

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Dainuri (2019) Pendidikan merupakan wadah bagi seseorang untuk mencari ilmu dan sebagai bekal untuk masa depannya menghadapi dunia kerja. Untuk bisa bersaing di dunia kerja seseorang memerlukan skill dan kompetensi yang memadai dikarenakan persaingan kerja yang meningkat setiap tahunnya. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 menampilkan informasi angkatan kerja di Indonesia mencapai 138,22 juta orang dan Angka (TPT) Tingkat Pengangguran Terbuka di Indonesia pada Agustus 2020 mencapai 7,07 persen dan naik 2,13 persen dibanding TPT Februari 2020. Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Agustus 2020 sebesar 7,07 persen, bertambah 1,84 persen dibandingkan Agustus 2019. Menghadapi hal tersebut, setiap individu akan berupaya untuk mengasah kemampuannya, salah satunya dengan menempuh pendidikan formal.

Pendidikan ialah salah satu tujuan utama pemerintah untuk bertambahkannya kesejahteraan rakyat dikarenakan pendidikan merupakan tempat pengembangan tenaga kerja, maka pendidikan dapat digunakan untuk meningkatkan kesempatan kerja dan mencapai status tertentu dalam masyarakat (Muhson et al., 2012). Kenyataannya, seseorang yang menempuh pendidikan tinggi, seperti perguruan tinggi belum tentu bisa mendapat pekerjaan. Menurut data BPS (2020) tingkat pengangguran lulusan perguruan tinggi sarjana pada bulan Agustus 2020 sebesar 7,35 persen mengalami peningkatan dari tahun

sebelumnya pada bulan Agustus 2019 sebanyak 1,71 persen. Sedangkan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) perguruan tinggi Diploma I,II dan III pada bulan Agustus 2020 sebesar 8,08 persen yang juga mengalami peningkatan sebanyak 2,13 persen dari tahun sebelumnya Agustus 2019. Dengan tingginya tingkat pengangguran terbuka bisa menyebabkan mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan karena ketakutan dengan ketidakjelasan mengenai masa depannya dalam dunia pekerjaan.

Menurut Santrock (2010) rentang usia dewasa awal yaitu 18-25 tahun, mahasiswa termasuk kedalam masa usia dewasa awal, pada tahap ini akan mengalami perubahan masa dimana diharapkan dapat menyesuaikan lingkungan sosial yang berubah maupun tekanan. Perubahan awal dewasa yaitu melewati masa transisi sebelumnya yaitu dari perubahan usia saat remaja. Pada perubahan ini individu dituntut harus siap menghadapi permasalahan maupun, sehingga mahasiswa beberapa akan mengalami masa depresi ataupun kekecewaan apabila tidak sanggup menangani sebuah permasalahan. Menurut (Sari dkk., 2018) ketakutan mahasiswa semester akhir terhadap dunia kerja bisa disebabkan oleh bertambahnya pengangguran, semakin sedikitnya kesempatan kerja, semakin ketatnya persaingan, sedikitnya pengalaman dan perlunya kompetensi pengetahuan dan keterampilan, serta sikap atau perilaku. Hal ini didukung oleh penelitian dari (Beiter et al., 2015) jika mahasiswa semester akhir memiliki ketakutan yang lebih besar untuk mempersiapkan pekerjaan dan rencana mereka setelah lulus dibandingkan dengan mahasiswa tingkat dibawahnya.

Menurut Nevid (Martini & Hartini, 2012) kecemasan ialah ekspresi emosi yang digambarkan oleh sensasi ketegangan atau suatu kondisi stres jika sesuatu yang

buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah gangguan psikologis yang berhubungan dengan penderitaan yang signifikan dan perasaan yang ditandai dengan rasa tidak terkendali dan tidak bisa diprediksi atas peristiwa kehidupan yang merugikan (Yasin & Dzulkifli, 2011). Menurut (Tomasi et al., 2019) kecemasan ialah gangguan dimana individu memiliki kecenderungan untuk takut secara berlebihan atau cemas menghadapi ancaman yang berpengaruh pada penderitaan individu. Kecemasan menghadapi dunia kerja ialah penilaian individu atas pencapaian tujuan yang berhubungan dengan ketidakjelasan masa depan karirnya di dalam dunia pekerjaan. Hal ini mengakibatkan konflik dalam diri individu serta menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran.

