

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada era globalisasi saat ini, semakin pesat perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang tidak dapat terhindarkan oleh siapapun, hal tersebut membuat perubahan dan tuntutan baru di dalam masyarakat. Salah satu perubahan yang terjadi di masyarakat adalah perubahan dalam prasyarat permintaan tenaga kerja di dunia kerja yang semakin tinggi karena mengikuti perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan. Beberapa hal dapat menyulitkan individu untuk mendapatkan pekerjaan salah satunya karena lapangan pekerjaan yang semakin sedikit. Kompleksnya permasalahan mengenai lapangan pekerjaan yaitu dikarenakan banyaknya tantangan, hambatan, dan pesaing yang harus dihadapi oleh para pencari kerja sehingga menyulitkan dalam mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuannya (Sari, Suhaimi & Silawati, 2018).

Pada era saat ini terdapat banyak sekali persaingan, tantangan dan ancaman dalam memperoleh pekerjaan. Hal tersebut dikarenakan jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia tidak setara dengan jumlah pencari kerja setiap tahunnya (Risnia & Sugiasih, 2019). Menjadi seorang sarjana bukan satu-satunya jaminan untuk individu mendapatkan pekerjaan. Hal tersebut dikarenakan pada era globalisasi ini bukan hanya pendidikan saja yang diutamakan tetapi memiliki kompetensi yang sesuai dengan kebutuhan dunia kerja juga sangat diperlukan (Upadianti & Indrawati, 2018).

Persaingan yang sulit dalam memasuki dunia kerja membuat mahasiswa berusaha menjadi lebih baik terutama pada hal kompetensi untuk menunjang pekerjaan yang diminati. Kemampuan yang semakin tinggi dan dapat diunggulkan pada individu sangat menguntungkan untuk mereka sebagai syarat masuk ke dalam institusi atau perusahaan (Risnia & Sugiasih, 2019). Menurut Ubaedy (dalam Upadianti & Indrawati, 2018) banyak sekali kompetensi yang harus dimiliki individu apabila ingin memasuki dunia kerja. Kompetensi tersebut diantaranya yaitu menulis, membaca, kemampuan interpersonal, penguasaan komputer, kemampuan melayani strategi pelayanan, kemampuan beradaptasi, kemampuan berpikir kritis dan kreatif, dan kemampuan dalam mengembangkan diri.

Lapangan kerja bukan lagi merupakan hal asing pada kehidupan mahasiswa tingkat akhir. Dunia kerja merupakan salah satu upaya seseorang untuk mewujudkan cita-cita yang ingin dicapai. Dengan bekerja individu berharap mendapatkan kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya (Risnia & Sugiasih, 2019). Rosliani dan Arianti (dalam Rachmady & Aprilia, 2018) mengatakan Di era globalisasi pendidikan tinggi dan menjadi sarjana sudah menjadi kebutuhan di lingkungan masyarakat. Dengan pendidikan perguruan tinggi diharapkan dapat membantu individu dalam mempersiapkan masa depan (Upadianti & Indrawati, 2018).

Mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap dewasa awal dan dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas perkembangan. Tugas perkembangan pada tahap dewasa awal meliputi pemenuhan peran sosial sebagai laki-laki dan perempuan, membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, diharapkan memiliki perilaku yang bertanggung jawab secara sosial, mempersiapkan karir dan memperoleh pekerjaan, dan membentuk keluarga (Hurlock dalam Putri, 2019). Tugas mencari nafkah, memilih pekerjaan, membangun karir, dan mengembangkan karir merupakan tugas penting pada masa dewasa awal. Pada tahap dewasa awal mahasiswa mulai berpikir tentang bagaimana menjadi mandiri secara finansial dan mandiri dalam membuat keputusan (Santrock, 2010). Pengembangan karir pada tahap dewasa awal menjadi fokus utama dan memiliki pekerjaan tetap dan pendapatan yang stabil merupakan penanda seorang individu memasuki masa dewasa (Rachmady & Aprilia, 2018).

