

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia akan melalui berbagai tahap perkembangan yang kompleks sepanjang hidupnya. Tahapan ini dimulai dari masa bayi, kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga usia lanjut (Santrock, 2011). Menurut Arnett (2018) Periode transisi dari masa remaja menuju dewasa awal adalah masa – masa yang menantang bagi setiap individu. Dalam masa peralihan atau masa *emerging adulthood* yang terjadi pada rentang usia 18-25 tahun, individu sudah mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri, mandiri secara finansial, serta mampu dalam membuat keputusannya sendiri. Menurut Herawati & Hidayat (2020) menuju fase dewasa awal individu akan menghadapi pola – pola kehidupan yang baru seperti bekerja dan menikah. Tuntutan yang sangat beragam mengakibatkan beberapa individu mengalami kesulitan dalam menghadapi tugas perkembangan pada masa dewasa awal (Oktavian, 2022).

Hal ini dirasakan oleh *Fresh graduate* yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal (dalam Regina dkk, 2022). *Fresh graduate* adalah seseorang yang baru saja menyelesaikan pendidikan dan masih memiliki sedikit pengalaman di dunia kerja (Nindytasari et al, 2020). Menurut Dhakal (2018) individu dikatakan *fresh graduate* hingga 1-2 tahun setelah kelulusan (Kharisma, 2023). *Fresh graduate* biasanya dihadapkan dengan tuntutan dari orangtua maupun lingkungan untuk segera bekerja karena adanya anggapan bahwa *fresh graduate* memiliki kemampuan yang lebih baik sehingga mampu untuk berprestasi

sendiri dan hidup mandiri (Herawati & Hidayat, 2020). Namun menurut Rina (2021) mengungkapkan bahwa banyak individu yang setelah lulus mengeluh karena belum bisa menentukan masa depannya meliputi masalah pendidikan, pekerjaan dan kehidupan berkeluarga. Menurut Hanim & Ahlas (2020) individu idealnya sudah memiliki gambaran yang jelas terkait dengan masa depannya. Ketidakpastian mengenai masa depan setelah lulus dari perguruan tinggi dapat menyebabkan timbulnya kecemasan pada para lulusan baru.

Secara umum, kecemasan adalah kondisi yang hampir dialami oleh semua orang, dengan tingkat yang bervariasi. Kecemasan sering digambarkan sebagai kekhawatiran umum terhadap peristiwa yang tidak jelas atau tidak pasti di masa depan (Hurlock, 1975). *American Psychological Association* (APA, 2017) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosional yang timbul saat seseorang menghadapi stres, yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran penuh kekhawatiran, serta reaksi fisik seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Sementara itu, Nevid (2005) menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional yang melibatkan stimulasi fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya kejadian buruk di masa depan (dalam Novia & Diana, 2018). Kecemasan biasanya muncul ketika seseorang mulai memikirkan peristiwa yang akan datang atau ketika sesuatu masih merupakan sebuah bayangan.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang peneliti lakukan pada tanggal 7 Juli 2024. Ditemukan bahwa narasumber yang baru lulus atau sarjana tengah mengalami kecemasan secara psikologis. Individu khawatir dan takut terkait

kariernya yang tidak pasti karena sampai saat ini individu masih belum memiliki pekerjaan. Selain itu, individu merasa khawatir jika sampai diusia 30 belum menikah karena individu masih belum memiliki pasangan. *Fresh graduate* mengungkapkan bahwa akhir – akhir ini sulit berkonsentrasi ketika belajar untuk menghadapi tes cpns karena banyaknya pikiran yang mengganggu seperti takut tidak lulus cpns, keinginan untuk membuka bisnis jika gagal, melanjutkan s2, merasa kesepian karena tidak memiliki pasangan, dan pencapaian dari orang lain.

Individu juga merasa stress ketika bercerita terkait dirinya yang sudah berusaha semaksimal mungkin apply pekerjaan di 17 perusahaan tapi belum mendapat panggilan kerja. Selain itu, individu mengungkapkan bahwa ia sering rendah diri dan gelisah di malam hari karena merasa tidak berguna dan belum bisa mewujudkan harapan orangtuanya. Kondisi tersebut diperparah dengan tekanan yang ada di lingkungan sosial seperti pencapaian dari teman individu dan orangtua individu yang sering membanding – bandingkan dengan orang lain. Tidak hanya itu, *fresh graduate* mengungkapkan bahwa sedikit lebih emosional seperti mudah marah dan tersinggung jika ditanyai terkait rencananya di masa depan, baik itu rencana jangka pendek maupun jangka panjang. Seperti halnya ketika ditanyai kursus untuk kebutuhan bekerja, individu merasa tidak nyaman dan mencoba untuk mengalihkan pembicaraan. Dari aspek fisiologis, salah satu dari *fresh graduate* mengungkapkan kehilangan nafsu makan dan sering merasa pusing hingga mengalami insomnia atau susah tidur di malam hari. Hal ini terjadi karena individu merasa tidak tenang (psikologis) karena terlalu memikirkan hal-hal yang terjadi di

masa depan seperti jika *fresh graduate* tidak pernah bisa sukses dan tidak bisa membahagiakan orangtua.

