

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Selama rentang kehidupannya, individu melewati beberapa tahap masa perkembangan, mulai dari kanak-kanak sampai lanjut usia. Setiap masa perkembangan mempunyai ciri khas dan tugas perkembangannya masing-masing. Salah satu tahap perkembangan manusia yaitu masa remaja yang mempunyai tugas perkembangan seperti pencapaian akademik, penyesuaian diri dengan pubertas, dan eksplorasi identitas (Fingerman, Berg, Smith, dan Antonucci, 2011). Pada masa dewasa awal tugas perkembangannya yaitu menempuh pendidikan yang lebih tinggi, memiliki pekerjaan, menikah, dan mengasuh anak (Fingerman, dkk, 2011). Akan tetapi, terdapat perbedaan pengalaman yang dialami oleh individu yang berada di masa remaja akhir sampai dengan pertengahan 20 tahun pada masyarakat industrial era sekarang (Arnett, 2006). Beberapa dekade ke belakang, biasanya individu yang berusia 22 atau 23 tahun sudah menikah dan setidaknya memiliki satu anak, namun di era sekarang individu mengalami periode eksplorasi dan ketidakstabilan. Masa ini disebut sebagai *emerging adulthood* (Arnett, 2000). Arnett (2006) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* adalah masa eksplorasi identitas, khususnya pada aspek pekerjaan dan hubungan percintaan. Ketidakstabilan pada masa *emerging adulthood* juga terlihat pada aspek pekerjaan, hubungan percintaan, dan pendidikan.

Istilah *emerging adulthood* merupakan periode transisi yang dialami oleh individu berusia 18 sampai 25 tahun. Individu pada masa *emerging adulthood*

bukan lagi remaja namun tidak bisa disebut sebagai dewasa (Arnett, 2000). Individu yang berada di dalam fase ini disebut sebagai *emerging adult*. Latar belakang dari konsep *emerging adulthood* tidak lepas dari kontribusi Erikson (dalam Arnett, 2000) yang menyebutkan bahwa kemungkinan adanya *prolonged adolescence* (perpanjangan masa remaja), yaitu periode tertentu pada masyarakat industrial yang tidak ada dalam teori tahapan perkembangan miliknya.

Perbedaan pengalaman yang dialami *emerging adult* membuat *emerging adult* memiliki permasalahan-permasalahan khas yang terjadi pada masa perkembangan ini. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Murphy (2011), terdapat beberapa permasalahan yang umum terjadi pada *emerging adult*, diantaranya meliputi aspek hubungan, pengaturan hidup, pekerjaan dan finansial, serta perkembangan identitas. Pada aspek hubungan, permasalahan yang umum terjadi pada individu meliputi permasalahan hubungan dengan keluarga, pasangan, dan teman. Pada aspek pengaturan hidup, permasalahan yang terjadi yaitu *emerging adult* memiliki keinginan untuk hidup mandiri, sedangkan sebagian besar *emerging adult* masih tinggal bersama orangtua. Pada aspek pekerjaan dan finansial, *emerging adult* melaporkan bahwa masalah yang umum terjadi yaitu kesulitan mencari pekerjaan dan pengalaman negatif di lingkungan kerja. Pada aspek perkembangan identitas, permasalahan yang terjadi yaitu *emerging adult* membandingkan hidupnya dengan norma sosial sebagai orang dewasa, seperti menikah, memiliki anak, hidup mandiri, dan mendapatkan pekerjaan.

