

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesiapan kerja adalah keterampilan, pengetahuan dan sikap yang akan memungkinkan untuk membantu lulusan baru agar dapat berkontribusi secara produktif terhadap pencapaian tujuan organisasi yang terdapat di tempat individu tersebut bekerja (Makki et al., 2015). Berdasarkan uraian tersebut, maka bisa dikatakan bahwa dunia kerja adalah sesuatu tantangan baru bagi mahasiswa yang telah menyelesaikan studinya selama belajar di perguruan tinggi. Bagi mahasiswa yang telah lulus dan sedang mencari pekerjaan, itu akan menjadi permasalahan yang baru, dimana ketatnya persaingan dunia kerja saat ini. Hal ini akan sangat penting bagi seorang *fresh graduate* yang baru saja lulus dari suatu perguruan tinggi, kemudian mencari suatu pekerjaan yang diharapkan sangat sesuai dengan bidang dan keahliannya. Bukan hanya itu saja, dalam dunia kerja juga akan banyak tuntutan dan tantangan yang akan terjadi.

Ditinjau dari hasil analisis yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (2019), diperoleh hasil bahwa angka pengangguran di Indonesia telah berkurang sebanyak 50.000 penduduk, hal tersebut sejalan dengan menurunnya Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) yang pada tahun sebelumnya sebesar 5,13% menjadi 5,01%. Sementara itu jumlah angkatan kerja pada 2019 adalah sebanyak 136,18 juta penduduk atau naik 2,24 juta penduduk dibandingkan dengan tahun sebelumnya, dan ada sebanyak 6,82 juta penduduk yang mengalami pengangguran. Pada tingkat pendidikan yang dimiliki oleh seorang sarjana dan diploma pada sebuah universitas juga masih banyak yang belum memperoleh pekerjaan yang layak, sehingga pengangguran lulusan diploma meningkat 8,5% dan pengangguran lulusan sarjana meningkat sebesar 25% (Cahyani dan Putrianti, 2022). Hal itu tentu saja akan menimbulkan rasa cemas dan timbulnya rasa pesimis ketika menghadapi persaingan yang ketat, serta takut gagal ketika melamar kerja sering menghinggapi orang dewasa yang baru memasuki dunia kerja tanpa terkecuali lulusan perguruan tinggi (S. K. Saidah, 2013).

Mendapatkan pekerjaan setelah menyandang gelar sarjana adalah sebuah keharusan, karena berdasarkan berita yang ditulis *platform* “KitaLulus” oleh Shofa (2022) yang juga mengutip dari sumber laman *Prospects.ac.uk* menyatakan bahwa *fresh graduate* adalah sebutan untuk lulusan baru maksimal 2 tahun. Oleh karena itu, maka para *fresh graduate* ini dituntut untuk mendapatkan pekerjaan di tengah ketatnya persaingan dunia kerja. Para *fresh graduate* ini juga harus berkompetisi, tidak hanya dengan sesama *fresh graduate*, tapi juga dengan pencari kerja yang sudah berpengalaman di bidangnya.

Dalam hal ini Sigmund Freud mengemukakan bahwa kecemasan sebagai fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai (Sejati dan Prihastuti, 2012). Kecemasan pada sarjana *fresh graduate* menghadapi persaingan kerja dan pengangguran intelektual adalah kondisi psikologis seseorang, dapat berupa rasa tertekan dan ketakutan yang muncul karena adanya keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik (Sejati dan Prihastuti, 2012). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat dinilai cukup sulit, hal ini disebabkan karena adanya suatu persaingan yang sangat ketat dari hal akademik maupun non-akademik. Selain itu kecemasan menghadapi dunia kerja adalah penilaian seseorang terhadap dirinya dan terhadap sesuatu yang belum pasti mengenai bagaimana pencapaian tujuan dalam dunia kerja. Hal tersebut kemudian menimbulkan konflik pada pola pikir dirinya, seperti munculnya perasaan takut dan khawatir mengenai dunia kerja, hingga perilaku untuk menghindari segala sesuatu yang berkaitan dengan dunia kerja. Pengalaman kerja didapatkan dari konektivitas seseorang yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosial sehingga terjalinlah kerja sama (Cahyani dan Putrianti, 2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja disebabkan kurangnya informasi, kurangnya pengalaman, dan kurangnya *skill* yang dimiliki oleh para mahasiswa (Sekarina dan Indriana, 2020).

