

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada tahap awal masa dewasa, yang biasanya dialami oleh individu berusia 18-25 tahun, pengambilan keputusan penting perlu dilakukan, terutama dalam hal gaya hidup dan pilihan karier (Santrock, 2017). Periode ini menandai peralihan ke arah dunia yang lebih serius dan dewasa dibandingkan dengan masa kanak-kanak dan remaja yang tanpa beban. Seseorang dewasa muda mulai memikirkan karir masa depan mereka, mencari pasangan hidup yang cocok, dan membangun gaya hidup yang selaras dengan nilai-nilai mereka. Peralihan menuju masa dewasa seringkali memicu kecemasan dikalangan mahasiswa karena persiapan diri yang kurang memadai, menurunnya hubungan dengan teman sebaya, dan kesadaran bahwa keyakinannya telah berevolusi dari tahapan sebelumnya (Hernawati, 2006).

Sebagai mahasiswa, ada tuntutan yang besar untuk mempertimbangkan langkah selanjutnya saat menempuh pendidikan maupun setelah menempuh perkuliahan, salah satu yang perlu dilakukan adalah mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan pengetahuan yang diperoleh selama perkuliahan (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Mengingat ketatnya persaingan di dunia kerja, mencari pekerjaan seringkali menjadi tantangan utama yang dihadapi (Cahyani & Putrianti, 2022). Mahasiswa dengan tingkat pendidikan yang tinggi belum tentu akan mendapatkan pekerjaan dengan mudah, karena persaingan antar pencari kerja di Indonesia cukup tinggi (Nugroho, 2022)

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikannya dan mahasiswa di akhir masa studinya sering merasakan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Mereka memikirkan persaingan yang ketat, ketidakpastian dalam mendapatkan pekerjaan, serta kekhawatiran apakah pekerjaan yang diperoleh akan sesuai dengan minat mereka. (Anggini, 2023). Data BPS (Badan pusat statistik, 2023), melaporkan pada Februari 2023 jumlah pengangguran lulusan sarjana berjumlah 884.769 jiwa. Dari data tersebut menunjukkan kompleksnya permasalahan yang berakitan dengan pekerjaan, mahasiswa memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi atau mengontrol situasi tersebut, maka akan menimbulkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Seran, 2023). Berdasarkan angka pengangguran yang ada di data BPS, akan menimbulkan kecemasan bagi para mahasiswa yang kelak akan memasuki dunia kerja (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019).

Menurut Wijayanti, (2022) 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 dapat mengembangkan pengetahuannya, serta memiliki wawasan luas dan pengetahuan yang luas sehingga kelak dapat bersaing dalam mahasiswa yang lain di dunia kerja. Tuntutan tersebut mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, sulit tidur, kecemasan, mudah marah, frustrasi, hilangnya motivasi.

Noviyanti, (2022) mengungkapkan diperlukan upaya untuk memahami dan mengelola kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja merupakan tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Transisi dari dunia akademik ke dunia profesional membawa berbagai perubahan dan tuntutan baru yang harus dihadapi. Mahasiswa dihadapkan pada kekhawatiran dan kecemasan terkait kemampuan diri, persaingan, serta ketidakpastian masa depan yang akan dijalani.

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni, (2022) terkait kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa, terdapat 278 mahasiswa yang berada dalam rentang usia 20-26 tahun di Yogyakarta menunjukkan sebanyak 40 mahasiswa (14,4%) memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori tinggi, 193 orang (69,4%) memiliki kecemasan memasuki dunia kerja pada kategori sedang, dan 45 orang (16,2%) memiliki kecemasan memasuki dunia kerja dalam kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa cenderung sedang serta mahasiswa merasa cemas karena belum memiliki gambaran tentang masa depan.

Penelitian lain yang dilakukan Nadziri, (2021) menemukan bahwa 47 mahasiswa (47,3%) berada pada kategori kecemasan sedang, 25 siswa (25,3%) berada pada kategori kecemasan tinggi, dan 27 mahasiswa (27,3%) berada pada kategori kecemasan rendah ketika menghadapi tantangan di dunia kerja. Mahasiswa sudah memiliki pandangan, perencanaan dan motivasi yang spesifik, namun mereka masih belum mampu serta kurang yakin dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki.

Sebagaimana hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16-19 Maret 2024 kepada 9 orang mahasiswa melalui telekonferensi. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Pada aspek kognitif (berpikir), mahasiswa mengungkapkan mengalami kecemasan yang tinggi (*overthinking*) seperti saat membayangkan job desk yang akan diberikan, pemikiran negatif dan irasional mahasiswa berupa perasaan tidak mampu, tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, seperti mempunyai gambaran tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada mahasiswa, jika tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif. Namun, ada juga mahasiswa yang menghadapinya dengan semangat dan yakin bahwa "*learning by doing*" akan melekat pada diri mereka. Pada aspek Behavioral kecemasan menghadapi dunia kerja dapat memberikan perilaku mengindar saat mengalihkan pembicaraan, seperti saat ditanya mengenai dunia kerja, mahasiswa cenderung tidak dapat mengontrol aktivitasnya, sehingga aktivitas itu menjadi berantakan saat memikirkan dunia kerja. Sementara pada aspek fisiologis, mahasiswa menyebutkan bahwa perasaan cemas membuat reaksi jantung berdebar, munculnya keringat dingin, dan perasaan was-was. Namun, ada juga mahasiswa yang merasa bahwa dunia kerja harus dituntut profesional, berbeda saat masih menjadi mahasiswa. Meskipun perasaan cemas selalu hadir, hal itu juga memicu rasa semangat untuk menguatkan ketangguhan dalam diri mereka.

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa 5 dari 9 mahasiswa memiliki permasalahan pada kecemasan yang tinggi. Oleh karena itu, peneliti

memilih *hardiness* sebagai faktor yang diduga berpengaruh pada tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja.

Idealnya, tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja seharusnya berada pada level yang rendah. Hal ini dikarenakan kecemasan yang tinggi dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengoptimalkan potensi diri dan mempersiapkan diri dengan baik untuk memasuki dunia kerja (Muslimin & Maswan, 2021). Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu fokus, perilaku, dan reaksi fisiologis mahasiswa, sehingga menghambat transisi mereka menuju dunia profesional.

Tingkat kecemasan yang rendah pada mahasiswa saat menghadapi dunia kerja memiliki beberapa keuntungan. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah memiliki kecenderungan motivasi yang tinggi (Putrianti, 2017), mereka akan mampu fokus dan berkonsentrasi saat bekerja, memiliki suasana hati yang lebih tenang dan stabil, sehingga dapat beradaptasi dengan baik. Selain itu, reaksi fisiologis mereka juga terkontrol, seperti denyut jantung yang normal dan tidak mudah berkeringat. Kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan dan tuntutan baru juga akan membantu mereka mengoptimalkan potensi diri dan mempersiapkan diri dengan baik (Cahyadi, 2022). Di sisi lain, kecemasan yang tinggi pada mahasiswa dapat memberikan beberapa kerugian. Mereka akan mengalami gangguan fokus dan konsentrasi saat bekerja, yang dapat menurunkan produktivitas. Suasana hati yang tidak stabil, seperti mudah merasa cemas, khawatir, atau panik juga dapat timbul (Ramaiah, 2015). Reaksi fisiologis yang tidak terkontrol, seperti denyut jantung yang tidak teratur dan mudah berkeringat,

serta kepercayaan diri yang rendah dalam menghadapi tantangan dan tuntutan baru, dapat menghambat kemampuan mereka untuk mengoptimalkan potensi diri dan mempersiapkan diri dengan baik (Muslimin & Maswan, 2021). Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk memahami dan mengelola kecemasan yang mereka alami saat menghadapi transisi menuju fase dewasa dan dunia profesional, agar mereka dapat memasuki dunia kerja dengan lebih baik (Noviyanti, 2021).

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan takut akan masa depan yang belum jelas (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Kondisi ini dapat berdampak negatif pada performa dan kesejahteraan mental mahasiswa. Berdasarkan pada hal tersebut, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola kecemasan.

Salah satu faktor penting yang diyakini memiliki dampak signifikan adalah sifat tahan banting, yaitu sifat kepribadian yang terkait dengan ketahanan. Ketahanan didefinisikan oleh komitmen, kendali, dan tantangan ketika menghadapi keadaan yang menantang. Individu dengan tingkat *hardiness* yang tinggi diharapkan dapat mengubah tekanan menjadi peluang, sehingga mengurangi kecemasan yang biasanya dialami saat memasuki dunia kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho & Karyono (2014) menemukan adanya korelasi negatif antara sifat tahan banting (*hardiness*) dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa (Hernawati, 2006). Semakin tinggi tingkat *hardiness* mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat kecemasannya ketika bertransisi ke dunia kerja. Sebaliknya, tingkat ketahanan yang lebih rendah

dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa sifat tahan banting menyumbang 26,9% kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini menggaris bawahi pentingnya sifat tahan banting dalam memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa saat mereka menghadapi tantangan pekerjaan pasca-kelulusan. Di sisi lain, 73,1% kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak teridentifikasi yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa selain *hardiness*, terdapat variabel-variabel lain yang juga turut memainkan peran dalam menentukan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan *hardiness* atau ketahanan diri pada mahasiswa sebagai sebuah upaya untuk meminimalisir rasa cemas yang dialami saat menghadapi dunia kerja. Selain itu, kenali dan pahami faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja juga diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan transisi tersebut dengan lebih baik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fidia dan Kholifah (2022), terdapat adanya relasi yang kuat antara *hardiness* dengan kesiapan kerja pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2018, dengan koefisien sebesar 0,802. Hal ini memperlihatkan bahwasanya semakin banyak mahasiswa yang bekerja keras dalam kelompok ini, semakin siap mereka untuk bekerja. Karakteristik ketahanan yang melekat pada individu ikut berperan dalam mekanisme perlindungan ketika menghadapi keadaan atau situasi yang menantang (Ratih Rosulin, 2016). Kehadiran

kepribadian *hardiness* sangat penting dalam lingkungan kerja saat ini, yang ditandai dengan perubahan terus-menerus dan tingkat tekanan yang tinggi.

Penelitian Ratih Rosulin (2016) menunjukkan bahwa *hardiness* memiliki dampak positif terhadap perkembangan karir seseorang. *Hardiness* dapat meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri individu saat memasuki dunia kerja. Hasil penelitian ini juga mendukung temuan sebelumnya oleh Eko Agus Setiawan dan Sri Muliati Abdullah (2020), yang menemukan adanya korelasi signifikan antara *hardiness* dengan kesiapan kerja pada mahasiswa (koefisien korelasi 0,774 dengan $p=0,000$). Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *hardiness* yang dimiliki oleh seorang individu, maka semakin tinggi pula tingkat kesiapan kerjanya.

Hardiness yang tinggi dapat membantu individu dalam memberikan keberanian dan motivasi untuk bekerja lebih keras, sehingga mampu mengubah situasi yang menekan menjadi sebuah peluang atau kesempatan. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan *hardiness* sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri mahasiswa saat memasuki dunia kerja.

Memahami hubungan antara *hardiness* dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa menjadi penting, agar dapat dikembangkan intervensi yang tepat untuk mempersiapkan dan mendukung mahasiswa dalam transisi menuju karier profesional. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan dapat mengoptimalkan potensi diri dan memiliki kesiapan yang baik dalam menghadapi dunia kerja.

Penelitian ini akan berfokus pada dinamika kecemasan mahasiswa dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja, khususnya dalam kaitannya dengan tingkat

hardiness atau ketangguhan diri yang mereka miliki. Berdasarkan pada Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ratuela, Y. R., Nelwan, O. S., & Lumintang, G. G. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dihadapkan pada ekspektasi untuk memiliki keterampilan, kepribadian, kecerdasan, dan kemampuan berpikir kritis serta kreatif yang memadai agar siap bersaing di dunia kerja. Namun, masih banyak mahasiswa yang merasa kurang mempersiapkan diri, sehingga menimbulkan ketidakpastian dan kekhawatiran tentang masa depan setelah lulus. Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja ini dapat berdampak pada kondisi emosional, perilaku, dan kognitif mereka. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa cukup tinggi, dengan presentase yang signifikan berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil wawancara juga mengungkapkan berbagai aspek kecemasan yang dialami, seperti *overthinking*, *behavioral* (perilaku), dan reaksi fisiologis.

Tingkat kecemasan mahasiswa diyakini dapat dipengaruhi oleh tingkat ketahanan atau ketahanan diri mereka. Mereka yang memiliki *Hardiness* rendah lebih rentan mengalami kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini akan mendalami dinamika antara kecemasan dan *hardiness* pada mahasiswa, dengan harapan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena ini. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi upaya pembinaan mahasiswa untuk meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja. Berdasarkan uraian mengenai diatas dan ditambah dengan hasil penelitian sebelumnya didapatkan perumusan masalah peneliti ingin mengetahui

apakah ada hubungan antara *Hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Untuk mengetahui Hubungan *hardiness* pada mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dimasa yang akan datang.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bidang psikologis yang berkaitan dengan kecemasan dan *Hardiness* khususnya dalam menghadapi dunia kerja.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan pembaca mengenai hubungan *Hardiness* dengan kecemasan Menghadapi Dunia kerja pada mahasiswa serta apakah *Hardiness* dapat mengatasi rasa kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja