

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mereka yang telah menyelesaikan kuliahnya selama minimal tujuh semester atau lebih. Mahasiswa ialah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik negeri ataupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Martadinata, 2018). Menurut Dewantari & Soetjningsih (2022), dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja, mahasiswa memiliki cukup banyak hambatan dan tantangan yang muncul dari berbagai faktor yaitu internal maupun eksternal yang mana dari kedua hal ini memiliki pengaruh kepada setiap individu.

Ali (2021), menjelaskan bertambahnya jumlah pengangguran yang sangat tinggi dan terus meningkat adalah salah satu masalah besar yang dihadapi oleh negara Indonesia ini. Meskipun program pemerintah selalu berusaha untuk mengurangi angka pengangguran, angka tersebut terus menurun setiap tahunnya. Jika ada penurunan, jumlahnya sangat kecil.

Data dari Badan Pusat Statistik (2022), yang dikumpulkan pada agustus 2022, menunjukkan bahwa jumlah orang yang bekerja pada tamatan Diploma III, Diploma IV, S1, S2, dan S3 sebesar 12,32%. Ini menunjukkan bahwa jumlah orang yang bekerja di Indonesia lebih rendah dari jumlah orang yang bekerja. Karena banyaknya pengangguran lulusan diploma dan sarjana di Indonesia, sudah seharusnya mahasiswa tingkat akhir yang akan memasuki dunia kerja memperhatikan masalah ini. Diharapkan mahasiswa memiliki kemampuan untuk memasuki dunia kerja dan mampu bersaing di sana.

Individu yang sedang dalam posisi menganggur tentu banyak mengalami konflik atau gejolak dalam dirinya maupun dengan lingkungan sosialnya, seperti belum bisa mandiri, karena masih bergantung secara finansial dengan orangtua,

merasa kurang berguna, malu, kehilangan motivasi, tertekan, kesepian, dan kurang percaya diri (Ikawati, 2019).

Mahasiswa adalah masa transisi menuju kedewasaan, biasanya di antara usia 18 dan 25 tahun (Musabiq & Karimah, 2018). Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa masih berusaha menemukan jati diri mereka, bergaul, membangun hubungan, dan memikul tanggung jawab sosial. Mahasiswa juga memikul tugas untuk mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi. Sebagai mahasiswa, sudah seharusnya memikirkan tentang kehidupan kedepannya seperti pernikahan, keluarga, pekerjaan, dan perencanaan keuangan, serta membuat perencanaan dan mencapai tujuan, namun tidak sedikit juga mahasiswa yang belum memiliki perencanaan dan orientasi di masa depan yang jelas sehingga akan kebingungan dan hanya mengikuti alur yang sudah ada saja.

Kecemasan mahasiswa tingkat akhir menghadapi dunia kerja seperti merasa takut karena ketatnya persaingan di dunia kerja sehingga megakibatkan tingginya tingkat pengangguran di Indonesia (Wijayanti et al., 2022). Ketika individu mengalami kecemasan, seringkali muncul beragam gejala fisik, Seperti sakit kepala, peningkatan detak jantung yang berlangsung dengan cepat, sensasi sesak di dada, ketakutan tidak jelas, perasaan gelisah, serta kesulitan untuk tetap diam. bahwasanya setiap individu dapat menunjukkan perbedaan dalam gejala yang muncul pada setiap mengalami kecemasan (Rianti & Dharmawan, 2018).

Ketakutan yang menyebar dan tidak jelas yang disertai dengan perasaan tidak yakin, tidak berdaya, perasaan terisolasi, keterasingan, dan keresahan dikenal sebagai kecemasan (Septeria et al., 2023). Ketakutan adalah emosi tanpa objek yang dapat dialami oleh setiap orang dalam situasi tertentu. Ketika seseorang melebih-lebihkan kemungkinan bahwa kejadian yang ditakuti (bencana) akan terjadi atau tingkat keparahan kejadian saat itu terjadi, ini disebut kecemasan patologis (Asmariyah. et al., 2021).

