

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia kerja merupakan lingkungan yang akan dijalani oleh mahasiswa yang setelah lulus. Biasanya lulusan baru akan menghadapi tantangan baru yaitu mencari pekerjaan. Mencari pekerjaan bukanlah suatu hal yang mudah karena memerlukan strategi dan kerja keras yang baik. Ketatnya kompetensi dan persaingan dalam seleksi mengharuskan seseorang harus berusaha dengan maksimal untuk menjadi yang terbaik yang didukung oleh kemampuan *hard skill* dan *soft skill*. Hal ini bisa menjadi acuan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka lapangan pekerjaan yang bisa dicapai juga semakin luas. (Wilfrida & Rahayu, 2023)

Nugroho, (2010) mengatakan bahwa kesempatan pekerjaan yang ada pada mahasiswa bergantung dengan apa jurusan dan hubungan dengan keilmuan yang dipelajari di kampus. Hal ini penting diketahui karena keahlian seseorang yang telah ada dalam dirinya menjadi suatu modal yang harus dipertanggungjawabkan di tempat dia bekerja.

Hasil survei dari Badan Pusat Statistik (BPS) 2024 tingkat pengangguran terbuka (TPT) di Indonesia pada Februari tahun 2024 adalah 4,82%. Di Kota Malang sendiri tingkat pengangguran terbuka (TPT) pada Agustus tahun 2023 adalah 6,80%, sementara itu tingkat partisipasi angkatan kerja (TPAK) di Kota Malang pada bulan yang sama adalah 67,58%. Perbandingan antara jumlah pengangguran dengan lowongan pekerjaan di Kota Malang terbilang cukup ketat. Pada tahun 2023 jumlah pengangguran di Kota Malang 31,286 orang, sedangkan rata-rata lowongan pekerjaan yang tersedia hanya sekitar 300 per tahun. Namun kondisi kerja di Kota Malang pada tahun 2024 menunjukkan kondisi yang lebih baik dibandingkan tahun

2023. Hal ini tercermin dari turunnya tingkat pengangguran dari 0,86% atau 7,66% pada tahun 2023 menjadi 6,80% pada tahun 2024.

Tingginya jumlah pengangguran yang ada dan juga bertambah banyaknya lulusan baru, permintaan terhadap kualitas tenaga kerja yang semakin tinggi dari tahun ke tahun, dengan kemampuan yang belum optimal dan juga terbatasnya lapangan kerja tentunya akan menimbulkan persaingan yang ketat antara (*fresh graduate*) dalam mendapatkan pekerjaan. Hal ini membuat mahasiswa biasanya akan berpikir negatif, yang apabila terjadi secara terus menerus akan berdampak sangat serius. Kecemasan adalah salah satu bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir semua orang juga mengalaminya. Rasa takut ini muncul karena adanya ancaman atau gangguan dari suatu objek yang selalu abstrak dan dari ketakutan yang subjektif. Hal ini ditandai dengan perasaan tegang, gelisah, dan lain-lain. Salah satu bentuk kecemasan yang dapat terjadi pada lulusan baru adalah kecemasan terhadap dunia kerja. (Zahro et al., n.d., 2023).

Nispayana, (2014) Kecemasan yang dialami mahasiswa akan memberikan dampak dalam kehidupannya. Mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung akan merendahkan dirinya, menganggap dirinya tidak menyenangkan, berpikir negatif terhadap dirinya sehingga kesulitan mengembangkan diri. Kartono (dalam Putri & Prihwanto, 2021) mengatakan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap suatu yang tidak jelas, dan mempunyai ciri yang menekan pada seseorang. Hal tersebut sesuai dengan definisi kecemasan menurut Nevid et al., (dalam Sari & Astuti, 2014) kecemasan adalah kondisi emosional pada diri seseorang yang bercirikan rasa tegang yang kurang menyenangkan, keterangsangan fisiologis, dan adanya perasaan bahwa hal-hal yang negatif akan terjadi menimpanya.

Sigmund Freud (Mora et al., 2021) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan emosi yang sangat kuat, disertai sensasi fisik yang mengingatkan seseorang bahwa akan bahaya yang mendekat. Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar bagi setiap individu, tetapi kecemasan pada tahap tertentu dapat berakibat buruk bagi kesehatan individu tersebut (Dimenggo & Yendi, 2020) Ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki mengakibatkan timbulnya kecemasan, kegelisahan di kalangan lulusan perguruan tinggi dalam menghadapi dunia kerja.

Kecemasan dalam dunia kerja menurut Nugrahaningtyas et al.,(2014) dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman yang bersifat sementara dalam dunia kerja akibat ketidakpastian terhadap peluang yang akan muncul sehingga membuat masyarakat khawatir. Nugrahaning Tyas et al., (2014) menambahkan bahwa banyak orang yang menganggap dunia kerja adalah sesuatu yang menyenangkan, namun hanya sedikit dari mereka yang menganggap persaingan dalam dunia kerja adalah sesuatu yang menyenangkan.