Sejalan dengan aspek pekerjaan dan finansial serta aspek perkembangan identitas, Arnett (2000) menyebutkan bahwa *emerging adult* mulai fokus

mempersiapkan pekerjaan atau karir sebagai salah satu peran masa dewasa. Berdasarkan pemaparan tersebut, permasalahan mengenai persiapan dan perencanaan karir masa depan merupakan hal yang serius dan penting bagi *emerging adult*, mengingat mendapat pekerjaan dan mandiri secara finansial merupakan penanda status seorang dewasa (Santrock, 2011). Pada proses perencanaan inilah individu mulai mengintegrasikan informasi-informasi yang berhubungan dengan resiko yang mungkin terjadi ketika mengambil keputusan terkait jalur karir masa depannya. Meskipun pada dasarnya adaptif, hal ini juga dapat meningkatkan motivasi untuk menghindari kemungkinan buruk yang dapat terjadi. Peningkatan motivasi untuk menghindar dapat berkontribusi pada kecemasan (Taber-Thomas & Perez-Edgar, dalam LeBlanc, Brown, & Henin, 2020), dalam hal ini yaitu kecemasan terhadap karir masa depan. Gambaran kecemasan terhadap karir masa depan meliputi kekhawatiran untuk mendapat pekerjaan dan mengembangkan karir yang menyediakan media untuk pembentukan makna, tujuan, dan pemenuhan dalam hidup individu (Pisarik, Rowell, & Thompson, 2017).

Kecemasan adalah rasa khawatir yang samar-samar disertai dengan perasaan ketidakpastian, tidak berdaya, pengasingan, dan tidak aman. Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku atau secara tidak langsung melalui respon kognitif dan afektif (Stuart, 2013). Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan khawatir atau tegang sebagai reaksi terhadap situasi stress (Feldman, 2011). Karir menurut Perry dan VanZandt (2006) didefinisikan sebagai gabungan antara rangkaian pekerjaan atau jabatan dan peran individu untuk

mengekspresikan komitmen individu dalam bekerja dalam pola pengembangan diri. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, masa depan merujuk pada masa yang akan datang. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan terhadap karir masa depan adalah kondisi khawatir yang dapat diekspresikan oleh individu secara langsung melalui perubahan fisiologis dan perilaku maupun secara tidak langsung melalui respon kognitif dan afektif akan perannya untuk mengekspresikan komitmen terhadap bekerja dalam proses pengembangan diri di masa yang akan datang. Kecemasan menurut Stuart (2013), kecemasan memiliki 4 aspek, yaitu aspek fisiologis, aspek perilaku, aspek kognitif, dan aspek afektif.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Higher Education Policy Intitute (HEPI), diketahui bahwa kecemasan merupakan perasaan yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa ketika menyangkut karir masa depan, yaitu sebesar 28% (Hewitt, 2020). Penelitian terdahulu tentang kecemasan terhadap karir masa depan pada *emerging adult* di Indonesia belum banyak dilakukan. Salah satu penelitian yang menggambarkan kecemasan terhadap karir pada *emerging adult*, khususnya mahasiswa, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Maulidya dan Lubis (2017). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberi perlakuan konseling dengan pendekatan *rational emotive therapy* teknik *live model*, sebanyak 4 mahasiswa memiliki kecemasan karir dengan kategori tinggi, 1 mahasiswa dengan kategori sedang, dan 2 mahasiswa dengan kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Adriansyah, Rahayu, dan Prastika (2015) menunjukkan bahwa 45 dari 120 orang mahasiswa mengalami kecemasan karir tinggi. Secara lebih spesifik, penelitian yang dilakukan oleh Hanim dan Ahlas (2020) membahas tentang kecemasan

terhadap karir masa depan, khususnya kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebesar 55% mahasiswa mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori tinggi, 41% dalam kategori sedang, dan 4% dalam kategori rendah. Selain itu, berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Strada Education Network*, memikirkan pekerjaan di masa depan menimbulkan perasaan stress dan cemas yang mendominasi pada mahasiswa (Anderson, 15 Oktober 2020). Hasil penelitian-penelitian di atas sekaligus menjadi dasar pemilihan subjek pada penelitian ini yang akan berfokus pada *emerging adult* sebagai mahasiswa.

