

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Pembelajaran saat masih di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas siswa masih dituntun dalam proses belajar. Berbeda dengan mahasiswa, yang dimana dalam pembelajaran di perguruan tinggi mahasiswa dituntut memiliki tanggung jawab dalam menentukan apa saja yang bermanfaat bagi dirinya, studi yang ketat dengan adanya pembatasan waktu, mahasiswa diharuskan untuk membuat perencanaan yang matang bagi dirinya secara mandiri (Nurhayati, 2011).

Tahap perkembangan mahasiswa digolongkan sebagai masa dewasa awal yang mengalami perubahan mulai dari menerapkan pengetahuan yang didapat untuk mengejar karir di masa depan. Mahasiswa dituntut memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berfikir dan perencanaan dalam bertindak. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Sifat yang melekat pada diri mahasiswa yaitu memiliki sifat yang saling melengkapi seperti berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat.

Lapangan pekerjaan tidak sebanding dengan peningkatan jumlah sarjana setiap tahunnya dari seluruh Indonesia. Berdasarkan jurnal perguruan tinggi dijelaskan bahwa lapangan pekerjaan yang tersedia setiap tahunnya hanya 300-400 ribu, sedangkan jumlah

lulusan perguruan tinggi di Indonesia sekitar 1,2 juta. Hal inilah yang menyebabkan didunia kerja terdapat banyak persaingan ketat dalam memperoleh pekerjaan. Kellerman dan Sagmeiter (2000) menyatakan bahwa dalam dunia kerja pengangguran selalu bertambah setiap tahunnya, khususnya pengangguran dalam bidang tertentu setelah lulus dari perkuliahan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) diketahui bahwa per Februari 2022, tingkat pengangguran Indonesia sebesar 5,83% dari 208,54 juta orang dan hampir 14% adalah penduduk lulusan jenjang pendidikan diploma dan sarjana (S1).

Menurut Wardani (2017) Sumber daya yang dibutuhkan perusahaan besar saat ini tidak hanya sumber daya berpendidikan tinggi, tetapi membutuhkan sumber daya yang memiliki kemampuan interpersonal atau yang disebut juga dengan soft skill dan kemampuan yang didapat selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau yang disebut juga dengan hard skill, tahan terhadap tekanan, bisa beradaptasi dan mampu menghadapi tantangan dunia kerja .Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan sesuai dengan bidang sehingga mahasiswa mampu mengembangkan pengetahuannya, menghayati kode etik keilmuan, serta memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas sehingga mereka dapat bersaing dengan mahasiswa lain di dunia kerja. Tuntutan tersebut mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, sulit tidur, kecemasan, mudah marah, frustrasi, hilangnya motivasi. Nadira dan Zarfiel (2013) mengatakan ketidak pastian bagaimana mahasiswa kelak setelah lulus dari perguruan tinggi mengakibatkan munculnya perasaan cemas pada mahasiswa tingkat akhir. Menurut Efendy dan Haryanti (2020) Dunia yang dihadapi oleh mahasiswa tentunya berbeda sekali dengan dunia mereka ketika di Sekolah Menengah Atas, hal yang nampak sangat berbeda adalah pada cara belajarnya, dimana mahasiswa lebih dituntut untuk lebih aktif dan mandiri. Selain itu salah satu hal yang menjadi

tantangan bagi mahasiswa nanti setelah lulus adalah bagaimana mempersiapkan diri agar mampu berkompetisi dalam ketatnya persaingan dunia kerja. Oleh karena itu mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan dalam dunia kerja, persaingan dalam dunia kerja sangat ketat dalam memperoleh pekerjaan. Menurut Atmadja (2013) gagal dalam persaingan, kemampuan yang belum memenuhi kriteria, dan sulit dalam menyesuaikan diri adalah sejumlah hal yang mengakibatkan munculnya kecemasan pada mahasiswa.

