

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan hal yang biasa dirasakan individu dalam hidupnya. Kecemasan dianggap sebagai hal yang wajar ketika individu menghadapi situasi yang menekan dalam hidupnya. Kecemasan adalah keadaan dimana perasaan individu yang tidak disukai kemudian diikuti reaksi fisik ketika menghadapi situasi yang berbahaya dan mengancam (Freud dalam Feist & Feist, 2010). Rasa tidak menyenangkan tersebut sering dirasakan oleh individu, namun terkadang samar dan sulit ditentukan. Rasa cemas yang sering timbul merupakan reaksi normal yang dialami khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Kekhawatiran akan masa depan terutama dalam hal karier membuatnya tertekan dan cemas tentang apa yang akan dilakukannya setelah selesai lulus. Kecemasan yang biasa dialami mahasiswa adalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Azhari & Nation, 2016).

Masalah pengangguran masih jadi pekerjaan rumah buat pemerintah. Sampai saat ini, Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa terdapat 7.3 juta orang Indonesia menganggur. Tidak kalah mengejutkan, pengangguran di Indonesia lebih banyak didominasi oleh usia produktif dari 15 hingga 24 tahun (Apriliana, 2016). Penyebab masalah pengangguran tersebut beragam, mulai dari putus sekolah, tidak melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi, sampai sarjana yang belum mendapat pekerjaan. Seperti yang diketahui bahwa tugas perkembangan yang berkaitan dengan karier masa depan dan berkeluarga pada dewasa awal sangat penting.

Tabel 1.1

## Tingkat Pengangguran Terbuka Berdasarkan Kelompok Umur

Kelompok Umur – UB	Tingkat Pengangguran Terbuka Berdasarkan Kelompok Umur			
	2015	2016	2017	2018
15-19	17.71	28.09	27.54	26.67
20-24	12.86	15.80	16.62	16.73
25-29	10.65	7.08	6.76	6.99
30-34	8.86	3.63	3.40	3.47
35-39	7.86	2.21	2.45	2.49
40-44	7.59	2.05	1.86	1.81
45-49	6.97	1.35	1.51	1.58
50-54	5.93	1.66	1.54	1.40
55-59	6.05	1.55	1.73	1.25
60 keatas	4.74	1.51	1.52	0.61

Sumber : Data Badan Pusat Statistik Tahun 2015-2018

Data BPS di atas menunjukkan timbulnya rasa keinginan untuk mencapai kesuksesan disertai dengan kecemasan untuk menggapainya pada kelompok usia tersebut. Bagi sebagian mahasiswa semester akhir hal tersebut menjadi beban, karena salah satu hal yang diinginkan setelah lulus adalah menghadapi tuntutan karier seperti bekerja, melanjutkan jenjang pendidikan lebih tinggi, maupun berkeluarga.

Menurut data BPS terbaru, jumlah pengangguran pada Februari 2019 menurun. Tetapi dari sisi pendidikan, lulusan akademi dan universitas semakin banyak yang tidak bekerja, hanya 10 persen dari 129.4 juta penduduk bekerja yang merupakan lulusan universitas (Pusparisa, 2019). Seperti yang diketahui mahasiswa tingkat akhir berada pada masa perkembangan *emerging adulthood* dimana mahasiswa memiliki fokus kepada tujuan hidupnya seperti karier dan pekerjaan. Papalia dan Feldman (2012) juga memaparkan bahwa individu-individu yang berada pada masa perkembangan *emerging adulthood* menjadikan karier menjadi salah satu tujuan utamanya. Dalam membahas tugas perkembangan masa *emerging adulthood*, Papalia dan Feldman (2012) mengatakan tingkat pekerjaan menjadi lebih bervariasi dan tidak stabil. Hal tersebut menimbulkan kecemasan tersendiri. Feldman, Olds dan Papalia (2008) menyatakan

bahwa dalam menentukan pendidikan atau melanjutkan menuju dunia kerja dianggap menjadi masalah yang dialami mahasiswa tingkat akhir yang telah menyelesaikan kuliah (Sugiharto & Hurriyati, n.d.). Individu yang merencanakan langsung bekerja setelah menyelesaikan kuliah, nantinya akan menghadapi keadaan baru sebagai pengangguran, yang terkadang mengalami kesulitan mencari kerja sehingga sering timbul rasa cemas (Somantri dalam (Sari & Dewi, 2013)). Kecemasan tersebut yang sering dikatakan kecemasan terhadap karier masa depan. Mahasiswa yang telah menyelesaikan pendidikannya di kuliah akan segera menyiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja. Seperti yang diketahui tingginya angka pengangguran di Indonesia mengakibatkan tingginya persaingan dalam mencari kerja. Dalam suatu Negara, pengangguran terjadi karena adanya perbedaan antara angkatan kerja dengan tenaga kerja yang dibutuhkan (Sugianto dalam (Azhari & Mirza, 2016)). Tidak terkecuali dalam menghadapi dunia kerja, akan banyak tuntutan masalah yang muncul. Contohnya seperti sulitnya mendapatkan pekerjaan karena berbagai alasan, seperti persaingan yang ketat, pertumbuhan sumber daya manusia yang pesat, serta kemajuan teknologi yang membuat penyempitan lapangan pekerjaan. Efeknya semakin banyaknya pengangguran yang terdidik (Isnaini & Lestari, 2015).

