

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa semester akhir memiliki kekhawatiran khusus mengenai bagaimana dirinya akan segera menghadapi dunia serta tanggung jawab yang lebih berat setelah kelulusan. Seringkali memikirkan serta menanyakan apakah proses yang telah dilalui selama masa kuliah dapat membuka pintu kehidupan yang lebih baik dan membuat mudah untuk mendapatkan pekerjaan. Mahasiswa semester akhir dituntut mempunyai kesiapan mental untuk menghadapi dunia kerja. Sementara itu pandemi Covid-19 telah menciptakan ketidakpastian baru, sebuah laporan oleh *Institute of Fiscal Studies* (IFS), yang berjudul “A Bad Time to Graduate” menunjukkan bahwa Kelas 2020 akan mengalami kesulitan.

Covid-19 merupakan wabah yang pertama kali terdeteksi pada tanggal 1 Desember 2019 di Kota Wuhan, Provinsi Hubai, Tiongkok. Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh korona virus dari jenis baru yang bernama SARS-CoV-2 dan telah ditetapkan sebagai pandemi oleh badan kesehatan dunia atau WHO (*World Health Organization*) pada tanggal 11 Maret 2020. Pandemi ini menyebabkan hampir seluruh dunia berubah, menciptakan kebiasaan hidup sehat baru, menjaga jarak serta aktivitas yang terpaksa harus dilakukan dari rumah demi memutus rantai penyebaran Covid-19 (Mahmud et al., 2020). Pandemi Covid-19 tidak hanya menciptakan krisis epidemiologis tetapi juga krisis psikologis seperti insomnia, trauma, kemarahan, psikosis, panik, dan kebosanan (Mahmud et al., 2020). Dengan akses informasi *real-time*, potongan informasi yang tidak autentik dan meningkatnya rumor media sosial entah bagaimana menciptakan ketakutan baru dalam situasi pandemi ini (Abraham, 2020). Dengan adanya ketakutan dan ketidakpastian tentang masa depan, sistem emosi manusia membentuk kecemasan tentang ancaman masa depan.

Pandemi Covid-19 juga memukul keras perekonomian dunia, banyak perusahaan yang terancam gulung tikar hingga pemecatan karyawan secara besar-besaran. Pada kuartal pertama tahun 2020, IMF melaporkan penurunan 2,97% dalam aktivitas ekonomi, yang menyebabkan perekrutan berhenti. Penelitian oleh

situs web pekerjaan pascasarjana yang berbasis di Inggris Milkround menunjukkan hanya 18% lulusan yang mendapatkan pekerjaan tahun ini dibandingkan dengan biasanya 60%, sementara situs web pekerjaan yang berbasis di AS ZipRecruiter mengatakan jumlah pekerjaan yang tersedia yang populer dengan lulusan universitas telah anjlok sejak pertengahan Puncak Februari: turun 77% pada pertengahan Mei dan masih turun 61% pada level sebelum Covid-19 (Jones, 2020)

Berdasarkan berita resmi statistik No. 40/05/Th XXIII, 5 Mei 2020, selama periode Januari sampai dengan April 2020 jumlah iklan lowongan kerja pada semua sektor pekerjaan mengalami penurunan secara konsisten. Selain itu, terdapat peningkatan pencarian kata “kartu prakerja” pada bulan April mengindikasikan terjadinya lonjakan pekerja yang terdampak Covid-19 (BPS DKI JAKARTA, 2020)

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho & Karyono, 2014) pada mahasiswa Universitas Diponegoro Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu politik menunjukkan 81,43% mahasiswa berada dalam kategori kecemasan yang tinggi menghadapi dunia kerja. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Hanim & Ahlas, 2020) pada mahasiswa semester akhir Universitas Trunojoyo Madura menunjukkan 55% mahasiswa berada pada kategori tinggi dalam kecemasan menghadapi dunia kerja. (Akhtarul Islam et al., 2020) melakukan penelitian pada mahasiswa di Bangladesh dan hasilnya menunjukkan 87,7% mahasiswa mengalami kecemasan parah selama masa pandemi Covid-19.