Berdasarkan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa kedua narasumber setelah lulus kuliah mengalami kecemasan akan masa depan. Kondisi yang dirasakan meliputi perasaan cemas dan lemas serta berusaha mengalihkan pembicaraan, ragu dengan merasa buruk tanpa adanya alasan yang jelas, merasa terganggu dengan hal yang akan terjadi di masa mendatang, memikirkan hal – hal yang mengganggu secara berulang.

Kecemasan adalah hal yang umum dialami setiap individu saat menghadapi tekanan dalam hidupnya. Menurut Nevid (dalam Nugraha, 2020), Kecemasan merupakan reaksi yang wajar terhadap situasi yang dianggap berbahaya, tetapi menjadi berlebihan jika muncul atau intensitasnya tidak sebanding dengan kondisi yang ada. Menurut Aldriani & Widyastuti (2021) kecemasan dapat digambarkan sebagai suatu kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan gelisah, kekhawatiran tentang apa yang akan terjadi di masa depan, rendahnya rasa percaya diri, cenderung menyalahkan orang lain, merasa selalu salah, serta mudah merasa tertekan. Orang yang cemas juga bisa merasa mudah tersinggung, berlebihan dalam merespon situasi, bimbang dalam mengambil keputusan, dan memiliki kecenderungan untuk bereaksi secara histeris. Brickman (dalam Rahmawati, 2020) menjelaskan bahwa kecemasan terhadap masa depan adalah kecenderungan individu yang tidak yakin akan mengalami hal-hal positif. Umumnya, orang yang cemas tentang masa depan cenderung meyakini bahwa masa depan akan lebih buruk dibandingkan dengan keadaan sekarang. Menurut

Rahmawati (2020) Menghadapi masa depan tidak akan berjalan dengan lancar jika seseorang merasa cemas atau takut terhadap apa yang akan datang.

Menurut Haskoro (2022) *self efficacy* sangat terkait dengan pandangan terhadap masa depan. Kecemasan dapat timbul apabila seseorang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah. Hal tersebut didukung dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan terdapat 51 mahasiswa (40.8%) mengalami kecemasan terhadap masa depan karena memiliki *self efficacy* yang rendah. Mahasiswa jurusan Teknik Sipil khususnya semester akhir, merasa banyak tugas besar yang harus dikerjakan secara langsung di lapangan yang dimana tantangan yang dihadapi lebih berat dan tuntutan untuk menguasai keterampilan serta kompleksitas materi menimbulkan kecemasan bagi individu. Berbeda dengan mahasiswa manajemen yang merasa lebih siap dan yakin menghadapi dunia bisnis sehingga dapat fokus pada strategi dan aspek manajemen lainnya.

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan, individu memiliki keyakinan yang rendah terkait masa depannya. Dari aspek *magnitude*, individu mengaku bahwa sering merasa bingung dengan apa yang *fresh graduate* lakukan ke depan, karena sampai saat ini belum mendapat pekerjaan. Selain itu, individu merasa takut bekerja karna bagi *fresh graduate* tidak mudah menyesuaikan diri di dalam lingkungan yang baru. *Fresh graduate* juga mempertanyakan kenapa sampai saat ini masih belum mendapatkan pekerjaan sehingga hal tersebut membuat *fresh graduate* tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Dari aspek *strenght*, *fresh graduate* merasa gelisah karena *fresh graduate* menyadari bahwa kurangnya *networking* membuat *fresh graduate* kesulitan mendapat pekerjaan. Salah satu dari

fresh graduate juga mengungkapkan bahwa banyak lulusan S1 yang menganggur dan kompetisi kerja yang tinggi membuat *fresh graduate* pesimis melamar pekerjaan sehingga menjadi cemas dan stress. Dari aspek *generality*, *fresh graduate* merasa tidak siap menghadapi tuntutan – tuntutan yang terjadi di usia dewasa, seperti harus bekerja dan menikah. *Fresh graduate* merasa terlalu diburu – buru oleh waktu dan usia orang tua sehingga membuat *fresh graduate* takut dan stress jika tidak bisa mendapatkan apa yang diinginkan di masa depan.

