

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan manusia dialami melalui beberapa tahapan, salah satu tahapannya ialah masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang melibatkan masa transisi peralihan dari remaja ke tahap selanjutnya. Pada masa dewasa awal rata-rata individu akan berada dalam tingkat pendidikan perguruan tinggi atau menjadi seorang mahasiswa. Mahasiswa ialah individu dengan rentang usia 18 – 25 tahun yang sedang menempuh pendidikan dalam jenjang perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta (Hulukati & Djibran, 2018). Banyak mahasiswa yang merasakan kecemasan akan pemikiran mereka tentang bagaimana dan apa yang akan mereka lakukan setelah lulus nanti. Dalam negara Indonesia, mencari pekerjaan bukan perkara yang mudah. Tingginya tingkat pendidikan yang dimiliki setiap individu, maka semakin luas kesempatan untuk mendapat pekerjaan. Akan tetapi, saat ini gelar tidak menjadi hal yang mutlak bagi seseorang dalam memperoleh pekerjaan.

Persaingan antara pencari kerja sangat tinggi, banyak perusahaan yang mengajukan persyaratan seperti minimal pendidikan, usia dan pengalaman magang atau kerja dalam bidang yang sama untuk menjadi syarat mutlak, belum lagi persaingan dalam *skill* dan bakat yang diperoleh individu meskipun minimal pendidikan tidak memenuhi persyaratan yang secara tidak langsung diutamakan dalam seleksi pekerja unggulan dan menjadikan faktor yang tidak kalah penting dalam penentu peluang individu guna mendapatkan pekerjaan. Saat ini perusahaan-perusahaan tidak hanya membutuhkan sumber daya manusia yang berpendidikan tinggi saja, akan tetapi juga memiliki *soft skill* dan juga *hard skill*, mampu bertahan bekerja dalam tekanan

serta mampu beradaptasi dengan lingkungan dan mampu menghadapi tantangan. Mahasiswa mengaku kurang yakin dengan kemampuan dirinya untuk menghadapi seleksi masuk kerja karena belum memiliki pengalaman dan menganggap teori yang diperoleh di bangku kuliah tidak selalu dapat diterapkan di dunia kerja (Hanim & Ahlas, 2020).

Keterbatasan lapangan kerja di Indonesia merupakan salah satu faktor yang membuat individu merasa kesulitan mendapatkan pekerjaan. Berdasar pada data dari Organisasi Buruh Internasional (*International Labour Organization /ILO*), tingkat angka pengangguran pada golongan usia kerja 15 – 24 tahun atau bisa dikatakan pengangguran anak muda di Indonesia telah mencapai 16% di tahun 2021, hal ini membuat anak muda di Indonesia mejadi pengangguran nomor 2 tertinggi di Asia Tenggara (Dhini, 2022). Makki (2023), melalui berita laman berita *online* cnnindonesia.com menginfokan bahwa ada banyak sekali warga yang mengantri di area bursa kerja dalam Kawasan Tanah Abang, yang mana di Indonesia pengangguran sendiri mencapai angka 7,9 juta orang.

Penyebab tingginya angka pengangguran yang ada di Indonesia karena tingginya ego dan kurangnya *soft skill* yang ada pada lulusan strata1. Banyak mahasiswa yang berangan-angan mencari kerja di sektor pemerintahan karena tergiur dengan angka umr (Upah Minimum Regional) yang sangat tinggi daripada bekerja di sektor non-pemerintahan, karena pekerja non- pemerintahan terkadang kurang terjamin dalam hak-hak yang di peroleh namun tidak menutup kemungkinan masih banyak perusahaan non-pemerintah yang hampir sama dengan umr pemerintahan. Mengutip dari badan pusat statistik (BPS) hingga Februari 2023 ada 12% (sekitar 958.800) sarjana menjadi penganguran ini dari total jumlah penganguran sebanyak 7,99 juta menurut jenjang pendidikan per universitas tahun 2022 : S3 sebanyak 61.271 jiwa, S2 sebanyak 855.757 jiwa, S1

sebanyak 12.081.571 jiwa. “Bu menaker Ida Fuziah, juga sudah *warning* 12% pengangguran di Indonesia didominasi lulusan sarjana dan diploma” menurut pejabat di kementerian tenaga kerja (Ilham, 2023).

Secara tidak langsung hal-hal diatas dapat menambah rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja serta kurangnya rasa percaya diri pada mahasiswa. Lingkungan mahasiswa secara tidak langsung memiliki peran penting terhadap individu berpikir tentang dirinya dan orang lain serta dapat memberikan rasa tidak aman. Emosi yang ditekankan merupakan hasil ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi perasaannya sendiri, hal ini jika dibiarkan dapat menimbulkan rasa kecemasan. Rasa cemas yang di alami mahasiswa dapat menimbulkan efek negatif bagi individu yang bersangkutan (Agita, 2022).

