

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Dunia kerja merupakan dunia yang tidak asing lagi bagi para mahasiswa, Dunia kerja ialah dunia yang hendak dimasuki oleh seorang mahasiswa tingkat semester akhir yang sudah menyelesaikan studinya di perguruan tinggi. (Permatasari, 2021). Dan dunia kerja merupakan sebuah cita-cita yang sangat ingin dicapai oleh semua individu untuk meningkatkan hidupnya agar lebih berkembang. Setiap orang diharapkan dapat mengembangkan dan mengasah kemampuannya sehingga dapat memudahkan mereka dalam mencari pekerjaan di masa depan. Selain keterampilan dan kemampuan, usaha dan perencanaan tidak kalah pentingnya untuk menjadi bekal yang berharga dalam proses pencarian kerja. Bagi mahasiswa akhir yang akan mendapatkan gelar sarjana salah satu tantangan penting yang akan mereka hadapi adalah peralihan ke dalam dunia kerja .Maulana Izza dkk. (2023) Sedangkan menurut (Mangkunegara,2005) Bagi mahasiswa akhir yang akan memasuki dunia kerja, masa ini menunjukkan akan dimulainya penerapan pengetahuan dan keterampilan yang didapatkan selama studi akademis yang ditempu di lingkungan kerja.

Setiap orang, terutama mahasiswa yang akan lulus dari perkuliahan akademik maka akan memasuki dunia kerja dimana itu akan membuka peluang baru untuk mahasiswa dapat memulai karirnya. Namun setiap orang akan mempunyai pandangan mereka sendiri pada dunia baru ini sebagian melihatnya sebagai potensi untuk mendapatkan banyak pengetahuan baru, namun yang lain memandangnya menakutkan dan dapat menyebabkan kecemasan yang tinggi.(Tarigan, 2024)

Kecemasan yang dirasakan individu saat akan menghadapi dunia kerja akan membangun cara pandang individu yang telah menyelesaikan pendidikannya dan akan masuk ke terhadap mereka kelingkungan kerja. (Tarigan, 2024).

Jika seseorang menganggap dunia kerja sebagai sesuatu hal yang menakutkan, hal itu akan dapat menyebabkan mereka, khususnya mahasiswa, memilih untuk tidak bekerja atau menghadapi pengangguran. Menjadi pengangguran bukan hal yang diinginkan oleh seorang sarjana yang telah menyelesaikan studinya, menjadi pengangguran dapat berdampak pada masalah ekonomi akan menurun yang bisa mengakibatkan beragam masalah dalam masyarakat dan kehidupan keluarga Rauzana (2022). Pengangguran tidak hanya akan menyebabkan masalah ekonomi, tetapi juga tekanan mental, sosial, dan psikologis yang berasal dari keputusan seseorang untuk tetap menganggur dalam waktu yang tidak sebentar Harjanto (2014).

Hal lain yang membuat mahasiswa akhir merasa cemas saat menghadapi dunia kerja ialah bidang lapangan kerja yang membutuhkan sumber daya manusia terbaik supaya perusahaan bisa berkembang. kebutuhan akan ketenagaan kerja yang berkualitas terus meningkat, sehingga persaingan kerja pun semakin ketat. Meskipun para pencari kerja sudah mencukupi kriteria yang dibutuhkan tapi masih banyak yang belum mendapatkan pekerjaan disebabkan terbatasnya lapangan kerja dan ketatnya persaingan kerja maka terjadilah ketimpangan dan muncullah pengangguran dari banyaknya pengangguran diantaranya lulusan perguruan tinggi, fenomena tersebut menimbulkan kecemasan bagi individu yang belum mendapatkan pekerjaan (Tarigan, 2024). Hal sering di rasakan mahasiswa di tahun terakhir biasanya akan lebih merasakan cemas mengenai perencanaan setelah lulus, terutama dalam hal mencari kerja. untuk memperoleh kerja baru sesudah lulus bukanlah suatu hal yang gampang dibutuhkan pengarahan tenaga yang bagus dan prosedur yang tepat untuk menggapainya Beiter dkk (Moslem & Abdullah, 2024). Proses mencari pekerjaan sering sekali dianggap rumit oleh mahasiswa yang sedang berusaha mencari kerja dan hal tersebut menimbulkan emosi yang negatif Wanberg dkk. (2010). emosi negatif seringkali terkait dengan proses pencari kerja, Emosi tersebut dapat menyebabkan munculnya efek negatif salah satunya ialah kecemasan. Kondisi emosional yang di tandai

dengan gejala fisik, perasaan seperti ketegang yang kurang menyenangkan dan kecenderungan untuk fokus ke hal yang kurang baik atau bisa di sebut negatif yang biasanya ditandai dengan kecemasan. (Nevid,2005).

