

**HUBUNGAN STRATEGI REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN
KARIER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG**



SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi*

Salsabila Fajriati Huda

NIM. 21011188

Dosen Pembimbing :

Putri Sukma Deri, M. Psi., Psikolog

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Salsabila Fajriati Huda
NIM : 21011188

Tanda Tangan : 
Tanggal : 8 Agustus 2025

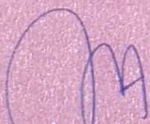


PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN STRATEGI REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN KARIER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Salsabila Fajriati Huda
NIM : 21011188
Departemen : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Mengetahui,
Kepala Departemen



Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001

Padang, 8 Agustus 2025
Dosen Pembimbing



Putri Sukma Deri, M.Psi., Psikolog
NIP. 199310042022032013

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Salsabila Fajriati Huda
NIM : 21011188
Departemen : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Strategi Regulasi Emosi dengan
Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat
Akhir di Universitas Negeri Padang

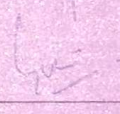
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Putri Sukma Deri, M. Psi., Psikolog

1. 

Penguji 1 : Suci Rahma Nio, M. Psi., Psikolog

2. 

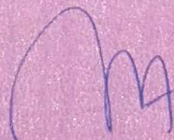
Penguji 2 : Devi Lusiria, M.Psi., Psikolog

3. 

Ditetapkan di : Padang

Tanggal : 8 Agustus 2025

Mengetahui,
Kepala Departemen Psikologi



Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur diucapkan ke hadirat Allah SWT karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Strategi Regulasi Emosi dengan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang” dapat diselesaikan dengan baik. Pada proses penulisan skripsi ini, ada banyak bantuan, arahan dan bimbingan yang diterima dari banyak pihak. Oleh karena itu sebagai wujud rasa hormat disampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M. T selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Suryanef, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
3. Bapak Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si selaku ketua Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Putri Sukma Deri, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi penulis yang sudah bersedia meluangkan waktu, memberikan saran, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi hingga penulis dapat menyelesaikannya.
5. Ibu Suci Rahma Nio, M. Psi., Psikolog dan Ibu Devi Lusiria, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah bersedia memberikan masukan dan saran dalam proses penulisan skripsi ini agar lebih baik.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen sebagai Staf pengajar beserta Staf Administrasi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang yang sudah bersedia memberi ilmu, bantuan dan arahan baik di dalam waktu mengajar maupun diluar kepentingan kuliah.
7. Salsabila Fajriati Huda (Penulis). Terimakasih banyak sudah bertahan sejauh ini, terimakasih sudah bertanggung jawab terhadap apa yang telah

dimulai. Terimakasih sudah memberi ruang untuk diri sendiri agar terus belajar dan menjadi pribadi yang lebih baik, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

8. Kepada orang tua penulis, dengan penuh rasa syukur dan hormat, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan do'a agar penulis dapat menyelesaikan program studi sampai selesai.
9. Kepada keluarga penulis kakek, nenek, tante, mamak, abang, dan adek-adek penulis. Terimakasih atas dukungan moril maupun materil, serta do'a dan dukungan yang luar biasa.
10. Kepada rekan-rekan seperjuangan penulis di Departemen Psikologi yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terimakasih telah berjuang bersama-sama selama ini.

Semoga bantuan dan budi baik yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati dihaturkan permohonan maaf bila masih terdapatnya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, baik dalam segi penulisan, pembahasan, dan penyusunannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Padang, 31 Juli 2025

Penulis,



Salsabila Fajriati Huda

NIM. 21011188

ABSTRAK

Judul : Hubungan Strategi Regulasi Emosi dengan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang
Nama : Salsabila Fajriati Huda
Dosen Pembimbing : Putri Sukma Deri, M. Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan strategi regulasi emosi dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini melibatkan 398 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan ialah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Career Anxiety Scale* (CAS). Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara strategi *cognitive reappraisal* dengan dimensi *personal ability* ($r = -.135; p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi penggunaan strategi *cognitive reappraisal*, maka semakin rendah kecenderungan individu untuk merasa cemas terhadap kemampuan dirinya. Serta hubungan positif yang signifikan antara strategi *cognitive reappraisal* dengan *employment environment* ($r = .156; p < 0.05$) dan *professional education training* ($r = .149; p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi penggunaan *cognitive reappraisal*, maka semakin tinggi juga kecemasan individu terhadap dunia kerja dan pelatihan pendidikan profesionalnya.

Kata Kunci : Strategi Regulasi Emosi, Kecemasan Karier, Mahasiswa Akhir

ABSTRACT

Title : *The Relationship Between Emotion Regulation Strategies and Career Anxiety Among Final-Year Students at Universitas Negeri Padang*

Name : Salsabila Fajriati Huda

Mentor : Putri Sukma Deri, M. Psi., Psikolog

This study aimed to examine the relationship between emotion regulation strategies and career anxiety among final-year students at Universitas Negeri Padang. A quantitative approach with a correlational design was employed. The study involved 398 final-year students selected through purposive sampling. The instruments used were the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Career Anxiety Scale (CAS). Data were analyzed using Spearman's correlation test. The results indicated a significant negative relationship between the cognitive reappraisal strategy and the personal ability dimension ($r = -.135$; $p < 0.05$). This means that higher use of cognitive reappraisal corresponds with a lower tendency to feel anxious about one's own abilities. Additionally, significant positive relationships were found between cognitive reappraisal and both the employment environment dimension ($r = .156$; $p < 0.05$) and the professional education training dimension ($r = .149$; $p < 0.05$). In other words, greater use of cognitive reappraisal was associated with higher anxiety about entering the workforce and undergoing professional training.

Keywords : *Emotion Regulation Strategies, Career Anxiety, Final-Year Students*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	12
BAB II TINJAUAN TEORI	15
A. Kecemasan Karier	15
B. Regulasi Emosi	19
C. Mahasiswa Tingkat Akhir	22
D. Dinamika Hubungan Strategi Regulasi Emosi dengan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang.....	23
E. Kerangka Konseptual	25
F. Hipotesis	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian	28
C. Definisi Operasional.....	29
D. Populasi dan Sampel	30
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Validitas, Reliabilitas, dan Daya Diskriminasi Aitem	35
G. Prosedur Penelitian	38
H. Analisis Data	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	40
B. Pelaksanaan Penelitian	42
C. Hasil Penelitian	43
D. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian Sebelumnya yang Relevan	12
Tabel 3. 1 Distribusi Populasi.....	30
Tabel 3. 2 Daftar Skor Jawaban Item.....	33
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Regulasi Emosi	34
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kecemasan Karier	34
Tabel 4. 1 Gambaran Responden berdasarkan Usia.....	40
Tabel 4. 2 Gambaran Responden berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 4. 3 Gambaran Responden berdasarkan Angkatan	41
Tabel 4. 4 Gambaran Responden berdasarkan Fakultas	42
Tabel 4. 5 Rata-rata Hipotetik dan Empirik Strategi Regulasi Emosi	43
Tabel 4. 6 Rata-rata Hipotetik dan Empirik Dimensi Kecemasan Karier.....	44
Tabel 4. 7 Rumus Kategorisasi Strategi Regulasi Emosi dan Kecemasan Karier	45
Tabel 4. 8 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Strategi Regulasi Emosi	46
Tabel 4. 9 Kategorisasi Subjek Berdasarkan Dimensi Kecemasan Karier	46
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	26
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Strategi Regulasi Emosi.....	70
Lampiran 2. Skala Kecemasan Karier.....	73
Lampiran 3. Data Demografi Subjek Penelitian	76
Lampiran 4. Data Penelitian Strategi Regulasi Emosi	88
Lampiran 5. Data Penelitian Kecemasan Karier	99
Lampiran 6. Uji Reliabilitas Data Penelitian	110
Lampiran 7. Deskripsi Statistik.....	111
Lampiran 8. Uji Normalitas	112
Lampiran 9. Uji Hipotesis	113
Lampiran 10. Izin Penggunaan Alat Ukur	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi. Data statistik PDDikti Kemdikristek (2025) menunjukkan bahwa ada 4.963.114 mahasiswa yang aktif dalam menempuh jenjang pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan individu yang berada pada masa *emerging adulthood* (beranjak dewasa) dengan rentang usia 18-25 tahun (Santrock, 2012). Santrock (2002) menyebutkan bahwa ada dua kriteria yang menandakan seseorang berada di masa beranjak dewasa yaitu kemandirian ekonomi yang terjadi secara bertahap dan kemandirian dalam membuat keputusan tentang karir, nilai-nilai, keluarga, dan hubungan.