Menurut (Putu dkk., 2018) Dampak kecemasan dengan tingkat yang rendah dapat mendorong motivasi dan performa mahasiswa tingkat akhir untuk mempersiapkan masa depannya nanti ketika sudah masuk ke dalam dunia kerja selain itu kecemasan yang rendah dapat membuat individu lebih siap dalam mengambil keputusan dan Langkah yang tepat untuk mengurangi dampak negative yang akan dialami. Sedangkan ketika mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan yang berlebihan maka akan berdampak pada kehidupan individu dan mengganggu kegiatan sehari hari individu menjadi khawatir, takut, stress, tidak percaya diri dan tidak siap dalam menghadapi dunia kerja ketika lulus. Dari beberapa dampak tersebut kecemasan dunia kerja merupakan hal yang penting untuk diatasi.

Berdasarkan hasil penelitian (Azhari dan Mirza, 2016) menunjukkan sebanyak 52% mahasiswa Universitas Syiah Kuala mengalami tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah dan sebanyak 12 % mahasiswa mengalami

tingkat kecemasan yang tinggi menghadapi dunia kerja. Berbeda dengan penelitian tersebut hasil penelitian dari (Hanım & Ahlas, 2019) menunjukkan lebih dari 182 siswa atau sebanyak 55% mengalami ketegangan menghadapi dunia kerja dengan klasifikasi tinggi, lebih dari 137 siswa atau sebanyak 41% mengalami kegelisahan menghadapi dunia kerja dengan kelas sedang, dan ke atas dari 14 siswa atau sebanyak 4% mengalami kegugupan meskipun dunia kerja rendah.

Peneliti melakukan survey awal penelitian mengenai kecemasan pada lima mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi UNIKA Soegijapranata memakai 10 item kuesioner dan 2 pertanyaan wawancara. Survey penelitian memakai aspek kecemasan menurut Greenberg dan Padesky, 2004 (Kholisin, 2014) aspek dari kecemasan yakni terdiri dari empat aspek yakni, reaksi fisik, pemikiran, perilaku, suasana hati.

Hasil survey awal penelitian kecemasan menghadapi dunia kerja menggunakan sepuluh item kuesioner yaitu, pada aspek reaksi fisik sebanyak dua item, item pertama yaitu "Saya gugup bila ditanya seseorang mengenai rencana pekerjaan saya di masa depan" didapatkan hasil sebanyak 60 % setuju, 20% tidak setuju, dan 20% sangat tidak setuju. Item kedua "Saya aktif dan semangat mengikuti volunteer dan magang untuk meningkatkan skill agar bisa bersaing di dunia kerja." didapatkan hasil sebanyak 80 % tidak setuju dan 20% setuju.

Pada aspek pemikiran sebanyak 4 item, Item ketiga "Saya merasa khawatir jika teman teman saya sudah mendapatkan pekerjaan sedangkan saya belum", didapatkan hasil sebanyak 40% tidak setuju, 40% sangat setuju, 20 % setuju. Item keempat "saya yakin bisa melewati seleksi pekerjaan nantinya ketika lulus" didapatkan hasil sebanyak 40% tidak setuju, 40% sangat setuju, dan 20% setuju.

Item kelima “saya takut tidak memiliki kompetensi cukup untuk bersaing di dunia kerja setelah lulus”, didapatkan hasil sebanyak 60% sangat setuju dan 40 % setuju. Item keenam “ saya yakin nantinya saya bisa beradaptasi dengan baik ketika bekerja”, didapatkan hasil 60 % sangat setuju dan 40% setuju.