Perasaan cemas yang dirasakan mahasiswa semester akhir juga dapat disebabkan tuntutan dari orang sekitar dimana mahasiswa harus memiliki kesiapan diri dan mental didalam memasuki dunia kerja. Jika seseorang mahasiswa merasa bahwa dirinya kurang mampu untuk mempersiapkan diri dengan baik, ia cenderung akan mempunyai kecemasan ketika memasuki dunia kerja Nugroho (2010). Perasaan cemas tersebut kerap dirasakan oleh mahasiswa akhir di universitas mercubuana dimana mahasiswa masih bingung mengenai apa yang akan dikerjakan setelah lulus. Kondisi ini terjadi karena kurangnya bekal ilmu, keterampilan dan pengalaman yang di punya oleh mahasiswa saat akan memasuki dunia kerja. dan beberapa mahasiswa akhir mengalami masalah soft skill yang rendah, melamar pekerjaan tidak sesuai dengan latar belakang pendidikan dan kemampuan diri. Hal tersebut di sebabkan di mahasiswa hanya diberikan informasi mengenai lowongan kerja tanpa memfasilitasi ruang konsultasi terkait dunia kerja bagi mahasiswa akhir hal tersebut menjadi masalah bagi para mahasiswa. Dimana mahasiswa akhir yang akan di hadapkan pada rintangan untuk menyiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus. Hal tersebut memunculkan perasaan cemas dan kurang percaya diri dalam menghadapi dunia kerja terlebih pada mahasiswa Moslem & Abdullah (2024)

Greenberger & Padesky (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kekhawatiran atau rasa takut yang sebentar saat dihadapkan pada pengalaman yang cukup menantang dalam kehidupan individu dan menganggap bahwa sesuatu yang kurang baik akan terjadi. (Ghufron & Risnawita , 2010) menyatakan, kecemasan ialah pembelajaran yang berasal dari pengalaman pribadi yang kurang menyenangkan biasanya ditandai dengan munculnya perasaan cemas, tertekan, dan emosi yang dirasakan seseorang. Kecemasan merupakan sebuah keadaan yang tertentu (state anxiety), yaitu mengatasi kondisi yang belum tentu terjadi dan belum jelas pada

kemampuan dalam menyelesaikan berbagai hal termasuk masalah. Hal-hal itu biasanya di tandai dengan munculnya perasaan negatif berupa emosi yang mengecewakan yang dirasakan individu yang tidak berkaitan dengan kecemasan sebagai karakteristik bawaan dari kepribadian. Menurut Sari (2014) kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan evaluasi pada individu didalam mencapai tujuan yang berhubungan dengan dunia kerja yang tidak pasti, sehingga mengakibatkan munculnya konflik dalam diri yang bisa menyebabkan terganggunya pola pikir seperti kekhawatiran saat mengadapi dunia kerja, dan juga terganggunya perilaku seperti menghindari semua yang berhubungan dengan dunia kerja, serta terganggunya respons fisiologis seperti jantung berdebar dan berkeringat saat membahas tentang dunia kerja. Sedangkan menurut (Sofyanty dkk, 2024) kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan kondisi emosional yang kurang baik berisikan perasaan khawatir, takut, gugup dan gelisah yang dialami seseorang saat menghadapi atau memasuki dunia kerja yang dimana perasaan-perasaan disertai dengan respon fisiologis.

Menurut Greenberger dan Padesky (2016) Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja di pengaruhi oleh empat aspek, antara lain :respon fisik , pemikiran. perilaku dan suasana hati,

Sedangkan menurut Clark (2010:45) aspek kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ialah ada 3, diantaranya adalah perilaku, kognitif, perilaku, fisiologis, motivasi afektif, serta yang biasanya akan datang apabila individu menghadapi tantangan yang berhubungan dengan dunia kerja.

Seharusnya mahasiswa akhir tidak perlu cemas saat menghadapi dunia kerja hanya perlu untuk mempersiapkan sebelum memasuki dunia kerja sejalan dengan pernyataan dari Herber dan Runyon (Saputra,2022) mengatakan bahwa kecemasan merupakan rasa takut atau gelisah pada suatu hal yang belum pasti terjadi, akan terjadi, ataupun yang sedang terjadi rasa cemas ini dapat terjadi saat individu menghadapi dunia kerja yang disebabkan banyak faktor yang

mempunyai pengaruh dominan pada dirinya sendiri. namun hal tersebut dapat diatasi dengan cara mengontrol rasa cemas dan mempersiapkan segalanya sebelum memasuki dunia kerja agar perasaan cemas bisa berkurang atau tidak terjadi sama sekali. Dan sebagai seorang mahasiswa seharusnya sudah mempersiapkan rencana karirnya dan memilih jurusan yang sesuai dengan jalur karirnya.(Annisa & Alamanda, 2021).