Sedangkan menurut Super (1980) umur yang berada pada rentang 15-24 tahun adalah masa eksplorasi yang ditandai dengan mencoba dan mengembangkan keterampilan kerja. Ketidakmampuan dalam tahap eksplorasi karier akan menyebabkan munculnya perasaan cemas dan bimbang terkait pilihan karier (Park, dkk. 2016). Mahasiswa yang kurang memiliki pengetahuan tentang karier sering kali merasa lebih cemas dalam menghadapi dunia kerja (Zulfahmi & Andriany, 2021). Menurut Irnanda, dkk. (2023) mahasiswa tingkat akhir merasakan cemas ketika berkaitan dengan kurangnya pengetahuan atau pengalaman tentang dunia kerja, hal

ini membuat mereka memikirkan kondisi karier yang terlalu berlebihan, serta tuntutan dan ekspektasi dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil survei data awal penelitian yang dilakukan pada tanggal 6 - 10 Februari 2025 melalui sebaran kuesioner pada 23 orang responden mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang yang tidak sedang bekerja, menunjukkan bahwa 16 orang mahasiswa tingkat akhir merasa cemas dan 13 orang diantaranya juga merasa bingung terkait masa depannya setelah lulus kuliah. Dari data tersebut penulis mengidentifikasi penyebab kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang yaitu berkaitan dengan belum memiliki pengalaman kerja profesional dan merasa kurang memiliki *skill* untuk bersaing di dunia kerja. Menurut Wang, dkk (2017) mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami kecemasan yang tinggi karena kurangnya pengalaman kerja. Responden juga merasa khawatir jika nantinya kerja di luar kota tanpa adanya keluarga, cemas ketika tidak dapat memenuhi ekspektasi diri sendiri maupun orang-orang terdekat, dan merasa pesimis akan masa depan untuk mendapatkan pekerjaan karena tingginya persaingan dalam mencari kerja. Responden juga merasa putus asa tentang pekerjaan karena makin sedikitnya lapangan kerja, merasa khawatir mendapatkan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kapabilitas yang dimiliki, merasa tertinggal ketika melihat pencapaian orang lain dan munculnya kekhawatiran akan finansial. Responden juga merasa tidak

percaya diri dengan kemampuannya karena tidak menguasai materi perkuliahan dan tidak tergabung dalam organisasi.

Kecemasan tersebut menimbulkan dampak yang mengganggu kehidupan sehari-hari responden seperti menghabiskan banyak waktu dengan memikirkannya. Menurut Irnanda, dkk. (2023) memikirkan sesuatu secara berlebihan dapat menimbulkan keraguan dalam mengambil keputusan dan kebimbangan dengan perasaan benar atau salah terhadap pilihannya. Kemudian responden juga merasa lelah dan malas dalam melakukan sesuatu, serta timbulnya perasaan bingung yang membuatnya tidak bersemangat seharian. Menurut Atikah, dkk. (2023) individu yang mengalami kecemasan karier melaporkan adanya perasaan kebingungan dan menurunnya keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari. Pisarik, dkk. (2017) juga menyatakan bahwa kecemasan pada karier tidak hanya mengganggu kesehatan mental, tetapi juga dapat melemahkan individu secara fisik, hal ini dapat dilihat dari tanggapan responden yang merasakan bahwa kecemasan ini juga mengganggu kualitas tidur dan pola makannya. Dari kajian di atas dapat dilihat bahwa kecemasan itu tidak hanya memberikan dampak pada kondisi psikologis saja, tetapi juga mengganggu kesejahteraan fisik individu.

Menurut Mahmud (2018) kecemasan juga disebut sebagai ketakutan neurotik yang merupakan respon terhadap keadaan yang belum terjadi. Spielberger (1966) menjelaskan bahwa ada dua jenis kecemasan yaitu *trait*

anxiety dan *state anxiety*. *Trait anxiety* diartikan sebagai jenis kecemasan yang berperan sebagai sifat kepribadian yang membuat individu secara unik lebih pencemas daripada individu lain. Sedangkan *state anxiety* diartikan sebagai jenis kecemasan yang mengalami perubahan seiring berjalannya waktu berdasarkan situasi yang dihadapinya. Dalam penelitian ini, kecemasan yang diteliti merupakan jenis *state anxiety* karena kecemasan karier merupakan tipe kecemasan yang muncul ketika menghadapi situasi-situasi tertentu yang berkaitan dengan karier. Menurut Daniels, dkk. (2011) kurangnya kemampuan dalam mempersiapkan karier, kesulitan dalam menentukan pilihan karier secara mandiri, dan minimnya informasi untuk mendukung pilihan terkait karier dapat menimbulkan kecemasan karier.