Menurut Zwagery (2021) menunjukkan hasil penelitian bahwa 43,4% responden memiliki kecemasan dalam kategori tinggi, 43,4% berada pada kategori sedang dan 13,2% berada pada kategori rendah. Selain itu, tidak ada hubungan kecemasan kerja dengan IPK dan lama studi. Menurut Cahyani dan Putrianti (2022) hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari jenis kelaminnya ( $t=-2.427, p= 0,018, p<0.05$ ), dimana perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada laki-laki. Penelitian dari Hanim dan Ahlas (2020) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Trunojoyo mendapatkan hasil kesimpulan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja dapat ditentukan oleh orientasi masa depan. Namun demikian, ekspektasinya tidak selalu sesuai dengan kenyataan, tidak sedikit *fresh graduate* yang merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan kepercayaan terhadap dirinya akan mampu melaksanakan apa yang diinginkan, rencanakan dan harapkan. Dalam hal ini faktor yang sangat mempengaruhi yaitu adanya rasa kecemasan yang timbul ketika mulai memasuki dunia kerja, disertai dengan minimnya rasa percaya diri karena tidak memiliki pengalaman dalam bekerja dan kurangnya keahlian yang dimiliki. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurjanah (2018) didapatkan banyak faktor yang membuat *fresh graduate* mengalami kecemasan dalam mencari pekerjaan yaitu kurangnya *soft skill* seperti *leadership*, *public speaking*, kurangnya pengalaman organisasi, kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri dan kurangnya informasi mengenai pekerjaan itu sendiri. Selain itu, semakin rendahnya orientasi mengenai masa depan membuat kecemasan mahasiswa *fresh graduate* semakin meningkat untuk menghadapi dunia kerja (Hanim dan Ahlas, 2020).

Menurut Greenberger dan Padesky (2004) kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stres yang dirasakan oleh banyak orang sehingga menyebabkan perasaan gugup dan ketakutan. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Sejati dan Prihastuti (2012) bahwa kecemasan pada sarjana *fresh graduate* menghadapi persaingan dan pengangguran intelektual adalah kondisi psikologis seseorang, dapat berupa rasa tertekan dan ketakutan yang muncul karena adanya keadaan dimana individu merasa terancam sehingga

menimbulkan dampak rasa kurang percaya diri pada saat ingin melamar kerja. Terlebih pada saat ini sangat sulit untuk mendapatkan pekerjaan dikarenakan tingkat persaingan kerja semakin tinggi dan tuntutan biaya hidup yang semakin tinggi menimbulkan kecemasan pada mahasiswa yang baru lulus.

Pada *fresh graduate* Universitas Bhayangkara Jakarta Raya jurusan Manajemen yang telah lulus dalam satu tahun terakhir pada tahun 2022 berjumlah 290 *fresh graduate*. Berdasarkan hasil survey wawancara dengan beberapa *fresh graduate* Universitas Bhayangkara Jakarta Raya jurusan Manajemen yang sedang menghadapi kecemasan dalam memasuki dunia kerja, meliputi berbagai macam pertanyaan pada tanggal 6 Oktober 2022, didapatkan hasil survey wawancara dengan responden 5 *fresh graduate*.

Subjek pertama dengan inisial AW berusia 24 tahun dengan jenis kelamin laki-laki menyatakan bahwa “Saya takut jika nantinya tidak mampu bersaing dalam dunia kerja, karena saya merasa memiliki IPK yang terlalu rendah, sehingga membuat saya tidak percaya diri dan takut merasa kecewa dengan hasilnya ketika saya ditolak dalam melamar pekerjaan”. Subjek kedua dengan inisial HS berusia 23 tahun dengan jenis kelamin perempuan menyatakan bahwa “Saya tidak merasa cemas, akan tetapi saya merasa kurang percaya diri dalam menghadapi persaingan di dalam dunia kerja, karena saya berasal dari universitas yang kurang ternama, ditambah saya tidak memiliki kesiapan dalam bekerja, baik itu dalam aspek psikologis maupun aspek lainnya yang memiliki nilai dalam ruang lingkup pekerjaan”. Subjek ketiga dengan inisial BA berusia 22 tahun dengan jenis kelamin laki-laki menyatakan bahwa “Saya tidak merasa cemas dan saya cukup percaya diri ketika harus bersaing dalam melamar pekerjaan, karena saya merasa memiliki IPK yang cukup tinggi dalam memenuhi kriteria lamaran pekerjaan serta saya juga menyelesaikan perkuliahan saya dengan tepat waktu”. Subjek keempat dengan inisial RD berusia 23 tahun dengan jenis kelamin laki-laki juga menyatakan bahwa “Saya tidak cemas dan cukup percaya diri karena walaupun saya bukan merupakan lulusan dari universitas ternama dan hanya memiliki IPK yang terbilang standar, akan tetapi saya memiliki pengalaman kerja yang cukup karena saya menjalani masa perkuliahan sambil bekerja”. Subjek kelima dengan inisial RU berusia 25 tahun



