

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Adanya pandemi Covid-19 mengharuskan pemerintah untuk melakukan langkah-langkah dalam mengurangi penyebaran Covid-19 seperti *lockdown*, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dan yang terbaru yaitu Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang mengharuskan aktivitas masyarakat dibatasi dan tetap di rumah saja. Kebijakan ini menimbulkan masalah dan ketidakstabilan di berbagai bidang kehidupan, terutama dalam bidang ekonomi dan pendidikan. Dalam hal ekonomi, industri-industri mulai dari yang besar hingga kecil mengalami kerugian yang sangat besar, hingga harus melakukan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) kepada para karyawannya (Surya, 2021). Dampak Covid-19 terhadap sektor pendidikan mengharuskan kegiatan pendidikan yang tadinya dilaksanakan dengan sistem luar jaringan (*luring*) atau *offline* harus diubah menjadi sistem dalam jaringan (*daring*) atau *online* (Surya, 2021). Masalah-masalah tersebut yang timbul akibat Covid-19, mau tidak mau akan membuat individu menjadi waspada terhadap perubahan yang tidak menyenangkan di masa depan.

Pandemi Covid-19 juga membawa dampak berupa krisis psikologis pada mahasiswa. Dampak yang paling dirasakan mahasiswa akibat Covid-19 adalah berbagai permasalahan kejiwaan seperti *anxiety* (kecemasan), stres, hingga depresi (Surya, 2021). Kecemasan yang dialami mahasiswa terutama

diakibatkan oleh ketidaksiapan untuk menghadapi perubahan sistem pembelajaran, sulit menyesuaikan diri, khawatir akan status kesehatan keluarga, serta hilangnya rutinitas dan koneksi sosial yang terbatas. Mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir maupun *fresh graduate* juga cemas akan sulit mendapat pekerjaan di masa depan setelah lulus dari perguruan tinggi (Nainggolan et al., 2020). Melihat hal ini, Covid-19 diduga dapat meningkatkan kecemasan peluang kerja di masa depan, baik pada tenaga kerja saat ini maupun calon tenaga kerja baru termasuk mahasiswa (Mahmud, Talukder, & Rahman, 2021).

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang sifatnya kompleks dan berkepanjangan, umumnya muncul saat individu mengantisipasi bahwa akan ada kejadian, situasi, maupun peristiwa yang mengancam di masa depan dan akan menimbulkan penderitaan pribadi (Clark & Beck, 2012). Kecemasan pada dasarnya dimiliki setiap orang terutama ketika menghadapi kondisi yang menantang. Kecemasan memiliki unsur kognitif untuk memprediksi adanya ancaman atau bahaya dalam suatu situasi yang akan memotivasi seseorang untuk mengambil tindakan yang tepat (Eysenck, 1992). Namun, kecemasan ini akan menjadi sesuatu yang berbahaya jika muncul melebihi ambang batas normal seseorang. Bisa dikatakan bahwa kecemasan mempunyai fungsi sebagai alarm (Eysenck, 1992).

Kecemasan selalu berorientasi pada masa depan yang berhubungan dengan strategi pencapaian tujuan di masa depan, seperti menyelesaikan

pendidikan, mencari kerja, dan membangun rumah tangga (Clark & Beck, 2012; Hurlock, 1980). Melihat hal ini, kecemasan peluang kerja termasuk kecemasan akan masa depan, karena jika tidak mendapat pekerjaan, maka kekhawatiran mahasiswa untuk menghadapi masa depannya akan meningkat (Al-Mohammadi, 2020). Adriansyah, Rahayu, dan Prastika (2015) juga mengatakan bahwa sumber kecemasan akan masa depan adalah masalah pendidikan, pekerjaan termasuk karir, serta keluarga. Dengan demikian, peneliti membatasi kecemasan akan masa depan dalam hal kecemasan peluang kerja. Kecemasan peluang kerja pada mahasiswa adalah suatu keadaan emosional yang sifatnya kompleks dan berkepanjangan, biasanya muncul ketika pelajar di perguruan tinggi mengantisipasi apakah lowongan kerja yang siap diisi oleh calon tenaga kerja tersedia atau tidak di masa depan. Gejala kecemasan peluang kerja didasarkan pada gejala kecemasan secara umum menurut Clark dan Beck, (2012), yaitu fisik, kognitif, perilaku, dan emosional.

Mahasiswa berada pada masa *emerging adulthood* (18-25 tahun) dan dewasa awal (18-40 tahun), mempunyai tugas perkembangan untuk mulai bekerja (Arnett, 2004; Hurlock, 1980). Didukung teori mengenai perkembangan karir dari Hunt dan Rhodes (2021), bahwa mahasiswa yang akan segera lulus, berada pada usia 23-25 tahun, seharusnya sudah mampu memilih dan mempersiapkan pekerjaan yang akan dijalani di masa depan. Melihat hal ini, mahasiswa diharapkan untuk tidak cemas dan mulai mempersiapkan rencana kerja di masa depan.

