

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Kecemasan Karier Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Latar Belakang Ekonomi Keluarga, Pendidikan Orang Tua, dan Jenis Kelamin pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan karier mahasiswa ditinjau dari latar belakang ekonomi keluarga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan ekonomi rendah memiliki tingkat kecemasan karier yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari keluarga ekonomi sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi ekonomi keluarga memengaruhi rasa aman dan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi masa depan karier. Keterbatasan finansial membuat mahasiswa dari keluarga kurang mampu cenderung merasa tidak yakin dengan kesiapan diri dan peluang kerja di masa depan, sehingga muncul rasa cemas yang lebih kuat dibandingkan mahasiswa dari keluarga yang secara ekonomi lebih stabil.
2. Tingkat kecemasan karier mahasiswa ditinjau dari latar belakang pendidikan orang tua juga menunjukkan perbedaan yang signifikan. Mahasiswa dengan orang tua berpendidikan tinggi (S1 ke atas) memiliki tingkat kecemasan karier yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan orang tua berpendidikan menengah (Diploma) maupun rendah ($\leq$ SMA). Pendidikan orang tua berperan penting dalam memberikan dukungan informasi, motivasi, dan pandangan karier yang realistis kepada anak. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengarahkan dan menenangkan anak dalam menghadapi tantangan karier. Sebaliknya, mahasiswa dengan orang tua berpendidikan rendah sering kali menghadapi keterbatasan informasi karier dan tekanan ekspektasi yang dapat meningkatkan kecemasan karier.
3. Tingkat kecemasan karier mahasiswa berdasarkan jenis kelamin juga menunjukkan perbedaan yang nyata. Mahasiswa perempuan memiliki tingkat kecemasan karier yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Kondisi ini disebabkan oleh perbedaan psikologis dan sosial-budaya. Mahasiswa perempuan cenderung memiliki sensitivitas emosional yang lebih tinggi, serta lebih rentan terhadap tekanan sosial mengenai peran dan keberhasilan dalam dunia kerja. Selain itu, masih adanya stereotip dan hambatan sosial terhadap

perempuan dalam karier juga memperkuat munculnya kecemasan. Sementara mahasiswa laki-laki umumnya memiliki orientasi karier yang lebih realistis dan efikasi diri yang lebih kuat, sehingga mampu mengelola kecemasan dengan lebih baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi berbagai pihak terkait:

1. Bagi Lembaga Pendidikan dan Program Studi BKI

Disarankan agar pihak fakultas dan program studi mengembangkan layanan bimbingan karier berbasis nilai Islam, baik dalam bentuk konseling individual maupun konseling kelompok. Layanan ini dapat difokuskan untuk membantu mahasiswa dari keluarga ekonomi rendah atau dengan tingkat kecemasan karier tinggi. Selain itu, kegiatan seperti *Career Day*, *Workshop*, dan Pelatihan Efikasi Diri perlu diadakan secara berkala untuk meningkatkan kesiapan mahasiswa menghadapi dunia kerja.

2. Bagi Dosen dan Konselor Akademik

Dosen pembimbing akademik diharapkan dapat berperan aktif dalam mendeteksi dini mahasiswa yang mengalami kecemasan karier dan memberikan bimbingan yang lebih personal. Konselor kampus disarankan untuk menerapkan pendekatan integratif antara teori konseling karier modern dan pendekatan spiritual Islam agar mahasiswa mampu mengelola kecemasannya dengan lebih adaptif.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri terhadap pentingnya perencanaan karier sejak dini, memperluas wawasan tentang dunia kerja, serta memperkuat keyakinan dan optimisme diri. Penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan sikap *growth mindset* dan ketahanan psikologis, serta menanamkan nilai *tawakal* dan *ikhtiar* agar mampu menghadapi ketidakpastian karier dengan tenang dan percaya diri.

