

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang berada pada proses penyelesaian skripsi sebagai syarat lulus untuk mendapatkan gelar sarjana (Pambudhi, Suarni & Rudin, 2021). Seseorang dengan rentang usia 20-25 tahun berada pada fase dewasa dini (Pratama, Helmy& Afriyenti, 2020). Mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori dewasa dini sehingga diharapkan dapat memasuki dunia pekerjaan setelah menyelesaikan studinya (King, 2016). Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan stress rentan dialami oleh mahasiswa tingkat akhir (Arbués dkk., 2020). Mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan pada suatu masalah tentang ketatnya persaingan dunia kerja yang akan mereka hadapi (Hendayani & Abdullah, 2018). Masalah tersebut dapat menjadi pemicu kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir karena mereka harus menyelesaikan tugas akhir dan berfikir tentang pekerjaan yang akan mereka pilih nanti.

Menurut Latifa (2017) kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau khawatir karena terdapat hal yang tidak diinginkan dan memiliki dampak negatif bila kecemasan tidak diatasi atau dihilangkan. Kecemasan merupakan bentuk ketakutan dan kerisauan terhadap hal tertentu yang tidak memiliki kejelasan (Setianingsih, Sukanto, Purnamasari & Ardiyanto, 2021).

Kecemasan tidak mendapat pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir merupakan perasaan tidak nyaman atau khawatir karena terdapat hal yang tidak diinginkan mahasiswa tingkat akhir seperti belum memiliki gambaran

yang jelas tentang dunia pekerjaan sehingga dirinya berfikir bahwa dirinya mungkin tidak mendapatkan suatu pekerjaan dan memiliki dampak negatif bila kecemasan tidak diatasi yaitu memungkinkan mahasiswa tingkat akhir kehilangan kendali dan memiliki gejala berupa gejala somatik, kognitif, motorik, dan afektif. Menurut Santo dan Alfian (2021) gejala yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan yaitu tegang dan gejala fisik seperti detak jantung cepat, mudah berkeringat, mulut kering, pusing, dan gejala mental seperti kehilangan kendali pada situasi tertentu.

Menurut Hanim dan Ahlas (2020) mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan terhadap dunia kerja dan banyak mahasiswa merasa kurang yakin dalam melakukan tes seleksi pekerjaan dan menganggap teori yang diperoleh selama kuliah tidak selalu dapat diterapkan dalam dunia pekerjaan. Penelitian oleh beiter (dalam Santo & Alfian, 2021) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih merasa cemas tentang perencanaan kerja apabila dibandingkan dengan mahasiswa tingkat bawah. Perilaku yang terlihat ketika mahasiswa tingkat akhir merasa cemas tentang pekerjaan nanti adalah dengan menarik diri dari aktivitas pengembangan diri, tidak mau berusaha mencari pengalaman kerja, dan menghindari sesuatu yang berkaitan dengan dunia pekerjaan (Hanim & Ahlas, 2020). Apabila perilaku yang dilakukan ketika merasa cemas dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir adalah menghindar maka dapat berakibat buruk bagi masa depan mahasiswa tingkat akhir. Menurut Saidah (dalam Azhari & Mirza, 2017) tingkat pengangguran yang tinggi menyebabkan mahasiswa tingkat akhir cemas terhadap kesempatan mereka dalam mendapatkan pekerjaan.

Menurut Swarniati (2020) Badan Resmi Statistik (BRS) menyatakan bahwa ancaman pada kesempatan kerja bagi lulusan baru mencapai angka tertinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Lulusan sarjana yang memperoleh pekerjaan menurun dari tahun ke tahun (Santo & Alfian, 2021). Pada Agustus 2020 Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) pada golongan usia 15-24 tahun mencapai angka 20,46% yaitu angka tertinggi bila dibandingkan dengan golongan usia lain seperti golongan usia tua yang memiliki angka paling rendah (Swarniati, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas, dilakukan wawancara pada tanggal 25 Juli 2021 dengan lima orang mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Pertanyaan yang ditanyakan seputar bagaimana perasaan dan kondisi subjek ketika memikirkan tidak mendapatkan kerja setelah lulus. Dari hasil wawancara sebanyak tiga orang subjek merasakan kecemasan tidak mendapat pekerjaan. subjek merasakan kecemasan dilihat dari subjek merasa beberapa ciri kecemasan seperti pusing, mual, dan perilaku menghindar ketika ditanya mengenai pekerjaan. Dua orang subjek tidak memiliki kecemasan apabila tidak mendapatkan pekerjaan. dua orang yang tidak memiliki kecemasan merasa yakin bahwa mereka akan mendapatkan pekerjaan karena mereka memiliki pengalaman, dan relasi yang baik.

Kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu kecemasan wajar merupakan kecemasan yang ada di tingkat normal, dapat berguna bagi perkembangan kepribadian seseorang karena dapat menjadi tantangan bagi orang tersebut agar dapat mengatasi perasaan cemas tersebut, dan kecemasan terlalu besar yang biasanya merupakan kecemasan yang tidak dapat ditangani secara

pribadi oleh orang yang mengalaminya, sehingga memerlukan bantuan dari orang lain. Kecemasan yang terlalu besar ini berakibat buruk seperti dapat mengakibatkan kegagalan dan menjadi pesimis, frustrasi, serta putus asa (Latifa, 2018).

Mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan merupakan hal yang normal dirasakan, namun ada sebagian mahasiswa yang tidak merasakan cemas apabila tidak mendapatkan pekerjaan. Kecemasan dapat memiliki dampak yang berbeda yaitu meningkatkan performa atau dapat menurunkan performa seseorang contohnya saat mahasiswa mengalami *blocking* saat mencemaskan tentang ujian dan membuatnya tidak mampu menyelesaikan ujian dengan baik (Fausiah & Widury, 2005). Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir membuat mereka kurang motivasi dan kadang memperlambat dalam menyelesaikan skripsi, serta mengakibatkan kepanikan dalam menyesuaikan diri, gagal mengetahui bahaya dan gagal mengambil tindakan pencegahan yang cukup (Pambudhi, Suarni & Rudin, 2021). Kecemasan tidak mendapat pekerjaan yang berlebihan justru berdampak buruk bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kecemasan merupakan salah satu indikator dari kesehatan mental yang apabila tidak diobati bisa menimbulkan efek negatif bagi individu (Arbués dkk., 2020). Widodo, Laelasari, Sari, Nur, dan Putrianti (2017) mengungkapkan bahwa dampak dari kecemasan yang rendah dan sedang dapat meningkatkan kinerja, sedangkan apabila kecemasan yang berat akan melemahkan kapasitas. Menurut Jaenudin (2012) Kecemasan umumnya memiliki hubungan yang negatif dengan kinerja seseorang, sehingga semakin cemas maka semakin buruk kinerja seseorang. Kecemasan pada kadar yang rendah dapat

membantu individu untuk bersiaga terhadap suatu bahaya dan meningkatkan performa, namun apabila kecemasan sangat besar maka akan mengganggu dan berdampak buruk (Fausiah & Widury, 2005).

Menurut Beck dan Clark (dalam Mahmoud, Staten, Hall & Lennie, 2012) kecemasan diakibatkan oleh persepsi dan reaksi individu terhadap stressor. Ramaiah (dalam Hanim & Ahlas, 2020) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi rasa cemas adalah lingkungan, emosi, kondisi fisik dan keturunan. Sari, Bulantika, Utami dan Kholidin (2020) mengungkapkan bahwa dibutuhkan kelola emosi yang baik untuk dapat memandu proses berpikir dan memahami penyebab rasa cemas serta mengelola kecemasan tersebut. Orang yang matang secara emosi dapat mengontrol emosinya dan memiliki respon emosi yang stabil sehingga dalam mengambil keputusan dan tindakan didasari pertimbangan (Fatchurahman & Pratikto, 2012). Berdasarkan uraian diatas maka diperlukan penelitian tentang kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan tidak mendapat pekerjaan, sehingga semakin mahasiswa tingkat akhir tidak dapat mengendalikan emosinya yaitu apabila mereka memiliki kematangan emosi yang rendah maka akan semakin rentan pula mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan tidak mendapat pekerjaan. Diperlukan kematangan emosi, yaitu kemampuan mengendalikan emosi secara tepat agar emosi yang ada dapat tersalurkan dengan baik sehingga dapat mengendalikan kecemasan yang dirasakan (Pratiwi & Lailatushifah, 2012).