Dampak dari kecemasan yaitu seseorang yang mengalami langsung terjadinya kerusakan pada kualitas serta fungsi hidupnya. Seseorang yang memiliki masalah gangguan kecemasan akan berdampak pada permasalahan kesehatan fisik seperti gangguan istirahat dan tidur, kelelahan, serta dapat mengalami masalah ketergantungan obat-obatan. Permasalahan kesehatan psikologis akibat dari ansietas sendiri berupa gangguan dalam berkonsentrasi juga perasaan negative terhadap sesuatu selain itu kecemasan berdampak pada permasalahan social seperti terjadinya masalah dalam berhubungan social serta hubungan lingkungan berupa terjadinya keamanan fisik dan partisipasi di lingkungan dan masyarakat (Setiawan Herno et al., 2020)

Kecemasan merupakan respon emosional ketika seseorang merasakan ketakutan yang disebabkan karena adanya sumber ancaman yang belum jelas ataupun teridentifikasi (Andre Setya et al., 2019). Cemas merupakan perasaan tidak berdaya dan tidakmampuan seseorang ketika dihadapkan dengan kenyataan yang ada atau tuntutan dalam kehidupan sehari-hari

Jarak penempatan pekerjaan juga bisa mempengaruhi kurangnya rasa percaya diri dan rasa cemas, yang menyebabkan individu ragu dalam melangkah, banyaknya pertimbangan mengenai pengeluaran transport serta kebutuhan sehari-hari, membuat mereka merasakan rasa cemas untuk hari esok, mereka memperhitungkan apakah penghasilan yang didapatkan dapat memenuhinya atau tidak, kalau dirasa cukup maka dapat mengurangi rasa cemas untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan secara tidak langsung dapat meningkatkan rasa percaya diri karena ada sisa untuk hari esok, namun jika penghasilan yang di dapat kurang maka hal tersebut dapat menimbulkan pertimbangan yang bilamana dipikirkan dalam jangka panjang dapat menyebabkan rasa cemas dalam mencari pekerjaan. Penyebab rasa ini timbul karena imajinasi individu yang tidak terarah dan merujuk dalam kemungkinan terburuk (Agita, 2022)

Pengangguran yang ada di Kota Malang pun tidak lepas dari tingginya angka ketergantungan dari para pencari kerja yang mencari kerja pada sektor formal. Perguruan tinggi atau kampus masih menjadi penyumbang terbanyak dalam angka pengangguran. Dalam Malang Raya saja BPS (Badan Pusat Statistik) mencatat sepanjang tahun 2022 ada 10.673 lulusan kampus yang menganggur, dan jumlah tersebut berasal dari semua jenjang pendidikan di kampus, baik jenjang pendidikan diploma maupun sarjana. Sementara itu, sepanjang tahun 2022 juga di Kota Malang tercatat ada 8.500 lulusan kampus yang menganggur, angka tersebut merupakan 25,18% dari total pengangguran yang tercatat (Wicaksana, 2023).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti lakukan, dari 10 pertanyaan kuisioner terdapat 6 pertanyaan yang menunjukkan adanya rasa kecemasan pada mahasiswa dalam proses mencari kerja. Skor tertinggi ada sebanyak 77,4% yang merasa tidak yakin dengan kemampuannya dalam

berbahasa asing. Selanjutnya sebanyak 67,7% khawatir akan berada dalam lingkungan kerja yang *toxic*. Kemudian 64,5% khawatir apabila imbalan yang didapatkan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan serta khawatir dengan seleksi pekerjaan yang terlalu ketat hingga membuat risau. Sekitar 61,3% khawatir karena tidak memiliki keterampilan profesional yang baik. Sebanyak 54% tidak yakin bisa mendapatkan pekerjaan sesuai dengan keinginannya.

Dapat disimpulkan bahwa rata-rata jawaban yang diberikan oleh subjek berdasarkan kuesioner yang dilakukan peneliti sebarakan menunjukkan hasil skor lebih dari 50% dari mahasiswa psikologi. Hasil tersebut sudah lebih dari cukup untuk menggambarkan bahwa adanya kecemasan dalam proses mencari kerja pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Munculnya rasa kurang percaya diri pada mahasiswa dapat menimbulkan kecemasan yang berlebih serta gangguan psikologis lainnya, seperti stres, *insecure*, kesulitan tidur mudah tersinggung/marah, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda-nunda tugas, dan emosi-emosi negatif lainnya.

