuk terus belajar.

RIFQI: Menurut Anda, apakah kecemasan tersebut berkaitan dengan nilai-nilai keislaman atau keyakinan religius Anda?

F.R.: Ada kaitannya. Saya kadang merasa kurang tawakal, sehingga kecemasan lebih besar. Tapi di sisi lain, saya jadi lebih sering ingat Allah dan mencoba memperkuat doa.

RIFQI: Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa cemas menghadapi dunia kerja?

F.R.: Saya biasanya menulis daftar target harian, ikut pelatihan online, dan berdiskusi dengan senior. Kalau cemas sudah terlalu berat, saya menenangkan diri dengan shalat tahajud.

RIFQI: Bagaimana peran ibadah seperti shalat, doa, atau dzikir dalam menenangkan diri Anda?

F.R.: Sangat besar. Shalat membuat hati lebih tenang, doa memberi semangat, dan dzikir membuat saya lebih fokus. Kadang setelah dzikir, rasa takut itu hilang pelan-pelan.

RIFQI: Apakah ada orang tertentu yang paling membantu Anda mengatasi kecemasan ini?

F.R.: Mentor saya di organisasi. Beliau selalu bilang bahwa karier itu tidak selalu linear, dan jangan terlalu cemas soal masa depan. Itu membuat saya lebih tenang.

RIFQI: Menurut Anda, faktor apa saja yang membuat kecemasan semakin berat?

F.R.: Faktor sosial dan ekonomi. Ekspektasi keluarga agar saya segera kerja cukup berat. Ditambah lagi, biaya hidup yang makin tinggi membuat saya merasa harus cepat mandiri.

RIFQI: Faktor apa yang bisa membuat kecemasan Anda lebih berkurang?

F.R.: Kalau saya punya keterampilan tambahan, rasa cemas berkurang. Misalnya belajar desain grafis atau bahasa asing. Itu membuat saya merasa lebih siap.

RIFQI: Seberapa besar peran kepercayaan diri terhadap kecemasan Anda?

F.R.: Sangat besar. Kalau saya percaya diri, kecemasan bisa ditekan. Tapi kalau kepercayaan diri turun, saya jadi gampang panik.

RIFQI: Menurut Anda, apakah memiliki orientasi masa depan berpengaruh pada tingkat kecemasan?

F.R.: Iya, jelas berpengaruh. Kalau saya punya rencana jelas, misalnya ingin jadi dosen atau melanjutkan S2, rasa cemas lebih ringan karena ada arah.

RIFQI: Apa yang sebaiknya dilakukan mahasiswa PAI tingkat akhir agar lebih siap menghadapi dunia kerja?

F.R.: Menurut saya, jangan hanya fokus di kelas. Harus aktif cari pengalaman tambahan, ikut pelatihan, organisasi, dan magang. Itu akan menambah nilai lebih.

RIFQI: Apa harapan Anda terhadap program studi atau kampus dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan transisi ke dunia kerja?

F.R.: Saya berharap ada career center yang aktif, menghubungkan mahasiswa dengan dunia kerja. Kampus juga bisa buat program mentoring dengan alumni.

RIFQI: Bagaimana Anda memaknai peran nilai-nilai Islam dalam menghadapi tantangan setelah lulus nanti?

F.R.: Nilai Islam jadi pegangan utama. Saya percaya dengan sabar, doa, dan ikhtiar. Semua hasil akhirnya tetap di tangan Allah, itu membuat saya lebih tenang.

Narasumber 7

Identitas Narasumber

Nama Lengkap : L.S. (Inisial)

Status : Mahasiswa Tingkat Akhir PAI UII

Tanggal Wawancara : 18 November 2024

Waktu Wawancara : 13.15 WIB

Lokasi Wawancara : Perpustakaan Utama UII

RIFQI: Bisa ceritakan sedikit tentang latar belakang Anda, misalnya pengalaman organisasi, magang, atau aktivitas lain yang menurut Anda berpengaruh pada persiapan menghadapi dunia kerja?

