

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengembangan sumber daya manusia dapat dilakukan dengan cara menempuh pendidikan yang tinggi. Dengan tingginya tingkat pendidikan seseorang diharapkan mampu membantu permasalahan sosial yang terjadi dimasyarakat. Pada umumnya mahasiswa berusia 18-24 tahun, usia mahasiswa dikategorikan masuk dalam tahap perkembangan masa dewasa awal. Mahasiswa yang memasuki masa dewasa awal memiliki peran seperti bekerja dan membangun karir (Hurlock, 2002). Mahasiswa tingkat akhir biasanya sudah mulai memikirkan dan menyiapkan diri untuk memasuki dunia kerja.

Dunia kerja merupakan dunia yang akan dimasuki mahasiswa tingkat akhir atau individu yang telah menyelesaikan kuliahnya disalah satu perguruan tinggi. Mencari pekerjaan bukanlah suatu hal yang mudah untuk dilakukan individu. Apalagi dengan berlakunya pasar bebas asean atau yang biasa disebut Masyarakat Ekonomi Asean atau MEA pada akhir tahun 2015 lalu. Hal ini membuat individu harus mampu menghadapi persaingan baik dari dalam maupun luar negeri dalam mencari pekerjaan (Suharti dan Sirine, 2011). Jika dilihat dari segi pendidikan dan produktifitas Indonesia dalam fondasi ekonomi Asean masih berada diperingkat keempat dan dibawah negara tetangga seperti Singapura, Malaysia, dan Thailand (Azhari dan Mirza, 2016). Di Indonesia sendiri banyak yang mencari lapangan pekerjaan, hal ini dibuktikan dengan banyaknya jumlah pengangguran lulusan perguruan tinggi yang semakin meningkat.

Berdasarkan hasil data Badan Pusat Statistik yang diolah oleh Survei Angkatan Kerja Nasional menunjukkan bahwa pengangguran dari lulusan Universitas dari tahun 2016 ke tahun 2017 mengalami peningkatan jumlah pengangguran yaitu dari 567.000 jiwa menjadi 618.000 jiwa dimana jumlah pengangguran dari kalangan lulusan Universitas mengalami peningkatan 51.000 jiwa. Pengangguran dari lulusan diploma tahun 2016-2017 juga mengalami peningkatan jumlah pengangguran dari 219.000 jiwa pada tahun 2016 menjadi

242.000 jiwa pada tahun 2017. Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) pada bulan agustus 2017 meningkat menjadi 5,50 % dibanding pada bulan februari 2017 yaitu 5,33 %. Sugiyanto (2006) mengatakan pengangguran memiliki tiga kriteria yaitu tidak bekerja, bersedia untuk bekerja dan sedang mencari pekerjaan.

Sukidjo (2005) mengatakan tingginya angka pengangguran dapat juga disebabkan oleh rendahnya upaya pemerintah maupun perguruan tinggi yang tidak mengajarkan pelatihan kerja, faktor lain yang menyebabkan banyaknya pengangguran diantaranya terbatasnya lapangan pekerjaan, sehingga tidak mampu menyerap para pencari pekerjaan. Hal yang menyebabkan mahasiswa sulit mendapatkan pekerjaan yang sesuai karena dihadapkan pada banyak persaingan dan tidak jarang perusahaan atau instansi menginginkan calon tenaga kerja yang memiliki kualifikasi yang tinggi.

Kualifikasi tinggi yang dimaksud seperti menguasai bahasa asing, menguasai teknologi, memiliki indeks prestasi kumulatif yang tinggi, berpengalaman kerja dibidangnya, serta kecakapan-kecakapan lainnya (Mahardika, 2008). Dengan kualifikasi tersebut membuat para pencari kerja banyak yang tidak terserap ke dalam dunia kerja dan akhirnya menganggur. Para calon sarjana seyogyanya lebih kreatif, inovatif, memiliki kompetensi, keterampilan kerja, dan kepribadian yang baik untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia kerja. Namun tidak jarang mahasiswa tingkat akhir yang merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja, karena merasa mencari pekerjaan semakin sulit maupun kualitas dirinya yang kurang mencukupi.