Pada aspek perilaku sebanyak dua item, yaitu Item ketujuh “ketika ada orang yang membahas mengenai dunia pekerjaan, saya lebih memilih menghindarinya”, didapatkan hasil sebanyak 40 % sangat tidak setuju 20% tidak setuju dan 40 % setuju. Item kedelapan “saya sering mencari informasi mengenai dunia pekerjaan.”, didapatkan hasil 60% sangat setuju dan 40% setuju.

Pada aspek suasana hati sebanyak dua item, yaitu item kesembilan “saya merasa takut ketika melihat berita banyaknya pengangguran dan persaingan kerja yang semakin ketat.” Didapatkan hasil sebanyak 60% tidak setuju dan 40 % sangat setuju. Item kesepuluh “Saya senang dan termotivasi ketika ditanya orang tua mengenai rencana masa depan saya.” Didapatkan hasil sebanyak 60% tidak setuju, 20 % setuju dan 20% sangat setuju.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara singkat dengan lima narasumber yang merupakan mahasiswa tingkat akhir Unika Soegijapranata Semarang dengan memberikan dua pertanyaan yaitu “apakah kamu merasa cemas menghadapi persaingan dunia kerja, Jika iya bagaimana perasaan mu?” dan “apa dampak yang kamu rasakan ketika mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja? Bagaimana strategi yang kamu perbuat agar mengurangi rasa kecemasan tersebut? “

Responden pertama berinisial S berjenis kelamin perempuan menjawab bahwa,

“Terkadang cemas, tetapi saya selalu mencari informasi lain terkait pekerjaan, dan sudah memulai mencari pekerjaan dari sekarang meskipun diawali dengan pekerjaan yang mudah. kecemasan yang saya alami mungkin kecemasan terkait skill yang saya miliki dan yang orang lain miliki, kecemasan jika skill saya tidak sebagus orang lain” “Mencoba untuk mengontrol rasa cemas saya, memberikan waktu untuk saya sendiri, tanpa hp dan sebagainya, saat berada di posisi itu saya akan melakukan evaluasi terhadap diri saya sendiri dengan mengajukan pertanyaan kenapa dan alasannya, sehingga saya lebih tenang.”

Responden kedua mahasiswa berinisial R berjenis kelamin laki laki yang menjawab bahwa,

“Iya, perasaan yang muncul adalah tidak siap. Karena menilai orang lain memiliki persiapan yang sangat matang dalam menatap dunia kerja (magang dan melakukan pelatihan)” “Cemas yang kualami masih rendah karena aku dapat mengendalikan emosi melalui pola pikir yang positif. Jadi metode adalah berusaha duduk tenang dan merancang langkah² untuk menghadapi tantangan di depan”

Responden keempat berinisial C berjenis kelamin perempuan menjawab bahwa,

“Perasaan saya tu jadi takut tidak bisa ikut bersaing dan merasa kurang kalau dibandingkan dengan karyawan lain nantinya.” “Dampaknya jadi kurang percaya diri, Strategi saya untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu berusaha mengontrol emosi dan rasa cemas saya agar tidak berlebihan dengan cara mencari kegiatan dan mengembangkan diri serta sharing dengan orangtua dan teman.”