L.S.: Saya aktif di Himpunan Mahasiswa Jurusan PAI, pernah juga ikut kepanitiaan event nasional, dan sempat mengajar di madrasah sebagai guru honorer. Dari situ saya belajar manajemen acara, komunikasi publik, dan juga pengalaman langsung mengajar. Menurut saya itu cukup membuka gambaran nyata dunia kerja, terutama di bidang pendidikan.

RIFQI: Bagaimana dukungan keluarga, teman, dan dosen dalam mempersiapkan Anda masuk dunia kerja?

L.S.: Keluarga selalu mendukung dengan doa, walau tidak bisa banyak membantu dari segi finansial. Teman-teman sering saling berbagi tips membuat CV atau info lowongan. Dosen-dosen, terutama yang sudah pengalaman di sekolah, sering memberi arahan praktis. Itu semua membuat saya merasa lebih siap.

RIFQI: Sejak kapan Anda mulai merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja?

L.S.: Sejak semester delapan, ketika mulai sering ditanya keluarga soal rencana kerja setelah lulus. Apalagi saat melihat kakak tingkat ada yang sudah bekerja, rasanya jadi makin khawatir.

RIFQI: Apa saja bentuk kecemasan yang paling sering Anda alami?

L.S.: Saya sering merasa takut tidak diterima kerja, minder dengan kemampuan sendiri, dan susah tidur kalau sedang banyak pikiran.

RIFQI: Apakah ada momen tertentu yang membuat kecemasan semakin kuat?

L.S.: Ada, terutama ketika melihat teman-teman posting di media sosial soal keberhasilan mereka diterima di instansi atau sekolah favorit. Itu bikin saya merasa tertinggal.

RIFQI: Apa arti kecemasan dunia kerja bagi Anda secara pribadi?

L.S.: Kecemasan bagi saya semacam peringatan agar saya lebih serius mempersiapkan diri. Tapi kalau berlebihan, bisa bikin saya lelah secara mental.

RIFQI: Apakah kecemasan ini lebih Anda rasakan sebagai hambatan, tantangan, atau motivasi?

L.S.: Awalnya terasa hambatan, tapi lama-lama saya coba ubah jadi motivasi. Karena kalau saya biarkan, justru bisa menghambat langkah saya.

RIFQI: Menurut Anda, apakah kecemasan tersebut berkaitan dengan nilai-nilai keislaman atau keyakinan religius Anda?

L.S.: Iya, ada kaitannya. Saya kadang merasa cemas karena merasa ibadah saya belum maksimal. Tapi dari situ saya belajar untuk lebih tawakal, yakin rezeki sudah Allah tetapkan.

RIFQI: Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa cemas menghadapi dunia kerja?

L.S.: Saya biasanya menulis catatan refleksi, ikut webinar pengembangan diri, dan berdiskusi dengan senior. Selain itu saya banyak mendekatkan diri pada Allah lewat doa.

RIFQI: Bagaimana peran ibadah seperti shalat, doa, atau dzikir dalam menenangkan diri Anda?

L.S.: Sangat penting. Shalat membuat saya lebih tenang, doa jadi media curhat, dan dzikir menenangkan pikiran saya ketika gelisah.

RIFQI: Apakah ada orang tertentu yang paling membantu Anda mengatasi kecemasan ini?

L.S.: Kakak saya. Dia sering memberi motivasi dan mengingatkan bahwa setiap orang punya waktunya masing-masing. Teman dekat juga sering menguatkan ketika saya merasa down.

RIFQI: Menurut Anda, faktor apa saja yang membuat kecemasan semakin berat?

L.S.: Tekanan sosial dan akademik. Kadang keluarga sering bertanya kapan saya kerja, sementara skripsi juga belum selesai. Itu membuat saya merasa terburu-buru.

RIFQI: Faktor apa yang bisa membuat kecemasan Anda lebih berkurang?

L.S.: Kalau saya punya rencana karier yang jelas, kecemasan berkurang. Lingkungan yang suportif juga membuat saya lebih optimis.

RIFQI: Seberapa besar peran kepercayaan diri terhadap kecemasan Anda?

L.S.: Sangat besar. Kalau saya percaya diri, rasa cemas lebih kecil. Tapi kalau percaya diri saya menurun, saya langsung merasa panik dan takut gagal.

