

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pandemik Covid-19 telah melanda hampir seluruh dunia termasuk salah satunya Indonesia sejak awal tahun 2020. Kondisi pandemik ini juga telah mengalami perubahan pada aspek kehidupan seluruh masyarakat. Hal ini terutama berdampak besar terhadap sektor perekonomian, pendidikan dan juga kesehatan di Indonesia. Dampak yang dirasakan perekonomian di Indonesia saat ini mengalami penurunan. Dan menjadi tantangan terberat bagi dunia usaha, pekerja mengalami tantangan menghadapi risiko kehilangan pekerjaan karena berbagai perusahaan mengalami kesulitan untuk mempertahankan perusahaan tersebut hingga melakukan penanganan dalam bentuk pengurangan jumlah tenaga kerja.

Pada umumnya mahasiswa pada usia antara 18 hingga 25 tahun memiliki tanggung jawab atas masa perkembangannya yang mencakup tanggung jawab terhadap kehidupannya yang akan memasuki usia dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Tanggung jawab yang dimiliki mahasiswa pada rentang usia tersebut yaitu mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Banyaknya kebutuhan individu yang harus dipenuhi individu menuntut individu untuk segera bekerja.

Dunia kerja merupakan dunia yang akan segera dimasuki oleh mahasiswa tingkat akhir setelah menyelesaikan studinya di perguruan tinggi. Namun, mencari pekerjaan bukanlah suatu hal yang mudah, dan di masa pandemik saat ini menyebabkan individu kesulitan mendapat pekerjaan. Karena tuntutan kualitas sumber daya manusia yang terus meningkat menyebabkan mencari pekerjaan menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir. Untuk menghadapinya dibutuhkan usaha dan strategi yang kuat untuk dapat mencapainya pekerjaan yang diharapkan. Hal ini, mahasiswa perlu melakukan peningkatan kualitas diri, dengan cara mengikuti

berbagai kegiatan organisasi, mengikuti pelatihan, dan mengembangkan kemampuan diri. Pengembangan kualitas diri yang dilakukan mahasiswa dapat membangun keterampilan dan kualitas diri untuk mampu mengatasi kesulitan yang akan dihadapi.

Situasi sulit dalam menghadapi tantangan mencari pekerjaan menimbulkan rasa kekhawatiran bagi calon tenaga kerja, salah satunya mahasiswa (Rosliani & Ariati, 2016). Kompetensi dan persaingan kerja yang ketat, membuat mahasiswa tingkat akhir berusaha meningkatkan kualitas dirinya, terutama kemampuan *soft skill* dan juga pendidikannya. Namun, jika mahasiswa tidak memiliki kualitas dan kemampuan yang memadai, hal ini akan menimbulkan ketakutan untuk tidak mencapai tujuan yang diinginkan, seperti takut gagal dan merasa takut tidak dapat memperoleh pekerjaan. Karena mahasiswa harus bersaing dengan para lulusan baru lain dan mereka juga harus bersaing dengan pekerja yang mengalami PHK.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir terlihat bahwa terdapat kecemasan yang dirasakan dalam persaingan mendapatkan pekerjaan, seperti R.I, mahasiswa sosiologi mengungkapkan bahwa *“Saya merasa cemas mengingat banyak yang sudah ahli saja terkena phk akibat dampak pandemik covid-19, dan saat ini fresh graduate cemas ga dapet kerja karena pikirnya skills yang dipunya apa dibutuhkan perusahaan saat ini atau tidak dan juga dilihat masih banyak freshgraduate yang belum bekerja”* dan Y.A mahasiswa ilmu komunikasi mengungkapkan *“iya saya ada perasaan cemas karena dalam rencana dekat saya mau mencari kerja, tetapi saat ini tidak banyak lowongan dan juga persaingan cukup ketat untuk mendapatkan pekerjaan, dimana lulusan tahun sebelumnya saja sudah banyak, dan ditambah lulusan baru 2021”*

