

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status sebagai mahasiswa didapat seseorang saat memasuki tahap perkuliahan. Jumlah waktu yang biasanya diperlukan untuk menyelesaikan program sarjana adalah empat sampai lima tahun, atau delapan sampai sepuluh semester. Permendikbud No. 49 Tahun 2014 mengatur tentang aturan masa studi, yang diatur oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SNPT) (Kemendikbud RI, 2014). Mahasiswa, jika memasuki tahun terakhir harus menyelesaikan skripsi pada akhir masa kuliah untuk lulus dan mendapatkan gelar sarjana, yang akan berfungsi sebagai gelar untuk masuk ke dunia kerja (Darmono, A & Hasan, 2005). Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 17% mahasiswa mengalami masalah selama waktu untuk menyelesaikan skripsi mereka karena tingkat kecemasan yang tinggi (Hastuti et al., 2016). Sebanyak 29,5% mahasiswa di tahun terakhir mengalami kecemasan ekstrim saat mengerjakan skripsi (Fikry & Khairani, 2017). Hal ini disebabkan karena mahasiswa akhir dihadapkan pada pilihan antara melanjutkan ke tingkat pendidikan S2 atau memasuki dunia kerja, yang seringkali menimbulkan kecemasan (Sari & Astuti, 2014). Mahasiswa memilih memasuki dunia kerja karena adanya faktor ekonomi yang tidak stabil karena itu dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa akhir, ketika kondisi ekonomi tidak baik, pasar kerja menjadi lebih kompetitif dan lapangan pekerjaan yang tersedia mungkin lebih

terbatas (Handayani, 2015). Menurut Nadziri (2018), penyebab utama kecemasan di masa depan biasanya adalah dunia kerja. Sebanyak 81,43 % mahasiswa, menurut penelitian, mengalami kecemasan tingkat tinggi akibat keraguan akan kemampuannya menghadapi proses seleksi di tempat kerja karena minimnya pengalaman. (Nugroho & Karyono, 2014).

Permasalahan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta terkait belum optimalnya acara job fair adalah menjadi salah satu hambatan bagi mahasiswa dalam mencari kesempatan kerja. *Job fair* merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk berinteraksi langsung dengan perusahaan dan mencari informasi tentang lowongan pekerjaan. Namun berdasarkan hasil pertemuan dengan mahasiswa tertentu Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 7 dari 10 mahasiswa menjelaskan bahwa acara ini belum terlaksana secara maksimal, maka peluang bagi mahasiswa untuk menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keahlian bisa terbatas. Selain itu, kesempatan untuk berkomunikasi dan membangun jaringan dengan perusahaan juga bisa menjadi terbatas, sehingga mahasiswa sulit untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang dunia kerja yang sesungguhnya.

Selain itu, fokus karir center Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang hanya pada pemberian informasi lowongan pekerjaan tanpa memberikan fasilitasi konsultasi terkait dunia kerja bagi mahasiswa akhir juga menjadi permasalahan serius. Mahasiswa akhir dihadapkan pada tantangan untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus, seperti cara mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keterampilan, cara membuat CV yang menarik, atau bahkan bagaimana menghadapi wawancara kerja dan memberikan solusi ketika mahasiswa akhir mampu bersaing didunia kerja. Tanpa bimbingan dan dukungan yang memadai dari karir center, sebagian besar mahasiswa akhir merasa cemas dan kurang percaya diri dalam menghadapi dunia kerja.

Menurut Beiter dkk (2014), mahasiswa di tahun terakhir biasanya merasa lebih cemas tentang rencana setelah lulus, terutama dalam hal mencari pekerjaan. Cara mendapatkan pekerjaan baru setelah lulus bisa dikatakan sulit, dan membutuhkan pengerahan tenaga yang mantap dan prosedur yang tepat untuk mencapainya. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan memasuki dunia kerja karena beberapa faktor, antara lain ketidakmampuan bersaing, keterampilan yang belum memenuhi harapan, dan kesulitan beradaptasi (Atmadja, 2013). Dalam dunia kerja yang kompetitif dengan standar yang tinggi, individu dihadapkan pada persaingan yang ketat. Hal ini mendorong individu untuk meningkatkan kualitas diri, terutama melalui pendidikan yang diperoleh dan pengembangan kemampuan *soft skill* yang dapat mendukung kesuksesan dalam pekerjaan yang dilamar (Wardani, 2012).