Menurut Tsai, dkk. (2017) kecemasan karier adalah perasaan cemas dalam menghadapi pilihan karier di masa depan yang dipicu oleh kurangnya pemahaman tentang dunia kerja, kurangnya pemahaman tentang kemampuan diri, dan kurangnya eksplorasi karier. Kecemasan karier ditandai dengan kondisi emosional negatif sebagai respon terhadap potensi ancaman terkait keputusan karier di masa depan (Takil & Sari, 2019). Tingkat kecemasan karier yang tinggi dapat menghambat pengambilan keputusan yang efektif, menyebabkan munculnya konflik internal dan ketidakpastian dalam memilih jalur karier (Yalçın & Koyuncu, 2024).

Kecemasan karier yang dikembangkan oleh Tsai, dkk. (2017) memiliki empat dimensi yaitu *personal ability*, *irrational beliefs about employment*, *employment environment*, dan *professional education training*. Dimensi *personal ability* (kemampuan pribadi) yaitu menilai kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh calon pekerja seperti keterampilan bahasa asing, keterampilan komputer, keterampilan kepemimpinan, dan kemampuan untuk bekerja dengan orang lain. Dimensi *irrational beliefs about employment* (keyakinan irasional tentang pekerjaan) yaitu mengacu pada pikiran yang tidak rasional yang mungkin dihadapi oleh lulusan universitas ketika mereka memasuki dunia kerja seperti kekhawatiran ketika menghadapi lingkungan baru, khawatir akan tanggung jawab, khawatir akan peluang kerja karena merasa belum memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang dunia kerja. Dimensi *employment environment* (lingkungan kerja) yaitu mengacu pada kekhawatiran lingkungan kerja yang tidak sesuai dengan ekspektasi dan kekhawatiran informasi tentang pekerjaan seperti ketidakpastian ekonomi, meningkatnya jumlah pengangguran dan ketatnya persaingan kerja. Dimensi *professional education training* (pelatihan pendidikan profesional) mengacu pada pelatihan profesional yang diberikan kepada mahasiswa di universitas yaitu pengetahuan praktis yang berkaitan dengan keterampilan profesional dan memahami harapan karier secara realistis.

Untuk mengkonfirmasi adanya indikasi kecemasan karier yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang, penulis melakukan wawancara tanggal 25 Februari 2025 kepada 2 orang responden yang mengisi survei data awal penelitian. Responden pertama mengungkapkan bahwa ia masih ragu-ragu dalam memikirkan pekerjaannya nanti setelah lulus kuliah. Hal ini dipicu karena sulitnya mencari lapangan pekerjaan dan kebanyakan syarat pekerjaan menuntut “minimal pengalaman kerja beberapa tahun”. Tidak hanya merasa cemas responden juga merasa stres memikirkan bagaimana kondisi ia kedepannya terkait pekerjaan. Ia mempertanyakan kesanggupannya untuk mendapatkan pekerjaan dengan pendapatan yang layak. Perasaan cemas yang dirasakan responden juga menimbulkan dampak dalam kesehariannya yaitu menurunnya berat badan, karena tiap kepikiran tentang pekerjaan membuat nafsu makan hilang dan pola tidur berantakan. Meskipun demikian, responden lebih suka memendam perasaan cemas yang dia rasakan.

Berbeda halnya dengan responden kedua yang sudah tau prospek kerjanya setelah lulus kuliah yaitu ingin bekerja sebagai terapis Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) atau bekerja di dinas pendidikan. Namun, responden masih merasa ragu dengan kemampuannya. Perasaan cemas responden juga disertai dengan proses mengerjakan skripsi yang membuat munculnya perasaan tertinggal dari yang lain, mengalami insomnia, dan

rambut mengalami kerontokan. Untuk menghadapi hal ini, responden cenderung mengalihkan pikiran dengan meminta motivasi dari orang tua.