Data Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan jumlah angkatan kerja pada bulan Agustus 2021 sejumlah 140,15 juta orang, naik 1,93 juta orang dibandingkan bulan Agustus 2020. Sedangkan, jumlah pengangguran di Indonesia pada bulan Agustus 2021 sejumlah 9,10% naik 1,57% dibandingkan bulan Februari 2021. Untuk data Tingkat pengangguran terbuka (TPT) provinsi Jawa Tengah pada bulan Agustus 2021 yaitu 5,95%. Dan tingkat pengangguran terbuka lulusan perguruan tinggi pada tahun 2021 yaitu 11,85%.

Dengan adanya informasi dari Badan Pusat Statistik (2021) tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami cemas. Kecemasan tersebut

disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya yaitu kesempatan kerja yang terbatas, pengalaman yang kurang, persaingan yang semakin sulit, tuntutan kompetensi seperti keterampilan, pengetahuan serta sikap atau perilaku, dan pengangguran yang semakin banyak. Mahasiswa khawatir nantinya ketika mereka lulus dan menjadi sarjana tidak mendapatkan pekerjaan sehingga akan menganggur. Pengangguran di Indonesia merupakan hal yang identik dengan hal yang kurang baik dikarenakan dianggap sebagai beban negara, masyarakat, keluarga dan merupakan seorang individu yang pemalas (Risnia & Sugiasih, 2019).

Berdasarkan data dari survey pada 1 Desember 2021 terhadap 13 orang mahasiswa tingkat akhir di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan hasil seperti tabel dibawah ini :

Tabel 1.1 Hasil Survey Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Pernyataan	Jumlah Mahasiswa
Gugup apabila ada orang lain menanyakan rencana pekerjaan dimasa depan	10
Gugup ketika memikirkan rencana pekerjaan dimasa depan	10
Takut tidak mendapatkan pekerjaan dimasa depan	7
Takut merasa tidak memiliki kompetensi yang cukup untuk bersaing di dunia kerja setelah lulus	8

Hasil data tersebut menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa yang mengikuti survey merasa cemas ketika memikirkan rencana pekerjaan mereka di masa depan.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara singkat dengan lima mahasiswa tingkat akhir Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang berinisial CG, SA, RD, NA, dan JI dengan menanyakan pertanyaan yaitu mengenai apakah mereka merasakan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Responden berinisial CG, SA, dan RD mengatakan bahwa mereka mengalami reaksi fisik seperti jantung berdebar-debar dan mual saat memikirkan rencana mengenai kehidupan mereka kedepannya setelah lulus dari perguruan tinggi. Mereka juga mengalami kesulitan tidur setelah memikirkan hal tersebut dikarenakan pikiran tersebut terus berada di kepala mereka mahasiswa berinisial

Jl mengatakan ketika sedang memikirkan mengenai karirnya di masa depan membuat individu tersebut merasa jengkel dan tidak berminat untuk melakukan aktivitas lainnya.

Kelima responden memiliki pemikiran bahwa mereka khawatir apabila nantinya setelah lulus dari perguruan tinggi mendapatkan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuan dan keinginan mereka. Mahasiswa berinisial NA dan Jl merasakan rendah diri ketika memikirkan tentang memasuki dunia kerja dikarenakan, mereka merasa tidak memiliki keahlian dan kompetensi yang cukup untuk bersaing menghadapi dunia kerja pada era globalisasi saat ini. Mahasiswa berinisial CG mengatakan,

“Saya takut apabila nantinya saya mendapatkan pekerjaan dan pendapatan yang saya hasilkan dari pekerjaan tersebut tidak dapat memenuhi kebutuhan saya sehari-hari”

Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa kelima mahasiswa tersebut mengalami gejala kecemasan yaitu gejala fisik (mual dan jantung berdebar-debar), pemikiran (pemikiran mereka akan ketidakmampuan mereka menghadapi persaingan dunia kerja), dan gangguan suasana hati (merasa jengkel dan menjadi tidak berminat untuk melakukan aktivitas lain setelah memikirkan karir kedepannya).

Kompleksitas masalah yang berhubungan dengan pekerjaan dan keyakinan individu bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi atau mengendalikan situasi ini dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan merupakan respon yang terjadi ketika individu merasa dalam situasi yang terancam (Nevid, Rathus & Greene 2005). Persaingan yang ketat, minimnya pengalaman terbatasnya lapangan pekerjaan, dan permasalahan lainnya menimbulkan kekhawatiran yang berujung pada kecemasan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Beiter, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan, dan Sammut (2014) menunjukkan hasil bahwa dibandingkan dengan mahasiswa tingkat bawah, mahasiswa tahun terakhir lebih merasakan kecemasan mengenai perencanaan karir atau mencari pekerjaan setelah lulus dari perguruan tinggi.

