

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Generasi Z (1995-2010) menjadi generasi yang aktif mencari pekerjaan dan mendominasi dunia kerja saat ini. Badan Pusat Statistik (2022) mencatat generasi Z berperan dalam mendominasi tingkat partisipasi angkatan kerja (usia 15 tahun atau lebih) sebesar 27,94% dari total angkatan kerja di Indonesia sebanyak 143,72 juta di tahun 2022 (Dinisari, 2023). Namun, generasi Z menghadapi tantangan dalam mencari pekerjaan di Indonesia. Jumlah penduduk usia produktif yang tinggi mengakibatkan kompetisi dalam mencari pekerjaan semakin ketat. Hal ini mengakibatkan generasi Z khawatir mereka mengalami kesulitan untuk mencari pekerjaan sehingga harus menganggur dalam periode yang tidak dapat ditentukan. Pengangguran juga menjadi salah satu hal yang paling dikhawatirkan oleh generasi Z berdasarkan survey yang dilakukan oleh *Deloitte* (2023) terhadap 14.448 generasi Z dan 8.373 di 44 negara. Sementara itu, Badan Pusat Statistik (2023) mencatat bahwa jumlah pengangguran di Indonesia pada Februari 2023 berjumlah 7,99 juta orang dan 46% diantaranya merupakan generasi Z berusia 15-24 tahun (Maruf, 2023).

Kompetisi yang semakin ketat dalam mencari pekerjaan juga diakibatkan oleh penurunan penyerapan tenaga kerja di Indonesia terjadi. Survei Kerja Angkatan Nasional (Sakernas) mencatat bahwa tahun 2014-2019 lapangan kerja menyerap 8,5 juta tenaga kerja dan menurun pada tahun 2019-2024 menjadi 2 juta orang. Fenomena sulitnya mencari pekerjaan ini membuat generasi Z merasa cemas untuk mendapatkan pekerjaan di masa depan (Gandhawangi & Radius, 2024; Wisanggeni dkk., 2024). Pandemi COVID-19 juga berdampak pada tingkat pengangguran di Indonesia. Badan Pusat Statistik (2023) mencatat bahwa sebanyak 200 ribu orang menjadi pengangguran dikarenakan COVID-19. Kondisi sulit saat pandemi COVID-19 berpengaruh pada kondisi psikologis yang dirasakan generasi Z. Penelitian yang dilakukan oleh Rahimi dkk., (2023) menemukan bahwa selama

COVID-19, mahasiswa merasakan masalah pada kesehatan mentalnya, seperti depresi dan merasa tidak memiliki makna dalam menjalani kehidupan sehingga memengaruhi kualitas hidup di masa sulit. Studi ini juga menemukan bahwa depresi yang dialami akibat COVID-19 mempengaruhi sebagian hubungan antara ketakutan akibat COVID-19 dan kecemasan karier di masa depan.

Kecemasan (*anxiety*) merupakan respon emosi yang disebabkan oleh pemikiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan mengakibatkan perasaan tidak nyaman. Reaksi kecemasan yang muncul merupakan hal yang normal terjadi namun jika muncul tanpa sebab sehingga individu mengalami kesulitan dalam berfungsi, hal tersebut disebut gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) (Nevid dkk., 2018). Merasa cemas ketika individu menghadapi situasi yang menimbulkan stres, termasuk menghadapi ketidakpastian akan karier adalah reaksi yang wajar namun jika berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan menimbulkan ketakutan ketika menghadapi tantangan baru (Pisarik dkk., 2017).

Kecemasan karier diakibatkan oleh beberapa faktor, seperti tekanan untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus sekolah atau kuliah, kurangnya informasi terkait bimbingan karier, distorsi kognitif, perbandingan sosial, dan ketidakpastian di masa depan (Pisarik dkk., 2017). Faktor lainnya seperti rendahnya percaya diri terhadap potensi diri serta kurangnya pengalaman kerja dan pengetahuan terkait karier yang dituju juga memengaruhi kecemasan karier (Hanim & Ahlas, 2020). Penelitian Upadianti & Indrawati (2020) menemukan bahwa *adversity intelligence* atau kemampuan mahasiswa untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan memengaruhi terhadap rendahnya tingkat kecemasan karier. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri tinggi yakin dengan kemampuannya dan tidak mudah menyerah saat mengalami kesulitan. Perencanaan karier yang dilakukan mahasiswa termasuk mengikuti *job fair* dan pelatihan *soft skills* membuat mahasiswa lebih siap memasuki dunia kerja. Penelitian lainnya menemukan bahwa dukungan sosial orang tua memiliki hubungan negatif dengan kecemasan karier. Artinya, semakin tinggi dukungan yang diberikan oleh orang tua, maka semakin rendah kecemasan karier yang dirasakan individu. Dukungan emosional yang diberikan oleh orang tua mengakibatkan individu merasa diterima dan didengarkan. Hal ini dapat berdampak positif terhadap kepercayaan diri dan harga diri serta

mengurangi kecemasan yang dirasakan (Hatimah dkk., 2023; Mentari Putri & Asih Febriyanti, 2020; Rahmadani dkk., 2023).

Beberapa studi menemukan bahwa kecemasan karier terjadi pada rentang usia dan latar belakang pendidikan tertentu, terutama oleh generasi Z yang telah memasuki usia produktif untuk mencari pekerjaan. Penelitian Mirah & Indianti (2018) pada 315 siswa SMA berusia 15-18 tahun menemukan bahwa kecemasan karier yang dirasakan oleh siswa SMA diakibatkan oleh rendahnya nilai akademis. Sedangkan, penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lindawati dkk. (2022) pada 84 siswa SMK berusia 16-18 tahun menemukan siswa memiliki rasa ingin tahu mencari informasi terkait karier yang rendah sehingga siswa kurang memahami kemampuan diri dan kesulitan menentukan arah kariernya. Penelitian Jannah & Cahyawulan (2023) mengenai kecemasan karier pasca pandemi COVID-19 terhadap 402 mahasiswa tingkat akhir berusia 20-24 tahun di Jakarta yang menemukan hasil bahwa skor rata-rata kecemasan 68.4 dari total skor maksimal. Penelitian Hatimah dkk. (2023) menemukan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tingkat sedang juga dirasakan oleh 335 *fresh graduate* berusia 21-25 tahun dari salah satu universitas di Makassar yang lulus tahun 2022 dan 2023.

Faktor lainnya seperti jenis kelamin juga berperan dalam tingkat kecemasan karier yang dirasakan oleh generasi Z. Penelitian yang dilakukan oleh Boo dkk. (2021) menemukan hasil bahwa perempuan cenderung lebih mudah untuk merasakan kecemasan karier dibanding laki-laki. Hal ini diakibatkan oleh kurangnya percaya diri dan khawatir tidak mendapatkan pekerjaan sehingga perempuan lebih mengalami kekhawatiran terhadap perkembangan kariernya di masa depan (Kim et al., 2022). Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Jannah & Cahyawulan (2023) terhadap mahasiswa akhir di salah satu universitas di Jakarta menemukan bahwa laki-laki memiliki skor rata-rata kecemasan karier yang sedikit lebih tinggi dibanding perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hammad (2016) yang menemukan bahwa laki-laki di Saudi Arabia lebih cemas terhadap karier dikarenakan budaya yang menjadikan laki-laki bertanggung jawab lebih untuk menafkahi keluarganya dengan menyeluruh.

Penelitian Evcili (2023) mengenai kecemasan karier pada 386 siswa SMA juga menemukan bahwa kondisi kecemasan karier dipengaruhi oleh latar belakang

pendidikan orang tua. Orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan perguruan tinggi cenderung lebih memahami kekhawatiran yang dialami oleh siswa terkait dengan karier di masa depan sehingga mereka mampu untuk memberikan bantuan dan dukungan saat siswa mengalami kesulitan selama menjalani pendidikannya. Hal ini mengakibatkan remaja yang memiliki orang tua lulusan perguruan tinggi memiliki kecemasan karier lebih rendah dibanding dengan remaja dengan orang tua lulusan pendidikan menengah.

Pengalaman kerja sebelumnya juga mempengaruhi kecemasan karier pada generasi Z. Hal ini didukung oleh penelitian Surokim (2016) terhadap 82 siswa SMK yang menemukan bahwa pengalaman praktik kerja lapangan atau magang memiliki hubungan positif terhadap kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Belle dkk., (2022) menemukan bahwa pengalaman magang dapat mempengaruhi *positive coping style* dan *psychological capital*, termasuk efikasi diri, optimisme, resiliensi, dan harapan sehingga membantu mahasiswa dalam mengatasi kecemasan selama mencari pekerjaan setelah lulus dari perguruan tinggi. Pengalaman kerja sebelumnya memberikan informasi terkait dunia kerja sehingga individu memiliki persiapan kerja yang lebih matang.

Kecemasan karier memiliki dampak pada kemampuan individu untuk memutuskan pilihan kariernya, sehingga individu yang cemas akan merasa ragu serta kesulitan dalam mengambil keputusan kariernya. Individu yang merasa ragu akan merasakan cemas dan gagal saat tidak dapat memutuskan pilihan kariernya. Hal ini menyebabkan konflik psikologis yang menghambat proses individu dalam menentukan pilihan kariernya (Tsai et al., 2017). Kecemasan juga mengakibatkan pemikiran negatif yang muncul terkait karier sehingga individu mengalami kesulitan dalam memutuskan pilihan kariernya (Creed et al., 2016; Martiani et al., 2023). Penelitian lainnya menemukan bahwa kecemasan karier memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis. Individu yang mengalami kecemasan karier cenderung kurang mandiri sehingga mengalami kesulitan dalam kemampuan mengambil keputusan, evaluasi diri, dan eksplorasi potensi dirinya. Kecemasan karier juga mempengaruhi kemampuan individu dalam penguasaan lingkungan sekitarnya sehingga individu yang cemas akan kesulitan untuk menghadapi

tantangan hingga beradaptasi dengan kemampuan yang dibutuhkan di lingkungan kerja (Maghfiro & Dewi, 2023; Miles et al., 2018).

Fenomena-fenomena mengenai kecemasan karier diatas menjelaskan bahwa kecemasan yang dialami generasi Z dapat dipengaruhi oleh beberapa hal termasuk tingkat pengangguran. Badan Pusat Statistik (2022) mencatat bahwa Jakarta merupakan provinsi dengan tingkat pengangguran terbuka keempat terbesar di Indonesia dan sebagian besar jumlah pengangguran di Jakarta adalah penduduk muda berusia 15-29 tahun. Berdasarkan hasil Sakernas 2022 tingkat pengangguran terbuka (TPT) berumur 15-29 tahun di Jakarta merupakan yang tertinggi dengan 18,12% atau yang berarti terdapat 18 pengangguran dalam 100 angkatan kerja berusia 15-29 tahun (M. Rahimi et al., 2023). Fenomena ini cukup menarik karena Jakarta sebagai pusat perekonomian di Indonesia masih memiliki tingkat pengangguran terbuka yang cukup tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa kompetisi mencari pekerjaan di Jakarta juga semakin ketat bagi generasi Z.

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena dan kasus-kasus yang berkaitan dengan kecemasan karier pada generasi Z dalam beberapa tahun terakhir, variabel kecemasan karier di Indonesia terutama Jakarta penting untuk diteliti. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran kecemasan karier generasi Z di Jakarta.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut, yaitu:

1. Kecemasan karier dialami oleh penduduk usia muda, termasuk generasi Z (15-29 tahun) di berbagai negara.
2. Jakarta sebagai pusat perekonomian di Indonesia memiliki tingkat pengangguran terbuka (TPT) keempat terbesar di Indonesia dengan didominasi oleh generasi Z yang mendorong kompetisi ketat dalam mencari pekerjaan sehingga generasi Z rentan mengalami kecemasan karier.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Batasan masalah yang ditetapkan oleh dalam penelitian ini yaitu gambaran kecemasan karier generasi Z di Jakarta, ditinjau dari faktor demografi.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka ditetapkan rumusan masalah yaitu bagaimana gambaran kecemasan karier Z di Jakarta ditinjau dari berbagai faktor demografi (jenis kelamin, usia, domisili, pekerjaan, latar belakang pendidikan, pendidikan orang tua, dan pengalaman magang generasi Z)?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian bertujuan untuk mendapatkan data empiris dan mengetahui gambaran kecemasan karier generasi Z di Jakarta.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan di bidang psikologi tentang gambaran kecemasan karier generasi Z di Jakarta.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

###### *1.6.2.1 Generasi Z*

Hasil dari penelitian diharapkan dapat membantu mengatasi kecemasan karier yang sedang dirasakan oleh generasi Z dengan mempersiapkan diri dan beradaptasi dengan perubahan dengan baik sehingga dapat menetapkan keputusan karier di masa depan.

###### *1.6.2.2 Peneliti Selanjutnya*

Hasil dari penelitian diharapkan dapat menambah informasi serta data empiris tentang gambaran kecemasan karier generasi Z di Jakarta.