Kematangan emosi adalah dapat menilai dengan kritis sebuah situasi sebelum bertindak sehingga tidak bereaksi seperti anak-anak, dapat

mengontrol emosi dengan baik, dan mengekspresikan emosinya sesuai dengan keadaan yang dihadapi sehingga dapat beradaptasi dengan baik dan reaksi yang diberikan sesuai dengan keadaan yang sedang dialami. (Hurlock, 1990). Menurut Nelson dkk. (dalam Santrock, 2012) aspek penting dari proses menjadi dewasa yaitu bentuk bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan dan mengembangkan pengendalian emosi. Kematangan emosi merupakan sesuatu yang penting dalam dunia yang kompetitif dimana setiap individu mengembangkan stabilitas diri sendiri dan antar individu (Joy & Mathew, 2018). Kematangan emosi merupakan aspek yang penting dalam menjadi dewasa dan berkaitan dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang salah satu tahap perkembangannya adalah mendapat pekerjaan.

Mahasiswa tingkat akhir sudah memikirkan masa depan mereka yaitu tidak dapat hanya mendapatkan gelar sarjana lalu menjadi pengangguran terdidik (Hanim & Ahlas, 2020). Mendapatkan pekerjaan merupakan hal pertama yang diinginkan bagi lulusan perguruan tinggi (Pambudhi, Suarni & Rudin, 2021). Menurut Pratiwi dan Lailatushifah (2012) mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kematangan emosi yang baik akan dapat menyalurkan emosi secara tepat, sedangkan jika kematangan emosi rendah maka mahasiswa akan kesulitan mengontrol ekspresi emosinya misal dengan memendam emosi negatif seperti kemarahan atau kekecewaan. Karena kematangan emosi seseorang merupakan faktor dari dalam diri individu yang mempengaruhi kecemasan maka perlu dilakukan penelitian tentang kematangan emosi. Dalam penelitian ini kematangan emosi dipilih karena kematangan emosi merupakan penentu yang efektif dari kepribadian yang dapat mempertahankan

pengendalian diri selama masa kesulitan seperti saat mengalami suatu kecemasan. (Kowal, Sharma & Pathania, 2020).

Penelitian terdahulu terkait kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Penelitian oleh Hanim dan Ahlas (2020) mendapati bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan dalam memasuki dunia kerja seperti cemas terhadap ketidakpastian diterima bekerja. Penelitian lain oleh Sari, Suhaimi, dan Silawati (2018) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja seperti cemas apabila tidak mendapatkan pekerjaan. Maharani, Karmiyati, dan Widyasari, (2021) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan apabila tidak mendapatkan pekerjaan. Penelitian oleh Muqarrama, Razak, dan Hamid (2022) mendapati bahwa mahasiswa tingkat akhir merasakan kecemasan karir yang dilihat dari perilaku dan gejala kecemasan yang ditampilkan oleh mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan tidak mendapat pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir masih dirasakan hingga kini dilihat dari penelitian-penelitian terbaru yang masih menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir masih merasakan kecemasan.

Penelitian tentang kecemasan dan hubungannya dengan kematangan emosi dilakukan oleh Sutrisno (2013) yang mendapati bahwa terdapat hubungan negatif antara kematangan emosi dan kecemasan pegawai negeri di Kompleks Perumnas Tandes. Penelitian lain juga dilakukan oleh Wahyuningsih dan Yuliasari (2017) tentang hubungan kematangan emosi dengan kecemasan dalam menghadapi persalinan pertama yang didapati bahwa terdapat korelasi yang negatif sehingga semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin rendah kecemasan yang dimiliki.

Perbedaan dengan penelitian sebelumnya yaitu perlu diteliti mengenai hubungan kematangan emosi dan kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan yang ada pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian sebelumnya banyak membahas tentang kecemasan dan kematangan emosi, namun penelitian tentang kecemasan tidak mendapat pekerjaan dan kematangan emosi masih jarang ditemukan. Mahasiswa tingkat akhir seharusnya tidak memiliki kecemasan, namun kenyataannya mahasiswa tingkat akhir merasa cemas tidak mendapatkan pekerjaan dan reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan tersebut dapat bermacam-macam. Mahasiswa yang memiliki kecemasan dapat meminimalkan kecemasan dan pengaruh buruknya apabila kecemasan tersebut berkaitan dengan kematangan emosi. Sehingga diperlukan penelitian tentang hubungan kematangan emosi dan kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kematangan Emosi dengan Kecemasan Tidak Mendapat Pekerjaan pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan kecemasan tidak mendapat pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan pengetahuan tentang kematangan emosi dan kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir.

**b. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi pada mahasiswa tentang kecemasan tidak mendapat pekerjaan dan kematangan emosi.