Nevid, Rathus dan Greene (2005) menunjukkan bahwa kecemasan adalah keadaan khawatir yang disebabkan oleh ketakutan akan hal-hal buruk yang akan

terjadi. Kecemasan dianggap sebagai keadaan emosional dengan sejumlah karakteristik yaitu ketidaknyamanan, gairah fisik dan perasaan bahwa sesuatu yang buruk sedang terjadi. Gejala yang muncul sebagai ciri kecemasan terbagi dalam tiga kategori. Yang pertama adalah gejala fisik yang berhubungan dengan gejala fisiologis, seperti sesak napas, jantung berdebar, pusing, sakit perut berkeringat banyak dll. Kedua gejala perilaku seperti panik dan ketakutan dan ketiga gejala kognitif ditandai dengan perasaan terganggu yang disebabkan oleh keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, percaya bahwa mereka tidak akan mampu memecahkan masalah, gangguan memori dan perhatian dan pemikiran yang kacau. Seperti halnya yang terjadi pada wawancara di Universitas katolik Soegijapranata Semarang pada beberapa mahasiswa semester akhir, setiap kali cemas memikirkan karir mereka kedepannya mereka merasakan takut dan tegang sehingga membuat mereka sulit tidur dan menjadi stress.

Kecemasan menghadapi dunia kerja harus segera diatasi oleh setiap mahasiswa yang telah sampai pada semester akhir dan merasakan kecemasan ini. Kecemasan merupakan hal yang penting apabila berada pada taraf ringan, karena dapat meningkatkan kewaspadaan dan persiapan yang lebih matang pada diri individu. Sedangkan, apabila kecemasan sudah berada pada taraf yang tinggi maka menyebabkan individu kehilangan konsentrasi, sehingga tidak dapat secara optimal ketika mengerjakan sesuatu (Rumintang & Rustika, 2020). Dampak negatif lainnya yaitu, munculnya perilaku menghindar yang akan membuat mahasiswa setelah lulus semakin kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan (Rachmady & Aprilia, 2018). Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik akan membuat individu memiliki perasaan kurang percaya diri, merasa dirinya selalu gagal, kerap kali melamun dan merenung, gampang putus asa, dan yang paling buruk bisa menyebabkan kecemasan kronis (Isnaini & Lestari, 2015).

Berdasarkan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, maka mahasiswa dalam menghadapi memasuki dunia kerja membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang lain, yaitu dari teman, orang tua, dan keluarga supaya kendala-kendala yang membuat mereka merasa cemas dapat teratasi dengan baik dan tepat. Dukungan sosial menjadikan kendala-kendala yang menyebabkan cemas menjadi lebih ringan, mahasiswa akan merasa lebih tenang dikarenakan merasa ada orang-orang disekitarnya yang dapat membantu kapan saja. Dukungan sosial

membuat mahasiswa merasa diperhatikan, dicintai dan berharga sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dialaminya (Rif'ati, Arumsari, Fajriani, Maghfiroh, Abidi, Chusairi, & Hadi, 2018).

Santo dan Alfian (2021) melakukan penelitian terhadap 150 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa semester 7 atau lebih dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan dukungan sosial. Dari hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir yang artinya apabila dukungan sosial diterima individu tinggi maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan turun, begitu juga sebaliknya.

Pernyataan tersebut diperkuat dengan pendapat Nevid, Rathus dan Greene (2005) bahwa salah satu faktor yang menyebabkan individu mengalami kecemasan yaitu faktor dukungan sosial lingkungan. Faktor ini meliputi pemaparan terhadap suatu peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut terhadap orang lain, dan kurangnya dukungan sosial yang didapatkan oleh individu. Menurut Ghufron dan Rini (2012) terdapat dua faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, tingkat religiusitas yang rendah, dan pikiran yang tidak rasional. Sedangkan faktor eksternal yaitu kurangnya dukungan sosial yang didapatkan oleh individu.