Proses mencari pekerjaan memang seringkali dianggap sulit oleh mahasiswa yang sedang berusaha mencari pekerjaan, dan hal ini dapat menyebabkan timbulnya emosi negatif (Wanberg, 2010), emosi negatif seringkali terkait dengan proses pencarian pekerjaan. Emosi ini bisa menimbulkan beberapa efek, dan kecemasan adalah salah satunya. Keadaan emosional yang ditandai dengan gejala fisik, perasaan seperti ketegangan yang tidak menyenangkan, dan kecenderungan untuk fokus pada hasil negatif disebut sebagai kecemasan (Nevid, 2005). Kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja dapat memiliki dampak negatif terhadap performa kerja seseorang. Kecemasan dapat memanifestasikan dirinya sebagai gejala kecemasan, seperti ketakutan berbicara di depan umum, ketakutan berinteraksi dengan tokoh-tokoh penting perusahaan, atau ketakutan menghadapi tantangan baru (Jones, 2020).

Selain itu, akan ada beberapa konsekuensi yang merugikan jika mahasiswa akhir memiliki kecemasan yang tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan yang tinggi dapat menghambat kemampuan mahasiswa akhir untuk berfokus mengambil keputusan yang tepat. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi dan mempengaruhi kinerja mahasiswa akhir dalam menjalankan tugas-tugas akademik (Nugroho & Karyono, 2014). Kemudian, kecemasan yang tinggi juga dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain. Mahasiswa akhir seringkali perlu bekerja dalam tim atau berkomunikasi dengan rekan kerja dan atasan. Jika kecemasan tinggi tidak diatasi, ini bisa menyebabkan dampak sosial dan kesulitan

dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja yang sebenarnya (Riani & Rozali, 2014)

Greenberger dan Padesky (2016), menyatakan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah kekhawatiran singkat yang dialami orang ketika dihadapkan pada tuntutan dan tantangan di dunia kerja. Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005), kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah kekhawatiran yang dirasakan orang tentang masa depan saat memasuki dunia kerja. Menurut Semiun (2006) kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah Ketika individu tidak memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk mendapatkan pekerjaan yang diimpikan.

Menurut Greenberger dan Padesky (2016), ada empat aspek kecemasan di dunia kerja seperti pemikiran, perilaku, reaksi fisik, dan suasana hati. Kecemasan ini dapat muncul ketika orang mempertanyakan kompetensinya, yang merupakan salah satu variabel yang menyebabkan ketakutan dan ketegangan pada mahasiswa tentang kemungkinan menemukan pekerjaan baru yang menyebabkan kecemasan menghadapi dunia kerja (Sari & Astuti, 2014). Seharusnya mahasiswa akhir merasa lebih percaya diri dalam menghadapi dunia kerja setelah lulus karena kampus menyediakan fasilitas penunjang karir yang memadai. Namun, pada kenyataannya di Universitas Mercu Buana Yogyakarta fasilitas tersebut belum berjalan secara maksimal, sehingga mahasiswa tidak memiliki orientasi yang jelas saat mereka lulus kuliah dan cenderung berpikir negatif tentang tugas-tugas pekerjaan hal ini menyebabkan ketidakpastian dan kekhawatiran di kalangan mahasiswa akhir terkait langkah mereka setelah kelulusan. Namun dengan adanya

kepercayaan diri pada mahasiswa akhir dapat mengatasi kecemasan menghadapi tantangan dan hambatan didukung oleh Perry (2005), memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan seseorang untuk mengatasi hambatan baru, memiliki kepercayaan diri dalam situasi yang menantang, melewati hambatan, menyelesaikan tugas yang belum selesai sebelumnya, dan memanfaatkan bakat dan kemampuan seseorang secara maksimal. Untuk berhasil di tempat kerja dan dalam aspek kehidupan lainnya, memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi sangatlah penting.

Dalam kajian yang dipimpin oleh Ferdian (2011), di Semarang tentang kecemasan menghadapi dunia kerja, terlihat bahwa sebanyak 8,57% subjek memiliki tingkat kecemasan yang rendah, 81,43% memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, dan 10% mengalami kecemasan sedang. Selain itu, Atmadja (2013) menemukan bahwa 90,40% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan yang tinggi terhadap dunia kerja. Pada akhir semester, para mahasiswa mulai mempertimbangkan masa depan, meyakini bahwa tidak hanya dapat mengandalkan gelar sarjana dan menjadi pengangguran terdidik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar orang dalam tinjauan mengalami tingkat kecemasan yang kritis dalam menghadapi dunia kerja.

Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara pada tanggal 21-22 Oktober 2022 bahwa 7 dari 10 subjek pertemuan merupakan mahasiswa yang mengalami kecemasan yang digambarkan dengan rasa takut, gugup, stress, dan sulit berkonsentrasi. Subjek mengalami pengaruh kecemasan, misalnya, tangan basah oleh keringat, pusing, dan jantung berdebar. Subjek akan lebih sering

menunjukkan perilaku mengelak ketika mahasiswa mulai merasa cemas, membayangkan bahwa subjek tidak dapat beradaptasi dengan keadaan di tempat kerja, dan bantuan dari orang lain tidak dapat menangani masalah tersebut. Selain itu, subjek cenderung berpikir negatif tentang konsekuensi buruk yang mungkin terjadi saat memasuki dunia kerja. Ketika dihadapkan pada situasi yang memicu kecemasan, subjek dapat tiba-tiba merasa jengkel, panik, dan khawatir.

Mengingat hasil dari pertemuan oleh peneliti pada mahasiswa tertentu, dapat diasumsikan bahwa 7 dari 10 subjek mengalami masalah dengan kecemasan. Ini menyinggung pernyataan Greenberger dan Padesky (2016) bahwa ada empat komponen kecemasan di dunia kerja: pemikiran, perilaku, reaksi fisik, dan suasana hati. Hal ini dapat dilihat dari pikiran bahwa subjek dengan kecemasan tentang dunia kerja lebih cenderung memikirkan hal-hal negatif atau berasumsi bahwa hal-hal buruk akan terjadi ketika memasuki dunia kerja. Ketika dalam diskusi terkait dunia kerja perilaku subjek menghindar dengan cara mengalihkan pembicaraan dan juga menjauhi dari tempat diskusi tersebut saat merasa cemas, Subjek mengalami gejala fisik seperti telapak tangan basah keringat, pusing, dan denyut nadi cepat. Ketika dihadapkan dengan keadaan yang memicu kecemasan, suasana hati subjek juga dapat berubah secara tiba-tiba, bermanifestasi sebagai mudah tersinggung, panik, atau gugup.

Azhari dan Mirza (2017) mengatakan hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki banyak kecemasan terhadap dunia kerja. Mahasiswa mulai merenungkan dunia kerja yang serius, kapasitas, dan kerentanan dalam menemukan bidang pekerjaan baru dan keyakinan untuk menemukan bidang

pekerjaan baru di bidang yang diminati. Studi ini menemukan bahwa banyak mahasiswa mengatakan tidak percaya pada kemampuan diri masing-masing. Mahasiswa merasa cemas tentang tantangan yang akan dihadapi di dunia kerja di masa depan. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 81,43% mahasiswa berada di kelas kecemasan tinggi. Kecemasan tersebut disebabkan oleh anggapan bahwa mahasiswa belum memiliki pengalaman yang cukup, dan meragukan apakah apa yang dipelajari selama kuliah dapat diterapkan dengan baik di dunia kerja. Kondisi ini juga berdampak negatif pada tingkat kepercayaan diri mahasiswa (Nugroho dan Karyono, 2014)

Menurut Greenberger dan Padesky (2016), kecemasan seseorang ketika menghadapi tantangan di dunia kerja dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu ancaman fisik, ancaman sosial, dan ancaman mental seperti tingkat kepercayaan diri seseorang, dukungan sosial, *self-efficacy*, *self* kontrol, pengaturan diri, dan AQ. Kepercayaan diri merupakan hal penting bagi dampak psikologis yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini didukung oleh penelitian Nurjanah (2018) yang menemukan bahwa lulusan perguruan tinggi sering mengalami kecemasan saat dihadapkan pada keputusan karir. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ini antara lain kurangnya rasa percaya diri, persaingan yang tinggi dalam mencari pekerjaan, keterbatasan dalam memiliki kemampuan, dan kurangnya pengetahuan tentang keputusan karir yang akan diambil.