Menurut hasil data yang diolah oleh Badan Pusat Statistik (2020), pada Agustus 2020 jumlah pengangguran terbuka di DKI Jakarta meningkat sebesar 10,95% atau sekitar 572,780 orang. Namun pada Agustus tahun lalu, pengangguran DKI Jakarta hanya sebesar 4,41% atau sekitar 233.378 orang. Menurut data yang diliris oleh Kompas.com (2020) bahwa selama pandemi covid-19 jumlah pengangguran terbuka di Indonesia meningkat dari 5,23% menjadi 7,07%. Kenaikan

pengangguran terbuka ini disebabkan adanya kenaikan pada jumlah pekerja yang awalnya 2,36 juta orang menjadi 138,22 juta orang pada Agustus 2020. Munculnya pandemik Covid-19 berdampak pada pengangguran yang meningkat. Hal ini mengkhawatirkan bagi mahasiswa tingkat akhir yang akan menjadi calon angkatan kerja di masa mendatang.

Masalah tingginya angka pengangguran di Indonesia telah menimbulkan kekhawatiran bagi mahasiswa tingkat akhir terhadap dunia kerja. Mahasiswa merasa cemas dan khawatir untuk memenuhi standar kualifikasi yang sesuai dengan pekerjaan dan juga angka angkatan kerja yang semakin meningkat. Namun adanya pandemik Covid-19 sekarang, persyaratan untuk suatu lowongan kerja semakin tinggi, sering kali membuat mahasiswa menjadi cemas menghadapi dunia kerja, karena banyak mahasiswa yang merasakan masih kurang pengalaman kerja, kurang memiliki *skill* dan merasa tidak percaya diri karena saat ini melihat banyak lulusan sarjana baru yang masih kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan. Rasa takut terhadap suatu hal atau situasi yang belum tentu akan terjadi pada individu dikatakan sebagai kecemasan (Halgin, dalam Rachmat & Rusmawati, 2018).

Menurut Alloy, Riskind, & Manos (dalam Mutiarachmah & Maryatmi, 2019) kecemasan adalah rasa takut akan sesuatu berupa ancaman dan kesulitan yang akan membahayakan kesejahteraan seseorang namun belum pasti akan terjadi. Rosenberg & Kosslyn (2011) juga mengungkapkan bahwa kecemasan mengacu pada perasaan gelisah atau gugup, yang sering kali berfokus pada potensi bahaya yang akan datang.

Menurut Bandura (dalam Sari & Astuti, 2014) bahwa individu yang merasa tidak mampu untuk menghadapi tantangan hidupnya, individu semakin merasa cemas untuk menghadapi tantangan dihidupnya, seperti sulitnya mencari kerja yang akan dirasakan mahasiswa setelah lulus. Apabila seorang mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas pribadi yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam suatu pekerjaan, maka akan membuat individu lebih percaya diri dalam menghadapi dunia kerja.

Nevid *et al.*, (2005) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang digambarkan oleh gairah terhadap fisiologis, muncul perasaan tegang, dan perasaan khawatir bahwa hal-hal menakutkan akan terjadi. Sedangkan kecemasan mahasiswa menghadapi tantangan kerja merupakan keadaan takut akan kejadian buruk yang akan terjadi di masa depan terhadap pekerjaan dan karir individu. kekhawatiran mahasiswa dalam menyikapi dunia kerja disebut dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Menurut Sari *et al.*, (2018) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja adalah rasa tidak nyaman yang dirasakan individu saat akan memasuki dunia pekerjaan. Sari & Astuti (2014) juga mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan evaluasi diri individu dalam mencapai tujuan yang belum pasti dalam dunia kerja, hal ini dapat menyebabkan masalah internal yang berakibat pada pola pemikiran yang tidak menyenangkan seperti takut dan terlalu cemas terhadap pekerjaan, tingkah laku yang terganggu misalnya menjauhi berbagai macam hal yang bersinggungan dengan dunia kerja, dan juga reaksi fisiologis mengganggu seperti berkeringat dan jantung berdebar kencang.

Nugroho & Karyono (2014) juga mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan ketakutan yang muncul ditandai reaksi tubuh atau pikiran yang ditujukan untuk mendapatkan hadiah atau gaji (terkait ketika memasuki dunia kerja yang ditemukan pada seleksi, penyesuaian diri, dan pemeliharaan), dan segala sesuatunya dipandang sebagai keadaan yang merusak atau keadaan yang tidak menyenangkan. Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa menurut Juliarti (dalam Rizqi & Ediati, 2020) dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain membayangkan kepastian untuk mendapat pekerjaan, merasa takut saat melakukan wawancara kerja, cemas akan ketidakjelasan bidang kerja yang diminati dan cemas akibat terlalu memikirkan tuntutan untuk harus segera mendapatkan pekerjaan. Beberapa faktor lain seperti faktor kepribadian berupa kepercayaan diri, pengelolaan diri dan motivasi dan faktor lingkungan berupa dukungan sosial.

Dari beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan menghadapi dunia kerja, untuk itu, mahasiswa perlu membekali dirinya dengan kemampuan dan mahasiswa membutuhkan strategi yang tepat untuk menghadapi peluang yang buruk dengan mempersiapkan segala sesuatu yang baik untuk masa depan. Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja adalah dengan memiliki regulasi diri. Untuk meminimalisir kecemasan berlebih, dapat melakukan proses regulasi diri seperti memperbanyak informasi dan pemahaman yang berkaitan dengan dunia kerja.

Bandura (Alwisol, 2009) menjelaskan regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk memengaruhi perilaku dengan mengendalikan dirinya dan mengatur lingkungannya, menciptakan dukungan kognitif, dan memberikan akibat atas perilakunya. Zimmerman (dalam Nursidiq, 2016) menjelaskan bahwa regulasi diri sebagai cara untuk mengaktifkan dan mendorong pikiran, tindakan, dan perasaan yang direncanakan individu untuk mencapai target.

Menurut Cervone & Pervin (Alfiana, 2013) regulasi diri merupakan motivasi intrinsik, yang membangkitkan keinginan seseorang untuk mengevaluasi dan mengubah perilaku dengan merencanakan dan melaksanakan strategi untuk menetapkan tujuan hidupnya. Baumeister dan Heatherton (dalam Azhari & Mirza, 2016) berpendapat juga bahwa regulasi diri adalah usaha seseorang untuk mencegah munculnya perilaku yang menyimpang agar kembali ke aturan standar yang sesuai.

Regulasi diri merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu (Apranadyanti, dalam Istriyanti & Simarmata, 2014). Faktor internal inilah yang akan mengatur peran mahasiswa sebagai orang dewasa dalam tanggung jawabnya untuk merencanakan karir yang baik untuk dirinya di masa depan. Menurut Taylor (Istriyanti & Simarmata, 2014) adanya regulasi diri memudahkan individu untuk mengetahui gambaran terkait masa depannya, sehingga menguasai kemampuan regulasi diri dalam semua aktivitas dinilai sangat penting termasuk pemahaman diri dan juga hubungannya dengan lingkungan luar. Regulasi diri banyak dimiliki oleh mahasiswa, namun tidak semua mahasiswa mampu mengelola dalam keadaan yang

tepat, disinilah individu perlu melatih regulasi diri agar dapat menentukan pilihan hidupnya.

Kemampuan regulasi diri yang baik dapat menyebabkan mahasiswa tingkat akhir mampu mencapai tujuan hidupnya. Kemampuan regulasi diri ini menggabungkan kapasitas untuk pengendalian pikiran, tindakan dan perasaannya selama proses pencapaian tujuan. Sebaliknya, dengan kapasitas regulasi diri mahasiswa tingkat akhir yang buruk, pikiran, perilaku, dan perasaan individu sulit dikendalikan untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Rachmat & Rusmawati, 2018).

Tidak tercapainya tujuan yang telah ditetapkan dalam merencanakan karir di masa mendatang akan berdampak negatif pada mahasiswa tingkat akhir dimana akan mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja. Namun dengan melakukan regulasi diri yang baik, mahasiswa mampu untuk dapat menyadari kekurangan dari proses yang telah dilakukannya guna untuk mengurangi munculnya rasa cemas terhadap dunia kerja (Rodebaugh & Heimberg dalam Azhari & Mirza, 2016)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Azhari & Mirza (2016) bahwa persaingan kerja menimbulkan rasa cemas terhadap mahasiswa. Terdapat 100 mahasiswa angkatan tahun 2009 sampai dengan 2012 yang telah menyelesaikan skripsi. Hasil yang diperoleh dari pengujian korelasi menyiratkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu meningkatkan regulasi dirinya lebih kecil kemungkinannya merasakan kecemasan dalam persaingan kerja

Hasil penelitian Mutiarachmah & Maryatmi (2019) menyebutkan mahasiswa dapat menggunakan salah satu upaya dengan memiliki regulasi diri yang baik untuk mengatasi perasaan takut atau cemas tersebut. Rendahnya regulasi diri mahasiswa akan berdampak negatif pada mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

Rachmat & Rusmawati (2018) juga secara langsung melakukan penelitian hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada taruna

akademi kepolisian Semarang. Terdapat 169 orang yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Dapat diasumsikan bahwa regulasi diri yang meningkat, kecemasan menghadapi dunia kerja akan berkurang, begitu juga sebaliknya.

Penelitian Rosliani & Ariati (2016) menemukan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik dapat membantu individu mencapai tujuan hidupnya. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, artinya jika mahasiswa memiliki strategi regulasi diri yang baik, maka rasa cemas menghadapi dunia kerja yang dirasakan akan menurun.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, memunculkan keinginan peneliti untuk melakukan penelitian terkait kecemasan pada dunia kerja dengan keterkaitannya dengan regulasi diri. Meskipun serupa dengan penelitian yang terdahulu telah dilakukan, namun penelitian ini memiliki perbedaan subjek, lokasi penelitian, kondisi saat ini yang menunjukkan orisinalitas penelitian. Mengacu pada latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat judul Pengaruh Regulasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis mengidentifikasi permasalahan yang terdapat dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran regulasi diri yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir di masa pandemik Covid-19?

2. Bagaimana gambaran kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir selama masa pandemik Covid-19?
3. Apakah terdapat pengaruh antara Regulasi diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemik Covid-19?

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan landasan dari latar belakang dan identifikasi di atas, maka dalam penelitian ini penting untuk memiliki suatu pembatasan masalah agar tidak meluas dan mencapai sasaran yang tepat. Adapun pokok yang menjadi fokus utama permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh regulasi diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir selama masa pandemik Covid-19.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah apakah terdapat pengaruh regulasi diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemik Covid-19?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh regulasi diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir selama masa pandemik Covid-19.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang terdapat dalam penelitian ini mencakup dua macam:

1. Manfaat Teoretis



Manfaat secara teoretis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan psikologi secara menyeluruh dan khususnya di bidang psikologi industri dan organisasi terkait dengan menghadapi dunia kerja.

## 2. Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis, peneliti berharap hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

### a. Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa tingkat akhir agar dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa saat berhadapan dengan dunia kerja, sehingga nantinya informasi ini dapat dipergunakan untuk membantu mahasiswa mencapai regulasi diri yang baik dengan cara menggali kemampuan untuk menghadapi dunia kerja.

### b. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan penunjang untuk pembeding di masa mendatang dalam melakukan penelitian lebih lanjut tentang regulasi diri dan kecemasan, serta hasil yang diperoleh dapat disempurnakan.