Menurut Silalahi et al (2023), kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan, dicirikan oleh perasaan ketakutan dan manifestasi fisik yang menegangkan dan tidak diinginkan. Sementara itu, gangguan kecemasan merupakan suatu kondisi yang sulit dihindari. Orang yang mengalami gangguan

kecemasan seringkali mengalami perasaan rendah diri, rentan terhadap kemarahan yang cepat, dan cenderung menyebabkan kerugian, baik pada diri mereka sendiri maupun orang lain. Individu dengan gangguan kecemasan cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan, seiring waktu, dapat berdampak negatif pada fungsi intelektual mereka.

Individu yang sedang mengalami kecemasan bisa merusak keseimbangan pribadinya dengan menunjukkan tanda-tanda seperti ketegangan, kegelisahan, rasa takut, kecemasan, gugup, serta gejala lainnya seperti berkeringat, dan sebagainya (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023). Tingkat intensitas kecemasan dapat bervariasi, mulai dari tingkat kecemasan ringan, kecemasan sedang, hingga kecemasan berat yang bahkan dapat mencapai tingkat kepanikan, yang kadang-kadang dapat menjadi penghalang untuk menjalankan suatu tugas atau pekerjaan.

Jarnawi (2020), menyatakan bahwa kecemasan berdampak pada perubahan perilaku yang mencakup penarikan diri dari lingkungan, kesulitan dalam fokus melakukan aktivitas, kehilangan selera makan, mudah tersinggung, pengendalian emosi amarah yang rendah, logika yang tidak konsisten, dan kesulitan tidur. Beberapa dampak kecemasan dapat termanifestasikan dalam simtom tertentu, seperti pada aspek suasana hati, di mana individu yang mengalami kecemasan mungkin mengalami kesulitan tidur, yang kemudian dapat menyebabkan reaksi emosional yang tidak terkendali. Pada aspek kognitif, kecemasan dapat menimbulkan kekhawatiran, mengakibatkan individu kehilangan fokus terhadap masalah yang ada, sehingga aktivitas tidak dilakukan secara efektif. Sementara pada aspek motor, respons kognitif individu dapat terlihat sebagai upaya untuk melindungi diri dari ancaman, misalnya, dengan gerakan jari kaki mengetuk-ngetuk atau ekspresi kaget terhadap suara yang tiba-tiba muncul.

Kecemasan yang kerap dialami oleh mahasiswa tingkat akhir seringkali bersumber dari ketidakpastian dan kekhawatiran terkait dengan arah masa depan individu (Siregar et al., 2021). Kecemasan terkait masa depan ini mencakup ketakutan terhadap kemungkinan peristiwa yang tidak menguntungkan yang

mungkin terjadi di masa depan individu. Kecemasan terkait masa depan (*Future Anxiety*) merujuk pada keadaan perasaan khawatir, takut, dan ketidakpastian mengenai perubahan yang tidak diinginkan yang diperkirakan akan terjadi di masa mendatang. *Future Anxiety* dapat mencakup berbagai ancaman yang diantisipasi termasuk ancaman fisik seperti penyakit atau kecelakaan, dan ancaman emosional seperti kehilangan anggota keluarga. Berbagai ancaman tersebut mencakup tingkat keparahan yang berbeda, dan kecemasan terkait masa depan dapat mencakup ketakutan individu terhadap kegagalan dalam mencapai tujuan dan aspirasinya (Hammad, 2016).

