

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan status yang diperoleh pada individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan dianggap sebagai pelajar yang berada di tingkatan tertinggi dari jenjang pendidikan lainnya. Hal ini menjadikan mahasiswa mengemban ekspektasi peran yang lebih besar pula dibandingkan ketika menjadi pelajar dari jenjang pendidikan sebelumnya. Ekspektasi ini muncul karena mahasiswa diharapkan dapat berpikir secara kritis, menunjukkan bertanggung jawab, bersikap dewasa, mandiri, memiliki kinerja yang baik dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, dan mampu menentukan arah keputusan karirnya sendiri (Putri dkk., 2018; Herlovina, 2023). Nasution (2019) mengungkapkan bahwa dalam perkuliahan, mahasiswa diberikan wadah untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan berdasarkan bidang keilmuan yang ditekuni baik dalam lingkup akademik, maupun non akademik. Hal tersebut merupakan salah satu upaya perguruan tinggi dalam mendukung pengembangan bakat dan potensi yang dimiliki mahasiswa agar nantinya dapat menghasilkan lulusan mahasiswa yang berkualitas dan kompetitif, serta dapat turut berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan (Aman et al., 2023). Melalui fasilitas yang disediakan tersebut, mahasiswa secara tidak langsung didorong untuk mempersiapkan masa depannya dengan lebih matang melalui bidang akademik maupun non akademik.

Mahasiswa yang sudah berada di tahun terakhir, memiliki beban yang lebih besar jika dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama atau pertengahan. Di samping memiliki kewajiban untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan studi, mahasiswa tingkat akhir juga mulai memikirkan karir yang akan dijalani setelah lulus nanti (Danu et al., 2024). Setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa diharuskan untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai

dengan minat, bakat, dan bidang keilmuannya selama perkuliahan (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Mahasiswa yang belum yakin akan kemampuan dirinya dan belum memiliki rencana masa depan dengan jelas, seringkali merasa cemas. Hal ini diperjelas oleh Hanim & Ahlas (2020) bahwa beberapa hal yang memicu kecemasan mahasiswa tingkat akhir yaitu seperti ketakutan akan gagal dalam bersaing di dunia kerja, merasa belum memiliki kemampuan yang cukup, dan takut mengalami kesulitan saat beradaptasi. Selain faktor internal, faktor luar yang membuat mahasiswa merasa cemas akan karirnya adalah minimnya lapangan pekerjaan yang ada dan tingginya daya saing dalam mendapatkan pekerjaan (Jannah & Cahyawulan, 2023).

Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) mencatat bahwa pada Agustus 2024 terjadi peningkatan jumlah angkatan kerja menjadi 152,11 juta orang yang mana mengalami peningkatan sebesar 4,40 juta orang dari Agustus 2023. Selain jumlah angkatan kerja yang mengalami peningkatan, jumlah penduduk bekerja juga meningkat sebesar 4,79 juta orang dari Agustus 2023 sehingga totalnya menjadi 144,64 juta orang. Meskipun jumlah masyarakat yang bekerja mengalami peningkatan, tetapi penelitian menunjukkan adanya peningkatan pada jumlah pengangguran lulusan sarjana atau lulusan D4, S1, S2, dan S3. Puncak tertinggi jumlah pengangguran lulusan sarjana berada di tahun 2019 yaitu sebesar 12,41%. Hal ini kemudian kembali mendekati nilai puncaknya pada Februari 2024 sebesar 12,12% dan mulai menurun sedikit pada Agustus 2024. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada Agustus 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 842.378 orang atau sebesar 11,28% dari total 7.465.599 pengangguran di Indonesia, merupakan lulusan dari perguruan tinggi. Berdasarkan hal ini, tingkat pengangguran hampir mengalami peningkatan sebesar dua kali lipat dari satu dekade sebelumnya atau pada Februari 2013 yang mana presentase sarjana menganggur sebesar 5,87%. Meskipun mengalami sedikit penurunan pada Agustus 2024, secara keseluruhan tingkat pengangguran masih tergolong tinggi yang bisa memicu individu cemas akan mendapatkan pekerjaan di masa depan.