Menurut Nevid, dkk (2005) Kecemasan adalah munculnya perasaan khawatir yang tidak menyenangkan, gelisah, dan munculnya pikiran-pikiran negatif tentang apa yang akan dihadapi. Dunia kerja sendiri menurut Nitisemito (2001) adalah segala sesuatu yang ada disekitar lingkungan tenaga kerja yang dapat mempengaruhi dirinya dalam menjalankan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah munculnya perasaan khawatir yang tidak menyenangkan, gelisah, dan munculnya pikiran-pikiran negatif tentang apa yang akan terjadi ketika menghadapi dunia kerja. Bila individu percaya bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa semakin cemas bila menghadapi suatu tantangan, seperti tantangan dalam menghadapi dunia kerja yang akan dihadapi oleh mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi (Bandura, dalam Nevid, dkk. 2005). Nevid, dkk (2005) membagi kecemasan dalam tiga aspek, yaitu: 1) Aspek kognitif yang ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan tidak bisa menyelesaikan masalah, adanya rasa khawatir, ketakutan akan terjadi sesuatu dimasa depan, timbul perasaan terganggu, atau adanya keyakinan yang muncul tanpa alasan yang jelas bahwa akan segera terjadi hal yang mengerikan. 2) Aspek fisik, seseorang yang mengalami kecemasan dapat

tercermin dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, muncul banyak keringat, kesulitan berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang air kecil, jantung berdebar lebih keras, kesulitan bernafas, merasa lemas, atau pusing. 3) Aspek perilaku, individu yang mengalami kecemasan cenderung seperti mengindar, melekat dan dependen, dan terlihat seperti terguncang.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat tingkat pengangguran terbuka (TPT) Februari 2017 hingga Februari 2018, lulusan universitas naik sebesar 1,13 persen dibandingkan Februari 2017. Dari 5,18 persen menjadi 6,31 persen. Sedangkan dari data yang dicatat Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Disnakertrans) provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta di tahun 2017, tercatat ada sekitar 14.633 dari total 64.019 pengangguran adalah sarjana lulusan universitas di seluruh DIY. Berdasarkan data diatas, para sarjana kini berada dalam posisi 6 yang tidak menguntungkan, angka pengangguran bergelar sarjana yang terus meningkat ini dapat saja menimbulkan kecemasan pada mahasiswa yang sekarang sedang memasuki masa akhir perkuliahan. Dikarenakan setelah lulus kuliah, mereka masih harus bersaing dengan lulusan sarjana terdahulu yang masih belum mendapat pekerjaan. Menurut Adhiyaksa & Rusgiyono (2010) meningkatnya jumlah pencari kerja ini juga membuat perusahaan-perusahaan berkomitmen untuk semakin ketat dalam menyaring tenaga kerja dan pada akhirnya hanya bersedia merekrut tenaga-tenaga kerja yang handal dan profesional.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada 20 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016-2020, fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada bulan November tahun 2023. Observasi dan wawancara ini mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Nevid, dkk(2005), sehingga peneliti memberikan beberapa pertanyaan dari aspek kognitif, aspek fisik dan aspek perilaku. Pada aspek kognitif peneliti bertanya “apakah anda pernah merasa takut atau khawatir untuk