Sehingga mahasiswa sudah mempunyai kepastian arah pilihan minat karier sejak semester awal perkuliahan jadi dapat menentukan langkah dalam mengembangkan keterampilan dan keahlian yang dibutuhkan dalam dunia kerja sehingga saat menghadapi dunia kerja tidak mengalami kecemasan. Merdiasari (2022)

Namun jika dilihat dari data peneliti sebelumnya yaitu penelitian Sitompul et al., (2020) juga mengemukakan dalam penelitiannya bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori sedang sebesar 45,31% dan kategori tinggi sebesar 18,75%. Selain itu, penelitian yang dilakukan. Hapsari (2024) mengenai hubungan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir dengan subjek 79 subjek didapatkan hasil 10 subjek atau 12,7% berkategori tinggi dan 40 subjek atau 50,6% berkategori sedang selanjutnya yang berkategori rendah 25 subjek atau 31,6% dan 4 subjek atau 5,1% berkategori sangat rendah. Putri,(2022) melakukan penelitian mengenai kecemasan dalam menghadapi dunia kerja di universitas 17 agustus 1945 surabaya dengan mengambil sampel sebanyak 113 mahasiswa dengan 7 subjek berada di kategori sangat tinggi atau sekitar 6,19% selanjutnya sebanyak 28 subjek atau sama dengan 24,78% berkategori tinggi dan yang berkategori sedang sebanyak 64 subjek atau sama dengan 56,64% dan yang berkategori rendah 13 atau sama dengan 11,50% dan katagori sangat rendah sebanyak 1 subjek atau sama dengan 0,88%

Hasil wawancara yang sudah dilakukan pada 22 maret 2025 melalui *whatsapp* dengan 12 subjek dari universitas mercubuana yogyakarta. Pertanyaan wawancara menggunakan 4 aspek menurut Greenberger dan padesky (2016) respon fisik, pemikiran, perilaku, suasana hati. Berdasarkan wawancara dengan 9 dari 12 subjek mengalami kecemasan mengenai dunia kerja yang lebih cenderung berfikir negatif saat akan menghadapi dunia kerja dimana subjek mengatakan bahwa mereka sering memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi saat mereka akan memasuki dunia kerja pemikiran negatif tersebut membuat mereka kurang percaya dengan kemampuan yang mereka miliki dan mereka takut tidak mampu memenuhi ekspektasi orang-orang di lingkungan kerja. Sehingga subjek mengalami suasana hati yang buruk dimana subjek merasa cemas terlebih saat subjek mendengar mengenai ketatnya persaingan kerja ketat membuat mereka meragukan kemampuan mereka sendiri apalagi zaman sekarang persaingan kerja semakin banyak sedangkan lowongan kerja semakin sempit, merasa panik dan gugup saat memikirkan dunia kerja dan para subjek juga khawatir saat memikirkan bahwa mereka akan menghadapi sesi wawancara atau interview untuk masuk kedalam dunia kerja dan subjek juga mengalami. Reaksi fisik seperti merasa pusing, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar-debar saat memikirkan tentang dunia kerja di karenakan kualifikasi kerja yang semakin rumit dan kurangnya pengalaman bekerja/ mangang di tambah lagi saat subjek saat memikirkan mengenai wawancara pekerjaan sehingga subjek mengalami insomnia saat memikirkan dunia kerja sehingga kecemasan. Hal tersebut membuat subjek berperilaku menghindar saat berdiskusi mengenai dunia kerja subjek dengan cara mengalihkan pembicaraan dan subjek juga mengatakan bahwa mereka kesulitan untuk menentukan keputusan terkait karir di karenakan subjek cemas saat akan memasuki dunia kerja dan subjek

Hal tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang mempunyai kecemasan saat akan menghadapi dunia kerja dimana 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 di minati Azhari dan Mirza (2017). Studi ini menemukan bahwa banyak mahasiswa mengatakan mempunyai pemikiran negatif mengenai kemampuan mereka sehingga membuat kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki pemikiran negatif tersebut membuat mereka merasa bingung menentukan karirnya hal tersebut menimbulkan perasaan cemas pada mahasiswa akhir. Penelitian dari Nugroho dan Karyono,2014 menunjukkan 81,43% subjek mengalami kecemasan saat akan menghadapi dunia kerja yang bisa di katakan tinggi. Kecemasan ini akan berdampak pada masalah psikologis yang di sebabkan pemikiran mereka mengenai ketidakjelasan karir mereka setelah lulus dari perguruan tinggi sehingga kecemasan yang di rasakan subjek tersebut dapat dikatakan sebagai kecemasan dalam menghadapi dunia kerja Permatasari (2021).