Bagi seorang mahasiswa dunia kerja dapat dikatakan sebagai suatu hal yang belum jelas. Dengan persaingan yang semakin ketat menyebabkan menjadi sarjana saja tidak jaminan untuk seseorang mendapatkan pekerjaan apabila tidak diimbangi dengan sumber daya manusia yang berkualitas. Hal ini seringkali memicu kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dimana beban dan tanggung jawab yang dirasa semakin berat. Sementara itu kecemasan yang dialami mahasiswa semester akhir akan memberikan ketidaknyamanan seperti kegelisahan, kehilangan nafsu makan dan tidur yang kurang nyenyak. Dalam keadaan yang lain, reaksi fisik yang ditimbulkan dari kecemasan yaitu detak jantung berdegup kencang, anggota tubuh gemetar, keringat dingin, mual bahkan sampai muntah. Menghadapi dunia kerja pada penelitian ini dimaksudkan pada bagaimana seorang mahasiswa melakukan

usaha dalam rangka mencapai tujuan. Mulai dari bagaimana dirinya akan mendapatkan pekerjaan, kemampuan yang dimiliki sesuai dengan apa yang dibutuhkan, upah yang diberikan atas hasil kerjanya, cara beradaptasi di lingkungan kerjanya dan gambaran lain tentang dunia kerja

Hasil wawancara pada subjek I M usia 21 tahun pada tanggal 5 November 2020

“Ya kamu tau lah aku orangnya gimana, ngerasa ngga punya apa-apa aja gitu lo. Skill nol, attitude juga gabagus bagus amat gimana dong masa ada perusahaan yang mau nerima gue wkwk. Apalagi lagi pandemi gini kan, yang ada dimana-mana orang-orang pada di phk. Duh pusing banget”

Wawancara pada subjek II D usia 21 tahun pada tanggal 5 November 2020

“Bukannya cemas atau gimana sih, tapi aku emang suka menghindar aja kalo ada orang yang mau nanya masalah nanti aku lulus mau kerja dimana, soalnya aku piker kalo aku jawab pun aku belum berani takutnya nanti pas aku lulus ga kaya yang aku omongin kan, nambah nambah pikiran aja malah jatuhnya. Tapi kalo dibilang takut gadapet kerjaan ya takutlah, jujur aku gapunya koneksi orang dalem di instansi manapun jadi emang aku harus berusaha keras dari dirinya aku sendiri tapi sekarang kan recruitmennya aja udah ketat dan saingannya banyak banget lagi”

Wawancara pada subjek ke III B usia 22 tahun

“Sebenarnya aku itu lebih gimana gitu kalo nanti di dunia kerja ketemu sama orang baru, belum tentu seumuran malah yang ada udah pada tua-tua. Tapi ituding, aku suka minder soalnya aku dari swasta, walaupun banyak yang bilang kalo ptn pts gada bedanya tapi fakta dilapangan kan ga sebenar-benarnya gitu. Takutnya nanti pas aku nglamar kerja CV-ku udah di pandang sebelah mata dulu kan gara-gara bukan dari ptn. Aduh deg degan banget gasi nanti pas lagi seleksi, aku bisa ga yaaa”

Wawancara pada subjek N usia 22 tahun

“Aku tuh suka cemasnya bukan masalah penginku kerja dimana atau aku harus gimana ya, tapi lebih ke ekspetasi orangtua sih. Ya namanya orangtua kan penginnnya anaknya bisa kerja di tempat yang enak, gajinya bagus ya pokoknya yang baik-baiklah. Tapi kan dunia lagi ga sebaik-baik itu kan, awal pandemi aja banyak banget phk secara besar-besaran di seluruh perusahaan, kating-kating yang wisud kemarin aja masih belum pada dapet kerja. Yang aku takutin tuh bakal jadi beban orangtua, namanya orangtua udah nguliahin anaknya kan ya harapannya abis lulus bisa mandiri secara financial, masalahnya bakal ada perusahaan yang mau ngrekrut aku

ngga yaa. Sumpah aku kalo mikirin kadang sampe gabisa tidur tau Mut”

Berdasarkan dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang diwawancarai memiliki kecemasan meskipun penyebabnya maupun reaksinya berbeda. Seseorang akan merasakan cemas ketika menghadapi sesuatu yang tidak jelas dan pada setiap individu akan timbul reaksi yang berbeda. Kecemasan merupakan kondisi emosi yang ditandai adanya perasaan tidak nyaman pada individu serta merupakan pengalaman dari hal yang masih samar dengan disertai perasaan tidak menentu dan tidak mampu yang dikarenakan oleh sesuatu yang tidak jelas (Annisa & Ifdil, 2016)