Menurut Nugroho, (2010) kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan suatu kondisi kegelisahan yang muncul dalam diri seseorang saat dihadapkan dengan lingkungan pekerjaan. Kondisi ini muncul karena berbagai faktor, termasuk terbatasnya kesempatan kerja, minimnya pengalaman, tingginya tingkat kompetisi, serta tuntutan pengetahuan dan sikap yang diperlukan. Fenomena ini umumnya dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang berencana bekerja di bidang yang mereka minati. Perlu dipahami bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki dua sisi. Ketika seseorang mengalami tingkat kecemasan yang wajar, hal ini bisa berdampak positif bagi perkembangan dirinya. Namun, jika kecemasan berlebihan hal ini akan berdampak negatif, dan bisa merugikan individu tersebut,

seperti hilangnya motivasi, menurunnya kepercayaan diri, dan ketidakmampuan berpikir secara logis.

Penelitian Nugroho dan Karyono (2011) terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro menunjukkan 81,43% mahasiswa berada pada tingkat kecemasan yang tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa mengatakan bahwa kurang yakin dengan kemampuan dirinya dalam menghadapi seleksi masuk kerja karena belum memiliki pengalaman dan menganggap materi yang didapatkan di perkuliahan tidak selalu dapat diterapkan di dunia kerja.

Wiramiharja (dalam Silaban, 2009) mengatakan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja salah satunya yaitu kepercayaan diri. Sikap percaya diri merupakan individu yang merasa yakin akan kemampuan dirinya untuk membuat perhatian pribadi tidak mengalami kecemasan yang berlebihan dalam tindakan yang dilakukan, bertanggung jawab atas tindakannya, dan memiliki dorongan atau motivasi untuk berprestasi dan lebih mengenal kelemahan dan kelebihan dirinya sendiri Lauster (dalam Pasaribu 2023). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lauster (dalam Mulyawardanu 2023), mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan terhadap diri sendiri sehingga orang tersebut tidak terpengaruh oleh orang lain. Perry (dalam Kariim, 2024) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan yang memungkinkan seseorang menghadapi tantangan-tantangan baru dengan optimisme. Hal ini mencakup kemampuan untuk tetap teguh saat menghadapi kesulitan, melampaui hambatan yang ada, dan mencapai hal-hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dengan memanfaatkan potensi dan kemampuan yang dimiliki. Secara maksimal, kepercayaan diri memberikan

keberanian kepada seseorang untuk menghadapi resiko kegagalan tanpa rasa takut yang berlebihan.

Tingginya kepercayaan diri membantu seseorang untuk lebih mampu mengendalikan dirinya. Individu dengan kepercayaan diri yang baik memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi kritik dan mengelola kecemasan yang muncul. Mereka juga lebih siap menerima kegagalan, mampu mengatasinya dan menjadikannya sebagai pembelajaran berharga. Sebaliknya minimnya kepercayaan diri dapat menjadi penghalang dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung ragu-ragu dalam mengambil tindakan atau memulai suatu usaha. Sedangkan, mereka yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan lebih siap mengambil berbagai tantangan dalam hidup Firdausi (Zahro et al., 2023). penelitian ini memfokuskan kepercayaan diri sebagai variabel bebas. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yaitu kepercayaan diri.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri, (2020) menggunakan partisipan sebanyak 90 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif secara signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi.

Sementara itu, Penelitian yang dilakukan oleh Hanim dan Ahlas, (2020) menggunakan partisipan sebanyak 332 mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara orientasi masa depan dengan kecemasan.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Santo dan Alfian, (2021) penelitian yang dilakukan 150 orang mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja diantaranya penelitian oleh Putri, (2020), penelitian Hanim dan Ahlas, (2020) serta penelitian Santo dan Alfian, (2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara dukungan sosial, orientasi masa depan dan dukungan sosial dalam menghadapi dunia kerja. Dalam penelitian ini penulis menggunakan kepercayaan diri sebagai variabel yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada populasi mahasiswa tingkat akhir dari latar belakang geografis tertentu di institut pendidikan spesifik. Penelitian ini berfokus pada lulusan baru di Kota Malang yang mana bukan hanya berasal dari Universitas tertentu saja melainkan dari berbagai Universitas.

Berdasarkan uraian latar masalah yang telah dikemukakan di atas, dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian dengan judul “ kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan baru (*fresh graduate*) di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana latar belakang masalah yang telah dikemukakan tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan baru (*fresh graduate*) di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan baru (*fresh graduate*) di Kota Malang

D. Manfaat Penelitian

A. Manfaat secara teoritis

- a. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan khususnya di bidang Psikologi, dan juga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori-teori psikologi.
- a. Untuk memahami kondisi kecemasan yang dirasakan oleh kebanyakan lulusan baru (*fresh graduate*) dalam menghadapi dunia kerja

B. Secara praktis

a. Bagi penelitian lain

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan kajian bagi lulusan baru (*fresh graduate*) yang ingin lebih memahami hal-hal yang berkaitan dengan dunia kerja dan kemampuan yang dibutuhkan.

- b. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai solusi praktis atau alternatif untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi oleh lulusan baru saat memasuki dunia kerja, terutama yang berkaitan dengan harapan dan tuntutan lingkungan kerja.