Dukungan sosial yang dirasakan oleh individu dapat menghindarkan individu dari pengaruh negatif. Dukungan sosial juga memiliki manfaat penting dalam kesehatan mental dan fisik individu. Dukungan sosial yang dirasakan dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu merupakan mekanisme perlindungan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mempertahankan perasaan emosional positif dan mengurangi stress (Cobo, Lopez, Purez & Diaz, 2020).

Taylor (2009) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah sebuah informasi yang didapatkan individu dari orang lain bahwa individu tersebut dicintai, dipedulikan, dihormati, dihargai, dan dianggap oleh orang lain. Menurut Wang, Cai, Qian, dan Peng (2014) Dukungan sosial adalah perawatan atau bantuan dari orang lain yang dapat dirasakan, diperhatikan, atau diterima oleh individu.

Dukungan emosional Sebagai sumber daya lingkungan yang penting dalam kehidupan sosial individu, dukungan sosial mempengaruhi kesehatan fisik dan mental serta pola perilaku seseorang, dan memiliki hubungan yang sangat erat dengan, perkembangan, pengendalian, dan pencegahan depresi.

Fauziah dan Arianti (2015) melakukan sebuah penelitian terhadap mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Penelitian ini dilakukan kepada 286 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menyatakan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 28,9% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Penelitian dengan tema yang sama juga dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (Febriyanti & Putri, 2020). Dari 162 mahasiswa, didapatkan hasil bahwa 89 mahasiswa (55%) menunjukkan kecemasan rendah dan sebanyak 88 mahasiswa (54,3) mengalami kecemasan dengan kategori tinggi. Dukungan sosial orang tua memberikan sumbangan 3,1% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) terdapat lima jenis dukungan sosial yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial. Dukungan emosional merupakan bagian dari dukungan sosial, dukungan emosional dapat diartikan sebagai cara menyampaikan perasaan empati, perhatian, kepedulian, dan terhadap dorongan individu yang berguna untuk memberikan kenyamanan dan merasa dicintai oleh individu lain disaat membutuhkannya (Hidayah dalam Kusuma, Susanti, dan Wilis, 2022).

Dukungan emosional dapat diperoleh dari berbagai pihak, yaitu keluarga, pasangan, teman, maupun komunitas sosial (Sarafino & Smith, 2011). Teman sebaya merupakan sumber dukungan emosional yang penting bagi individu yang menerimanya (Papalia, Old, & Feldman, dalam Hendayani & Abdullah, 2018). Menurut Berndt dan Perry (dalam Hendayani & Abdullah, 2018) sejak remaja individu sudah mengandalkan teman sebaya dibandingkan orang tua untuk memperoleh kedekatan dan dukungan. Intensitas waktu yang dihabiskan individu sejak remaja lebih besar bersama teman.

Dalam menghadapi tantangan dunia kerja mahasiswa membutuhkan komponen-komponen yang mendukung. Salah satunya yaitu dengan adanya kehadiran teman-teman sebaya, mahasiswa merasa dihargai dan dapat diterima oleh lingkungannya. Interaksi teman sebaya mempunyai arti yang penting bagi seorang mahasiswa. Ketika individu tidak dianggap dalam teman sebayanya maka akan merasa sedih,frustasi, atau mungkin depresi. Oleh sebab itu, individu selalu berusaha untuk menyamai teman sebayanya dan menerima semua pengaruh dari teman sebaya (Lathifah dan Amin, 2017).

Dukungan emosional merupakan dukungan yang paling penting sekali dari jenis dukungan sosial lainnya. Dikarenakan dukungan emosional merupakan dasar-dasar dari jenis-jenis dukungan sosial. Hal ini didapatkan dari kenyataan bahwa dukungan emosional seperti kepedulian, perhatian, empati, penghargaan positif, dan dorongan merupakan dasar yang nantinya akan menggerakkan orang-orang disekitar individu untuk memberikan jenis-jenis dukungan sosial lainnya kepada individu yang bersangkutan (Yisan, 2020). Dikarenakan hal tersebut memicu ketertarikan peneliti untuk menguji adanya hubungan antara dukungan emosional teman sebaya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Dukungan Emosional Teman Sebaya dengan Kecemasan menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan psikologi terutama di bidang Psikologi Klinis dan Sosial.

1.3.2 Manfaat praktis

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dukungan emosional teman sebaya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.