Dari dua orang responden yang diwawancarai di dapatkan gambaran yang cukup komprehensif berkaitan dengan perasaan cemas dan informasi menarik terkait bagaimana cara mereka dalam mengelola kecemasannya. Dimana responden pertama memilih untuk memendam dan responden kedua lebih cenderung mencari dorongan dari lingkungan luar. Keduanya menunjukkan bahwa kebiasaan tidak mengekspresikan emosi secara terbuka tampak menjadi strategi yang mereka gunakan untuk mengelola kecemasan terkait karier. Hal ini selaras dengan data awal penelitian pada 16 orang responden di mana kegiatan seperti bermain sosial media, bermain *game*, maupun olahraga dijadikan sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional.

Pada dasarnya munculnya emosi kecemasan mendorong seseorang untuk meregulasi emosinya sebagai respon terhadap *stressor* (Fitriyana, 2024). Regulasi emosi adalah proses untuk mengendalikan jenis emosi yang dirasakan, kapan emosinya muncul, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Menurut Gross (1998) ada dua strategi yang berperan dalam meregulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* (penilaian ulang) adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran ulang suatu situasi yang berpotensi memicu emosi agar dapat

merubah dampak emosionalnya (Gross, 1998). *Cognitive reappraisal* dinilai sebagai strategi regulasi emosi adaptif yang dapat memodifikasi reaksi emosional terhadap situasi yang memicu kecemasan, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional (Jazaieri, dkk. 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wihasto (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi *cognitive reappraisal* lebih proaktif dan efektif dalam mencari pekerjaan, karena mampu menilai ulang stimulus emosi negatif seperti perasaan kecewa atau marah dalam mencari kerja dengan hal-hal yang lebih positif. *Cognitive reappraisal* ini juga bertindak sebagai faktor pelindung terhadap stres, yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan yang berhubungan dengan transisi dari dunia akademik ke dunia kerja (Zahniser & Conley, 2018).

Sedangkan *expressive suppression* (penekanan ekspresif) adalah bentuk modulasi respon yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresif dari emosi yang dirasakan (Gross, 1998). *Expressive suppression* dianggap sebagai faktor risiko berkembangnya gejala internal seperti kecemasan dan depresi yang dapat menghambat mahasiswa untuk terjun di dunia karier (Zahniser & Conley, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wihasto (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi *expressive suppression* cenderung kurang semangat dalam mencari kerja, hal ini terjadi karena mereka menyembunyikan perilaku

ekspresifnya. Azzahara & Adetya (2024) juga mengungkapkan bahwa *expressive suppression* dapat membantu mengurangi stres yang dialami oleh seseorang, namun *expressive suppression* dapat menimbulkan efek samping karena menekan ekspresi emosi positif.

Menurut Gross (1998) *cognitive reappraisal* lebih baik dari pada *expressive suppression* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini disebabkan karena strategi *cognitive reappraisal* cenderung memiliki dampak positif terhadap fungsi afektif dan sosial. Sebaliknya, strategi *expressive suppression* cenderung memiliki dampak yang lebih negatif terhadap fungsi afektif dan sosial (Gross, 1998). Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian Gross (2002) pada orang dewasa muda kebiasaan menggunakan strategi *cognitive reappraisal* mampu membantu seseorang dalam melakukan penyesuaian sosial serta mengatasi emosional dengan cara yang sehat, sedangkan *expressive suppression* cenderung menimbulkan beban kognitif dan fisiologis yang lebih besar (Gross, 2002).

Berdasarkan kajian di atas mahasiswa yang berada dalam fase transisi dari dunia akademik ke dunia kerja, mengalami tantangan utama yaitu kecemasan karier yang berkaitan dengan kurangnya pengalaman kerja, ketidakpastian terhadap prospek kerja, serta ekspektasi dari lingkungan sekitar. Tantangan emosional ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka jika tidak dikelola dengan baik. Dalam menghadapi kecemasan ini, mahasiswa perlu memiliki strategi yang efektif untuk

meregulasi emosinya agar dapat mengelola perasaan cemas dengan lebih baik. Untuk memahami hal itu lebih lanjut, maka peneliti mengangkat penelitian yang berjudul **Hubungan Strategi Regulasi Emosi dengan Kecemasan Karier pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang.**

B. Identifikasi Masalah

Berikut identifikasi masalah yang dapat diuraikan berdasarkan latar belakang yaitu :

1. Hasil sebaran kuesioner data awal penelitian menunjukkan bahwa 16 orang mahasiswa tingkat akhir merasa cemas dan 13 orang diantaranya juga merasa bingung terkait masa depannya setelah lulus kuliah.
2. Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir berkaitan dengan kurangnya keterampilan untuk bersaing di dunia kerja, ekspektasi diri dan lingkungan sekitar, terbatasnya lapangan pekerjaan, dan tidak percaya diri dengan kemampuan diri sendiri.
3. Jika tidak terkelola dengan baik kecemasan dapat memberikan dampak fisik maupun psikologis seperti memikirkan secara berlebihan yang dapat menimbulkan kebingungan dalam mencari kerja, munculnya perasaan lelah dan malas dalam melakukan aktivitas sehari-hari, pola tidur dan pola makan yang tidak teratur.

4. Pengelolaan emosi dari sebagian responden yang ditemukan cenderung menggunakan strategi *expressive suppression*, karena responden lebih memilih untuk memendam ekspresi emosinya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan strategi regulasi emosi (*cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*) dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam melakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada/ tidaknya hubungan strategi regulasi emosi (*cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*) dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara strategi regulasi emosi dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan baru dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi industri dan organisasi.

Universitas Negeri Padang

2. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam menambah wawasan dan menjadi salah satu strategi alternatif mahasiswa tingkat akhir ketika mengalami kecemasan karier, sehingga dapat mengelola emosi dengan lebih adaptif.

2. Bagi Universitas

Temuan hasil penelitian ini juga dapat digunakan oleh universitas dan pusat layanan konseling mahasiswa, untuk merancang program bimbingan atau pelatihan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan karier dalam menghadapi dunia kerja.

F. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Belum ada penelitian yang secara langsung mengkaji hubungan strategi regulasi emosi dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Berikut perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya :

Tabel 1. 1 Penelitian Sebelumnya yang Relevan

Judul	Penulis	Perbedaan Penelitian Sebelumnya
<i>The relationship between emotion regulation strategies and job search behavior among four-year university student</i>	Wang, L., Xu, H., Zhang, X., & Fang, P. (2017)	Perbedaan penelitian ini terletak pada penggunaan variabel dependen (terikat) dan subjek penelitian. Dimana penelitian yang dilakukan oleh Wang, dkk.

		(2017) menggunakan <i>job search behavior</i> sebagai variabel dependen (terikat) dan mahasiswa tahun ke empat di China sebagai subjek penelitian.
Pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan karir dimoderasi oleh dukungan sosial pada <i>fresh graduate</i> di Jawa Barat	Fitriyana, D. N. (2024)	Perbedaan penelitian ini terletak pada tujuan, penggunaan variabel, dan subjek penelitian. Dimana penelitian Fitriyana (2024) bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kecemasan karir dimoderasi oleh dukungan sosial pada <i>fresh graduate</i> di Jawa Barat. Dengan menggunakan 3 variabel yaitu regulasi emosi sebagai variabel independen, dukungan sosial sebagai variabel moderasi, dan kecemasan karir sebagai variabel dependen. Serta sasaran subjek penelitian Fitriyana (2024) adalah <i>fresh graduate</i> di Jawa Barat.
<i>Effect of emotion regulation strategies on anxiety during job interviews in Chinese college students</i>	Gong, L., Li, W., Zhang, D., & Rost, D. (2015)	Perbedaan penelitian ini terletak pada tujuan, penggunaan instrumen, dan subjek penelitian. Dimana penelitian yang dilakukan oleh Gong, dkk. (2017) bertujuan untuk mengetahui efek langsung strategi regulasi emosi terhadap kecemasan selama wawancara kerja pada mahasiswa. Dengan menggunakan instrumen/ <i>State-Trait Inventory</i>

(STAI) *questionnaire* untuk mengukur kecemasan dan *Positive Affect and Negative Affect* (PANAS) untuk mengukur regulasi emosi. Subjek penelitiannya yaitu mahasiswa di China.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan strategi regulasi emosi dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara strategi *cognitive reappraisal* dengan dimensi *personal ability* ($r = -.135$; $p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi penggunaan strategi *cognitive reappraisal*, maka semakin rendah kecenderungan individu untuk merasa cemas terhadap kemampuan dirinya.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi *cognitive reappraisal* dengan *employment environment* ($r = .149$; $p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi penggunaan strategi *cognitive reappraisal*, maka semakin tinggi kecenderungan individu untuk merasa cemas terhadap lingkungan kerjanya.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara strategi *cognitive reappraisal* dengan *professional education training* ($r = .149$; $p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi penggunaan strategi *cognitive reappraisal*, maka semakin tinggi kecenderungan individu untuk merasa cemas terhadap pelatihan pendidikan profesionalnya.

4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *expressive suppression* dengan dimensi kecemasan karier. Artinya dalam penelitian ini strategi *expressive suppression* tidak berhubungan secara langsung dengan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka ada beberapa saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan karier terkait *personal ability*. Namun, subjek juga disarankan untuk menggunakan strategi lain agar dapat menurunkan kecemasannya terkait *employment environment* dan *professional education*, seperti strategi *coping*, latihan *mindfulness*, dan sebagainya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk dapat meneliti kapan dan dalam situasi apa mahasiswa menggunakan strategi regulasi emosi baik itu *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat melakukan uji lebih lanjut bagaimana dampak atau efektivitas dari strategi regulasi emosi dengan *personal ability*, *employment environment* dan *professional education training* terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmadi, A. A. (2022). Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan terhadap Karir pada Emerging Adulthood Pasca Pandemi COVID-19. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Atikah, N. D., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2023). Students' Career Anxiety: A Systematic Literature Review. *JPP (Jurnal Pendidikan Progresif)*, 13(3), 1366–1381. <https://doi.org/10.23960/jpp.v13.i3.202335>
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azzahara, A., & Adetya, S. (2024). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 2868–2875. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.6960>
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P., & LoVerso, T. (2011). Relieving career anxiety and indecision: the role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations. *Social Psychology of Education*, 14(3), 409–426. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9151-x>

- Demirtaş, A. S. (2020). Cognitive Flexibility and Mental Well-Being in Turkish Adolescents: The Mediating Role of Academic, Social and Emotional Self-Efficacy. *Anales de Psicología*, 36(1), 111–121. <https://doi.org/10.6018/analesps.336681>
- Denson, T. F., Creswell, J. D., Terides, M. D., & Blundell, K. (2014). Cognitive reappraisal increases neuroendocrine reactivity to acute social stress and physical pain. *Psychoneuroendocrinology*, 49, 69–78. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.07.003>
- Donker, M. H., Erisman, M. C., van Gog, T., & Mainhard, T. (2020). Teachers' Emotional Exhaustion: Associations With Their Typical Use of and Implicit Attitudes Toward Emotion Regulation Strategies. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00867>
- Ellis, A. (2003). Early Theories and Practices of Rational Emotive Behavior Therapy and How They Have Been Augmented and Revised During the Last There Decades. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*, 21, 219-243.
- Fitriyana, D. N. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Karir Dimoderasi oleh Dukungan Sosial pada Fresh Graduate di Jawa Barat. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gong, L., Li, W., Zhang, D., & Rost, D. (2015). Effects of emotion regulation strategies on anxiety during job interviews in Chinese college

students. *Anxiety, Stress, & Coping*, 29, 305 - 317. <https://doi.org/10.1080/10615806.2015.1042462>.

Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.

Hamdani, Y., & Widyastuti, F. (2020). The Roles of Spiritual Intelligence and Social Comparison Over Career Anxiety of Final Year Students. In *Annual International Conference on Social Sciences and Humanities (AICOSH 2020)* (pp. 141-145). Atlantis Press.

Hanim, M. L., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>

- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal bikotetik (bimbingan dan konseling: teori dan praktik)*, 2(1), 73-80.
- Irnanda, E., Indari, I., & Aminah, T. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang. *Nursing Information Journal*, 3(1), 28-38.
- Jazaieri, H., Morrison, A. S., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2014). The Role of Emotion and Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Current Psychiatry Reports*, 17(1). <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0531-3>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Mahmud, D. (2018). Psikologi Suatu Pengantar. Yogyakarta : Penerbit Andi & BPFE.
- Medrano, L. A., Flores-Kanter, E., Moretti, L., & Pereno, ermán L. (2016). Effects of induction of positive and negative emotional states on academic self-efficacy beliefs in college students. *Psicología Educativa*, 22(2), 135–141. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2015.03.003>