Peneliti melakukan survei pada hari Senin-Kamis tanggal 9-12 November 2020 secara *online* melalui media *google form* dengan rangkaian pertanyaan yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut Stuart (2013) pada *emerging adult* yang memiliki kriteria: 1) mahasiswa yang berusia 18-25 tahun dan 2) belum bekerja. Berdasarkan survei tersebut, diketahui bahwa 43 dari 55 partisipan mengalami kecemasan terhadap karir masa depan dengan memenuhi keempat aspek kecemasan. Pada aspek fisiologis gejala kecemasan terhadap karir masa depan yang muncul pada subjek meliputi insomnia, gelisah, tegang, jantung berdebar lebih cepat, berkeringat, rasa tidak nyaman di perut, sering buang air kecil, kehilangan nafsu makan, peningkatan/penurunan tekanan darah, serta napas cepat dan pendek. Pada aspek perilaku, gejala kecemasan terhadap karir masa depan yang pada partisipan meliputi menghindari situasi yang membuat cemas, tidak percaya diri untuk bertemu orang lain, dan menghindari orang lain atau menyendiri. Pada aspek kognitif, gejalanya meliputi bingung, berkurangnya produktivitas, kesulitan menilai

sesuatu, sulit berkonsentrasi, menghindari pikiran-pikiran tertentu, berkurangnya kreativitas, mudah lupa, tidak dapat berpikir dan/atau menilai secara objektif, dan mimpi buruk. Pada aspek afektif, gejalanya meliputi pasrah, gugup, gelisah, merasa bersalah, frustrasi, dan tegang.

Peneliti juga melakukan survei pada hari Jumat-Minggu tanggal 16-18 Oktober 2020 pada 18 mahasiswa semester 5 dan 7 secara online melalui media sosial *WhatsApp*. Berdasarkan hasil survei diketahui bahwa indikator yang muncul pada subjek terkait kecemasan terhadap karir masa depan meliputi kekhawatiran akan sulit mendapat pekerjaan, kebingungan akan karir yang hendak dikembangkan setelah lulus kuliah, merasa memiliki pengalaman yang sedikit, dan ketakutan akan kegagalan. Berdasarkan hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki masalah terkait kecemasan terhadap karir masa depan.

Hasil survei di atas tidak sesuai dengan teori Arnett (2006) yang menyebutkan bahwa *emerging adulthood* merupakan masa yang menyediakan berbagai kesempatan bagi individu untuk membangun identitas yang mandiri dan mampu membuat keputusan secara mandiri, dalam hal ini termasuk keputusan akan karir masa depan. Mempersiapkan karir merupakan salah satu tugas perkembangan bagi *emerging adult* untuk menghadapi peran masa dewasa awal (Arnett, 2000). Karir atau pekerjaan memiliki pengaruh bagi individu, seperti memenuhi kebutuhan finansial, pemanfaatan waktu, membentuk hubungan pertemanan, serta berpengaruh pada kesehatan (Hodson, dalam Santrock, 2011). Selain itu, sebagian individu mendefinisikan identitasnya melalui pekerjaan (Santrock, 2011). *Emerging adult* yang memiliki status sebagai mahasiswa yang telah mengambil jurusan

tertentu memiliki pengetahuan yang dapat menunjang karir masa depannya, sehingga diharapkan memiliki rencana karir masa depan yang jelas.