Apabila dibiarkan terus-menerus, maka hal ini akan menghambat aktivitas dari individu yang bersangkutan. Individu ini akan semakin tertinggal dari teman-teman lainnya yang sudah memulai jalan karirnya. Menurut Chaplin, kecemasan terhadap masa depan adalah emosi yang tidak menyenangkan terkait berbagai masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangannya serta berpengaruh pada aspek afektif, kognitif, dan perilaku (Hanim & Ahlas, 2020). Sigmund Freud berpendapat bahwa kecemasan ialah keadaan efektif tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang tersebut terhadap bahaya yang akan datang (Karauwan, 2020). Kecemasan dasar berasal dari takut; suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman (Setiyaningsih & Hikmah, 2019).

Rasa cemas yang dialami oleh mahasiswa dapat menimbulkan efek negatif bagi individu yang bersangkutan. Kondisi fisik biasanya akan dipengaruhi oleh pikiran juga, hingga dapat memunculkan kecemasan pula. Rasa cemas ini bisa timbul karena mahasiswa masih sering merasa bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan yang mumpuni untuk menghadapi dunia kerja. Sering merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Rasa percaya diri yang rendah ini akan memunculkan rasa cemas. Vandebos menjelaskan bahwa kepercayaan diri secara Bahasa adalah percaya pada kapasitas kemampuan diri dan terlihat sebagai kepribadian yang positif (Kamilia, 2016). Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan dalam diri sendiri.

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Agita (2022), dengan judul Penelitian “Kematangan Karir dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Diponegoro Selama Masa Pandemi Covid 19”, perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya ialah terdapat pada subjek yang akan diteliti, yang mana dalam penelitian yang sebelumnya subjek yang ikut berpartisipasi ialah sebanyak 225 mahasiswa yang berada dalam tingkat akhir di Universitas Diponegoro.

Sedangkan dalam penelitian ini, subjek yang akan diteliti ialah seluruh tingkatan mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang sebanyak 1.136 mahasiswa. Subjek tersebut dipilih karena, pada masa ini tak hanya mahasiswa yang berada dalam tingkat akhir saja yang merasakan adanya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, tetapi hampir keseluruhan tingkatan

mahasiswa merasakannya, hal ini terjadi saat ini mahasiswa ingin memiliki lebih banyak pengalaman dalam bidang pekerjaan, supaya saat mereka lulus nanti akan bisa mendapatkan pekerjaan yang lebih baik lagi dan selaras dengan jurusan saat mereka berkuliah (Alta prosple,. Sehingga ketika mereka masih dalam tahap kuliah, mereka pun memiliki keinginan untuk mulai terjun dalam dunia kerja dan hal tersebut menimbulkan adanya rasa kecemasan demi karir mereka selanjutnya. Tak hanya berdalih untuk mencari pengalaman kerja, mereka pun memiliki rasa untuk bisa berpenghasilan sendiri atau berpenghasilan lebih guna membantu keuangan mereka selama berkuliah.

Kemudian, dalam penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2016) dengan judul penelitian “Kecemasan Dalam Mendapatkan Pekerjaan Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”, perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada metode penelitian yang akan digunakan. Pada penelitian sebelumnya metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Tujuan dipilihnya metode kuantitatif adalah guna lebih bisa mencakup subjek yang lebih banyak lagi serta menghitung interaksi hubungan antara dua variabel atau lebih, sehingga hasil penelitian yang didapatkan lebih akurat. Selain itu juga, dengan metode penelitian kuantitatif maka waktu penelitian yang dibutuhkan pun akan jauh lebih singkat dibandingkan dengan metode penelitian kualitatif.

Berdasarkan dari pemaparan fenomena diatas menarik perhatian penulis guna diteliti lebih lanjut lagi, karena bila semakin banyak mahasiswa yang merasa cemas akan menghadapi dunia kerja maka kemungkinannya akan lebih banyak juga pengangguran sarjana yang muncul. Hal tersebut juga menimbulkan rasa ingin tahu penulis terhadap adanya keterkaitan hubungan kepercayaan diri

dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Maka dari itu penulis memberi judul skripsi ini “Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari permasalahan yang telah dipaparkan pada latar belakang diatas maka dapat dibuat rumusan masalah, yaitu apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini ialah guna mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dengan adanya penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

Diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan dalam bidang psikologi, khususnya mengenai kepercayaan diri kecemasan dalam diri mahasiswa yang akan menghadapi dunia kerja. Serta dapat dijadikan sebagai sumber penelitian berikutnya.

2. Secara Praktis

Diharapkan dapat memberikan gagasan bagi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang untuk membantu mahasiswanya dalam membangun kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja. Serta memberikan

gambaran pada para mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, agar lebih memahami tentang kepercayaan diri dan kecemasan dalam diri mereka dalam menghadapi dunia kerja.