Pada kenyataannya, adanya pandemi Covid-19 menimbulkan ancaman berupa minimnya lapangan kerja dan kecemasan dalam memperoleh kerja bagi para calon tenaga kerja baru, termasuk mahasiswa tingkat akhir (Mahmud et al, 2021). Selain minimnya lapangan kerja, mahasiswa tingkat akhir juga akan bersaing dengan lulusan baru lainnya dan para pekerja yang sudah mempunyai pengalaman dalam mendapatkan pekerjaan (Rahmawaty & Zulkifli, 2021). Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat terdapat 13.762 lowongan kerja pada Januari 2020, yang menurun menjadi 5.887 lowongan kerja pada 10 sektor bisnis di April 2021 akibat pandemi Covid-19 (Setiawan, 2020). Lebih lanjut, jumlah Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) yang didominasi lulusan perguruan tinggi dan sarjana mencapai 10,09% pada Februari 2021. Angka ini meningkat dua kali lipat dari bulan Agustus 2020 (Lamunsari, 2021).

Lulusan perguruan tinggi tersebut menganggur dikarenakan banyak perusahaan di masa pandemi Covid-19 memilih untuk tidak melakukan rekrutmen pekerja baru karena krisis ekonomi (Lamunsari, 2021). Hammad (2016), juga mengatakan bahwa pasar kerja saat ini tidak mampu memenuhi tuntutan pekerjaan saat ini, sehingga mahasiswa cemas mengenai peluang kerjanya di masa depan. Kecemasan ini diperparah dengan kondisi mahasiswa yang akan lulus berada pada masa transisi dari seorang pelajar menjadi pekerja atau pengangguran (Aprilana, 2016; Tsai, Hsu, & Hsu, 2017). Pada masa transisi ini, mahasiswa akan menghadapi masa depan yang tidak pasti dalam hal karir dan pekerjaan. Oleh karenanya, mahasiswa menjadi

cemas setelah lulus akan kemana, sedangkan peluang kerja semakin terbatas dan perolehan kerja tidak pasti (Aprilana, 2016).

Hal diatas sejalan dengan penelitian oleh Buathong et al. (2021), bahwa 60% mahasiswa senior di Thailand mengalami kecemasan dalam pencarian peluang kerja pada level sedang hingga tinggi. Penelitian oleh Abu-Alkeshek (2020), juga menunjukkan mahasiswa di Jordanian University mengalami kecemasan berkaitan dengan masa depan yang tinggi, khususnya ketakutan tidak memperoleh pekerjaan setelah lulus. Hal ini dikarenakan pandemi Covid-19 menimbulkan tekanan ekonomi sehingga permintaan kerja di Yordania rendah dan juga hukum yang memperbolehkan pemilik usaha mengurangi upah pekerja atau bahkan memecat pekerjanya.

Wawancara secara online yang dilakukan peneliti terhadap dua mahasiswa yang berkuliah di Semarang juga menunjukkan hal yang serupa. Wawancara ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya masalah kecemasan peluang kerja pada mahasiswa. Pertanyaan yang diajukan adalah mengenai bagaimana perasaan mahasiswa saat memikirkan masa depan dan terkait peluang kerja yang jumlahnya semakin sedikit di masa pandemi Covid-19. Selain itu, peneliti juga menanyakan pada mahasiswa mengenai gejala kecemasan peluang kerja menurut Clark dan Beck (2012) yang dirasakan. Gejala yang di maksud adalah apakah mengalami gejala fisik seperti merasa pusing, lemas, sulit tidur, denyut jantung meningkat, dll. Selanjutnya, pertanyaan mengenai gejala kognitif seperti takut tidak bisa menyelesaikan masalah, perhatian terbatas pada hal negatif, takut akan evaluasi negatif dari

orang lain, dan membayangkan hal yang menakutkan. Terkait gejala perilaku, ditanyakan mengenai perilaku yang ditunjukkan saat merasa cemas, dan terakhir gejala emosional, pertanyaannya terkait apakah merasa tegang, gugup, panik, mudah marah, dll.

Wawancara pada tanggal 3 September 2021 dilakukan terhadap P, salah satu mahasiswa semester tujuh di universitas di Kota Semarang. P mengatakan bahwa dirinya cemas terutama terkait dengan peluang untuk mendapat kerja karena takut bersaing dengan pencari kerja lainnya, takut tidak punya kualifikasi yang cukup agar diterima kerja, dan takut gagal untuk mencapai tujuan yang sudah direncanakan di masa depan. Mahasiswa ini juga mengaku bahwa dirinya takut tidak mampu memenuhi kebutuhan keluarganya di masa depan yang menunjukkan adanya gejala kognitif yang dirasakan yaitu perhatian terbatas pada hal yang negatif. Rasa cemas P juga ditambah dengan kekhawatiran P mengenai skripsi yang sedang dikerjakannya. P juga menyebutkan dirinya merasa panik dan terancam yang merupakan gejala emosional, karena dirinya adalah anak pertama yang punya tanggung jawab besar untuk segera bekerja dan harus membantu keluarganya. Terkait dengan gejala fisik yang dialami, P mengatakan kesulitan untuk tidur bahkan bisa berakibat pusing dan lelah jika terlalu memikirkan masa depannya.