Kecemasan merupakan tanda yang memperingatkan individu akan adanya suatu bahaya yang mengancam (Kaplan & Sadock dalam (Andri & Dewi, 2007)). Spielbelger dalam (Amir, 2004) menyatakan bahwa kecemasan sebagai perasaan takut dalam mengalami kegagalan (*fear of failure*) atau perasaan takut menderita. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dalam pikiran berkaitan dengan masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai oleh respon pada fisik, perasaan tegang yang tidak menyenangkan serta perasaan khawatir akan terjadinya sesuatu yang buruk (Nevid, Ratthus, & Greene dalam (Rachmat & Rusmawati, 2018)). Kecemasan adalah serangkaian perasaan dan pikiran yang mengarahkan individu pada rasa takut akan sesuatu yang belum terjadi. Kecemasan tersebut bisa dialami secara sadar dan tidak sadar. Maka dari itu terkadang individu merasa cemas tanpa alasan. Kartono (2001) dalam (Isnaini &

Lestari, 2015) membedakan kecemasan menjadi 2 jenis respon yaitu kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan kecemasan yang relatif menetap (*trait anxiety*).

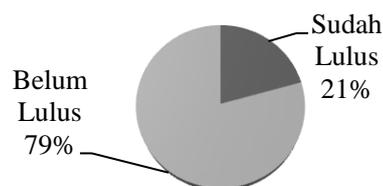
Kecemasan sesaat (*state anxiety*) muncul pada keadaan tertentu apabila individu dalam keadaan terancam atau tertekan. Adapun kecemasan menetap (*trait anxiety*) adalah situasi yang relatif menetap dalam diri individu. Kecemasan biasanya disebabkan oleh kesukaran individu dalam penyesuaian diri. Gejala kecemasan menurut teori Kagan (dalam Hidayat, 2013) terdiri dari aspek fisik dan psikologis.

Kecemasan juga dapat dikategorikan kedalam kecemasan realistik, kecemasan neurotik, kecemasan moral, kecemasan menyeluruh, kecemasan traumatik, kecemasan sesaat, dan kecemasan yang relatif menetap (Apriliana, 2016). Kecemasan dapat terjadi dalam berbagai hal, salah satunya dalam menentukan karier masa depan. Kecemasan terhadap karier masa depan merupakan salah satu kategori kecemasan realistik. Menurut Schultz dan Schultz (2012) dalam (Apriliana, 2016) menyatakan bahwa kecemasan realistic yaitu keadaan individu yang merasakan takut pada bahaya yang berasal dari lingkungan luar. Hal yang membuat kecemasan terhadap karier di antaranya yaitu persaingan yang ketat, status pekerjaan yang tidak tetap, sumber daya tergantikan karena kecanggihan teknologi dan lain sebagainya. Dalam menghadapi kecemasan terhadap karier, individu membutuhkan strategi yang tepat dalam menghadapi masa depan. Jadi kecemasan terhadap karier diartikan sebagai perasaan khawatir yang tidak menyenangkan, ditandai dengan perasaan takut, gelisah terhadap sesuatu buruk yang akan terjadi di masa mendatang dalam menghadapi perkembangan dunia kerja.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan bisa bermacam-macam, di antaranya permasalahan pemilihan dan persiapan karier yang harus dilaksanakan sesuai dengan tugas perkembangannya. Kecemasan bisa hadir karena adanya pikiran yang keliru mengenai sesuatu yang mengancam. Menurut Page dalam Yulianingsih (2008) dalam (Isnaini & Lestari, 2015)

kecemasan dipengaruhi oleh pengkondisian, konflik, faktor fisiologis, trauma serta masa lalu yang tidak baik. Secara keseluruhan kecemasan bisa disebabkan karena kurang percaya diri seseorang dalam menghadapi masa depan, individu biasanya tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki serta rendahnya daya saing antar individu. Kecemasan-kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa juga dapat berdampak pada pengambilan keputusan selanjutnya sehingga akan timbul keraguan dalam memilih karier masa depan, harga diri rendah, membuat seseorang tidak bahagia, serta meningkatnya pesimisme dalam mendapatkan pekerjaan.