Waqiati, dkk (2010) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja dapat diartikan sebagai bentuk respon negatif yang meliputi perasaan takut dan khawatir terhadap ketersediaan lapangan pekerjaan. Kecemasan dapat berdampak negatif seperti kehilangan motivasi, pesimis dalam menghadapi tantangan dunia kerja, bahkan ada yang bermalasan atau takut untuk mencari kerja setelah lulus kuliah. Hal seperti ini akan merugikan mengingat bahwa usia setiap tahun semakin bertambah. Jika masih seperti itu maka mahasiswa akan lebih sulit dalam mencari pekerjaan, karena terdapat perusahaan atau instansi yang memiliki persyaratan usia maksimal beberapa tahun. Hal ini

dapat dilihat dari pernyataan beberapa mahasiswa tingkat akhir yang telah diwawancarai.

Wawancara dilakukan pada subjek pertama mahasiswa berinisial ED yang berusia 22 tahun mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi.

“...kedepannya setelah lulus kuliah ini entah mau ngapain, rencana mau kerja tapi masih bingung mau kerja dimana pokoknya masih ngawang-ngawang, karena nggak jelas gini, jadi kuliahnya saya bikin nyante, gak perlu ngebut skripsi biar cepat lulus lagian kalau masih kuliah kan uang bulanan kiriman orang tua juga lancar jadi gak pusing mikir uang, tapi gak juga selamanya juga mau kuliah terus nanti kasihan orang tua apalagi setiap tahun kan umur kita pasti bertambah tua malah bisa-bisa semakin sulit cari kerja nanti malah jadi pengangguran kan nanti malu dilihat tetangga lulusan sarjana kok nganggur”

Kemudian wawancara dilakukan pada subjek yang kedua mahasiswa berinisial CA yang berusia 23 tahun Fakultas Psikologi, mengungkapkan:

“...ya gimana ya mas kalau bayangin setelah lulus kuliah itu ya bimbang dan cemas. Cemasnya takut gak dapat pekerjaan yang diinginkan sama bingung mau kerja apa setelah lulus kuliah, kadang suka mikir macem-macem nanti setelah tamat kuliah mau jadi apa. Lihat berita di internet aja sekarang ini banyak lulusan sarjana yang jadi pengangguran, takut aja kalau nanti gak cepet dapat kerja setelah lulus. Kadang saya juga ngerasa kayak gak punya skill, gak pede, apalagi liat kemampuan yang saya miliki. Apalagi kalau tau pekerjaan yang sedang saya lamar banyak peminatnya pasti minder duluan. Saya juga takut ketika tes wawancara malah gak bisa ngomong, dan kadang saya berpikiran apa aku bisa diterima ditempat pekerjaan yang saya inginkan atau orang tua inginkan misalnya pekerjaan yang orang tua harapkan itu seperti menjadi Pegawai negeri sipil atau minimal ya bekerja di BUMN lah biar hidupnya terjamin dihari tua gitu mas”

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa terdapat mahasiswa tingkat akhir yang merasa cemas dan khawatir terhadap hal yang belum pasti terjadi dimasa depannya terkait dengan dunia kerja. Ketakutan atau kekhawatiran terhadap hal yang belum pasti terjadi ini yang disebut dengan kecemasan.

Safree, dkk (2011) menjelaskan kecemasan sebagai pemikiran dan perasaan yang kurang menyenangkan karena suatu kondisi yang belum dapat diprediksi. Kartono (2003) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu reaksi emosi yang kurang menyenangkan dan ditandai dengan perasaan takut. Perasaan takut dikarenakan terdapat ancaman atau gangguan terhadap objek yang tidak jelas dan bersifat subjektif yang ditandai dengan perasaan gelisah, tegang, khawatir dan sebagainya.

Kecemasan biasanya yang dialami oleh mahasiswa berdampak negatif, seperti yang dikemukakan oleh Prawirohusodo (Wisudaningtyas, 2012) bahwa kecemasan akan menghambat penampilan dan kemauan berprestasi serta menimbulkan suatu kendala. Nugroho dan Karyono, (2011) mengatakan kecemasan dapat mengakibatkan gangguan fungsi sosial, seperti kecemasan yang menimpa mahasiswa dapat membuat mahasiswa menjadi kurang mampu mengaktualisasikan potensi dalam dirinya.

Kecemasan juga dapat menimbulkan gangguan psikologis pada mahasiswa. Papalia, dkk (2011) menyatakan bahwa mahasiswa yang kurang yakin terhadap kemampuan yang dirinya miliki akan cenderung menjadi mudah tertekan dan frustrasi yang mengakibatkan kesuksesan akan sulit tercapai. Sarafino (Hidayatin dan Darmawanti, 2013) mengatakan bahwa kecemasan yang terjadi dapat berbeda-beda tergantung pada kemampuan individu untuk mengelola kecemasan itu sendiri.