Penyebab tingginya tingkat angka pengangguran di Indonesia dapat dilihat dari beberapa hal seperti adanya kesenjangan antara jumlah tenaga kerja yang dibutuhkan dengan lapangan kerja yang tersedia, semakin ketatnya persaingan antar

pencari kerja, dan kurangnya keterampilan yang dimiliki oleh pencari kerja (Frisnoiry et al., 2024). Dalam bersaing di dunia kerja, mahasiswa tidak hanya bergantung pada penguasaan bidang keilmuannya saja, tetapi juga perlu mengembangkan keterampilan lain di luar bidang keilmuan. Keterampilan seperti kemampuan berkomunikasi, berinteraksi dengan orang lain, dan pengembangan diri menjadi faktor penting bagi keberhasilan di dunia kerja (Upadianti & Indrawati, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa dunia kerja memiliki persyaratan yang kompleks bagi calon pekerja. Status sebagai lulusan perguruan tinggi tidak menjadi satu-satunya faktor yang dapat mempermudah mahasiswa dalam mendapatkan pekerjaan, karena kemampuan yang dibutuhkan dalam dunia kerja saat ini semakin berkembang sehingga mengharuskan mahasiswa untuk menguasai keterampilan-keterampilan lain di luar bidangnya. Berdasarkan hal ini, mahasiswa yang merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi atau mengendalikan situasi tersebut akan memiliki perasaan negatif seperti kecemasan (Upadianti & Indrawati, 2020).

Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang sering ditemui dan sangat umum dialami individu. Faozi dkk. (2023) menyebut bahwa kecemasan merujuk pada ketakutan atau kekhawatiran individu akan suatu hal karena adanya keyakinan bahwa suatu hal buruk akan terjadi di masa depan. Keadaan cemas ini membuat individu merasa tidak aman dan tidak berdaya. Sejalan dengan ini, Yu dkk. (2024) mengartikan kecemasan sebagai suatu respon emosional dan psikologis yang kompleks yang mana ditimbulkan oleh perasaan seperti ketegangan, ketakutan, kesedihan, kekhawatiran, dan kepanikan. Dalam konteks mahasiswa, permasalahan terkait karir menjadi salah satu pemicu timbulnya kecemasan pada individu (M & Ananda, 2022). Karir mengacu pada berbagai aktivitas dan pengalaman individu terkait dengan pekerjaan sehingga membentuk pola sikap dan perilaku individu (Gibson, 2021). Rahmadani & Sahrani (2021) menyebut bahwa hal-hal terkait karir seperti ketakutan individu mengenai cara mendapatkan pekerjaan yang tetap dan pendapatan yang stabil memicu timbulnya perasaan ketidakpastian pada individu setelah lulus dari perguruan tinggi. Perasaan ketidakpastian ini akhirnya berdampak pada munculnya kecemasan karir. Dalam hal ini, meningkatnya tantangan dan daya saing di dunia kerja dapat berdampak pula pada meningkatnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Muqaramma dkk. (2022) dalam penelitiannya

menemukan bahwa mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan karir memiliki kecenderungan untuk menghindari pembahasan yang melibatkan topik terkait masa depan, memiliki perasaan takut dan bingung dalam menghadapi dunia kerja, dan menunjukkan adanya gejala fisik seperti meningkatnya detak jantung.