Kecemasan yakni keadaan emosional yang disertai dengan perasaan tegang tidak menyenangkan, keterangsangan fisiologis serta perasaan aprehensif yang menganggap jika akan terjadi suatu hal yang buruk (Nevid, 2005). Dengan adanya emosi tidak menyenangkan tersebut dapat mengurangi produktivitas seseorang karena ketakutan maupun ketegangannya mampu mempengaruhi fokus seseorang dalam beraktivitas. Kecemasan yang dialami mahasiswa semester akhir pada dasarnya berasal dari dirinya sendiri. Mahasiswa yang kurang siap menghadapi konflik atas dirinya sendiri beresiko mengalami kecemasan. Terdapat beberapa bebrapa faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut (Kaplan & Sadock, 1997) diantara faktor intrinsik yang mempengaruhi kecemasan yaitu konsep diri yang meliputi semua ide, kepercayaan, pendirian dan pikiran individu terhadap diri sendiri yang mampu berpengaruh pada hubungannya dengan orang lain.

Konsep diri mempunyai definisi sebagai identitas diri, yaitu skema yang terdiri dari kumpulan keyakinan dan perasaan yang terorganisir mengenai diri sendiri (Bailey, 2003). Konsep diri merupakan salah satu faktor penting bagi individu karena dianggap dapat mengubah perilaku, membuat diri individu lebih berharga dan memberikan kemajuan pada individu dalam berhubungan dengan dunia luar (Mehrad, 2016). Konsep diri adalah perasaan diri secara menyeluruh, yang mencakup persepsi individu tentang diri sendiri, perasaan, kepercayaan dan nilai-nilai yang terkait dengannya. Bagaimana kita memandang diri kita dapat membantu mengatasi kecemasan, individu dengan konsep diri yang positif akan merasa percaya diri sehingga dapat menyiapkan masa depannya dengan baik,

sebaliknya jika kita memandang bahwa diri kita kurang mempunyai kemampuan di suatu bidang maka apa yang sedang dikerjakan cenderung tidak bisa maksimal dan tanpa persiapan untuk hari depan. Kemudian, konsep diri yang positif dapat dikembangkan melalui perilaku yang obyektif dalam mengenal diri sendiri, selalu menghargai diri sendiri, bersahabat dengan diri sendiri dan selalu berpikiran positif dan rasional (Yahaya, 2009)

Konsep diri seseorang adalah kekuatan pendorong dalam perilakunya. Individu bertindak sesuai dengan cara dia melihat dirinya sendiri saat ini. Jika individu merasa bahwa dia disalahpahami atau didiskriminasi, dia akan bertindak seperti seorang martir. Konsep diri merupakan unsur dominan dalam pola kepribadian, itu mengatur reaksi karakteristik individu terhadap individu lain dan situasi tersebut menentukan kualitas perilakunya. Dengan konsep diri positif yang dimiliki individu, maka kemungkinan kecemasan akan dapat diturunkan (Mishra, 2016)

Kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja pada masa pandemi Covid-19 menjadi penting di teliti karena berdasarkan penelitian terdahulu ditemukan bahwa mahasiswa memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan kategori tinggi. Sedangkan dari apa yang kita ketahui pada masa pandemi Covid-19 banyak terjadi pemutusan hubungan kerja secara besar-besaran oleh perusahaan yang terdampak Covid-19.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dhiya et al., 2020) menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dimana dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 23,2%, dalam mempengaruhi kecemasan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Yunita, 2013) menunjukkan adanya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dimana kepercayaan diri mempengaruhi 18,8% dalam mempengaruhi kecemasan. Penelitian (Novilita & Suharnan, 2013) menunjukkan adanya hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dimana *adversity quotient* memberikan sumbangan efektif sebesar 35,8% dalam mempengaruhi kecemasan. (Rosliani & Ariati, 2016) dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dan kecemasan

menghadapi dunia kerja dimana regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 37,3% dalam mempengaruhi kecemasan. Kemudian yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada variabel bebasnya yaitu konsep diri dan pada fenomena pandemi Covid-19.

Berdasarkan dari uraian diatas dan penelitian terdahulu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian hubungan antara konsep diri dengan kecemasan pada mahasiswa menghadapi dunia kerja pada masa pandemi Covid-19.

B. Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan pada mahasiswa menghadapi dunia kerja pada masa pandemic Covid-19

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara konsep diri dengan kecemasan pada mahasiswa menghadapi dunia kerja pada masa pandemi Covid-19

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dalam memperbanyak kajian teori pada ilmu psikologi, khususnya pada bidang klinis. Penelitian ini juga diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan edukasi terkait konsep diri yang baik sehingga mampu mereduksi kecemasan pada mahasiswa menghadapi dunia kerja pada masa pandemi Covid-19.