dengan jenis kelamin perempuan menyatakan bahwa “Saya merasa cemas dan gelisah karena mempunyai IPK yang tergolong rendah dan juga saya terlalu lama dalam menyelesaikan masa perkuliahan. Kemudian saya juga menjadi tidak percaya diri dalam melamar pekerjaan karena tidak adanya pengalaman kerja yang saya miliki”.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan terhadap lulusan *fresh graduate*, maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa *fresh graduate* yang memiliki sikap percaya diri karena merasa memiliki IPK yang cukup tinggi dalam memenuhi kriteria lamaran pekerjaan, bisa menyelesaikan perkuliahan dengan tepat waktu, dan memiliki pengalaman kerja yang cukup. Namun ada juga beberapa *fresh graduate* yang mengalami kecemasan serta kurang percaya diri karena beranggapan bahwa dirinya merupakan lulusan dari universitas yang kurang ternama, merasa memiliki IPK yang terlalu rendah, terlalu lama dalam menyelesaikan masa perkuliahan, dan tidak adanya pengalaman kerja yang dimiliki.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Lauster yang mendefinisikan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab (Lauster, 2012). Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun sampai tujuan yang diinginkan tercapai (Ifdil et al., 2017). Ini membuktikan jika seorang individu yang dituntut untuk harus memiliki kualitas yang efektif agar dapat mengerjakan rutinitas yang dimiliki dengan optimal. Kepercayaan diri merupakan hal pertama yang diperlukan dalam masa persiapan ini karena apabila seseorang merasa tidak mampu mempersiapkan diri dengan baik, seseorang cenderung akan memiliki kecemasan untuk memasuki dunia kerja. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan aktivitasnya selalu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal (Sari dan Yendi, 2018).

Peneliti ingin mengambil penelitian dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan pada *Fresh Graduate* Perguruan Tinggi Dalam Menghadapi Dunia Kerja”. Hal itu tentu saja diikuti dengan wawancara yang dilakukan dengan beberapa *fresh graduate* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya jurusan Manajemen, walaupun kenyataannya hasil yang ada dilapangan menunjukkan bahwa *fresh graduate* memiliki rasa percaya diri sangat rendah, dan tentunya menimbulkan adanya rasa cemas berlebihan. Hal ini menimbulkan kurang kepercayaan diri yang diakibatkan oleh perasaan kurang yakin dengan kemampuan atau potensi yang dimiliki dan sangat rendah diri ketika menghadapi suatu persaingan dalam melamar kerja. Akibatnya dengan kejadian ini *fresh graduate* akan merasa cemas ketika harus menghadapi dunia kerja. Hal lainnya *fresh graduate* menunda potensi yang dimilikinya untuk kemajuan karirnya yang cemerlang, maka dari itu dibutuhkan suatu sikap optimis dan percaya diri. Apabila *fresh graduate* merasa mampu dengan keahliannya untuk terjun langsung di dunia kerja maka *fresh graduate* tersebut sudah memiliki kepercayaan diri yang signifikan untuk menghadapi dunia kerja.

Beberapa fakta menyatakan para *fresh graduate* sudah siap menghadapi dunia kerja dalam mengaplikasikan ilmu perkuliahannya. Alasan peneliti dengan subjek pada *fresh graduate* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan jurusan Manajemen karena peneliti merasa sudah menemukan subjek dengan kriteria yang sesuai untuk diteliti. Berdasarkan fenomena yang ada ditimbulkannya suatu kecemasan yaitu karena *fresh graduate* Universitas Bhayangkara Jakarta Raya jurusan Manajemen akan menghadapi suatu persaingan di dunia kerja jika dilihat dari hal pengalaman yang lebih dikhususkan. Sedangkan rata-rata *fresh graduate* minim pengalaman kerja. Oleh karena itu, kepercayaan diri sangat diperlukan dalam menghadapi dunia kerja, sehingga peneliti memilih subjek *fresh graduate* Universitas Bhayangkara Jakarta Raya jurusan Manajemen guna mengetahui sebesar apa tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Menurut Maulana et al. (2023) berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, diketahui bahwa tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di UIN Ar-Raniry. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Risnia dan Sugiasih (2019) mendapatkan hasil analisis data yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dengan kata lain ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Universitas 17 Agustus 1945 Semarang. Penelitian lainnya menurut Nasution (2016) menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan hasil diatas tersebut, pada penelitian-penelitian sebelumnya, belum ada hasil yang pasti mengenai hubungan antara kedua variabel, yaitu kepercayaan diri dan kecemasan. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan kedua variabel tersebut, dengan tujuan agar bisa memastikan ada atau tidak adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Pada penelitian ini dapat dilihat konsistensi antara kedua variabel tersebut dan dapat dikatakan relevan untuk dilakukan penelitian karena berkaitan dengan hasil terbaru dari penelitian sebelumnya, dimana hasil yang diperoleh memiliki hasil yang berbeda, sehingga dapat memberikan perbandingan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan jurnal dari beberapa penelitian juga menjelaskan, bahwa masalah kecemasan yang muncul disebabkan oleh kepercayaan diri yang tidak rasional sehingga dapat mempengaruhi pola pikir, emosional dan perilaku seseorang. Kecemasan disebabkan oleh adanya faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu fisik, trauma, konflik, kondisi, hereditas dan lingkungan awal yang tidak baik (Sejati dan Prihastuti, 2012). Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dialami kecemasan pada sarjana *fresh graduate* akan

berdampak dalam proses melamar pekerjaan dapat berupa perasaan memiliki beban yang berat, munculnya rasa takut menghadapi dunia kerja, adanya kegelisahan yang mengganggu ketenangan bahkan kesehatan fisik individu. Kualifikasi kerja dapat memicu adanya kecemasan dan kepercayaan diri berkurang yaitu menuntut pelamar harus memiliki pengalaman kerja yang menyebabkan kegelisahan sedangkan *fresh graduate* merupakan lulusan baru yang belum pernah bekerja sebelumnya (Rachmady dan Aprilia, 2018).

Hal ini seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai kepercayaan diri dengan kecemasan pada *fresh graduate* terdapat permasalahan yang memunculkan faktor dimana kurangnya *soft skill* yang dimiliki mahasiswa yang baru lulus, baik itu *public speaking*, kemampuan bekerja, dan kurangnya dalam berorganisasi serta takut memulai sesuatu. Jika dihadapkan dengan kondisi yang sama, maka pikiran yang meyakini bahwa kegagalan akan terulang kembali menjadikan mahasiswa yang baru lulus menjadi cemas. Dan apabila seseorang menghadapi suatu masalah atau situasi konflik, orang tersebut akan meragukan kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah dan kesulitannya tersebut karena dirinya akan merasa kurang mampu bila dibandingkan dengan orang lain. Tanda-tanda yang biasanya muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan yang kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah.

Perasaan cemas ditunjukkan akan berdampak individu merasa tidak memiliki kemampuan, merasa orang lain lebih baik dari dirinya, merasa bahwa kegagalan selalu mengikuti, khawatir setelah lulus tidak akan bekerja. Perasaan cemas yang berlebihan pada *fresh graduate* akan menimbulkan perilaku negatif pada individu untuk menghindari suatu kondisi yang sama. Perilaku menghindari permasalahan dalam bersaing pekerjaan dapat menghambat individu dalam mendapatkan suatu pekerjaan (Rachmady dan Aprilia, 2018).



Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa rumusan dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Menurut penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji apakah ada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Dalam kajian ini mempunyai dua jenis manfaat penelitian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis :

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis merupakan hasil harapan yang memberikan sumbangan wawasan referensi dalam memperkaya kajian ilmu psikologi tentang hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada *fresh graduate*.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini secara praktis memberikan manfaat serta informasi untuk para mahasiswa memiliki gambaran mengenai kepercayaan diri dengan kecemasan pada *fresh graduate*, memberikan referensi, serta dapat mengembangkan lebih lanjut terhadap penelitian yang sejenis.