Nevid, Rathus, dan Greene (2005: 183) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan kondisi khawatir individu yang disebabkan oleh pemikiran negatif bahwa kondisi buruk yang akan terjadi. Munculnya kecemasan disebabkan oleh pandangan negatif dari individu sendiri. Salah satunya apabila individu ditempatkan pada kondisi yang sulit seperti pekerjaan, maka dapat menimbulkan terjadinya kecemasan, namun bagaimanapun juga individu tetap diminta untuk menyelesaikan permasalahannya tersebut. Saat seseorang merasa bahwa individu tidak memiliki kemampuan dalam menghadapi permasalahan sebelumnya, individu akan selalu merasakan kecemasan dan berpikiran negatif mengenai dunia kerja. ketika akan menghadapi dunia kerja, Maka dari itu mahasiswa harus bisa mengatasi dan mengendalikan sumber kecemasan Dewantari & Soetjningsih (2022). Jika Kecemasan yang tidak dapat diatasi dengan baik dapat mengakibatkan individu merasa tertekan, kurang percaya diri, merasa gagal secara terus menerus, sering merenung, gampang merasa putus asa, dan mungkin mengalami kecemasan kronis. Isnaini & Lestari (2015) Hal tersebut dapat menghambat seseorang dalam pengambilan keputusan sehingga proses perkembangan karirnya menjadi terhambat. Tsai (dalam Alexander & Arini 2023).

Adler dan Rodman (Ghufron & Risnawati,2010) mengungkapkan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu (1) Faktor yang pertama pengalaman negatif masa lalu faktor ini biasanya disebabkan karena terjadinya kecemasan yang sebagian besar berawal dari masa kecil, yang biasanya ditandai dengan munculnya perasaan yang kurang menyenangkan mengenai pola perilaku yang kemungkinan bisa muncul lagi dimasa depan apabila individu merasakan keadaan yang sama dan juga memicu ketidaknyamanan, misalnya pengalaman gagal dalam ujian. (2). Pikiran yang tidak rasional pada faktor ini kecemasan terjadi tidak saja disebabkan oleh suatu peristiwa akan tetapi kepercayaan dan keyakinan tentang peristiwa tersebut yang menjadi alasan kecemasan bagi mahasiswa akhir yang berpikir tidak rasional. Faktor ini terbagi menjadi empat bentuk, yaitu: (a) ketastropik kegagalan, yaitu pandangan individu mengenai sesuatu yang kurang baik akan dialami oleh dirinya (b) kesempurnaan, individu menginginkan dirinya bersikap ideal dan tidak ada kesalahan (c) persetujuan, adanya kepercayaan yang keliru yang berawal pada pikiran bahwa ada hal virtual yang bukan saja diharapkan ,justru untuk mendapatkan persetujuan dari pihak lain.(d) generalisasi yang salah (generalisasi yang berlebihan). faktor ini bisa terjadi pada mereka yang tidak mempunyai banyak pengalaman.

Dari beberapa faktor diatas kecemasan yang sering dialami masuk ke dalam pikiran yang tidak rasional atau keliru yang meliputi kegagalan katastrofik yang dimana terdapat asumsi di dalam diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang kurang baik atau buruk pada dirinya. Hal ini muncul saat menghadapi dunia kerja dimana Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak bisa mengatasi permasalahan (Ghufron, 2010). Perasaan-perasaan ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan masalah tersebut muncul dikarena tidak adanya bimbingan dari orang sekitar serta kurangnya bimbingan atau pemahaman terhadap tahap-tahap perkembangan menuju kematangan karir sehingga menimbulkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. (Kharunnisak, 2019). Jika individu di bimbing

dalam tahap-tahap menuju kematangan karir akan membuat individu berfikir lebih logis dan realistis dalam menjalani kehidupan serta bisa menantukan pilihan karir yang cocok dengan diri individu. Semua pengetahuan dan pemahaman yang luas sangat dibutuhkan didalam menentukan pilihan karir pada mahasiswa. Purwandika (2019).