Future Anxiety mencerminkan keadaan kecemasan dan kekhawatiran terhadap peristiwa yang tidak diinginkan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini dapat menyebabkan perubahan dalam pola pikir, perilaku, dan ekspresi emosi mahasiswa, yang cenderung bersifat negatif. Selain itu, mahasiswa mungkin cenderung terpaku pada kejadian saat ini dan mengambil tindakan yang dianggap aman untuk mengatasi kecemasan yang mereka alami (Maharani et al., 2021). *Future Anxiety* dapat ditentukan adanya perbedaan *gender* oleh setiap individu (Fazila Farrasia et al., 2023)

Perbedaan dalam jenis kelamin individu memiliki pengaruh terhadap tingkat *Future Anxiety* yang dialami mengingat bahwa peran khusus dari faktor biologis, psikologis, dan sosial yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Faktor hormonal yang berperan dalam regulasi emosi, persepsi stres, dan respon terhadap lingkungan dapat berkontribusi pada variasi tingkat kecemasan antara kedua jenis kelamin tersebut (Hosseini & Khazali, 2013). Selain itu, perbedaan dalam pengalaman hidup, norma budaya, dan ekspektasi sosial yang melekat pada *gender* juga dapat memainkan peran penting dalam membentuk dan memengaruhi tingkat kecemasan individu.

Untuk mendapatkan gambaran mengenai *future anxiety*, maka peneliti telah melakukan wawancara terbuka kepada 7 mahasiswa akhir (perempuan dan laki-laki) dengan cara memberikan pertanyaan mengenai *future anxiety* dengan hasil wawancara sebagai berikut :

Sebagian besar mahasiswa merasakan kekhawatiran tentang masa depan mereka, terutama terkait dengan pekerjaan. YP merasa takut tidak mendapatkan pekerjaan karena lapangan kerja yang terbatas, sementara FDL, JLD, HRR, dan FA juga berbagi kekhawatiran serupa mengenai persaingan kerja dan ketidakpastian masa depan. Selain itu, mereka merasakan tekanan dari harapan orang tua dan lingkungan yang menambah kecemasan mereka.

Di sisi lain, ada mahasiswa seperti FCH yang merasa lebih siap menghadapi masa depan. FCH telah menyiapkan keterampilan dan aktif dalam berbagai organisasi serta kegiatan volunteer, yang ia percaya dapat meningkatkan peluangnya dalam mendapatkan pekerjaan. Sikap proaktif ini memberikan FCH keyakinan lebih dalam menghadapi tantangan yang akan datang.

Mahasiswa seperti NA menghadapi tekanan tambahan dari kondisi ekonomi keluarga, yang membuatnya khawatir tidak bisa membantu perekonomian keluarga di masa depan. Ketidakpastian ekonomi ini menambah beban psikologis bagi NA dan memperparah kekhawatiran tentang masa depan. Secara keseluruhan, meskipun ada perbedaan dalam tingkat kesiapan dan strategi yang diambil, kecemasan tentang masa depan tetap menjadi isu umum di kalangan mahasiswa.

Dari hasil wawancara tersebut didapatkan hasil bahwa memikirkan masa depan membuat mahasiswa memiliki kekhawatiran dan kecemasan. Menurut Muqarrama et al (2022). Perasaan cemas yang dialami oleh mahasiswa merupakan sesuatu yang lazim dan umum terjadi, karena pada tahap kehidupan ini, mereka mulai memiliki pandangan yang lebih serius dan mendalam mengenai masa depan mereka. Mahasiswa mulai menghubungkan kehidupan akademik dan pribadi mereka dengan prospek karir yang masih belum pasti dan penuh ketidakpastian. Mereka merasa perlu untuk membuat keputusan yang signifikan dan kritis, yang akan mempengaruhi jalan hidup mereka dalam jangka panjang, sehingga wajar jika mereka merasa cemas dan khawatir tentang bagaimana mereka akan mengarahkan masa depan mereka di dunia profesional.