Menurut Atikah dkk., (2023), makna kecemasan karir pada mahasiswa dapat dilihat dari beberapa sudut pandang. Kecemasan karir dapat diartikan sebagai kesulitan individu dalam mengambil keputusan terkait karirnya di masa depan yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Di sisi lain, kecemasan karir ini juga merujuk pada kekhawatiran mahasiswa karena merasa dunia kerja dan prospek masa depan merupakan sesuatu yang tidak pasti. Penelitian yang dilakukan oleh Irnanda dkk., (2023) pada 60 mahasiswa tingkat akhir Prodi D3 Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang, menemukan bahwa kategori panik dalam tingkat kecemasan karir menjadi kategori paling dominan, yang mana terdapat sebanyak 31,7% atau 19 mahasiswa. Kategori dengan frekuensi terbanyak berikutnya berada di kategori sedang, yaitu terdapat sebanyak 28,3% atau 17 mahasiswa. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa dominasi kategori tingkat kecemasan ini disebabkan karena adanya berbagai tekanan, seperti adanya ekspektasi dari orang tua untuk segera mendapatkan pekerjaan setelah lulus, kurang matangnya kesiapan kerja di rumah sakit, ketatnya persaingan antar mahasiswa dalam mencari kerja, dan adanya kekhawatiran mendapatkan pekerjaan di luar bidang yang ditekuni selama kuliah.

Dalam situasi dan tingkat tertentu, kecemasan dapat membantu individu mencegah hal buruk yang berpotensi terjadi di masa depan. Individu yang merasakan kecemasan dapat terdorong untuk mengenali dan mengidentifikasi faktor yang berpotensi mengancam (Al Majali, 2020). Sejalan dengan ini, Saminan dkk. (2024) menambahkan bahwa kecemasan dapat berperan sebagai antisipasi akan ancaman di masa depan dan hal ini seringkali disertai dengan meningkatnya ketegangan otot, kewaspadaan, dan munculnya perilaku menghindar. Di sisi lain, Al Majali (2020) juga mengungkapkan bahwa kecemasan lebih sering dianggap sebagai kondisi yang memiliki dampak negatif dan berkaitan dengan pengalaman yang menimbulkan stres pada individu. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kecemasan memiliki dampak negatif pada kondisi fisik dan psikologis individu, terlebih apabila individu tidak bisa mengelolanya sehingga hal ini perlu menjadi

perhatian. Dalam kaitannya dengan karir, Shin & Lee (2019) menyatakan bahwa kecemasan yang berlebihan dan sulit untuk dikendalikan dapat berdampak pada kesulitan dalam menghadapi dan membuat keputusan karir. Lebih jelasnya, timbulnya kecemasan karir dapat membuat individu mengalami kesulitan dalam mengeksplor peluang karir sehingga pengambilan keputusan karir yang kurang tepat dapat menjadi salah satu dampak dari kecemasan ini (Atikah dkk., 2023). Individu yang mengalami kecemasan karir dapat mengalami penurunan pada *self-esteem*, meningkatnya rasa *insecure*, cemas, dan takut akan pemikiran mereka sendiri meskipun hal tersebut belum tentu terjadi di kehidupan nyata (Hidayati et al., 2023).

Mariah dkk. (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa munculnya dampak kecemasan karir tersebut dikarenakan individu cenderung memiliki rasa takut akan kegagalan, kecewa terhadap pencapaian di masa lalu, memiliki evaluasi negatif terhadap diri sendiri, kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, dan memiliki orientasi diri yang negatif. Di antara beberapa faktor tersebut, penilaian diri yang negatif dapat disebabkan karena individu merasa dirinya lebih buruk dari orang lain setelah membandingkan dirinya dengan orang lain. Festinger (1954) menyebutkan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk mendapatkan penilaian yang konsisten dan akurat mengenai dirinya sendiri. Hal ini mendorong individu untuk menilai pendapat dan kemampuannya sebagai bagian dari kebutuhan dasarnya. Namun, ketika individu merasa tidak yakin dengan penilaian dirinya, individu akan beralih dengan membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi keadaan dirinya (Festinger, 1954). Fenomena membandingkan diri sendiri dengan orang lain tersebut dikenal dengan istilah *social comparison* atau perbandingan sosial.

*Social comparison* merupakan proses ketika individu menganalisis perbedaan dirinya dengan orang lain dengan tujuan untuk menilai dan mengevaluasi dirinya dalam lingkungan sosial (Fukubayashi & Fuji, 2021). Pisarik dkk., (2017) menyebutkan bahwa tingginya intensitas untuk berinteraksi dengan teman sebaya di lingkungan kampus dan adanya paparan media sosial, mempertinggi kemungkinan mahasiswa untuk melakukan *social comparison*. Berdasarkan hal tersebut, *social comparison* dapat muncul melalui interaksi

langsung maupun melalui media sosial. Terlebih lagi, keberadaan *platform* media sosial yang semakin beragam seperti Instagram, LinkedIn, dan TikTok serta tingginya proporsi pengguna dari kalangan dewasa muda, menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang rentan terpapar konten yang memicu perbandingan sosial. Media sosial memungkinkan individu untuk mengetahui mengetahui hal-hal yang dialami oleh orang lain yang salah satunya terkait pencapaian karir.

Terdapat dua arah dalam *social comparison* yaitu *upward comparison* dan *downward comparison* (A. P. Buunk & Dijkstra, 2017). *Upward comparison* atau perbandingan ke atas mengacu pada kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik dari dirinya. Festinger (1954) menyatakan bahwa adanya kecenderungan individu yang bersifat kompetitif, menjadikan individu lebih sering untuk melakukan *upward comparison* daripada *downward comparison*. Individu yang melakukan *upward social comparison* cenderung akan mengalami peningkatan rasa inferior atau rendah diri dan menilai dirinya secara negatif (Xu & Li, 2024). Pisarik dkk. (2017) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa beberapa subjek sering membandingkan perkembangan karir dirinya dengan orang lain sehingga memicu timbulnya kecemasan. Dalam penelitian tersebut, subjek cenderung melakukan *upward comparison* dan memandang dirinya secara negatif. Meskipun begitu, perbandingan sosial jenis ini juga memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan motivasi individu untuk mengembangkan diri agar bisa mencapai level yang sama dengan orang lain yang dibandingkan (Collins, 1996; Malloch dkk., 2023).

Arah *social comparison* berikutnya yaitu *downward social comparison* yang berarti individu melakukan perbandingan ke bawah atau membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih buruk dari dirinya. Nie dkk., (2024) mengungkapkan bahwa individu yang sedang berada dalam kesulitan dan kemudian membandingkan dirinya dengan orang lain yang kurang beruntung, dapat membantu individu menyadari akan kekuatan yang dimilikinya. Hal ini kemudian berdampak pada munculnya ketenangan emosional dan meningkatkan penerimaan diri individu. Meskipun begitu, *downward comparison* tidak selalu menimbulkan

dampak positif. B. P. Buunk dkk. (1990) menyebutkan bahwa *downward comparison* dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan ketika individu beranggapan negatif akan kemungkinan hal yang terjadi di masa depan seperti ketakutan individu bahwa dirinya dapat merasakan hal buruk sama seperti yang dialami orang lain.

Dalam upaya memperkuat fenomena dalam penelitian ini, dilakukan studi pendahuluan pada sepuluh mahasiswa tingkat akhir dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, didapatkan bahwa enam dari sepuluh mahasiswa menunjukkan indikasi kecemasan karir yang tinggi seperti memiliki keraguan akan karir yang akan dijalannya setelah lulus dan ketidakpastian dalam mengambil keputusan karir. Sementara itu, sebagian lainnya menunjukkan tingkat kecemasan rendah yang berarti bahwa sudah memiliki gambaran besar karir yang akan dijalani, tetapi sesekali merasakan kecemasan dalam intensitas ringan. Mahasiswa masih memiliki keraguan akan karir yang akan dijalannya setelah lulus nanti karena memiliki berbagai kekhawatiran yang berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal. Kekhawatiran dari faktor internal tersebut seperti persepsi akan kemampuan dan pengalaman diri yang masih kurang untuk bersaing di dunia kerja, minimnya kepercayaan diri untuk menghadapi dunia kerja, dan belum mengetahui bidang minat yang akan ditekuni di dunia kerja. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari kondisi ekonomi saat ini seperti persaingan kerja yang ketat, banyaknya fenomena PHK pada karyawan, tuntutan dari orang tua untuk segera mendapatkan pekerjaan, dan terbatasnya koneksi yang dimiliki di dunia kerja. Selain itu, faktor eksternal yang bisa memicu kecemasan mahasiswa berasal dari orang lain. Sebagian besar mahasiswa sering membandingkan diri dengan orang lain yang menimbulkan rasa rendah diri dan merasa khawatir tidak bisa mencapai hal yang sama seperti orang lain. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hal ini yaitu dengan berfokus pada diri sendiri, melakukan refleksi diri untuk mengetahui minat dan kapasitas diri, membuat rencana atau target sebagai arahan dalam menjalani karir setelah lulus, mempersiapkan hal-hal yang mendukung karirnya. Sebagian mahasiswa sudah menetapkan target setelah lulus nanti dan sebagian mahasiswa lainnya belum

memiliki gambaran akan karir yang akan dijalannya setelah lulus nanti dan hanya menjalani serta memikirkan hal yang bisa dilakukan di masa sekarang.

Penelitian saat ini yang membahas mengenai *social comparison* dalam konteks karir masih terbatas, terutama pada subjek mahasiswa akhir yang akan menghadapi transisi dari dunia akademik ke dunia kerja. Padahal, fase ini merupakan periode krusial yang sering kali dihadapkan dengan kecemasan karir akibat membandingkan diri dengan orang lain. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang membahas mengenai *social comparison* dan kecemasan karir. Nurfitri & Ratnasari (2024) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa *fresh graduate* pengguna aplikasi LinkedIn. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Wafid & Kinayung (2024) juga menunjukkan bahwa perbandingan sosial berhubungan dengan kecemasan karir pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan. Namun, hasil penelitian berbeda ditunjukkan oleh Hamdani et al. (2020) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara *social comparison* dengan kecemasan karir dan kecemasan karir lebih dipengaruhi oleh inteligensi spiritual pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hal ini, ditemukan inkonsistensi hasil penelitian pada dua variabel tersebut. Selain itu, penelitian yang menekankan pada arah perbandingan sosial yaitu *upward comparison* dan *downward comparison* masih terbatas. Dengan berfokus pada perbedaan arah perbandingan sosial ini, dapat diperoleh pemahaman mengenai persepsi individu akan suatu perbandingan sosial dan bagaimana dampaknya terhadap kecemasan individu. Oleh karena itu, peneliti ingin mengeksplorasi lebih lanjut pada dua variabel tersebut dengan meneliti pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, berikut identifikasi masalah dalam penelitian ini.

1.2.1 Mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja.

1.2.2 Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat kecemasan karir pada mahasiswa akhir berkisar dari kategori sedang hingga tinggi.

1.2.3 Mahasiswa akhir rentan melakukan perbandingan sosial, baik dalam interaksi langsung maupun melalui media sosial.

1.2.4 *Social comparison* dapat berdampak positif atau negatif berdasarkan bagaimana individu memaknainya.

1.2.5 Penelitian saat ini terkait *social comparison* dalam konteks karir, terutama yang secara spesifik menekankan arah perbandingan sosial, masih terbatas.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Fokus batasan masalah dalam penelitian ini yaitu melihat pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, rumusan dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir?”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan baru dan menjadi referensi bagi penelitian berikutnya yang ingin mengkaji tentang *social comparison* dan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini juga

diharapkan dapat memperkaya literatur terkait faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan baru bagi mahasiswa tingkat akhir mengenai dampak dari *social comparison* terhadap tingkat kecemasan karir. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu individu untuk meningkatkan kesiapan rencana karirnya nanti dengan menjadikan perbandingan sosial sebagai hal yang positif dan motivasi untuk mengembangkan diri sehingga dapat mengurangi timbulnya kecemasan akan karir.