- Park, K., Woo, S., Park, K., Kyea, J., & Yang, E. (2016). *The Mediation Effects of Career Exploration on the Relationship Between Trait Anxiety and Career Indecision. Journal of Career Development, 44(5), 440-452.*
<https://doi.org/10.1177/0894845316662346>
- PDDikti. (2025). Kemdiktisaintek.go.id.
<https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/statistik?tab=mahasiswa>
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A Phenomenological Study of Career Anxiety Among College Students. *The Career Development Quarterly, 65(4), 339-352.*
<https://doi.org/10.1002/cdq.12112>
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter, 1(2), 152-160.*
- Roos, L. G. & Bennett, J. M. (2022). Reappraisal and health: How habitual reappraisal and reappraisal ability interact to protect against life stress. *Emotion.* <https://doi.org/10.1037/emo0001154>
- Santoso, A. (2023). Rumus Slovin : Panacea Masalah Ukuran Sampel ? *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma, 4(2), 24-43.*
<https://doi.org/10.24071/suksma.v4i2.6434>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup* Edisi lima Jilid II. Penerbit Erlangga.

- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid II*. Penerbit Erlangga.
- Sarah, S. (2021). *Universitas Negeri Padang Resmi Menjadi PTNBH*. Unp.ac.id. <https://unp.ac.id/news/03-12-2021/universitas-negeri-padang-resmi-menjadi-ptnbh>
- Shin, Y.-J., & Lee, J.-Y. (2019). Self-Focused Attention and Career Anxiety: The Mediating Role of Career Adaptability. *The Career Development Quarterly*, 67(2), 110–125. <https://doi.org/10.1002/cdq.12175>
- Stover, A. D., Shulkin, J., Lac, A., & Rapp, T. (2024). A Meta-analysis of cognitive reappraisal and personal resilience. *Clinical Psychology Review*, 110, 102428–102428. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102428>
- Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian*. Depok : PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. Academic Press. <https://doi.org/10.1177/2158244014555113>

- Szczygieł, D., & Maruszewski, T. (2015). Why expressive suppression does not pay? Cognitive costs of negative emotion suppression: The mediating role of subjective tense-arousal. *Polish Psychological Bulletin*, 46(3), 336–349. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0041>
- Takil, N. B., & Sari, B. A. (2019). Trait anxiety vs career anxiety in relation to attentional control. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-0169-8>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion (Washington, D.C.)*, 10(6), 783–795. <https://doi.org/10.1037/a0020262>
- Tsai, C.-T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y.-C. (2017). Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(4), 158–165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Wang, L., Xu, H., Zhang, X., & Fang, P. (2017). The relationship between emotion regulation strategies and job search behavior among fourth-year

university students.. *Journal of adolescence*, 59, 139-147
[. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.06.004](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.06.004).

Wihasto, H. (2020). Determinan Perasaan SDM (Cognitive Reappraisal dan Expressive Suppression) Terhadap Job Search Behavior (Studi kasus pada mahasiswa tingkat akhir sebuah PTS di Jakarta Pusat). *Journal of Competency of Business*, 4(1), 31–43.
<https://doi.org/10.47200/jcob.v4i1.679>

Winarsunu, T. (2009). Statistik dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan. UMM Press.

Wylie, M. S., De France, K., & Hollenstein, T. (2022). Adolescents suppress emotional expression more with peers compared to parents and less when they feel close to others. *International Journal of Behavioral Development*, 47(1). <https://doi.org/10.1177/01650254221132777>

Yalçın, S. B. & Koyuncu, E. (2024). The effect of career anxiety on high school students' career decision making. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 6(1), 171-185.

Young, K., Sandman, C., & Craske, M. (2019). Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression. *Brain Sciences*, 9(4), 76. <https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>

Zahniser, E., & Conley, C. (2018). Interactions of emotion regulation and perceived stress in predicting emerging adults' subsequent internalizing

symptoms. *Motivation and Emotion*, 42, 763-773. <https://doi.org/10.1007/S11031-018-9696-0>.

Zou, X., Yichao Lv, Tang, Q., Wang, S., Liu, X., Zhang, L., Tao, Y., & Zhou, J. (2025). Examining the influence of two emotion regulation strategies on anxiety in Chinese college students: insights from cross-lagged and moderated network models. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02388-7>

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>