RIFQI: Menurut Anda, apakah memiliki orientasi masa depan berpengaruh pada tingkat kecemasan?

L.S.: Iya, jelas berpengaruh. Kalau sudah punya gambaran karier, saya lebih tenang. Setidaknya tahu langkah-langkah apa yang harus diambil.

RIFQI: Apa yang sebaiknya dilakukan mahasiswa PAI tingkat akhir agar lebih siap menghadapi dunia kerja?

L.S.: Mereka harus berani memperluas pengalaman, ikut pelatihan, magang, atau aktif di organisasi. Itu bisa jadi nilai tambah.

RIFQI: Apa harapan Anda terhadap program studi atau kampus dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan transisi ke dunia kerja?

L.S.: Saya berharap ada program khusus persiapan karier, seperti bimbingan CV, simulasi interview, atau menghadirkan alumni sukses.

RIFQI: Bagaimana Anda memaknai peran nilai-nilai Islam dalam menghadapi tantangan setelah lulus nanti?

L.S.: Nilai Islam menjadi sumber ketenangan. Dengan ikhtiar, sabar, dan tawakal, saya yakin Allah akan memberi jalan yang terbaik

Narasumber 8

Identitas Narasumber

Nama Lengkap : Wahyu Hidayat

Status : Mahasiswa Tingkat Akhir PAI UII

Tanggal Wawancara : 20 November 2024

Waktu Wawancara : 16.00 WIB

Lokasi Wawancara : Kantin Kampus UII

RIFQI: Bisa ceritakan sedikit tentang latar belakang Anda, misalnya pengalaman organisasi, magang, atau aktivitas lain yang menurut Anda berpengaruh pada persiapan menghadapi dunia kerja?

Wahyu Hidayat: Selama kuliah, saya aktif di LEM (Lembaga Eksekutif Mahasiswa) dan organisasi keagamaan seperti HMI (Himpunan Mahasiswa Islam). Selain itu, saya juga pernah magang di sebuah lembaga pendidikan Islam. Dari situ saya belajar bekerja dalam tim, menjaga komunikasi profesional, dan mengatur waktu dengan lebih baik. Semua pengalaman itu sangat membantu saya untuk membayangkan dunia kerja yang sesungguhnya.

RIFQI: Bagaimana dukungan keluarga, teman, dan dosen dalam mempersiapkan Anda masuk dunia kerja?

Wahyu Hidayat: Keluarga selalu memberi semangat dan doa. Teman-teman sering berbagi informasi lowongan kerja dan tips wawancara. Dosen juga banyak membantu, terutama dengan memberi referensi dan motivasi. Dukungan mereka membuat saya merasa tidak sendirian dalam menghadapi fase ini.

RIFQI: Sejak kapan Anda mulai merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja?

Wahyu Hidayat: Sejak semester akhir, terutama ketika saya mulai fokus skripsi dan melihat teman-teman ada yang sudah mulai kerja atau ikut seleksi CPNS.

RIFQI: Apa saja bentuk kecemasan yang paling sering Anda alami?

Wahyu Hidayat: Yang paling sering muncul itu kurang percaya diri, takut gagal saat wawancara, dan sering kali overthinking sampai susah tidur.

RIFQI: Apakah ada momen tertentu yang membuat kecemasan semakin kuat?

Wahyu Hidayat: Ada, terutama ketika saya melihat media sosial teman-teman yang update soal pekerjaan baru. Rasanya seperti semakin tertinggal, dan tekanan jadi makin besar.

RIFQI: Apa arti kecemasan dunia kerja bagi Anda secara pribadi?

Wahyu Hidayat: Saya memaknai kecemasan ini sebagai alarm, bahwa saya sedang menghadapi sesuatu yang penting. Tapi kalau tidak bisa dikendalikan, justru bisa membuat stres dan kehilangan fokus.

RIFQI: Apakah kecemasan ini lebih Anda rasakan sebagai hambatan, tantangan, atau motivasi?

Wahyu Hidayat: Awalnya hambatan, tapi lama-lama saya belajar mengubahnya jadi tantangan sekaligus motivasi. Kalau hanya takut, ya tidak akan maju.

RIFQI: Menurut Anda, apakah kecemasan tersebut berkaitan dengan nilai-nilai keislaman atau keyakinan religius Anda?

Wahyu Hidayat: Sedikit banyak iya. Kadang saya merasa belum maksimal dalam berikhtiar atau takut tidak sesuai dengan yang Allah takdirkan. Tapi justru dari situ saya belajar tawakal, bahwa rezeki sudah diatur oleh Allah.

RIFQI: Apa yang biasanya Anda lakukan ketika merasa cemas menghadapi dunia kerja?

Wahyu Hidayat: Saya biasanya cerita ke orang terdekat, menulis di jurnal, atau ikut webinar pengembangan diri. Kadang juga memperbaiki CV. Kalau rasa cemas sudah terlalu kuat, saya menenangkan diri lewat ibadah.

RIFQI: Bagaimana peran ibadah seperti shalat, doa, atau dzikir dalam menenangkan diri Anda?

Wahyu Hidayat: Sangat besar perannya. Shalat dan dzikir membuat hati lebih tenang. Doa jadi cara saya untuk curhat kepada Allah tentang semua rasa takut saya.

RIFQI: Apakah ada orang tertentu yang paling membantu Anda dalam mengatasi kecemasan ini?

Wahyu Hidayat: Ibu saya sangat berperan. Beliau selalu mengingatkan bahwa semua ada waktunya, yang penting usaha dan doa. Teman dekat juga sering memberi semangat supaya saya tidak putus asa.

RIFQI: Menurut Anda, faktor apa saja yang membuat kecemasan semakin berat?

Wahyu Hidayat: Faktor ekonomi dan sosial. Kadang ekspektasi keluarga membuat saya tertekan, atau merasa malu ketika teman-teman sudah mapan sementara saya belum.

RIFQI: Faktor apa yang bisa membuat kecemasan Anda lebih berkurang?

Wahyu Hidayat: Lingkungan yang suportif, punya rencana yang jelas, dan keyakinan bahwa setiap orang punya waktunya masing-masing. Kalau saya sudah merasa berusaha maksimal, biasanya kecemasan lebih ringan.

RIFQI: Seberapa besar peran kepercayaan diri terhadap kecemasan Anda?

Wahyu Hidayat: Sangat besar. Kalau percaya diri tinggi, saya lebih berani ambil peluang. Tapi kalau menurun, kecemasan cepat sekali meningkat.

RIFQI: Menurut Anda, apakah memiliki orientasi masa depan berpengaruh pada tingkat kecemasan?

Wahyu Hidayat: Iya, sangat berpengaruh. Kalau sudah punya gambaran dan rencana karier, saya merasa lebih tenang dan tidak panik.

RIFQI: Apa yang sebaiknya dilakukan mahasiswa PAI tingkat akhir agar lebih siap menghadapi dunia kerja?

Wahyu Hidayat: Menurut saya, mereka harus mulai membuat rencana karier sejak sekarang, ikut seminar atau pelatihan, perkuat soft skill, dan jangan malu belajar dari orang lain. Magang atau ikut kegiatan sosial juga bisa jadi bekal penting.

RIFQI: Apa harapan Anda terhadap program studi atau kampus dalam membantu mahasiswa menghadapi kecemasan transisi ke dunia kerja?

Wahyu Hidayat: Saya berharap kampus bisa lebih aktif dalam bimbingan karier, misalnya pelatihan CV, simulasi wawancara, atau job fair. Dosen juga diharapkan lebih terbuka membimbing mahasiswa yang masih bingung soal masa depan.

RIFQI: Bagaimana Anda memaknai peran nilai-nilai Islam dalam menghadapi tantangan setelah lulus nanti?

Wahyu Hidayat: Saya percaya bahwa setelah ikhtiar maksimal, kita harus sabar dan tawakal menunggu hasil. Nilai-nilai Islam membuat saya lebih tenang, karena hidup bukan hanya tentang karier, tapi juga tentang keberkahan dalam prosesnya

Lampiran 2

Dokumentasi Wawancara