Hasil studi awal melalui media sosial instagram terhadap 53 orang mengenai kecemasan terhadap karier masa depan diperoleh data sebanyak 83% (44 orang) merasa khawatir terhadap karier masa depan dan 17% (9 orang) sebaliknya. Hal tersebut berkaitan dengan beberapa alasan yaitu ketakutan tidak dapat menampilkan hal terbaik didalam diri, takut tidak mampu menghadapi tantangan di masa depan, meningkatnya kebutuhan dan pengangguran. Selanjutnya berdasarkan survei melalui *google form*, data menunjukkan bahwa sebanyak 57 orang yang mengisi survey ini 91.2% (52 orang) merasa cemas/khawatir tentang karier pada usia dewasa awal khususnya laki-laki. Selain itu kecemasan tersebut juga lebih banyak dirasakan oleh mahasiswa yang belum lulus dibandingkan dengan yang sudah lulus.



Gambar 1.1 Diagram Jumlah Mahasiswa Yang Sudah dan Belum Lulus

Beberapa mahasiswa menyatakan kekhawatiran yang dialaminya disebabkan oleh ketakutan mengecewakan orang tua, peluang kerja yang sempit, kekhawatiran tidak mendapatkan sesuatu yang sesuai dengan harapan, kesejahteraan hidup, kesiapan mental untuk menghadapi dunia kerja, ketidaksesuaian bidang keahlian, pengalaman yang sedikit, serta prestasi akademik yang dijadikan

persyaratan tidak sesuai. Berkaitan dengan kecemasan terhadap karier sebagaimana data yang disajikan bahwa penyebab kecemasan yang dirasakan mahasiswa meliputi beberapa faktor yaitu 53.34% *optimism*, 22.23% *self regulation*, 17.78% *self efficacy*, dan 6.67% *self esteem*. Untuk itu dalam menghadapi kecemasan terhadap karier diperlukan optimisme dan regulasi diri yang muncul di dalam diri individu.

Berdasarkan hasil survei terhadap 20 orang alumni UIN diperoleh data bahwa sebelum lulus terdapat 11 orang di antaranya merasakan emosi negatif dalam memikirkan karier masa depan, kemudian 9 orang lainnya merasakan emosi sebaliknya. Emosi negatif yang dimaksudkan antara lain perasaan bingung, ketakutan tidak memiliki kompetensi, cemas, serta ragu dengan apa yang akan dilakukan terkait karier di masa depannya. Hal lain yang dapat menyebabkan alumni merasakan emosi negatif yaitu persaingan yang semakin meningkat, kompetensi dan *skill* yang kurang memadai, serta tingkat pengangguran yang tinggi.

Dari hasil studi awal dan survei dapat disimpulkan bahwa baik mahasiswa ataupun alumni merasakan kecemasan terhadap karier masa depannya sebelum lulus. Kecemasan karier tersebut dinilai dapat dipengaruhi oleh optimisme dan regulasi diri. Hal tersebut bisa dilihat dari hasil pernyataan yang disebutkan oleh responden yang dikelompokkan bahwa kurangnya optimisme dan rendahnya regulasi diri. Menurut Sugestrom (1998) dalam Muharnia (2010) menyebutkan bahwa optimisme merupakan pola pikir individu yang positif dalam menghadapi suatu masalah. Individu akan berusaha mencapai hal terbaik dalam keadaan terburuk sekalipun, memaksimalkan potensi atau kemampuan yang dimilikinya, serta percaya diri akan kemampuan yang dimiliki. Sikap positif yang dimunculkan dalam diri akan menjauhkan diri dari kebodohan ataupun putus asa. Scheir dan Carver (dalam Muharnia, 2010) menyatakan bahwa individu yang optimis yaitu individu yang selalu memikirkan atau berharap hal baik akan terjadi dan bukan sebaliknya. Dietrich Bonhoeffer (dalam Idham, 2011) mengungkapkan bahwa nilai atau makna dari optimisme tidak untuk mengubah realita yang telah terjadi, tetapi mengubah sesuatu yang belum

terjadi. Penelitian Scheir, Wientraub, dan Carver (1986) tentang cara *coping* individu yang optimis memiliki cara yang berbeda dari individu lain, dimana usaha yang dilakukan lebih aktif dalam mengatasi masalahnya.

Optimisme merupakan tingkah laku yang direncanakan untuk mencari potensi terbaik individu, bertanggung jawab atas hidup, menjaga antusiasme individu agar tetap tinggi serta membangun hubungan cinta kasih dalam kehidupan (Mc. Ginnis, 1995). Menurut Seligman (2008) dalam (Rini & Siswati, 2017) terdapat tiga aspek dalam memandang suatu kejadian/masalah berhubungan erat dengan gaya penjelasan (*explanatory style*), yaitu *permanence*, menggambarkan gaya waktu apakah sementara atau menetap; *pervasive* (spesifik versus universal), berkaitan dengan gaya ruang lingkup peristiwa; *personalization*, berkaitan dengan sumber masalahnya apakah internal atau eksternal. Optimisme merupakan bagaimana individu dapat menemukan sisi terbaik dari kondisi terburuk dan dapat berpikir dan merencanakannya serta mengatasinya, terlebih peristiwa tersebut belum terjadi. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang cenderung negatif sedangkan optimisme yang bersifat positif, sehingga keduanya dapat menjadi strategi dalam menghadapi di karier masa depan.