Mahasiswa membutuhkan motivasi internal agar dapat menghadapi hal yang mungkin akan terjadi dimasa mendatang dengan menyiapkan suatu rencana tujuan, melakukan evaluasi terhadap diri dan memodifikasi perilakunya. Salah satu penggerak utama kepribadian manusia yang melibatkan motivasi secara langsung adalah regulasi diri (Azhari dan Mirza, 2016). Cervone dan Lawrence (2012) berpendapat regulasi diri merupakan motivasi yang ada pada diri individu yang mengakibatkan timbulnya keinginan pada individu untuk menentukan dan merencanakan strategi tujuan hidup dan melakukan penilaian yang dilakukan serta memodifikasi perilakunya.

Regulasi diri menurut Taylor, dkk (2015) adalah bagaimana cara orang dalam mengontrol dan mengarahkan tindakan tersebut. Atkinson, dkk (2004) menyatakan bahwa regulasi diri adalah cara mengatur pikiran dan tingkah lakunya dengan mengendalikan stimulus dan merubah perilaku yang tidak sesuai agar mencapai suatu tujuan. Friedman, dkk (Ahmar, 2016) juga berpendapat bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur target capaian, mengevaluasi kesuksesan serta memberikan penghargaan kepada diri mereka sendiri atas kesuksesannya dalam mencapai tujuan.

Lutfu dan Maliya (2008) berpendapat kecemasan akan menjadi berkurang karena adanya proses regulasi diri dari pengetahuan dan informasi yang individu miliki. Dengan adanya regulasi diri yang baik seharusnya mahasiswa lebih mampu dalam mengatasi kecemasannya dengan penetapan tujuan, melaksanakan apa yang sudah direncanakan serta mengawasi kemajuan diri (King, 2010). Rodebaugh, dkk (Azhari dan Mirza, 2016) menyatakan bahwa melakukan regulasi diri akan membuat individu mengetahui kekurangan dari proses yang individu lakukan selama ini, dan membuat kecemasan menjadi berkurang yang didukung dengan hasil wawancara pada subjek ketiga mahasiswa berinisial D yang berusia 23 tahun Fakultas Hukum, yang mengatakan:

“...rasa khawatir saat menghadapi persaingan pekerjaan tetap ada ketika kita lulus kuliah, namun bagaimanapun harus tetap kita coba. Lagian kan saya mengikuti kegiatan yang ada dikampus seperti mengikuti SEMA, HMI, dan organisasi kampus lainnya, dan ikut seminar dan workshop atau pelatihan itu mungkin akan sangat mendukung ketika kita mencari pekerjaan namanya organisasi kan juga melatih kita kerja jadi tau apa kekurangan kita dan bisa kita perbaiki, selain itu kan semakin banyak relasi kan bisa menambah pengalaman sapa tau relasi kita bisa memasukan kita bekerja ditempat mereka bekerja. Coba lihat aja banyak orang yang mengikuti kegiatan dikampus, banyak yang mudah mendapatkan pekerjaan yang penting usaha dan berdoa tidak lupa doa dari orang tua dan orang sekitar juga penting jadi sering-seringlah meminta bantuan doa orang lain kan semakin banyak yang mendoakan semakin baik”

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat disimpulkan, terdapat mahasiswa yang dapat mencegah perilaku dan respon negatif sehingga dapat

meminimalisir kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan cara memperbaiki kekurangannya saat mengikuti kegiatan yang ada dikampus.

Kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu saja, namun faktor lingkungan berupa dukungan sosial juga dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan. Hal ini dikarenakan bila individu memiliki dukungan sosial yang tinggi maka rasa cemas yang mereka alami cenderung rendah dan dapat lebih berhasil mengatasi rasa cemas dibanding individu yang kurang memperoleh dukungan sosial. Cohen dan Syme (Adawiyah, 2013) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan aspek dari kehidupan atau hubungan sosial. Sarafino, dkk (Fauziyah dan Ariati, 2015) berpendapat dukungan sosial bersumber dari orang tua atau keluarganya, pasangan, teman dan komunitas sosial.

Hal tersebut sesuai dengan pemaparan hasil wawancara pada subjek keempat berinisial AD, berusia 22 tahun Fakultas Ekonomi yang mengatakan:

“...emang sih mas cemasnya pasti ada ya karena belum jelas nanti kerja dimana, tapi ya saya sih caranya biar ga terlalu memikirkan itu saya perbanyak aja teman sama link mas, ya biar nanti sih gampang kalau teman-teman angkatan, atau organisasi kan bisa saling dukung ya mas, bisa saling menguatkan, saling berbagi informasi untuk lowongan-lowongan pekerjaan gitu. Yah mungkin dengan adanya saling timbal balik antar sesama teman ya mengurangi rasa was-was lahh nanti mau kerja dimana. Selain teman-teman ada juga orang tua, kalo gak dapat pekerjaan nanti bisa dicarikan linknya ayah lagian ayah pernah bilang fokus kuliah dulu masalah pekerjaan nanti gampang. Jadi kayak yang aku bilang tadi bisa ngurangi ras was-was kalo gak dapat kerja tinggal kontak teman kalo gak ayah yang carikan hehe”

Beberapa hasil wawancara yang telah diperoleh dapat diketahui terdapat mahasiswa yang dapat mencegah dan meminimalisir kecemasan menghadapi dunia kerja dengan merasa mendapatkan atau mencari dukungan dari orang-orang sekitarnya.

Rensi dan Sugiarti (Waqiati, dkk 2010) menjelaskan dukungan sosial sebagai proses pemahaman individu kepada bantuan yang diberikan dari orang-orang disekitarnya kepada individu yang mencangkup pemberian perhatian secara emosional, bantuan instrumen, pemberian saran atau informasi baik yang bersifat

verbal maupun non verbal yang membuat individu merasa dipedulikan. Dukungan sosial didefinisikan Taylor (2009) sebagai informasi yang didapatkan dari seseorang yang dicintai, diperhatikan, dihormati dan dihargai, berasal dari jaringan komunikasi yang saling memberikan timbal balik.

Sarason (Kumalasari, 2012) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesedian, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Rianto, dkk (2012) menyatakan individu yang memperoleh dukungan sosial secara emosional akan lebih merasa lega karena merasa diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya, agar dapat mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Azhari dan Mirza, (2016) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala” dengan sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif pada 12 fakultas Universitas Syiah Kuala yang telah menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang berjumlah 100 responden. Diperoleh hasil analisis koefisien korelasi sebesar $-0,620$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan interpretasi antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki hubungan yang negatif. Artinya semakin tinggi regulasi diri, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja dan sebaliknya.

Roslani dan Ariati, (2016) juga melakukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan lembaga mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). Diperoleh hasil analisis koefisien korelasi sebesar $-0,610$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif. Artinya semakin tinggi kemampuan regulasi diri, maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja dan sebaliknya. Hasil kuadrat nilai koefisien determinasi diperoleh nilai yang menunjukkan nilai (R^2) atau *R square* sebesar $0,373$. Artinya regulasi diri memberikan kontribusi sumbangan efektif sebesar $37,3\%$ terhadap

kecemasan menghadapi dunia kerja sedangkan sisanya 62,7% dijelaskan oleh faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian kuantitatif yang berfokus pada regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Walaupun serupa dengan penelitian terdahulu, namun penelitian ini memiliki perbedaan yang menunjukkan orisinalitas dari penelitian ini. Penelitian ini memiliki kesamaan dua variabel dengan penelitian diatas, namun terdapat perbedaan pada variabel lain yaitu dukungan sosial, lokasi penelitian dan subjek penelitian yang ditujukan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Sultan Agung. Peneliti ingin mengetahui “Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknologi Industri Unissula”

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas maka dapat diangkat rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknologi Industri Unissula?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknologi Industri Unissula.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dan menambah wawasan dibidang psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, dan psikologi industri dan organisasi.
- b. Bagi penelitian lain, diharapkan dapat menambah wawasan dibidang psikologi serta dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan referensi pada penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Membantu mahasiswa untuk mengatasi atau meminimalisir terjadinya kecemasan menghadapi dunia kerja.
- b. Memberikan masukan kepada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung agar mampu mencapai regulasi diri yang baik guna meminimalisir terjadinya kecemasan menghadapi dunia kerja dengan cara mengikuti kegiatan seperti mengikuti organisasi, seminar.
- c. Memberikan saran kepada pembaca agar mampu memanfaatkan dukungan sosial dilingkungan sekitar untuk meminimalisir terjadinya kecemasan menghadapi dunia kerja.