bersaing dengan orang lain dalam dunia kerja setelah lulus dari universitas?”, pada aspek fisik peneliti bertanya “apakah yang anda rasakan jika memikirkan persaingan dengan orang lain dalam dunia kerja setelah lulus dari universitas?”, kemudian pada aspek perilaku peneliti bertanya “apakah yang anda lakukan ketika ada orang lain yang sedang membahas tentang dunia kerja dengan anda setelah lulus dari universitas?”. Dari pertanyaan tersebut, peneliti menyimpulkan jawaban pada aspek kognitif, 14 dari 20 responden mengatakan bahwa dirinya merasa takut jika nantinya akan kalah bersaing dengan lulusan lain, yang disebabkan karna memandang dirinya tidak mampu bersaing atau mempunyai konsep diri yang rendah. Lebih lanjut mereka membayangkan bahwa dunia kerja merupakan dunia yang berat dan serius, dimana beban-beban kerja yang diberikan akan banyak menyita waktu. Kemudian pada aspek fisik, 14 dari 20 responden mengaku bahwa mereka merasa pusing ketika memikirkan persaingan dunia kerja. Berikutnya pada aspek perilaku, 14 dari 20 responden mengatakan bahwa mereka selalu menghindar jika sudah membicarakan tentang dunia kerja. Dari hasil wawancara maka dapat disimpulkan bahwa 14 dari 20 mahasiswa menunjukkan indikasi mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini ditandai dengan ketidak yakinan akan kemampuan yang dimiliki tersebut adalah salah satu ciri seseorang yang memiliki konsep diri yang rendah sehingga cenderung mudah menyerah. Perkembangan zaman ke arah yang lebih modern telah membuat beberapa perubahan pada berbagai sektor kehidupan. Salah satunya pada bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Ketika lulus kuliah, seorang mahasiswa idealnya akan lebih siap untuk menghadapi berbagai tantangan dimasa depan, terutama dalam menghadapi dunia kerja, itu dikarenakan selama proses level strata satu, mahasiswa sudah dibekali pengetahuan dan keterampilan yang lebih

banyak dibandingkan individu dengan jenjang pendidikan yang lebih rendah (Ariati & Rosliani, 2016).

Menurut Sari dan Dewi (2013) menyatakan bahwa dengan bekal yang sudah dimiliki oleh mahasiswa dalam proses perkuliahan sudah cukup untuk menjadi bekal ketika menghadapi dunia kerja. Dalam hal ini, mahasiswa diharapkan siap ketika menghadapi dunia kerja dan tidak mengalami kecemasan dikarenakan menghadapi persaingan yang ada karena mahasiswa merupakan calon tenaga kerja yang berkualitas dan berkompentensi. Mendapatkan pekerjaan setelah menyelesaikan kuliah merupakan tujuan bagi para mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang sudah memasuki tahap akhir perkuliahan. Seorang calon sarjana berharap proses pendidikan yang sudah dijalani selama ini mampu memudahkan mereka untuk mendapatkan pekerjaan. Namun pada kenyataannya, angka pengangguran strata satu pada tahun 2018 justru menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2018). Kurangnya persiapan pada diri individu dalam menghadapi dunia kerja, ditambah kondisi sekolah yang tidak dapat mengajarkan keseluruhan proses kerja, dapat saja menjadi penyebab timbulnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sendiri dapat menjadi sumber frustrasi yang berkepanjangan dan menjadi penyebab gangguan kepribadian yang lebih berat (Samiun, 2006).

Dalam penelitian Mutiarachmah & Maryatmi (2019) ada dua faktor mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu regulasi diri dan *psychological well being*. Regulasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja karena bentuk dari kecemasan itu sendiri dapat berbeda-beda pada tiap individu. Menurut Stuart dan Laraia (2005), kecemasan dapat berbentuk perasaan khawatir, gelisah, serta perasaan-

perasaan lain yang kurang menyenangkan. Emosi yang memulai kecemasan ini berupa perasaan takut, terutama saat mahasiswa tertekan memikirkan rencana mengenai kemungkinan mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Untuk mengatasi perasaan takut atau kecemasan ini, salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan memiliki regulasi diri yang baik.

Regulasi diri adalah seperangkat aturan internal yang digunakan orang untuk menentukan keputusan individu. Regulasi diri mempengaruhi bagaimana orang berperilaku dan berpikir tentang tindakan individu. Teori pengaturan diri didefinisikan sebagai kemampuan orang untuk mengendalikan perilaku, perasaan, dan pikiran individu. Regulasi diri berperan ketika seseorang harus menyesuaikan tindakannya untuk memenuhi tujuan pribadi. Teori Regulasi diri menunjukkan bahwa orang tidak deterministik prosedural (yaitu, individu tidak mengikuti aturan tetap). Sebaliknya, individu merespons secara fleksibel terhadap umpan balik lingkungan (Baumeister & Vohs, 2016). Regulasi diri dapat dipahami sebagai kapasitas yang memungkinkan orang untuk "mengubah perilaku individu, serta pikiran, perhatian, dan emosi untuk bereaksi terhadap konteks yang berbeda dan memodulasi reaksi individu terhadap konteks individu" (Newman dan Newman, 2020). Menurut Zimmerman (1998) regulasi diri mencakup tiga aspek, yaitu: metakognitif, motivasi, perilaku.