Selain berkaitan dengan optimisme, kecemasan terhadap karier juga disebabkan oleh regulasi diri yang rendah. Regulasi diri adalah proses individu dalam mencapai tujuan dan tindakan. Regulasi diri yang baik akan membantu individu dalam menjalankan berbagai tugas yang dihadapinya. Santrock (2007) mengatakan dengan adanya regulasi diri akan membantu individu dalam mencapai target atau tujuan, mengevaluasinya lalu beradaptasi dengan hal yang perlu dilakukan dalam menunjang tujuannya. Berdasarkan beberapa hasil penelitian Zimmerman, 1990; Moltalvo & Torres, 2004; dan Cheng, 2011, Rachmat dan Rusmawati (2018) menyimpulkan bahwa regulasi diri akan berperan sangat tinggi dalam pencapaian individu terutama bidang akademik.

Regulasi diri dalam berkarier berkontribusi banyak dalam berbagai hal seperti cara bekerja dengan efektif. Hal tersebut terlihat dari faktor-faktor penting yang berpengaruh juga pada belajar seperti pengetahuan, motivasi, disiplin diri serta keinginan individu itu sendiri (Woolfolk dalam (Suprayogi & Firsty, 2012)). *Self-regulation* dapat berperan dalam pencapaian tujuan. Tetapi dalam proses pencapaian tujuan mahasiswa akan menghadapi masalah-masalah berupa: ekspektasi harapan yang rendah terhadap kesuksesan, menghindari kegagalan, penundaan terhadap tugas, terlalu perfeksionis dalam mengerjakan suatu tugas, kecemasan yang tinggi, dan sikap apatis terhadap pembelajaran di universitas. Tentu regulasi diri sangat berkaitan dengan kecemasan, banyak mahasiswa yang mendapatkan masalah dalam proses pencapaian karier yang mereka inginkan namun tidak meningkatkan regulasi diri agar dapat mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuan secara personal.

Banyak penelitian yang membahas tentang kecemasan terhadap karier masa depan (Apriliana, 2016) menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecemasan terhadap karier dan konsep diri akademik dengan prokrastinasi skripsi. Dalam penelitian (Fatmawati, 2016) hasilnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan karier siswa kelas XI Akuntansi. Penelitian Mirah & Indianti (2018) menyatakan bahwa kecemasan karier memiliki pengaruh terhadap *tendency to foreclose* melalui peran moderasi kelekatan orang tua. Beberapa penelitian tersebut menggambarkan bahwa kecemasan terhadap karier merupakan hal yang menarik untuk diteliti dan menjadi hal yang penting dalam menghadapi masa depan. Selanjutnya terdapat penelitian Azhari dan Mirza (2016) mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala atau sebaliknya. Sinaga dan Karyono (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dengan regulasi diri dapat

diterima. Semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi regulasi diri, sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah regulasi diri.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti optimisme dan regulasi diri yang berkaitan dengan kecemasan terhadap karier masa depan yang dirasakan mahasiswa semester akhir di UIN Sunan Gunung Djati.

### **Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat optimisme mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati?
2. Bagaimana tingkat regulasi diri mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati?
3. Bagaimana tingkat kecemasan karier (*career anxiety*) mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati?
4. Apakah terdapat pengaruh optimisme dan regulasi diri terhadap *career anxiety* mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati?

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan sebagai berikut untuk mengetahui :

1. Tingkat optimisme mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati.
2. Tingkat regulasi diri mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati.
3. Tingkat kecemasan karier (*career anxiety*) mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati.
4. Pengaruh optimisme dan regulasi diri terhadap *career anxiety* mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati.

## Manfaat Penelitian

**Manfaat teoritis.** Penelitian ini dapat bermanfaat dalam pengembangan berbagai ilmu dalam psikologi seperti optimisme yang dikaji dalam Psikologi Positif dan regulasi diri pada kajian Psikologi Sosial. Kemudian *career anxiety* yang dibahas dalam teori psikoanalisa serta tugas perkembangan dewasa awal dalam menghadapi masa depan.

**Manfaat praktis.** Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pengaruh optimisme dan regulasi diri pada kecemasan yang erat kaitannya dengan orientasi masa depan yaitu tentang karier. Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi dan wawasan untuk penelitian ke depannya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam menghadapi kecemasan akan masa depan terutama karier.