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa akhir di mercu buana yogyakarta menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang merasa bingung mengenai apa yang akan dikerjakan setelah lulus. Kondisi ini terjadi karena kurangnya bekal ilmu, keterampilan dan pengalaman yang di punya oleh mahasiswa saat akan memasuki dunia kerja. dan beberapa mahasiswa mengalami masalah soft skill yang rendah, melamar pekerjaan tidak sesuai dengan latar belakang pendidikan dan kemampuan diri. Maka dari itu kematangan karir yang bagus sangat diperlukan dengan mengoptimalkan kematangan karir yang dimiliki individu maka kecemasan bisa menurun, sebab individu lebih mampu untuk menentukan tujuan karir yang diminatinya. Seperti yang di katakan. Seligman (dalam Linda, 2017) memberikan pendapat tentang betapa pentingnya kematangan karir untuk kehidupan individu yang mempunyai kematangan karir bisa mengembangkan kemampuan, memperkuat tujuan karir dan mencapai tujuan karir yang diminatinya, mengembangkan karir yang berkaitan dengan perilaku mandiri, perencanaan yang baik, mempunyai komitmen, inspirasi dan keyakinan diri dalam menghadapi dunia kerja.

Super (dalam Saifuddin, 2018) kematangan karir adalah kesuksesan individu didalam menyelesaikan tugas maupun tanggung jawab yang dimiliki dalam kemajuan karirnya pada setiap proses pertumbuhan yang diawali dari tumbuh kembang sampai penuaan. Sedangkan Nur & Dewi (2021) kematangan karir ialah proses pertumbuhan dalam perencanaan karir seseorang untuk bisa membuat keputusan karir yang benar dan dapat merencanakan dan memutuskan karir yang diinginkan dengan tingkat kematangan karir yang cukup baik. dan Kematangan karir memiliki beberapa aspek seperti yang dikatakan Super (Saifuddin, 2018)

mengungkapkan aspek yang dapat digunakan untuk menilai kematangan karier pada mahasiswa akhir, yaitu: perencanaan karier, eksplorasi karier, kompetensi informasional, pengambilan keputusan.

Saat mahasiswa mengalami perasaan yang cemas memasuki dunia kerja maka akan mengalami kondisi emosional yang kurang baik berisikan perasaan khawatir, takut, gugup dan gelisah yang dialami seseorang saat menghadapi atau memasuki dunia kerja yang dimana perasaan-perasaan disertai dengan respon fisiologis. Oleh sebab itu perlu ada kematangan karir supaya individu bisa merencanakan masa depan dengan menentukan pekerjaan yang tepat sesuai dengan kemampuan yang dipunya serta bisa menyelesaikan berbagai masalah yang ada di dunia kerja. Kurniati, (Kharunnisak,2019). Kematangan karir memberikan pengaruh pada kesiapan individu dalam menetapkan pilihan karirnya termasuk pada pendidikan lanjutan. Apabila tahap kematangan karir yang rendah bisa membuat individu menjadi kebingungan saat akan menetapkan pilihan karirnya dan itu dapat membuat individu akan merasakan kecemasan saat akan menghadapi dunia kerja Hendayani & Abdullah (2018). Apabila kematangan karir individu tinggi biasanya mempunyai tujuan internal saat memilih karir, jadi individu mencoba untuk mengenal dirinya sendiri, mencari tau mengenai tahap-tahap kerja dan belajar serta dapat menghadapi masalah yang muncul saat akan menghadapi dunia kerja. Saputra (2014).

Peneliti sebelumnya yang dilakukan oleh Maria anatasya alexander dan Diana Putri Arini (2023) mengenai kematangan karir dengan kecemasan karir menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir didapatkan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara keduanya oleh karena itu dapat dikatakan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan berkurang jika kematangan karir tinggi namun jika kematangan karir rendah maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan tinggi. Berdasarkan penjelasan diatas, pertanyaan utama dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan antara

kematangan karir dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir di universitas mercubuana yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk menganalisis apakah terdapat hubungan antara kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir di universitas mercu buana yogyakarta dan peneliti ingin melihat apakah dengan kematangan karir dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat untuk mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai kematangan karir dan kecemasan menghadapi dunia kerja dan memberi kontribusi untuk perkembangan ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini di harapkan bisa memberikan informasi bagi mahasiswa bahwa terdapat hubungan negatif antara kematangan karir dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja untuk itu mahasiswa dapat mempersiapkan karir sebelum memasuki dunia kerja agar mahasiwa dapat menentukan tujuan karir sesuai dengan minat yang dimiliki dan bisa mengendalikan kecemasan saat menghadapi dunia kerja.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi yang dapat memberikan informasi yang dibutuhkan.