

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada dasarnya manusia sendiri akan dihadapkan oleh berbagai macam tuntutan kebutuhan hidup yang harus dipenuhi. Salah satu cara dalam pemenuhan kebutuhan hidup adalah bekerja yang bertujuan untuk mendapatkan penghasilan. Akan tetapi, disetiap perjalanan mencari pekerjaan tidaklah mudah. Proses pencarian pekerjaan dapat disesuaikan dengan minat, bakat, dan kemampuannya tidak akan semudah yang diekspetasikan (Pratiwi & Akmal 2018). Maka dari itu, keyakinan diri dalam hal untuk mendapatkan pekerjaan ini merupakan tugas yang sangat penting dan berat yang dapat dirasakan oleh *fresh graduate* menghadapi hal tersebut.

Secara garis besar *fresh graduate* merupakan sebuah sebutan bagi mahasiswa yang sudah lulus dari bangku perkuliahan. *Fresh graduate* juga dapat dikatakan sebagai sarjana yang diharapkan sudah memiliki arah dan tujuan hidupnya secara sistematis dan dapat menjalani kehidupannya sesuai dengan tugas perkembangannya. Kemudian dikatakan sebagai *fresh graduate* berbeda-beda tergantung persepsi tiap orang dan budaya organisasi perusahaannya. *Fresh graduate* merujuk pada lulusan perguruan tinggi yang baru saja lulus satu sampai dengan dua tahun dalam suatu periode sejak resmi mendapatkan ijazah serta wisuda (Oktaviani, 2020). Oleh karena itu, *fresh graduate* sendiri diharuskan untuk berkembang lebih, guna mencapai tujuan hidup yang di inginkan (Papalia & Feldman, 2012).

Menurut Hurlock mengatakan tugas perkembangan disini berkaitan dengan pekerjaan yang sangat banyak serta sulit bagi beberapa orang. Ketika seorang *fresh graduate* dituntut untuk mengatasi berbagai permasalahan yang timbul dalam bekerja akan diharuskan dalam mengembangkan kemampuan

beradaptasi (dalam Hou dkk, 2012). Adaptasi yang dilakukan oleh *fresh graduate* haruslah dengan cepat. *Fresh graduate* akan dipandang oleh masyarakat sebagai golongan kaum terpelajar yang serba bisa dan serba tahu (Bhaskara, 2019). Pada akhirnya *fresh graduate* akan mulai bergelut dan menekuni keterampilan yang dibutuhkan.

Memasuki dunia modern, tantangan yang akan dihadapi oleh *fresh graduate* ini akan semakin berat. Salah satu tantangan yang akan dihadapi oleh *fresh graduate* yaitu apabila tidak munculnya kesiapan dalam menghadapi dunia kerja (Wulandari, 2020). Memasuki dunia modern pertumbuhan yang terjadi akan berlangsung dengan cepat dalam setiap aspek, khususnya dalam perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi. Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi sendiri akan menjadikan sebuah tantangan yang harus dihadapi oleh *fresh graduate* secara bersama-sama serta berpikir jernih dalam persaingan sumber daya manusia yang unggul di dunia kerja (Bhaskara, 2019).

Salah satu yang akan menyulitkan bagi *fresh graduate* sendiri dalam memperoleh pekerjaan dikarenakan adanya keterbatasan lapangan pekerjaandi Indonesia (Nisaputra, 2022). Setelah menempuh pendidikan, *fresh graduate* ini pastinya telah memperoleh kompetensi dan keahlian yang dimilikinya dalam menentukan karir pekerjaannya. *Fresh graduate* yang sudah menjadi sarjana diharapkan harus memiliki keahlian yang memadai untuk berkembang lebih lanjut kemudian dapat disesuaikan dengan ilmu danteknologi yang berkembang dalam kehidupan. Namun, menurut hasil studi yang dilakukan oleh Wilis Towers Watson dalam *Talent Management and Reward* pada tahun 2014 mengungkapkan bahwa delapan dari sepuluh perusahaan di Indonesia sulit mendapatkan lulusan perguruan tinggi yang siap pakai dikarenakan tidak adanya *skill* yang dimiliki dalam menghadapi tantangan ini (Edukasi.kompas.com, 2016).

Tantangan yang dihadapi oleh *fresh graduate* dapat disebabkan dari kurangnya pemahaman mengenai keterampilan yang diajarkan dalam

lingkungan kampus. Kemudian mengakibatkan mahasiswa belum memiliki persiapan dalam menghadapi dunia kerja dengan baik. Menurut Nadhiem Makarim pada 26 Oktober 2021 mengatakan bahwa 80 persen mahasiswa di Indonesia bekerja tidak sesuai dengan jurusannya. Kemudian berdasarkan data yang diperoleh hanya 27 persen yang lulus mendapatkan pekerjaan yang diminati (Putri, 2022). Kompleksnya dalam persoalan tersebut akan membuat *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja penuh dengan tantangan, hambatan, serta persaingan saat mencari pekerjaan.

Persaingan yang muncul dalam menghadapi dunia kerja akan menyebabkan perilaku peningkatan diri terutama dalam mempertajam dari kualitas pendidikan. Semakin tinggi pendidikan maka akan semakin tinggi kesempatan yang akan didapatkan dalam pekerjaan. Namun, saat ini memiliki gelar dan pendidikan tinggi bukan lagi menjadi jaminan akan segera mendapatkan pekerjaan. Hal inilah yang akan menjadikan suatu beban serta kekhawatiran tersendiri bagi *fresh graduate* dalam menghadapi kenyataan dunia kerja (Kompasiana.com, 2021).

Setelah itu ditemukan bahwa adanya tingkat pengangguran pada *fresh graduate* ini akan menimbulkan perasaan negatif berupa kecemasan. Fenomena dalam menghadapi dunia kerja dapat ditunjukkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) yang menunjukkan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Februari 2022 sebesar 5,83 persen, turun sebesar 0,43 persen dibandingkan dengan Februari 2021. Serta Jumlah angkatan kerja pada Februari 2022 sebanyak 144,01 juta orang, naik 4,20 juta orang dibanding Februari 2021. Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) naik sebesar 0,98 persen. Selain itu, Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi menekankan bahwa salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh di Indonesia saat ini adalah pengangguran (Badan Pusat Statistik, 2022).

Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan Beiter, et.al (2014)

mengemukakan bahwa sebagian *fresh graduate* memiliki empat hal yang memfokuskan diri pada akademik, kesuksesan, rencana setelah lulus dan keuangan. Kemudian pada hal ini juga dapat dikatakan sebagai pencarian pekerjaan yang dimana *fresh graduate* ini melakukan proses melamar dalam mencari pekerjaan. Maka dari itu, *fresh graduate* harus mampu dalam mengatasi permasalahan terkait dalam menghadapi dunia kerja (Sukrisnawati, 2022).

Selanjutnya menurut data dari *tracer study* salah satu universitas pada jurusan psikologi memberikan gambaran proses mencari pekerjaan pada *fresh graduate*. Mayoritas sebanyak 60% dinyatakan sudah bekerja, 27% lainnya dinyatakan melanjutkan studi atau kuliah lanjutan dan 3% diantaranya memilih untuk menikah, serta terdapat 7% diantaranya masih dalam mencari pekerjaan (41 responden). Akan tetapi, dalam mencari pekerjaan tentu bukanlah hal yang mudah dilakukan bagi *fresh graduate* dimana harus bersaing dengan perguruan tinggi ternama serta mereka pastinya harus memiliki kemampuan dan keyakinan diri yang memadai (Tracer Study, 2021). Sebagian kecil dari *fresh graduate* ini merasa masih kurangnya keyakinan diri dalam menghadapi dunia kerja ditambah dengan hal yang menjadi syarat utama pekerjaan mengenai *soft skill* dan *hard skill* yang dibutuhkan oleh perusahaan atau instansi terkait.

Permasalahan dalam dunia kerja yang dihadapi oleh *fresh graduate* ini yang nantinya dapat memunculkan suatu kecemasan yang timbul dari perasaan negatif (Susilarini, 2022). Perasaan tersebut muncul karena adanya emosi negatif yang sedang dirasakan dalam hal ini dapat menimbulkan sebuah kecemasan bagi *fresh graduate*. Kecemasan yang merupakan salah satu dari emosi manusia yang mendasar dapat dipandang melalui berbagai sisi. Sejalan dengan hal tersebut, *fresh graduate* pada fakultas psikologi memiliki permasalahan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan tersebut muncul karena adanya beberapa tuntutan sosial yang berlebihan akan tetapi tidak mampu untuk *fresh graduate* melaksanakan dengan baik (Khoirunnisa, 2022). Kemudian dengan adanya

harapan-harapan baru pada masyarakat menilai bahwa *fresh graduate* dapat memiliki pekerjaan yang layak terutama dalam pemenuhan kebutuhan hidup seperti menikah, merawat anak-anak, hingga terlibat dalam suatu kelompok sosial yang menjadikan tuntutan tersendiri bagi *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja (Sukrisnawati, 2022).

Menurut Nevid, dkk (2007) mengatakan kecemasan dapat menjadi reaksi emosional yang normal di beberapa situasi, tetapi tidak di situasi lain. Kecemasan juga dapat dikatakan sebagai keadaan yang emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensi. Selain itu kecemasan juga dapat diartikan sebagai keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nuraini et al., 2013). Dalam menghadapi dunia kerja dapat dikatakan sebagai perasaan cemas serta takut ketika mulai memasuki dunia kerja.

Kecemasan dalam hal ini juga dapat disebabkan karena banyak hal diantaranya peluang kerja semakin sempit, persaingan semakin ketat dan pengangguran semakin tinggi (Bhaskara, 2019). Pada pengalaman juga membutuhkan kompetensi seperti pengetahuan serta sikap dan perilaku yakin dalam menghadapi dunia kerja. Banyak diantaranya beranggapan bahwa persaingan dunia kerja merupakan suatu hal yang sangat memacu adrenalin, akan tetapi tidak sedikit berpendapat bahwa persaingan dalam hal tersebut sangat sulit. Sehingga akan menjadi suatu kekhawatiran yang dialami oleh *fresh graduate* (Yayuk Widiarti, 2022).

Kecemasan yang dialami oleh *fresh graduate* disebabkan oleh kepercayaan yang tidak irasional sehingga mempengaruhi pola pikir, emosi dan perilaku (Isnaini, et al., 2015). Hal ini juga sesuai pernyataan yaitu kecemasan yang dialami *fresh graduate* dalam proses melamar pekerjaan menimbulkan situasi beban yang berat, muncul rasa takut, gelisah sehingga mengganggu ketenangan bahkan kesehatan fisik individu (Rahmawati & Prihastuti, 2012).

Kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami *fresh graduate* merupakan tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal terkait adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Adanya kualifikasi kerja yang menuntut harus memiliki pengalaman juga menjadikan penyebab munculnya kegelisahan bagi *fresh graduate* yang merupakan lulusan baru dan belum pernah bekerja sebelumnya (Rachmady & Aprilia, 2018).

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vivi & Sawi (2020) mengatakan bahwa adanya ciri fisik yang ditunjukkan oleh individu saat ditanyai mengenai tujuan pekerjaan kedepannya. Hasilnya menunjukkan bahwa timbul kegelisahan, berkeringat, bingung serta gugup yang mengakibatkan kerap kali merasakan susah untuk tidur. Kemudian dalam penelitiannya juga terdapat rasa khawatir yang tidak mengenakan pikiran saat ditanyai rencana masa depan selanjutnya dalam bekerja. Serta beberapa diantaranya timbul keraguan yang ada pada diri karena dituntut untuk memiliki kesiapan mental yang baik dalam pekerjaan yang nantinya akan dilakukan.

Kemudian dalam penelitian lain oleh Lie (2013) terdapat kurangnya ketersediaan lapangan pekerjaan yang memadai, akibat persaingan yang ketat mengakibatkan banyaknya lulusan yang menganggur. Selanjutnya akan timbul rasa khawatir jika pendidikan yang sudah ditempuh akan mengakibatkan tidak mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. Kemudian yang dirasakan hal lain ialah kurangnya persiapan diri serta keterampilan yang memadai. Keadaan ini yang pada akhirnya akan membuat *fresh graduate* menjadi cemas dan takut dalam memulai.

Keadaan ini seringkali akan mempengaruhi keadaan fisik serta psikis dari individu. Kecemasan dapat dilihat melalui ciri fisik yang timbul diantaranya seperti gugup, berkeringat, gelisah, peningkatan denyut jantung hingga merasakan pusing. Kemudian adapun ciri perilaku yang nampak yaitu adanya perilaku menghindar dan perilaku tergantung. Serta jika ditinjau dari sisi kognitif timbul adanya perasaan khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu, dan sulit

dalam memfokuskan pikiran (Nevid, 2007). Dalam artian lain kecemasan dapat dikatakan sebagai rasa khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang negatif dan belum akan terjadi.

Kecemasan merupakan suatu emosi negatif serta perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Menurut Hurlock kecemasan yang dialami oleh seseorang dapat terjadi pada berbagai kondisi (dalam Nadziri, 2018). Kemudian kecemasan ini juga dapat dikatakan sebagai faktor ketika seseorang menghadapi dunia kerja. Ketika individu tidak dapat mampu untuk mengatasinya dengan baik maka ia akan mudah pasrah dan menyerah dengan keadaan. Akan tetapi pada posisi lain kecemasan akan menjadikan individu memiliki usaha yang lebih.

Lebih dalam yang dijelaskan oleh Nevid (2007) adanya beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan meliputi aspek fisik, aspek perilaku dan aspek mental atau kognitif. Aspek fisik yang dapat dijelaskan seperti produksi keringat yang berlebih, gemetar, perasaan mual, panas dingin, gelisah, jantung berdebar-debar hingga perasaan lemas. Aspek perilaku, seperti menghindar, pasrah, ketergantungan, serta meninggalkan situasi yang akan membuat cemas. Aspek kognitif atau mental yaitu adanya rasa cemas yang berlebih, bingung serta khawatir akan suatu yang akan terjadi (Susilarini, 2022).

Kemudian terdapat faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dipaparkan oleh Nevid (2007) yaitu diantaranya terdapat faktor sosial lingkungan, faktor behavioral, faktor biologis, serta faktor kognitif dan emosional serta sosial lingkungan. Hal tersebut dapat mempengaruhi seseorang atas kecemasan yang ditimbulkan, khususnya dalam menghadapi dunia kerja. Dimana seseorang dapat mengalami faktor sosial lingkungan yang kurang mendukung, faktor kebiasaan dari seseorang itu, secara biologis apakah terdapat abnormal dalam diri serta dari faktor secara kognitif dan emosional seseorang dapat berpikir luas dalam memecahkan permasalahan atau tidak yang pada akhirnya akan menyebabkan pikiran menjadi irrasional.

Peneliti melakukan wawancara terkait dengan kecemasan terhadap 5 subjek yang merupakan *fresh graduate*. Subjek pertama berinisial F yang mengungkapkan bahwa dirinya merasa cemas serta memiliki perasaan khawatir yang berlebih ketika belum mendapatkan pekerjaan apalagi ketika beberapa orang disekitarnya selalu mencibir dirinya yang belum kunjung mendapatkan pekerjaan. Pada akhirnya subjek F ini merasa gelisah dan terus memikirkan akan hal tersebut.

Subjek S yang merupakan *fresh graduate* selama satu tahun setelah lulus, menceritakan perasaan yang cemas serta khawatir karena belum mendapatkan pekerjaan. Selanjutnya dampak yang muncul adanya gangguan fisik yaitu seperti sakit kepala, otot serta badan menjadi tegang, dan menjadi sulit tidur. Tak hanya itu secara emosional subjek S ini juga seringkali mengalami emosi yang tidak stabil serta menjadi lebih sensitif apabila ditanya seputar pekerjaan. Kemudian terkadang berpikir bahwa dirinya gagal serta kerap kali menghindar dalam situasi tertentu.

Kemudian subjek ketiga berinisial Y yang juga sudah setahun menjadi *fresh graduate*. Dalam percakapan yang berlangsung, mengungkapkan bahwa adanya lapangan pekerjaan yang kurang memadai serta persaingan dunia kerja yang semakin ketat menimbulkan stress pada dirinya. Terkadang merasa hampir menyerah dan pada akhirnya merasa frustrasi karena lamanya sudah menunggu dan melamar pekerjaan yang tidak kunjung didapat.

Selanjutnya subjek R merupakan *fresh graduate* dari perguruan tinggi ternama mengungkapkan adanya rasa cemas dan khawatir apabila tidak mendapatkan pekerjaan. Saat ini subjek masih mencari lowongan pekerjaan sambil membantu kedua orang tua dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Dalam menghadapi dunia kerja menurutnya ada beberapa hal yang menimbulkan emosi negatif yang muncul seperti adakah lapangan pekerjaan yang tersedia, pemikiran akan diterima atau tidak di perusahaan yang diinginkan, serta adakah kesesuaian antara pekerjaan yang keterampilan yang diminati.

Lalu subjek terakhir yaitu T juga mengatakan hal yang sama seperti keempat subjek lainnya. Mengenai dunia pekerjaan merupakan hal terseram yang dirasakan. Menurutnya menghadapi dunia pekerjaan merupakan sebuah tantangan tersendiri untuk berusaha bertahan serta mengembangkan diri. Ditambah dengan adanya angka pengangguran yang meningkat dikarenakan sedikitnya lapangan pekerjaan membuat *fresh graduate* merasa khawatir apabila dirinya belum mendapatkan pekerjaan.

Dari pernyataan tersebut ternyata kecemasan yang dihadapi oleh *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja menimbulkan beberapa efek seperti sakit kepala, sulit tidur, gelisah hingga stress. Gangguan yang dialami akan berakibat fatal bila tidak teratasi dengan baik. Alih-alih akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Kecemasan pada hal itu dikarenakan adanya pikiran yang negatif berasal dari diri (Nurjanah, 2018). Sebab adanya ketidakmampuan dalam mengontrol respon fisik, mental, serta perilaku. Dengan demikian, kecemasan dapat dikendalikan pada diri sendiri untuk dapat mengatasi permasalahan yang dialami mengedalikan diri serta perilaku tersebut dengan memunculkan *self efficacy*.

Secara umum *self efficacy* merupakan sebuah keyakinan dari individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasikan dirinya dalam sebuah pekerjaan. Menurut Bandura (1997) *self efficacy* sendiri memiliki artian berhubungan dengan keyakinan seseorang untuk mengontrol diri pada motivasi, kognisi, afeksi \ pada lingkungan sosialnya (Adjarwati et al., 2020). *Self efficacy* juga dapat menerangkan secara umum mengenai individu yang hanya orang-orang akan mencoba hal-hal yang diyakini serta mampu untuk dapat menuntaskannya dan tidak akan mencoba hal-hal yang mereka yakini bahwa mereka akan gagal (Johanda et al., 2019). Dengan kata lain individu dapat memiliki efikasi diri yang tinggi atau rendah. Individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih bisa menjalankan tugas yang sedang dihadapi serta permasalahan yang muncul. Lalu apabila individu merasa kurang yakin, sedikit merasa cemas

biasanya memiliki *self efficacy* yang rendah.

Hal itu sejalan dengan *self efficacy* memiliki hubungan dengan kecemasan yaitu kemampuan untuk menghadapi situasi yang diperoleh dari keyakinan dalam berbagai pengalaman yang dimiliki seseorang yang dapat dijadikan sebuah pelajaran (Fadhila & Pratiwi, 2020). Adapun perilaku yang muncul akibat memiliki *self efficacy* yang baik yaitu, adanya keberhasilan dalam mengerjakan sesuatu dengan didorong dalam kondisi yang baik. Adanya pemikiran yang positif dengan meyakini suatu tujuan yang akan berhasil akan menurunkan kecemasan.

Kemudian *self efficacy* juga dapat menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan seseorang dalam menghadapi permasalahannya (Nurlaila, 2012). Kemudian dalam penelitian Tasya (2020) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* terhadap kecemasan pada mahasiswa. Dalam artian dari penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa *self efficacy* dapat menjadi peran penting dalam mengatasi kecemasan bagi *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja.

Menurut Bandura (1997) menyatakan bahwa *self efficacy* mempunyai tiga aspek dimensi diantaranya yaitu, dimensi tingkat (*level*) dimana seseorang mampu dalam menghadapi kesulitan ketika melakukan aktivitas. Kemudian dimensi kekuatan (*strenght*) merupakan tingkat penerapan diri terhadap keyakinan serta harapan seseorang mengenai kemampuannya. Serta dimensi generalisasi (*generality*) berkaitan dengan luasnya bidang perilaku individu yang merasa yakin atas kemampuannya dan bagaimana mampu dalam mengeneralisasikan tugas serta pengalaman ketika menghadapi tugas dan pekerjaannya. Jika dilihat dari aspek yang diungkapkan *self efficacy* ini akan mengarahkan seseorang untuk menghadapi tantangan yang sedang dihadapi (Susilarini, 2022).

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara terkait dengan *self*

*efficacy* terhadap 5 subjek yang merupakan *fresh graduate*. Subjek N merupakan seorang *fresh graduate* dari universitas ternama. Dalam hasil percakapannya dapat dikatakan bahwa subjek ini memiliki kemampuan serta keyakinan dalam bersaing di dunia kerja. Cara yang dilakukan oleh subjek dengan mencoba hal baru serta mengasah kompetensi yang dimiliki. Serta mampu dalam mengatasi permasalahan yang ada dalam mencari pekerjaan.

Kemudian subjek Y yang mengatakan bahwa diawal tidak memiliki sebuah keyakinan, namun disisi lain harus mencoba dan berusaha semaksimal mungkin. Dengan berbekal kompetensi yang dimiliki serta pengalaman yang didapatkan selama perkuliahan mencoba untuk memberikan hasil yang terbaik dalam hal mendapat pekerjaan. Adanya semangat yang ditularkan dari orang sekitar akan membuat dirinya merasa yakin dan mendorong untuk maju menghadapi tantangan.

Selanjutnya kepada subjek ke tiga yaitu A, memiliki keyakinan tersendiri dalam menghadapi dunia kerja. Mampu untuk menghadapi tantangan serta menemukan solusi dalam permasalahan yang rumit khususnya mencari pekerjaan. Adanya faktor lingkungan yang mendukung dirinya untuk yakin dan merasa termotivasi untuk melakukan apapun yang diinginkannya. Serta pengalaman yang didapatkan sebelumnya akan menjadi jembatan mendapatkan pekerjaan dengan *skill* yang memadai.

Lalu dilanjut subjek R memberikan tanggapan mengenai pentingnya memiliki keyakinan diri terutama dalam menghadapi dunia kerja. Dalam hal ini dijelaskan bahwa dengan memahami diri dan memiliki keyakinan yang kuat akan memberikan sebuah dorongan terhadap diri untuk dapat menyelesaikan dan mampu dalam menghadapi permasalahan serta tantangan dalam pekerjaan. Adanya tantangan tersebut akan membuat adrenalin dalam diri menjadi meningkat dan mencoba untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Subjek terakhir yaitu subjek J, seorang lulusan terbaik dari universitas ternama yang merupakan *fresh graduate* mengatakan bahwa adanya hubungan yang positif dari lingkungan akan menjadikan diri menjadi lebih yakin untuk menghadapi dunia kerja. Menurutnya, hal itu akan melandasi semangat dari dalam diri serta mampu dalam mengatasi permasalahan dalam dunia kerja. Oleh sebab itu, keyakinan diri dapat dikatakan dapat memberikan kekuatan terhadap seseorang dalam menerima segala tantangan dalam dunia pekerjaan.

Dari hasil beberapa wawancara di atas mengenai *self efficacy* pada *fresh graduate* dapat ditinjau bahwa beberapa dari mereka yakin atas kemampuan diri serta dapat termotivasi dengan adanya tantangan dalam menghadapi dunia kerja. Namun, ada juga yang merasa gagal dan pasrah dengan keadaan yang terjadi. Hal ini juga didasari karena adanya faktor yang muncul yaitu, jenis kelamin, usia, pengalaman dan tingkat pendidikan. Dengan adanya faktor-faktor ini akan mempengaruhi *self efficacy* diri seseorang. Oleh karena itu, jika *fresh graduate* memiliki *self efficacy* yang tinggi maka ia akan mampu untuk menyelesaikan tugas dalam pekerjaan tetapi, jika mereka memiliki *self efficacy* yang rendah maka akan merasa gagal dan tidak pernah yakin dengan kemampuannya.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti keterkaitan pengaruh antara *self efficacy* dengan kecemasan yang timbul pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Sehingga penulis ingin mengangkat judul dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Antara *Self efficacy* terhadap Kecemasan *Fresh Graduate* Fakultas Psikologi Dalam Menghadapi Dunia Kerja”.

## 1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang di atas, adapun rumusan masalah yang didasari oleh penelitian sebelumnya. Berikut peneliti sampaikan dibawah ini.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Istychomah (2022) dinyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan

tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Semakin tinggi *self efficacy fresh graduate* maka semakin rendah kecemasan yang dialami dalam menghadapi dunia kerja. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Tasya, (2020) dengan menggunakan penelitian regresi, hasilnya terdapat pengaruh signifikan antara *self efficacy* terhadap kecemasan pada mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi yang dimana menghasilkan kategori sedang sebesar 36,4%.

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Dwityanto (2017) menyatakan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Lalu sejalan dengan penelitian Yudhistira,dkk (2022) mengenai efikasi diri terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir mengatakan bahwa adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dengan memberikan hasil semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Berlandaskan pada penjelasan penelitian terdahulu, dengan demikian, adapun rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Apakah Terdapat Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Pada *Fresh Graduate* Fakultas Psikologi Dalam Menghadapi Dunia Kerja.”

### 1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini, digunakan untuk mengidentifikasi apakah terdapat Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Pada *Fresh Graduate* Fakultas Psikologi Dalam Menghadapi Dunia Kerja.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta pengetahuan dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikologi khususnya tentang adanya pengaruh *self efficacy* yang dikembangkan dalam teori kognitif sosial serta

kecemasan untuk menambah pengetahuan dalam psikologi abnormal pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Dalam penelitian ini dapat bermanfaat secara praktis memberikan wawasan terkait dengan *self efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. selanjutnya dituangkan kedalam beberapa subjek yaitu :

##### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai landasan perbandingan sebagai penelitian sebelumnya yang kemudian dikembangkan sesuai dengan kaidah penelitian yang berlaku.

##### 2. Bagi *Fresh Graduate*

Dapat dijadikan sebagai hal yang positif ketika menghadapi dunia kerja dalam meningkatkan *self efficacy* yang berguna untuk menurunkan tingkat kecemasan.