Responden ketiga berinisial AY berjenis kelamin perempuan menjawab bahwa,

“Jujur saya merasa cemas dan takut untuk menghadapi dunia kerja” “Jadi banyak pikiran, overthinking setiap hari. Belajar buat dapetin poin khusus waktu mau melamar pekerjaan, misalnya aku pengen kerja di perusahaan jepang, makanya dari kemarin mulai serius belajar bahasa. Setidaknya aku punya poin lebih dan cemasnya sedikit berkurang”

Responden kelima berinisial A berjenis kelamin laki laki yang merupakan mahasiswa semester sembilan fakultas psikologi Unika Soegijapranata Semarang menjawab bahwa,

“Saya merasa cemas pastinya karena usia saya juga dan teman teman saya yang sudah lulus duluan saya merasa tertinggal, dan saya juga cemas mengenai persaingan dunia kerja yang semakin ketat” “Dampaknya saya sering overthinking, tapi saya bisa mengimbangnya dengan mengalihkan ke kegiatan lain dan dapat mengontrol emosi saya agar tidak selalu memikirkan ketakutan tersebut”

Berdasarkan survey awal penelitian bahwa dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi Unika Soegijapranata mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa merasa cemas dan kurang percaya diri dengan skill dan kompetensi yang dimiliki. Cara agar mahasiswa tidak merasa cemas, biasanya mahasiswa akan mengontrol rasa cemas dan emosinya dengan mengalihkan dengan kegiatan lainnya seperti mengembangkan diri dan sharing pengalaman dengan keluarga maupun teman sebaya.

Menurut (Savitri Ramaiah, 2003) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya lingkungan, emosi yang terpendam, keturunan.

Kecerdasan emosional ialah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan. Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang penting didalam kecemasan dikarenakan ketika individu memiliki kecerdasan emosional yang baik maka ia bisa mengatasi kecemasan yang dialaminya dan individu dapat memiliki kapasitas untuk memahami perasaan diri sendiri serta orang lain, mengawasi dan menangani perasaan untuk dapat mendorong diri sendiri

(motivasi), mengendalikan perasaan, dan memiliki kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 2021).

Menurut Salovey dan Mayer (1990) (dalam Brackett et al., 2011) kecerdasan emosional ialah 'kapasitas untuk menyaring perasaan sendiri dan orang lain. Seseorang yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi maka dapat disimpulkan bahwa individu tersebut bisa melihat diri mereka sendiri dan memakai perasaan secara menguntungkan dan bisa mengatur asosiasi dengan orang lain. Seperti yang ditunjukkan oleh (Cejudo et al., 2018) *emotional intelligence* ialah kemampuan untuk memahami dan mengendalikan perasaan pada diri individu tersebut dan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian (Hanifa, 2017) mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan adversitas terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK, terdapat hubungan negative dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi dunia kerja yang memberikan sumbangan efektif sebesar 31,4 %. Berdasarkan hasil penelitian (Fikry & Khairani, 2017) Mahasiswa akhir Universitas Syiah Kuala yang sedang melakukan bimbingan Skripsi mayoritas mengalami kecemasan sangat berat dengan presentasi 29,5 % dengan minoritas mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang rendah sebesar > 5 %. Kontribusi antara kecerdasan emosional dengan kecemasan sebesar < 5 %. Berdasarkan penelitian (Agus & Wilani, 2018) mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa kedokteran memberikan sumbangan efektif sebesar 9,7%.

Berdasarkan gambaran di atas, peneliti ingin melakukan penelitian kuantitatif dengan memusatkan perhatian pada pengetahuan yang mendalam tentang kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tahun akhir. Lokasi penelitian dan subjek penelitian yang ditunjukkan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Peneliti ingin mengetahui secara empirik hubungan antara kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut penjelasan diatas rumusan masalah penelitian ini yakni, Apakah ada hubungan antara Kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui secara empiris hubungan antara kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- Penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan khususnya untuk psikologi klinis tentang kecerdasan emosional dan kecemasan.

Hal ini berkaitan dengan hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan menghadapi dunia kerja bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.

- Penelitian ini dapat menjadi pedoman dan referensi bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kecerdasan emosional dan kecemasan

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan dapat membantu mahasiswa dan memberikan masukan pada mahasiswa agar mampu yang baik guna meminimalisir terjadinya kecemasan menghadapi dunia kerja dengan meningkatkan kecerdasan emosional

