

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Mahasiswa adalah “orang yang belajar di perguruan tinggi mahasiswa generasi penerus bangsa, ditangan para mahasiswa masa depan sebuah bangsa”. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2015). Perguruan tinggi membimbing mahasiswa untuk menghadapi dunia kerja agar mereka mampu dalam bersaing. Setiap mahasiswa setelah lulus menjadi sarjana diharapkan adalah bekerja sesuai dengan bidang atau keahlian yang dimiliki oleh mahasiswa. Seseorang yang telah melewati masa kuliah akan menghadapi tahap baru yaitu dunia kerja. Dunia kerja ini merupakan tahap yang akan dimasuki seseorang dalam melakukan kegiatan bekerja sesuai dengan minat maupun keterampilannya.)

Persaingan antar pencari kerja sangatlah tinggi, hal tersebut terbukti dengan tingginya angka pengangguran yang tercatat oleh Badan Pusat Statistik (2022) belum lama ini ini merilis kondisi ketenaga kerjaan Indonesia per agustus 2022. Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) per Agustus 2022 sebesar 5,86 persen atau sebanyak 8,41 juta orang. Angka tersebut lebih rendah bila dibandingkan Agustus 2021 yang mencapai 6,49

persen atau 9,1 juta orang. Dilihat dari angka pengangguran menurun, tetapi jika dilihat dari tingkat pendidikan lulusan diploma dan universitas semakin banyak yang tidak bekerja. Jumlah ketersediaan lapangan pekerjaan yang tidak berbanding lurus dengan jumlah kelulusan dari tahun ketahun menjadikan persaingan dalam mendapatkan pekerjaan menjadi lebih sulit karena tantangan yang dihadapi semakin tinggi (Rusgiono, 2010)

Seseorang yang telah melewati masa kuliah akan menghadapi tahap baru yaitu dunia kerja. Dunia kerja ini merupakan tahap yang akan dimasuki seseorang dalam melakukan kegiatan bekerja sesuai dengan minat maupun keterampilannya. Menurut Papalia dkk. (2009) tanggung jawab dan tuntutan pada tahap memasuki dunia kerja diketahui sebagai hal yang sejalan dengan tugas perkembangan pada masa dewasa awal. Kompleksnya persoalan mengenai pekerjaan dengan banyaknya persaingan, hambatan, dan tantangan yang dihadapi dapat membuat para pencari kerja terkendala dalam memperoleh pekerjaannya yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuannya. Banyak hal yang dapat memicu timbulnya perasaan cemas, diantaranya semakin sedikitnya peluang kerja, ketatnya persaingan, tuntutan kompetensi, minimnya pengalaman dan keterampilan (Nugroho, 2010). Bila individu percaya bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan yang dihadapi dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa semakin cemas bila menghadapi suatu tantangan, seperti tantangan dalam menghadapi dunia

kerja yang akan dihadapi oleh mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi (Bandura dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Menurut Fadlilah (2010) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja adalah sebuah perasaan khawatir yang timbul saat individu menghadapi atau memulai memasuki dunia kerja. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan respon negatif yang berupa perasaan ketakutan dan kekhawatir terhadap ketersediaan lapangan pekerjaan yang dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan yang bertujuan untuk mengubah keadaan kearah yang lebih baik (Waqiati, 2012). Menurut Nugrahaningtyas (2012) mendefinisikan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah sebagai suatu perasaan sementara yang tidak menyenangkan mengenai dunia kerja karena adanya ketidakpastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi, sehingga menimbulkan kekhawatiran pada individu. Nugrahaningtyas (2012) menambahkan banyak yang beranggapan bahwa dunia kerja merupakan suatu hal yang menyenangkan, namun tidak sedikit yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja adalah suatu hal yang menakutkan. Cara lain yang bisa dilakukan banyak orang dalam menghadapi kecemasan dunia kerja adalah mencari dukungan sosial dari orang-orang terdekat, seperti orang tua, saudara, atau keluarga lainnya (Lestari, 2014).

Menurut Sarafino (2012), dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam dunia kerja yaitu adanya dukungan

sosial. Azizah (2011) mengatakan bahwa dukungan yang paling besar didalam lingkungan rumah adalah bersumber dari orang tua. Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang dikelilingi oleh orang-orang terdekatnya dimana pemberian dukungan sosial sangat penting bagi mereka untuk mengurangi kecemasan terhadap dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja.

Dukungan sosial dapat melindungi jiwa seseorang akibat tekanan dan cemas, dengan kata lain dukungan sosial ini akan mampu menurunkan kecenderungan munculnya hal-hal yang dapat memicu timbulnya kecemasan. Taylor (2011) menemukan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan. Jika mahasiswa menerima dukungan sosial dari lingkungan, mereka akan secara aktif memandang pengalaman sebagai sesuatu yang tidak terlalu mencemaskan, serta merasa aman dan nyaman karena merasa diperhatikan, dicintai, dan dapat diterima dengan baik di lingkungan tersebut (Amylia, 2014). Dukungan sosial sangat penting untuk mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan, karena dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika seseorang menghadapi suatu masalah, sehingga individu yang bersangkutan membutuhkan orang

terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut (Rif'ati, 2018).

Berdasarkan data hasil wawancara kepada enam mahasiswa jurusan Gizi Universitas Perintis Indonesia pada 24 Oktober 2022, dua orang diantaranya merasakan khawatir yang berlebihan, berfikir negatif mengenai mampu atau tidaknya ia menghadapi dunia kerja, serta mengalami gejala yang berupa fisik seperti kepala pusing, tidur tidak nyenyak dan nafsu makan berkurang, tiga orang diantaranya merasakan kurangnya pengalaman, takut kehilangan harapan karena belum ada tujuan kemana arah setelah lulus, perasaan tidak menyenangkan, mengalami kegelisahan, dan satu orang merasakan emosi yang tidak stabil dan ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah dalam dunia menghadapi dunia kerja yang akan datang.

Keseluruhan hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa terdapat ciri-ciri yang menandakan bahwa mahasiswa tersebut memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang tinggi seperti khawatir yang berlebihan, perasaan takut yang berlebihan, perasaan tidak menyenangkan dan mengalami gejala yang berupa fisik seperti kepala pusing, tidur tidak nyenyak dan nafsu makan berkurang, yang ini semua merupakan ciri-ciri dari kecemasan menghadapi dunia kerja.

Peneliti menemukan fenomena pada hasil wawancara menyebutkan bahwa salah satu faktor kecemasan yaitu dukungan sosial. Subjek mengatakan bahwa dari segi aspek dukungan emosional subjek kurang

mendapatkan rasa kasih sayang dan tidak didengarkan ketika bercerita dengan orang tua, kurangnya perhatian yang diberikan orang tua kepada subjek. Segi aspek dukungan penghargaan subjek kurang mendapatkan suatu dorongan atau dukungan untuk maju dari orang tua. Segi dukungan informasi subjek mengatakan bahwa subjek kurang mendapatkan nasehat dan saran dari keluarga dan orang-orang terdekat.

Berdasarkan permasalahan tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir jurusan gizi memerlukan dukungan sosial. Dengan adanya dukungan sosial mereka akan merasa dipedulikan, ada simpati dari keluarga, sehingga individu merasa lebih nyaman, perasaan tenang, merasakan adanya bantuan dan perasaan dicintai. Dukungan sosial pada dasarnya bukan hanya sebagai variabel yang memberikan kontribusi dengan penurunan kecemasan pada individu, namun juga menjadikan individu menjadi berani menerima tantangan dalam menghadapi dunia kerja. Dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap seseorang akibat tekanan dan cemas, dengan kata lain dukungan sosial ini mampu menurunkan kecenderungan munculnya hal-hal yang dapat memicu timbulnya kecemasan dalam dunia kerja.

Menurut Fauziah (2015) dukungan sosial akan membantu menurunkan kecemasan mahasiswa dalam dunia kerja, terutama dukungan sosial yang diterima individu. Keterkaitan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja juga dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan sebelumnya tentang dukungan sosial dengan kecemasan

menghadapi dunia kerja pernah dilakukan oleh (Haryati, 2020) yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifaruddin Jambi”.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Tingkat Akhir Universitas Perintis Indonesia”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah yang dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Tingkat Akhir Universitas Perintis Indonesia?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Gizi di Universitas Perintis Indonesia

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber informasi untuk menambah wawasan, pengetahuan dan perkembangan ilmu psikologi khususnya dibidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan gambaran yang jelas mengenai kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sehingga dapat menggunakan informasi ini sebagai bahan pertimbangan terhadap tindakan yang diambil selanjutnya.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.