Wawancara selanjutnya dilakukan pada G, mahasiswa di salah satu universitas di kota Semarang pada tanggal 4 September 2021, menunjukkan hal yang sama. Mengenai pertanyaan mengenai apa yang dirasakan saat memikirkan masa depan dan terkait semakin menurunnya peluang kerja, G

juga mengatakan dirinya takut tidak bisa mendapatkan pekerjaan, karena pasti kebanyakan perusahaan tidak membuka lowongan pekerjaan di masa pandemi dan ditambah belum adanya pengalaman untuk bekerja. G juga mengaku selalu memikirkan masa depan secara negatif seperti apakah dirinya mampu sukses atau tidak, apakah bisa berkeluarga atau tidak, serta ketakutan apakah dirinya bisa mencapai target sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Selanjutnya, G juga takut orang-orang akan membicarakannya seperti kenapa dirinya belum punya pekerjaan atau kenapa belum menikah. Hal ini menunjukkan bahwa G mengalami gejala kognitif dari kecemasan yaitu takut gagal dan takut akan evaluasi negatif orang lain. Gejala fisik yang ditunjukkan G adalah sulit tidur, lelah secara fisik, mata terasa lelah, dan pusing. Selain itu, G juga merasa tegang, panik, dan merasa hidupnya tidak tenang, karena belum punya bayangan bagaimana kedepannya, seperti apakah akan berhasil atau tidak dalam bekerja, yang merupakan bentuk gejala emosional dari kecemasan peluang kerja. G juga menunjukkan gejala perilaku berupa menghindari hal yang dianggap mengganggu, misalnya mengenai pembicaraan mengenai kerja dan skripsi. Akhirnya G cemas mengenai masa depannya yang tidak pasti, terutama dalam hal peluang kerja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, terlihat bahwa mahasiswa-mahasiswa yang diwawancarai cemas mengenai masa depan, khususnya mengenai kecemasan peluang kerja di masa depan. Hal ini terlihat dari jawaban mahasiswa yang menunjukkan adanya beberapa gejala dari

kecemasan peluang kerja menurut Clark dan Beck (2012) yang dirasakan. Hasil wawancara juga menunjukkan ternyata mahasiswa memiliki pikiran negatif saat memikirkan masa depan dan peluang kerja yang semakin sedikit di masa pandemi, seperti, takut sulit mendapat kerja, tidak punya kualifikasi yang memadai untuk diterima kerja, dan takut akan pandangan negatif dari orang lain atas dirinya.

Ketidakpastian dalam mendapat kerja dan mengenai masa depan, dalam kecemasan pencarian peluang kerja dapat menimbulkan beberapa efek negatif. Efek negatif tersebut antara lain berupa berkurang kepercayaan terhadap profesionalitas karirnya, munculnya keputusan (Aslan & Ugras, 2021), prokrastinasi akademik (Aprilana, 2016), menunda untuk berkomitmen pada karir, serta proses pengambilan keputusan kerja akan terganggu (Mirah & Indianti, 2018; Vignoli, 2015). Lebih lanjut, efek lain jika kecemasan ini tidak segera ditangani adalah memanipulasi orang lain agar masa depan lebih pasti, pesimis menghadapi masalah, mengevaluasi masa depan secara negatif, menggunakan strategi coping yang tidak efektif (Zaleski, 2005; Zaleski et al., 2019), menggunakan kekerasan, bergantung pada orang lain dalam memenuhi kebutuhan, kesuksesan di masa depan akan terhambat (Asadi, dikutip Abu-Alkeshek, 2020), dan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang rendah (Qolbi, Chotidjah, & Musthofa, 2020).

Salah satu hal yang memengaruhi kecemasan adalah cara berpikir (Clark & Beck, 2012; Greenberger & Padesky, 2016). Cara seseorang berpikir akan menentukan apakah individu tersebut cemas atau tidak. Secara umum,

ada dua bentuk cara berpikir yaitu berpikir positif dan berpikir negatif (Anthony, 2007). Cara berpikir positif akan menjadi fokus penelitian ini, karena Feiler dan Powell (2016) menyebutkan bahwa intervensi yang berfokus pada berpikir positif dapat membantu menurunkan kecemasan melamar kerja. Dengan berpikir positif, emosi negatif yang menghalangi kepercayaan diri dalam kecemasan pencarian peluang kerja akan berkurang (Powers, 2005).