4. Bagi Orang Tua

Orang tua perlu memberikan dukungan emosional dan moral secara seimbang tanpa menimbulkan tekanan berlebihan terhadap anak. Diharapkan orang tua dapat berkomunikasi terbuka mengenai karier anak dan menanamkan semangat positif, bukan kekhawatiran. Program edukasi bagi orang tua mengenai dukungan

karier berbasis keluarga (*career-supportive parenting*) juga perlu diperkenalkan oleh lembaga pendidikan.

5. Bagi Pengambil Kebijakan di Perguruan Tinggi

Pihak universitas diharapkan dapat memperkuat kebijakan dalam penyediaan layanan konseling karier komprehensif, termasuk dukungan finansial dan psikologis bagi mahasiswa dari keluarga kurang mampu. Layanan ini dapat menjadi sarana pencegahan dini terhadap meningkatnya kecemasan karier dan membantu mahasiswa menyiapkan diri dengan lebih baik menghadapi dunia kerja.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian ini, peneliti memberikan beberapa rekomendasi bagi penelitian mendatang, antara lain:

1. Menambah jumlah responden dari berbagai program studi atau universitas lain untuk memperluas generalisasi hasil penelitian.
2. Menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) dengan wawancara atau observasi mendalam agar diperoleh pemahaman yang lebih kaya tentang faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan karier.
3. Menambahkan variabel lain seperti efikasi diri karier, dukungan sosial, dan religiusitas sebagai faktor yang berpotensi berpengaruh terhadap kecemasan karier mahasiswa.
4. Melibatkan peran konselor dan lembaga karier kampus sebagai mediator dalam penelitian untuk mengkaji efektivitas intervensi bimbingan karier berbasis Islam terhadap pengurangan kecemasan karier.

Selain rekomendasi di atas, peneliti juga merefleksikan bahwa hasil penelitian ini memberikan pemahaman penting mengenai kondisi psikologis mahasiswa yang sedang berada pada fase pencarian arah karier. Kecemasan karier bukan hanya persoalan ketakutan terhadap masa depan, tetapi juga merupakan refleksi dari bagaimana mahasiswa menilai diri dan lingkungannya. Dalam konteks ini, peran konselor Islam menjadi sangat penting untuk membantu mahasiswa menemukan keseimbangan antara usaha duniawi dan keyakinan spiritual.

Peneliti menyadari bahwa proses penelitian ini memberikan banyak pelajaran, baik secara akademik maupun spiritual. Melalui interaksi dengan mahasiswa, peneliti menemukan bahwa sebagian besar kecemasan karier

muncul karena kurangnya rasa percaya diri, dukungan keluarga, dan pemahaman akan nilai-nilai religius yang dapat memperkuat mental individu. Oleh sebab itu, dalam praktik konseling karier di lingkungan perguruan tinggi Islam, pendekatan yang menekankan pada nilai tawakal, ikhtiar, dan husnuzan sangat diperlukan agar mahasiswa mampu menghadapi ketidakpastian masa depan dengan tenang.

Dari hasil penelitian ini pula, peneliti berharap agar pihak kampus dan dosen pembimbing akademik dapat menjadikan temuan ini sebagai acuan dalam mengembangkan program layanan bimbingan karier berbasis nilai-nilai Islam. Layanan tersebut tidak hanya memberikan informasi tentang dunia kerja, tetapi juga memperkuat karakter dan mental mahasiswa agar siap menghadapi tantangan global tanpa kehilangan identitas keislamannya.

Peneliti juga menyadari bahwa pengalaman dalam menyusun penelitian ini merupakan perjalanan pembelajaran yang berharga. Proses pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan memberikan pengalaman nyata tentang pentingnya ketelitian, kesabaran, dan rasa tanggung jawab ilmiah. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menghasilkan data akademik, tetapi juga menjadi bentuk pengembangan diri bagi peneliti sebagai calon konselor Islam yang berkomitmen untuk memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan dunia pendidikan.