Untuk mengurangi penyebab kecemasan, dapat diperoleh melalui pengetahuan dan informasi yang merupakan bagian dari proses regulasi diri. Proses tersebut mencakup mengumpulkan sebanyak-banyaknya informasi mengenai sesuatu yang akan terjadi dengan tujuan individu akan lebih tenang dalam menghadapinya (Lutfi dan Maliya, 2008). Dengan begitu kecemasan yang dialami mahasiswa akan lebih mudah dikelola melalui penetapan tujuan, perencanaan implementasi, serta mengawasi kemajuan diri (King, 2010). Rodebaugh dan Heimberg (2005) juga

menjelaskan bahwa upaya lain dalam mengurangi timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja ialah dengan mengetahui kekurangan dari proses yang selama ini dilakukan.

Apabila mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang buruk akan sangat berpengaruh negatif dalam kesiapan individu memasuki dunia pekerjaan. Seperti hasil studi yang buruk, agresif, kontrol diri yang buruk, sering menunda pekerjaan, serta gagal dalam meraih tujuan (Zimmerman, 2000). Menurut Zimmerman (2000) aspek regulasi diri yang menjelaskan tentang kemampuan individu untuk memaksimalkan usaha dalam menggapai tujuan seperti kemampuan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak, kemampuan individu dalam mengendalikan tindakan, emosi, dorongan dan kemauan, dan kemampuan individu dalam melakukan refleksi diri. Oleh karena itu, individu yang mengetahui kelemahan atau kekurangan dalam proses yang dijalani selama ini dapat lebih memahami dan mengembangkan kemampuannya untuk memaksimalkan usaha dalam menggapai tujuan.

Menurut penelitian Mutiarachmah & Maryatmi (2019) dalam mencapai tujuan individu, tingkat regulasi yang baik juga harus didukung dengan tingkat *psychological well being yang baik*. Ryff (dalam Eka Dina Lilishanty dan Anastasia Sri Maryatmi, 2019) *psychological well being* adalah sebuah kondisi individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri dan dapat mengatur tingkah laku sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Sejalan dengan tingkat regulasi diri yang baik, mahasiswa dapat memulai untuk menerima dirinya sendiri, terus mengembangkan kualitas pribadinya, memiliki tujuan

hidup yang jelas, dapat mengontrol lingkungan sekitar, lebih mandiri dalam hal-hal yang menyangkut dirinya dan orang lain, serta memiliki emosi positif.

Mahasiswa sudah menunjukkan tanda-tanda *psychological well being* yang baik (Synder & Lopez, 2007). Apabila mahasiswa sudah memiliki regulasi diri dan *psychological well being* yang baik, akan dapat membantu mahasiswa dalam mengontrol kecemasan mereka atas kemungkinan mendapatkan pekerjaan di masa yang akan datang. Selain itu, mahasiswa dapat lebih fokus dalam terus mengembangkan kualitas pribadinya dalam menghadapi dunia kerja.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja?. Peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti membuat suatu tujuan penelitian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbansi dalam bidang keilmuwan psikologi dan keilmuwan lainnya terutama psikologi klinis atau psikologi industry dan organisasi yang menjelaskan mengenai hubungan antara regulasi

diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

b. Secara Praktis

1) Bagi mahasiswa tingkat akhir

Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi rasa cemas pada mahasiswa tingkat akhir dengan selalu memiliki regulasi dalam dirinya dan percaya bahwa dirinya sehat secara psikologis sehingga mampu untuk menghadapi dunia kerja.

2) Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan edukasi masyarakat mengenai hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kajian yang sama dengan subjek yang berbeda dan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.