Menurut Lauster (2006), kepercayaan diri adalah sifat kepribadian yang melibatkan kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri. Orang yang

memiliki kepercayaan diri cenderung percaya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya, tahan terhadap pendapat orang lain, mampu bertindak atas inisiatif sendiri, serta memiliki sikap optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Menurut Burton dan Platts (2011), kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengambil tindakan yang sesuai dan berhasil dalam berbagai situasi, termasuk situasi yang penuh tantangan. Menurut Taylor (2013), kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kapasitasnya untuk melakukan aktivitas atau mencapai tujuan tertentu.

Menurut Lauster (2003), kepercayaan diri terdiri dari lima aspek, yang pertama adalah sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri dan keyakinan berpengalaman dalam bidangnya. Seseorang yang selalu melihat segala sesuatu tentang dirinya secara positif, termasuk memiliki harapan dan kepercayaan pada kemampuannya sendiri, adalah orang yang optimis. Kemudian, orang yang objektif melihat suatu masalah atau keadaan berdasarkan kebenaran yang seharusnya, bukan kebenarannya sendiri termasuk dalam aspek kepercayaan diri. Bertanggung jawab, khususnya ini mencakup persiapan individu untuk bertanggung jawab atas hasil gerakan atau pilihan yang dibuat. Seseorang yang percaya diri bersedia untuk menghadapi dan menanggung setiap dan semua konsekuensi. Selanjutnya adalah kemampuan seseorang untuk menganalisis masalah, hal, atau peristiwa dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan realitas yang ada itulah yang dimaksud dengan rasional dan realistis.

Wiramiharja (2005), menyatakan bahwa kepercayaan diri memainkan peran penting dalam kecemasan. Hakim (2021) mengatakan bahwa kecemasan mahasiswa akhir menghadapi dunia kerja dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Keyakinan individu pada kapasitasnya untuk bertindak dengan cara yang diharapkan darinya dan untuk mencapai hasil yang diinginkan dikenal sebagai kepercayaan diri. Mentalitas psikologis seseorang dalam menilai dirinya dan orang lain, serta hal-hal di sekitarnya disebut percaya diri. Menurut (Ghufron & Risnawita (2011), kepercayaan diri memberikan rasa percaya diri pada seseorang untuk melakukan apapun berdasarkan kemampuannya sendiri. Menurut Davies (2004), kepercayaan diri memungkinkan individu untuk melihat tantangan sebagai peluang, mengambil risiko yang dapat dipertimbangkan, dan membuat keputusan yang tepat. Hakim (2002), mengungkapkan bahwa keyakinan diri merupakan keyakinan tunggal terhadap kemampuan dan kualitas yang dimiliki. Seseorang yang memiliki banyak kepercayaan diri percaya mampu mencapai tujuan hidupnya. Orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuannya, juga percaya bahwa ada alasan untuk hidup dan dapat mencapai tujuan dengan memanfaatkan kemampuan dan pikiran. Selanjutnya, orang-orang ini umumnya akan merasa lebih baik tentang dirinya sendiri dan dapat mudah dalam keadaan menguntungkan, merasa terbuka untuk bergaul dengan orang lain dan tidak terlalu terpengaruh oleh pandangan atau keputusan orang lain (Lauster, 2006).

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja Seperti pada penelitian (Hanifah, R. S., &

Hakim, Z. A. (2023) dengan subjek Mahasiswa akhir jurusan akuntansi syariah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulung agung dan teknik sampling menggunakan sampling insidental. Sedangkan penelitian ini menggunakan subjek pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, subjek juga tidak hanya terfokus pada satu jurusan atau fakultas saja, perbedaan tempat penelitian, dan juga teknik sampling menggunakan purposive sampling. Penelitian lain yang dilakukan Liha, S. A. V. (2022) bahwa kepercayaan diri berhubungan erat dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Dimana individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mampu menekan kecemasan menghadapi dunia kerja sedangkan individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan meningkatkan kecemasan menghadapi dunia kerja. Berdasarkan konteks sebelumnya, sebuah studi akan dilakukan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang akan menyelidiki hubungan antara kepercayaan diri mahasiswa tingkat akhir dan kecemasan tentang dunia kerja

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian.

a. Manfaat teoritis

Penerapan teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya, khususnya ilmu

psikologi klinis, dan psikologi industri organisasi, tentang hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa semester akhir menghadapi dunia kerja berharap dapat berkontribusi pada pengembangan psikologi klinis, dan psikologi industri organisasi.

b. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa untuk mempersiapkan karir setelah lulus kuliah dan menjadi ide baru bagi mahasiswa untuk mencari faktor keberhasilan mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja dan dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja.