

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dalam kehidupan, setiap manusia mempunyai keharusan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Berkerja merupakan sebuah upaya yang dilaksanakan oleh manusia agar memperoleh imbalan atas jasa yang dilakukan demi memenuhi kebutuhan hidup. Namun, pada kenyataannya dalam proses mencari kerja yang sesuai dengan kemampuan, softkill, bakat dan minat yang ada dalam diri seorang individu sangat sulit dilakukan karena ada banyak hambatan dan rintangan yang harus dilewati oleh individu tersebut.

Masyarakat mulai menyadari pentingnya pendidikan tinggi dalam meningkatkan taraf hidup. Strata satu atau S1 merupakan cara untuk memperoleh lebih banyak pengetahuan dan keterampilan, sehingga mereka dapat menguasai keterampilan yang tidak dimiliki oleh orang yang berpendidikan rendah (Soemanto, 2006). Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, dan doctor yang diselenggarakan oleh pendidikan tinggi.

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang menempuh pendidikan tinggi di sebuah sekolah tinggi akademi, dan yang paling umum adalah universitas. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang berada pada proses penyelesaian skripsi sebagai syarat lulus untuk mendapatkan gelar sarjana (Pambudhi, Suarni & Rudin, 2021). Mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori dewasa dini sehingga diharapkan dapat memasuki dunia pekerjaan setelah menyelesaikan studinya (King, 2016). Mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan pada suatu masalah tentang ketatnya persaingan dunia kerja yang akan mereka hadapi (Hendayani & Abdullah, 2018). Masalah tersebut dapat menjadi pemicu kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir karena mereka harus menyelesaikan tugas akhir dan berfikir tentang pekerjaan yang akan mereka pilih nanti. Dengan adanya persaingan yang semakin sulit ini menjadikan mahasiswa berusaha mengusahakan lebih baik terutama pada tingkat pendidikan dan soft skill untuk menunjang pekerjaan yang diminati (Risnia & Sugiasih, 2019).

Menurut penelitian Liu dalam (Jones, 2020), peningkatan tekanan lapangan kerja menyebabkan meningkatnya kecemasan pada individu. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat mengganggu atau bahkan memperburuk performa kerja. Kecemasan dapat menciptakan ketakutan berbicara di depan umum, bertemu dengan pemimpin perusahaan, mengambil tanggung jawab baru, dan tampak cemas dan gelisah. Kecemasan yang dialami seseorang dapat terjadi dalam berbagai keadaan, termasuk kecemasan tentang masa depan. Muarifah menjelaskan bahwa kekhawatiran yang tidak terselesaikan dapat mengakibatkan munculnya beberapa perilaku, termasuk perilaku menghindar. Biasanya, perilaku ini akan menjadi penghalang bagi individu untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan (Nadziri, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Putra, 2021) pada 71 mahasiswa fresh graduate di kota Surabaya yang terdiri dari 23 responden perempuan dan 48 responden laki-laki menunjukkan 25 responden (35,2%) memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori rendah dan 19 responden (26,8%) memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dalam kategori tinggi. Mahasiswa sudah memiliki pandangan, perencanaan dan motivasi yang spesifik, namun mereka masih belum mampu serta kurang yakin dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki.

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang muncul karena penilaian individu mengenai tujuannya menghadapi dunia kerja sehingga menimbulkan konflik baik dari dalam diri individu maupun dari luar individu itu sendiri. Greenberg dan Padesky (2009) kecemasan merupakan suatu keadaan khawatir, gugup atau takut ketika berhadapan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti pada 10 subjek yaitu mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 21-24 tahun. Adapun guide wawancara merujuk pada dimensi kecemasan menghadapi dunia kerja yang dikemukakan oleh Calhoun dan Achocella (dalam Safaria & Saputra, 2019) yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, reaksi psikologis.

Pada dimensi reaksi emosional, kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dirasakan oleh setiap individu, baik yang baru memasuki dunia kerja, karyawan muda, maupun yang sudah berpengalaman. Sebanyak 6 subjek merasakan kecemasan yang berkaitan dengan ketidakpastian, ekspektasi yang tinggi, perubahan teknologi, dan

persaingan yang semakin ketat. Reaksi emosional yang muncul bervariasi, mulai dari kecemasan dan ketakutan akan kegagalan, stres, hingga rasa tertekan dalam menghadapi tanggung jawab yang besar.

Dimensi reaksi kognitif, 8 subjek mengatakan bahwa mereka merasakan kecemasan yang berkaitan dengan ketidakpastian, rasa takut akan kegagalan, tekanan untuk memenuhi ekspektasi atasan atau klien, dan perasaan tidak cukup kompeten. Subjek yang lebih berpengalaman, seperti subjek inisial D & M mengungkapkan kecemasan terkait dengan perubahan teknologi dan tanggung jawab yang besar, sementara subjek yang lebih muda, subjek inisial R dan S, lebih cemas akan kemampuan mereka untuk bersaing dan beradaptasi dengan dunia kerja. Kecemasan ini menciptakan perasaan stres, ketidakpercayaan diri, dan kekhawatiran terhadap hasil akhir dari pekerjaan yang mereka lakukan.

Dan dimensi reaksi psikologis, berdasarkan wawancara dengan 5 subjek, kecemasan menghadapi dunia kerja menghasilkan reaksi psikologis yang beragam, namun umumnya melibatkan ketegangan mental, perasaan cemas berlarut-larut, dan rasa tidak aman. Beberapa subjek merasa terisolasi atau tidak cukup berkompeten, sementara yang lain merasakan kegelisahan yang mendalam terkait dengan perubahan dan tantangan dalam pekerjaan. Kecemasan ini menyebabkan kelelahan mental, terjadinya rasa tertekan, dan ketakutan akan kegagalan yang bisa memengaruhi performa mereka. Semua subjek merasa bahwa kecemasan ini mengganggu kesejahteraan mental mereka dan memengaruhi cara mereka menjalani pekerjaan mereka sehari-hari.

Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan yang menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis dan emosional. Mereka mungkin merasa cemas tentang masa depan karier, ketidakpastian dalam mendapatkan pekerjaan, atau perasaan tidak siap. Perasaan khawatir yang berlebihan dapat mengarah pada depresi, kecemasan berlebihan, dan rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Menurut Aaron Beck (1960) menjelaskan bahwa kecemasan sering kali berasal dari pola pikir negatif dan persepsi yang salah terhadap diri sendiri dan dunia sekitar. Mahasiswa yang cemas mungkin memiliki pandangan negatif tentang diri mereka, merasa tidak mampu bersaing di dunia kerja, dan meragukan potensi mereka.

Menurut Kesici dan Erdogan (2009) ada 3 faktor mempengaruhi kecemasan yaitu, faktor motivasi belajar, faktor citra diri dan faktor efikasi diri. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan sebelumnya bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah rendahnya citra diri. Citra diri atau yang disebut dengan *self image* merupakan sebuah gambaran tentang keadaan diri sendiri baik menurut sudut pandang individu itu sendiri maupun orang lain. Citra diri juga bagian dari bentuk penilaian individu yang berada dalam suatu kelompok atau kelompok masyarakat. Individu yang berada dalam suatu kelompok akan dinilai oleh anggota kelompok lain dan penilaian itu merupakan suatu bentuk citra diri. Citra diri terbentuk dari suatu persepsi individu dan kemudian akan dilanjutkan kepada semua orang (Murshalin, 2019). Pendapat tersebut menjelaskan bahwa suatu citra diri yang melekat pada diri seseorang dapat diperoleh dari penilaian diri dan orang lain terhadap dirinya sendiri.

Citra diri (*self-image*) adalah keinginan yang ditampakkan yang terdapat pada pikiran individu. Citra diri (*self-image*) terdiri dari tiga aspek, yaitu pertama Dunia Fisik, yaitu pengetahuan tentang dunia fisik dapat memberikan pemahaman tentang diri yang terbatas hanya pada atribut yang terlihat ketika pengetahuan itu bersifat subyektif. Kedua, Dunia Sosial, yaitu citra diri (*self-image*) yang digambarkan juga dapat diperoleh dari lingkungan sosial individu dan perbandingan sosial yang dimana individu selalu membandingkan diri sendiri dengan individu lain dan ketiga Dunia Psikologis yaitu evaluasi diri atau pemahaman dari dalam diri. Seseorang yang memiliki citra diri positif ketika mereka memiliki rasa percaya diri yang kuat, berorientasi sangat ambisius dan mampu menentukan tujuan hidup (Dela, 2021).

Citra diri sangatlah penting bagi seorang mahasiswa tingkat akhir. Sebagai mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi dunia kerja, seorang mahasiswa harus memiliki kepercayaan diri karena kepercayaan diri berdampak besar bagi kehidupan. Salah satu dampak kepercayaan diri adalah dalam hal pekerjaan. Hal senada diungkapkan oleh (Mantuges & Gunawan Zubair, 2021) bahwa citra diri merupakan sikap yang dimiliki oleh seseorang terhadap dirinya yang dapat berupa penilaian secara positif maupun secara negatif. Mahasiswa tingkat akhir perlu meningkatkan citra diri dalam mengurangi kecemasan. Karena kecemasan yang mereka hadapi itu dikarenakan kurangnya rasa percaya diri yang menyebabkan mereka merasa kurang memiliki kualitas dalam menghadapi dunia kerja.

Dampak citra diri rendah akan berakibat lanjut pada harga diri yang lemah. Mahasiswa yang tergolong memiliki citra diri rendah selalu merasa dirinya tidak

bernilai dalam mengarungi kehidupan, motivasi dan semangat hidupnya pun rendah, selalu dikungkung perasaan gagal. Mahasiswa merasa menjadi korban masa lalu yang tidak sukses, dan merasa canggung berhadapan dengan orang lain. Individu yang memiliki citra diri rendah sulit untuk mencapai tujuan yang diinginkannya (Mahali, 2019). Citra diri terhadap kapabilitas dalam mengatasi permasalahan akan berpengaruh terhadap tingkat stress dan depresi yang akan dialami seseorang ketika menghadapi situasi-situasi yang sukar dan mengancam. Rahmadani & Sawitri (2017) menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan. Semakin positif citra tubuh maka semakin rendah kecemasan seseorang, dan sebaliknya.

Mahasiswa yang yakin dapat mengatasi masalah tidak akan mengalami gangguan pola berfikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak yakin dapat mengatasi ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi. Dapat diartikan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor kognitif maka orang tersebut akan mengalami proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin mengganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dihadapi, secara sederhana orang tersebut mengalami sebuah perubahan dalam hal berpikir dan berperilaku. Mahasiswa yang citra dirinya tinggi akan lebih optimis dalam menghadapi tantangan. Jadi menghadapi dunia kerja bukan sesuatu yang menakutkan jika orang tersebut dapat berpikir positif (Mantuges & Gunawan Zubair, 2021).

Berdasarkan dinamika di atas, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diangkat dalam penelitian, yaitu hubungan antara citra diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian serta rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Citra Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, manfaat yang diharapkan adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah pengembangan ilmu psikologi khususnya tentang kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi bagi mahasiswa berkaitan dengan citra diri yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sehingga diharapkan mahasiswa dapat mengetahui bagaimana bisa mengelola dirinya agar siap untuk menghadapi dunia kerja.

3. Manfaat Psikologis

Penelitian ini menambah wawasan dan pengetahuan khususnya bagi mahasiswa agar mampu mengenali diri dengan baik dan mampu mengelola

rasa cemas dan berfikir positif bahwa dirinya mampu mendapatkan pekerjaan yang baik.