Hasil riset yang dilakukan oleh Christiansen (2015), ditemukan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dengan

adanya perubahan hormonal atau kadar hormon tertentu pada perempuan, serta perbedaan dalam faktor psikologis antara perempuan dan laki-laki. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perbedaan biologis terjadi pada siklus menstruasi atau periode tertentu dalam kehidupan perempuan yang dapat memberikan kontribusi pada tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Selain itu, faktor psikologis yang berbeda antara perempuan dan laki-laki juga diidentifikasi sebagai elemen yang mempengaruhi tingkat kecemasan perempuan secara keseluruhan.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “*Future Anxiety* Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau Dari *Gender*”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji dari *future anxiety* pada mahasiswa akhir ditinjau berdasarkan *gender*. Sudah terdapat beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti lain berkaitan *future anxiety* pada mahasiswa akhir ditinjau berdasarkan *gender*.

Pada penelitian Malfasari et al (2019), Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebanyak 127 responden atau 78,4%. Sehingga penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa wanita cenderung lebih mudah merasa cemas dibandingkan dengan laki-laki karena mereka lebih emosional, sedangkan laki-laki cenderung melihat suatu masalah secara rasional dan lebih tenang.

Cahyani & Putrianti (2022), menemukan bahwa perempuan memiliki skor rata-rata sebesar 78,90, sementara laki-laki memiliki skor rata-rata sebesar 71,76. Penelitian ini yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, dikarenakan bahwa laki-laki lebih superior dibandingkan perempuan.

Penelitian Simarmata et al (2023), menghasilkan mahasiswa dikota medan mengalami *Future Anxiety* pada kategori sedang berdasarkan *gender*, sehingga tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan saat menghadapi tantangan dunia kerja. Mahasiswa laki-laki dan perempuan merasakan kekhawatiran terkait prospek pekerjaan setelah menyelesaikan studi, khususnya dalam aspek ketidakpastian akan segera mendapatkan pekerjaan.

Berbeda pada penelitian Jannah & Cahyawulan (2023), bahwasannya mahasiswa laki-laki memiliki hasil skor kategorisasi kecemasan karir lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Hal ini disebabkan oleh mahasiswa laki-laki memiliki peran yang cukup besar dan beragam untuk dapat menafkahi kebutuhan keluarganya sehingga menimbulkan persepsi memiliki tanggung jawab dan beban ketika berada di dunia kerja.

Penelitian Amalia et al (2023), menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akan masa depan cenderung lebih tinggi pada mahasiswa perempuan dari pada mahasiswa laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kepekaan perempuan terhadap perasaan tidak mampu dan kecenderungan untuk lebih terbuka tentang kondisi diri atau perasaan tertekan. Di sisi lain, laki-laki cenderung berpikir secara logis dan fokus pada penyebab masalah, seringkali menahan perasaan yang sedang mereka alami.

Penelitian yang akan dilakukan memiliki konsep yang berbeda dengan lima penelitian terdahulu berupa membandingkan perbedaan *Future Anxiety* berdasarkan *gender* pada mahasiswa tingkat akhir. *Future Anxiety* pada mahasiswa akhir yang meneliti dari segi *gender* perlu dipelajari. Melihat perempuan lebih rentan terhadap kecemasan karena hormon estrogen pada mereka lebih rentan terhadap pengaruh tekanan lingkungan. Namun laki-laki juga dapat mengalami kecemasan dari adanya tekanan (Hafida et al., 2023).

Berdasarkan perbedaan antara lima penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan, maka penelitian ini mengajukan rumusan masalah atau pertanyaan penelitian mengenai “apakah terdapat perbedaan *Future Anxiety* berdasarkan *gender* pada Mahasiswa Tingkat Akhir ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut berdasarkan rumusan masalah di atas yaitu untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *Future Anxiety* berdasarkan *gender* pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Pada Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pemahaman khususnya dalam bidang ilmu psikologi dan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang mengeksplorasi *Future Anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari *gender*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi tambahan wawasan dalam evaluasi *Future Anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir dengan mempertimbangkan faktor *gender*. Selain itu, diharapkan lingkungan sosial dan keluarga dapat lebih memperhatikan serta peduli terhadap tindakan *Future Anxiety*.