

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

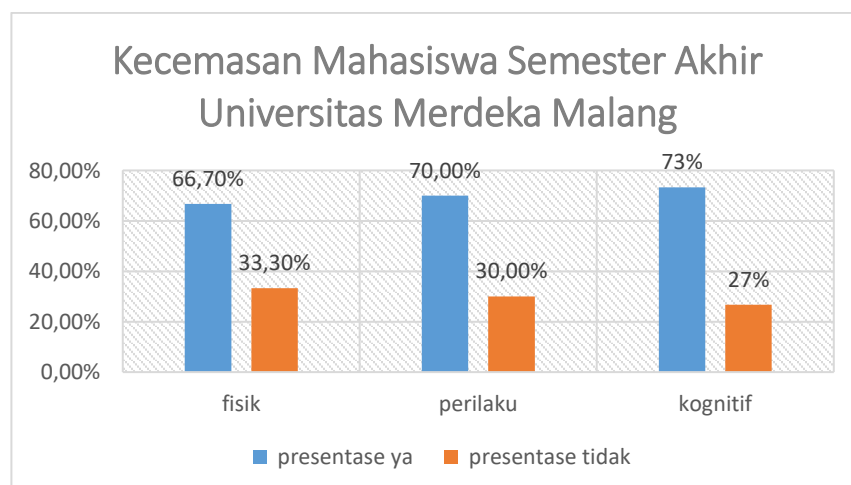
Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan fenomena yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Kondisi tersebut menimbulkan keraguan terhadap prospek pekerjaan yang akan mereka capai setelah lulus. Merujuk pada data Badan Pusat Statistik (BPS) per Februari 2025, tingkat pengangguran terbuka dikalangan lulusan perguruan tinggi tercatat sebesar 5,25%. Pada periode yang sama, jumlah total pengangguran di Indonesia mencapai 7,28 juta jiwa. Meskipun terjadi peningkatan pada jumlah angkatan kerja dan individu yang bekerja, kapasitas penyerapan tenaga kerja masih dinilai kurang maksimal, khususnya pada kelompok dengan tingkat pendidikan tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dan Karyono (2014) terhadap mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro mengungkapkan bahwa sebanyak 81,43% mahasiswa tergolong dalam kelompok kecemasan tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Para mahasiswa menyatakan bahwa mereka memiliki tingkat keyakinan yang rendah terhadap potensi diri sendiri saat menghadapi proses seleksi kerja karena minimnya pengalaman serta anggapan bahwa materi teori yang dipelajari selama perkuliahan tidak sepenuhnya relevan dengan praktik di dunia kerja. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Sari et al., 2018) terhadap mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau menjelaskan bahwa kecemasan sangat berpengaruh pada mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja hal tersebut tercermin dari pengaruh sebesar 61,2% kecemasannya. Ramaiah (2025) menyatakan bahwa kecemasan terkait dunia kerja merupakan bentuk

kecemasan yang umum dirasakan oleh hampir setiap individu saat akan memasuki lingkungan kerja. Kecemasan ini muncul sebagai respon terhadap tantangan yang dihadapi dalam dunia kerja.

Dengan mengacu pada fakta yang didapatkan melalui wawancara yang telah dilakukan dengan mahasiswa semester akhir Universitas Merdeka Malang yakni (ZA, AY, ASH, JK , di wawancarai penulis pada 24 Oktober 2024), yang menyatakan bahwa mengalami rasa cemas mengenai kehidupan di masa mendatang pada kalangan mahasiswa semester akhir yang akan menghadapi dunia kerja yang berkaitan dengan kesiapan individu sehingga mereka mengikuti kegiatan seminar untuk menunjang keterampilan yang membawa mereka pada keberhasilan di dunia kerja. Namun terdapat pula mahasiswa yang mempersiapkan diri secara mental. Selain melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa semester akhir penulis juga melakukan survey pra penelitian terhadap 30 responden menggunakan 3 aspek kecemasan menurut Upadianti dan Indrawati (2020) yang memperoleh hasil sebagai berikut :

Gambar 1

Hasil Survey Pra Penelitian Kecemasan menghadapi dunia kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Merdeka Malang



Hasil dari survey pra penelitian di atas menjelaskan bahwa 66,7% mahasiswa mengalami satu atau beberapa keluhan fisik seperti mual, pusing, jantung berdebar saat khawatir akan suatu hal, 70% mahasiswa merasa sering menghindari dari hal apapun yang dapat menimbulkan rasa takut, dan 73% mahasiswa merasa sulit untuk berkonsentrasi saat sedang merasa takut. Dan dapat disimpulkan dari presentase diatas bahwa sebagian besar responden dari mahasiswa tingkat akhir Universitas Merdeka Malang terindikasi mengalami kecemasan.

Mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami kecemasan terkait situasi yang akan mereka hadapi setelah kelulusan dari perguruan tinggi (Nadira & Zarfiel, 2013). Berbagai tekanan tersebut menyebabkan timbulnya gangguan psikologis, seperti stres, insomnia, kecemasan berlebih, mudah tersinggung, frustrasi, hilangnya motivasi, serta kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas akhir. Permasalahan ini berperan pada munculnya sikap negatif dan meningkatnya kecemasan di kalangan mahasiswa. Menurut Hastuti et al., (2023) umumnya, kecemasan pada mahasiswa muncul karena belum adanya gambaran yang pasti mengenai masa depan mereka.

Rasa cemas menghadapi dunia kerja dapat menimbulkan dampak negatif diantaranya mengakibatkan adanya penyakit secara fisik (Culter dalam Riza et al., 2019), selain itu dapat juga menghambat penampilan, menimbulkan kendala, menghambat kemauan seseorang untuk berprestasi (Prawirohusodo, dalam Rusli 2004). Kecemasan pada tingkat yang tinggi dapat menyebabkan terganggunya interaksi sosial individu. Kondisi cemas dengan sifat yang berlebihan dapat memicu ketakutan yang tidak memiliki alasan yang jelas, juga tidak realistis, sehingga berpotensi untuk mengancam kebahagiaan dan kesejahteraan diri

seseorang, sehingga dalam menangani kecemasan tersebut dibutuhkan strategi yang tepat meliputi faktor eksternal dan internal (Putri, 2023)

Menurut Adler dan Rodman (dalam Gufron, 2010), kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh dua faktor utama, yakni pengalaman masa lalu yang bersifat negatif dan adanya pemikiran yang irasional. Sementara itu, Duran dan Barlow (2006) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor utama yang mempengaruhi kecemasan, yakni faktor biologis, psikologis, dan sosial. Mahasiswa tingkat akhir biasanya berada dilingkungan orang-orang terdekat, sehingga dukungan sosial menjadi faktor utama dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan mereka. Menurut Taylor (2006), keberadaan dukungan sosial dapat memberikan dampak positif dalam menurunkan tekanan psikologis, termasuk stres dan kecemasan. Seseorang yang memperoleh dukungan sosial biasanya lebih mampu menghadapi berbagai tekanan hidup, sedangkan individu tanpa dukungan sosial beresiko lebih tinggi gangguan seperti kecemasan dan depresi.

Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir yang tengah bersiap menghadapi dunia kerja memerlukan *hardiness* untuk mengatasi seseorang yang mengalami kecemasan. *Hardiness* sangat diperlukan seseorang saat akan memasuki dunia kerja atau bertahan didalamnya. Adaptabilitas dalam kemajuan karir sangat penting untuk seseorang guna mempercepat proses adaptasi terhadap lingkungan baru, aturan hingga mencapai kesuksesan karir (Savickas, 2012). *Hardiness* memiliki peran yang sangat penting dan berhubungan erat dengan kecemasan, hal tersebut selaras dengan Williams, Wiebe & Smith (dalam Claudia, 2019) yang berpandangan bahwa *hardiness* memiliki keterkaitan karena memiliki

peran penting untuk menanggulangi ancaman-ancaman yang menjadikan seseorang merasakan cemas termasuk mahasiswa (Putri,2021).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Delfitriani (2019) pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau menunjukkan adanya korelasi negatif antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja di kalangan mahasiswa semester akhir. Peneliti lain Nugroho & Karyono (2014) pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata menunjukkan bahwa variabel tersebut memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan , di mana peningkatan *hardiness* diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan, begitu pula sebaliknya. Kemudian penelitian oleh Putri (2021) kepada mahasiswa angkatan 2017 fakultas FKIP dan FBlK di UNISSULA menunjukkan bahwa hubungan tidak diterima yang artinya memiliki hubungan positif antara *hardiness* dan kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya *hardiness* memiliki korelasi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan arah yang berbeda. Ada yang yang berhubungan dengan arah yang negatif(Delfitriani, 2019). Penulis tertarik untuk menguji ulang hubungan *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada populasi yang berbeda yaitu pada mahasiswa semester akhir Universitas Merdeka Malang. Mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa aktif dalam suatu perguruan tinggi yang menempati pada durasi studi berkisar dari semester ke-7 hingga maksimum semester ke-14 (Raharjo, 2014). Mahasiswa yang dipilih sebagai populasi penelitian ini berdasarkan survey awal yang menunjukkan sebagian besar dari 30 responden mengalami masalah kecemasan. Dengan nilai presentase 66,7% merasa jantung berdebar saat khawatir pada suatu hal, 70% merasa sering menghindar dari dari hal apapun yang menimbulkan rasa takut, dan 73% merasa sulit untuk berkonsentrasi.

Dari uraian latar belakang masalah yang dikemukakan, penulis ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai *hardiness* atau kesanggupan mahasiswa semester akhir ketika akan menghadapi dunia kerja. Maka dari itu penulis akan melakukan dengan judul “Hubungan *Hardiness* Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir”

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *hardiness* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir?

C. Tujuan Penelitian

Berlandaskan rumusan masalah di atas, adapun tujuan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *hardiness* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi referensi dan wawasan terkait *hardiness* dan kecemasan.

1) Secara Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan mampu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi khususnya dalam kajian *hardiness* dan kecemasan.

2) Manfaat Praktis

Manfaat yang terkandung dalam penelitian ini adalah dapat memberikan wawasan dan masukan bagi pembaca mengenai kajian *hardiness* dan kecemasan.