Emerging adult yang memiliki kecemasan berlebih terhadap karir masa depannya sehingga tidak mampu menghadapi tugas perkembangan untuk merencanakan karir masa depan dapat mengalami berbagai dampak buruk, seperti meningkatnya prokrastinasi skripsi (Apriliana, 2016) dan kesulitan menentukan karir (Campagna & Curtis, 2007). Selain itu, permasalahan yang tidak ditangani pada masa *emerging adulthood* akan berdampak negatif pada beberapa bidang kehidupan *emerging adult*, seperti pencapaian akademik, karir, dan hubungan interpersonal yang bisa bertahan sepanjang hidupnya (Henin & Berman, dalam LeBlanc, Brown, Henin, 2020). Sebaliknya, keberhasilan melalui fase perkembangan akan menumbuhkan rasa percaya diri, efikasi diri, dan keterampilan adaptif pada individu yang dapat menunjang kesuksesan masa perkembangan selanjutnya (Fingerman, Berg, Smith, & Antonucci, 2011). Oleh karena itu, kecemasan terhadap karir masa depan pada *emerging adult* perlu ditangani secara serius.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, kecemasan dapat diturunkan melalui berbagai cara, antara lain: 1) *solution-focused brief therapy* (Gupta & Rai, 2019; Suranata & Prakoso, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Gupta dan Rai (2019), menunjukkan bahwa bahwa *solution-focused brief therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan pada *emerging adulthood*, khususnya mahasiswa. 2) *cognitive-behavioral therapy* (Adriansyah, Rahayu, & Prastika, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adriansyah, Rahayu, dan Prastika

(2015), *cognitive-behavioral therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan karir pada mahasiswa. 3) relaksasi (Verawaty & Widiastuti, 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Verawaty dan Widiastuti (2020), teknik relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir.

Berhubungan dengan pemaparan tersebut, peneliti memilih pendekatan *solution-focused brief therapy* sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan terhadap karir masa depan. Efektivitas intervensi dengan pendekatan *solution-focused brief therapy* telah dibuktikan melalui penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Gupta & Rai (2019), menunjukkan bahwa *solution-focused brief therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan pada *emerging adult*, khususnya mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suranata dan Prakoso (2020), menunjukkan bahwa *solution-focused brief therapy* efektif menurunkan kecemasan akademik pada remaja melalui konseling berbasis *website*. Hasil penelitian Suranata dan Prakoso (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 83,9% siswa setuju bahwa teknik *solution-focused brief therapy* berbasis *website* ini bermanfaat untuk mereduksi kecemasan akademiknya. Penelitian Suranata dan Prakoso (2020) sekaligus menjadi salah satu bukti bahwa *solution-focused brief therapy* dapat dilakukan secara daring. Selain itu, kelebihan dari pendekatan ini yaitu waktunya yang cenderung singkat, rata-rata 3 sampai 5 sesi (Macdonald, dalam Ratner, George, Iveson, 2012). Hal ini memudahkan individu yang memiliki kesibukan yang cukup banyak, khususnya mahasiswa yang memiliki berbagai macam tugas perkuliahan, memiliki keterbatasan biaya, dan dapat dilakukan dimana saja.

Pendekatan *solution-focused brief therapy* merupakan pendekatan yang berorientasi pada tujuan dan masa depan serta fokus pada solusi dan kemampuan yang dimiliki individu (Corey, 2013). *Solution-focused brief therapy* merupakan pendekatan yang memungkinkan individu untuk membuat perubahan dalam hidupnya dalam waktu sesingkat mungkin (Ratner, George, Iveson, 2012). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa *solution-focused brief therapy* adalah pendekatan yang berfokus pada solusi dan membantu individu membangun perubahan dalam hidupnya dalam waktu sesingkat mungkin. Teknik-teknik yang digunakan dalam terapi ini yaitu *pretherapy change*, *exception questions*, *the miracle question*, *scaling questions*, *formula first session task*, dan *therapist feedback to clients*. (Corey, 2013).

Tahapan *solution-focused brief therapy* menurut Ratner, George, dan Iveson (2012) terdiri dari 2 tahap yaitu sesi pertama dan sesi *follow-up*. Sesi pertama memiliki 5 sub tahap, yaitu sebagai berikut: 1) pembukaan, yaitu tahap terapis berusaha untuk mengenal klien melalui percakapan yang tidak berhubungan permasalahan (*problem-free talk*); 2) membuat kontrak, yaitu tahap untuk mengidentifikasi harapan utama klien mengikuti terapi; 3) menjelaskan masa depan yang diharapkan, yaitu klien diminta untuk menjelaskan secara detail mengenai harapan yang dimaksud dalam konteks kehidupan sehari-hari; 4) mengidentifikasi contoh-contoh keberhasilan yang telah terjadi, yaitu tahap mencari keberhasilan-keberhasilan ataupun tanda-tanda yang menunjukkan kemampuan individu untuk mencapai tujuan tersebut; 5) penutup, yaitu terapis memberikan ringkasan mengenai pertemuan terapi yang telah dijalani. Sesi *follow-up* pada dasarnya

mengikuti dan melanjutkan progress yang telah dibuat klien untuk mewujudkan harapan. Pada tahap ini terapis akan sering menggunakan *scale question* untuk melihat perkembangan klien.

Solution-focused brief therapy dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi kecemasannya. Individu yang memiliki kecemasan tinggi cenderung disebabkan oleh keraguan individu bahwa dirinya akan sukses. Hal ini dikarenakan karena individu memiliki *self-esteem* yang rendah (Stuart, 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Taathadi (2014), subjek dengan *self-esteem* rendah pada awalnya menceritakan dirinya yang kesulitan menghadapi masalah, namun kemudian dapat mengubah topik pembicaraan yang berfokus pada solusi dengan menggunakan potensi dan kekuatan yang dimiliki subjek. Perubahan ini terjadi selama sesi terapi dengan pendekatan *Solution-focused brief therapy*. Peningkatan *self-esteem* pada subjek penelitian yang dilakukan Taathadi (2014) ini dipengaruhi oleh teknik-teknik *miracle question*, *scale question*, dan *exception question*.

Gejala-gejala kecemasan yang dirasakan individu dapat diatasi dengan berfokus pada aspek positif seperti menumbuhkan harapan, optimisme, dan *self-efficacy* yang muncul dari pemberian teknik-teknik *solution-focused brief therapy*. Kecemasan seringkali mempengaruhi fungsi kognitif individu, seperti kebingungan, kesulitan untuk konsentrasi, dan kesulitan dalam pemecahan masalah. Selain itu, individu yang mengalami kecemasan juga merasa tidak berdaya, tegang, dan menunjukkan perilaku menghindar (Stuart, 2013). Permasalahan ini dapat membuat individu kesulitan untuk mengatasi kecemasan yang dimilikinya. Hal ini dapat diatasi dengan membantu individu untuk optimis,

penuh harapan, dan memiliki self-efficacy. Individu yang optimis dapat memiliki *problem-focused* dan *emotional-focused coping* yang lebih baik (Carver & Scheier, 2002). Memiliki harapan membantu individu untuk membangun pemikiran yang berfokus pada tujuan, berusaha mencari rute untuk mencapai tujuan, serta menggunakan kapasitas yang dimiliki untuk mencapai tujuan tersebut (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2015). Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi mampu menganalisis kemampuan yang dimiliki dan meyakini kemampuan-kemampuan tersebut (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2015). Maka dari itu, dengan memiliki aspek-aspek positif tersebut individu lebih mampu menghadapi dan mengatasi rasa cemas terhadap karir masa depannya. Sehingga, kecemasan karir seperti takut akan kegagalan, tidak mendapat pekerjaan yang sesuai, dan lain sebagainya akan berkurang melalui pencapaian solusi dan individu menjadi optimis akan hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah: apakah *solution-focused brief therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan karir pada *emerging adult*?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *solution-focused brief therapy* untuk menurunkan kecemasan terhadap karir masa depan pada *emerging adult*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi klinis dan psikologi perkembangan mengenai efektivitas *solution-focused brief therapy* pada kecemasan terhadap karir masa depan yang dialami oleh *emerging adult*.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi terapis atau konselor untuk digunakan dalam menangani klien yang mengalami kecemasan terhadap karir masa depan menggunakan *solution-focused brief therapy*.