Dengan berpikir positif, seseorang akan percaya pada kemampuannya untuk bisa menghadapi berbagai situasi, sehingga peluang kecemasan untuk muncul lebih sedikit (Clark & Beck, 2012). Albrecht (1980), mengatakan bahwa berpikir positif adalah kemampuan seseorang dalam mengubah atau memperbaiki atensi, dari yang sebelumnya berfokus pada sesuatu yang negatif menjadi berfokus pada sesuatu yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengungkapkan pikiran. Berpikir positif juga memungkinkan individu untuk menggunakan pendekatan yang positif dalam menghadapi situasi sehingga cenderung mampu menghasilkan lebih banyak alternatif ide dan solusi yang lebih baik (Albrecht, 1980).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi dan persepsi diri atas pencarian kerja memiliki pengaruh terhadap kecemasan pencarian peluang kerja (Buathong et al., 2021). Gabriel, MacGowan, Ganster, dan Slaughter (2021) menyatakan bahwa kecemasan pencarian peluang kerja berhubungan secara positif dengan *problem-solving pondering* (pikiran proaktif mengenai cara meningkatkan pencarian kerja) dan *affect-focused rumination* (pikiran negatif mengenai pencarian kerja). Lebih lanjut, Gabriel et

al. (2021) dalam penelitiannya, juga menyatakan bahwa *affect-focused rumination* menghambat usaha dalam mencari kerja yang sesuai dengan harapan.

Penelitian-penelitian yang ada telah mengkaitkan berpikir positif dengan beberapa jenis kecemasan. Penelitian dari Santoso, Rizkiana, dan Latipun (2019) menunjukkan terdapat hubungan yang positif signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan akan masa depan. Lebih lanjut, penelitian oleh Santoso dan Rizkiana (2018) juga menunjukkan hubungan yang positif signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan akan masa depan. Artinya, berpikir positif hanya membantu dalam mengontrol level kecemasan akan masa depan pada mahasiswa. Penelitian lainnya yang dilakukan Al-Mohammadi (2020), menunjukkan terdapat hubungan yang negatif signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan akan masa depan. Hal ini berarti semakin kuat kemampuan berpikir positif yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan akan masa depan yang dirasakan mahasiswa, dan sebaliknya. Hasil penelitian Elela (2017) serupa dengan Al-Mohammadi, menunjukkan terdapat hubungan yang negatif signifikan antara optimisme dan kemampuan berpikir positif dengan kecemasan akan masa depan.

Penelitian dari Machmudati dan Diana (2017), juga menunjukkan bahwa terapi berpikir positif mampu menurunkan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Penelitian lainnya menunjukkan siswa dengan pola pikir positif mengalami kecemasan yang rendah saat berhadapan dengan

guru BK (Sari, Dharmayana, & Sulian, 2021). Selanjutnya, pelatihan berpikir positif juga efektif menurunkan kecemasan menghadapi masa bebas (Zulni & Koentjoro, 2019). Penelitian dari Feiler dan Powell (2016), menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dapat membantu menurunkan kecemasan dalam melamar kerja pada calon pelamar kerja. Namun, penelitian dari Adriansyah et al. (2015), menunjukkan bahwa terapi berpikir positif tidak membantu dalam penurunan kecemasan karir pada mahasiswa.

Berdasarkan paparan di atas dan berbagai penelitian terdahulu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara berpikir positif dan kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa Pandemi Covid-19. Penelitian-penelitian terdahulu yang telah dilakukan terbatas pada mahasiswa atau individu-individu yang mengalami disabilitas dan penelitian yang dilakukan pada subjek mahasiswa normal masih terbatas. Variabel tergantung dalam penelitian ini juga berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu kecemasan peluang kerja, sedangkan penelitian-penelitian terdahulu membahas mengenai kecemasan akan masa depan, kecemasan akan karir, dan kecemasan mencari kerja. Selain itu, hasil-hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan hasil yang berbeda-beda, sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk melihat bagaimana hubungan antara berpikir positif dan kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara berpikir positif dan kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa Pandemi Covid-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa Pandemi Covid-19.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis pada ilmu psikologi yang berkaitan dengan berpikir positif dan kecemasan peluang kerja di masa depan terutama pada mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai referensi atau acuan bagi penelitian selanjutnya mengenai kecemasan peluang kerja pada mahasiswa.

1.4.2 Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat berupa masukan pada mahasiswa dan masyarakat mengenai informasi mengenai hubungan antara berpikir positif dan kecemasan peluang kerja pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi universitas atau perguruan tinggi untuk mengembangkan pelatihan berpikir positif dalam menurunkan kecemasan peluang kerja mahasiswa.