Jadi, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setiap individu perlu memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi untuk menghindari kecemasan dan tetap optimis dalam menyongsong masa depan yang cerah. *Self efficacy* dapat membuat individu yakin akan kemampuan yang dimiliki dalam menjalani kehidupan dan dapat memberikan motivasi terhadap individu (Putri, 2023). Individu dengan *self efficacy* yang rendah merasa kurang yakin akan kemampuannya dalam mengatasi situasi yang akan datang serta kurang mampu dalam merencanakan tindakan untuk mencapai sebuah tujuan dan akan membuat individu mengalami kecemasan serta perilaku menghindar (Siregar & Putri, 2019). Sedangkan, individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan percaya bahwa dirinya dapat melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian atau peristiwa yang terjadi disekitarnya dan dapat mempengaruhi individu dalam menentukan pilihan dan bagaimana individu berusaha untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka perlu dilakukan penelitian yang mendalam terkait dengan hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan akan masa depan pada *fresh graduate*. Mengingat masih sedikit informasi yang dapat

ditemukan dalam studi terdahulu yang menjadikan *fresh graduate* sebagai subjek penelitian. Selain itu, individu diharapkan agar dapat meningkatkan *self efficacy* dengan cara mengelola kecemasan dengan lebih baik, penting untuk mengelola pikiran dan emosi secara efektif serta melakukan evaluasi diri. Dengan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, seseorang dapat lebih baik dalam mengatasi kecemasan yang dialaminya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini bersumber kepada latar belakang, yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan akan masa depan pada *fresh graduate* di Universitas Muhammadiyah Jember

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui adanya hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan akan masa depan pada *fresh graduate* di Universitas Muhammadiyah Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan keilmuan terkait hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan akan masa depan pada *fresh graduate* di Universitas Muhammadiyah Jember.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian digunakan sebagai rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait kecemasan akan masa depan dengan *self efficacy*.

b. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terkait *self efficacy* dengan kecemasan akan masa depan *fresh graduate* di Universitas Muhammadiyah Jember.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini disusun untuk melengkapi dan memperluas temuan-temuan dari penelitian sebelumnya, dengan fokus pada variabel tergantung (*y*), yaitu kecemasan terkait masa depan. Penelitian tentang hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan masa depan pada *fresh graduate* sudah pernah dilakukan, namun terdapat perbedaan dalam hal teori, metode, dan sampel yang digunakan, yang dapat diidentifikasi melalui :

Penelitian yang dilakukan oleh (Sindhu Adi Haskoro) yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Terhadap Masa Depan Mahasiswa Teknik Sipil dan Manajemen UNDIP ANGKATAN 2018”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dan kecemasan mengenai masa depan pada mahasiswa Teknik Sipil dan Manajemen Universitas Diponegoro angkatan 2018. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian terdiri dari 450 mahasiswa Teknik Sipil dan Manajemen UNDIP angkatan 2018, dengan sampel yang diambil sebanyak 125 mahasiswa melalui teknik cluster random sampling. Instrumen yang digunakan mencakup skala efikasi diri berdasarkan teori Bandura dan skala kecemasan terhadap masa depan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa.

Sebagian besar subjek penelitian, yaitu 51 mahasiswa, menunjukkan tingkat efikasi diri yang terkait dengan kecemasan. Kecemasan akan masa depan yang dialami mahasiswa masuk pada kategori sedang dengan presentase sebesar 40.8% dan 10,4% mahasiswa memiliki kecemasan pada tingkat tinggi. Pada variable *self efficacy* diperoleh persentase 89,6% berada pada kategori sedang dan 10,4% dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan, bahwa rata – rata mahasiswa manajemen memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dan tingkat kecemasan akan masa depan yang rendah daripada mahasiswa Teknik sipil.

Penelitian yang dilakukan oleh (Arsy, 2015) yang berjudul “Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola pikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional, dengan populasi seluruh mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Sampel yang diteliti berjumlah 156 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara berpikir positif dan kecemasan menghadapi masa depan, dengan nilai korelasi sebesar -0,409. Ini berarti, semakin positif pola pikir seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakannya terhadap masa depan, dan sebaliknya. Berdasarkan kategori, 50% subjek masuk dalam kategori rendah, 42,85% dalam kategori sedang, dan 7,14% dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas psikologi mengalami kecemasan terhadap masa depan relative rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Syuhadak et al., 2023) yang berjudul “Harapan dan Kecemasan akan Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara antara harapan dengan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir program studi psikologi UNS, dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini 57 subjek. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang negatif signifikan antara harapan dengan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil kategorisasi tingkat harapan mahasiswa tingkat akhir program studi Psikologi UNS adalah 17,5% dalam kategori rendah atau, pada tingkatan tinggi sebesar 22.8% dan 59,7% pada tingkat sedang. Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir program studi psikologi yang memiliki tujuan rendah serta kurang mampu dan yakin dalam menentukan cara – cara untuk mencapai tujuan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Alifika, 2023) yang berjudul “Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan terhadap masa depan di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang diteliti mencakup 582 mahasiswa dari angkatan 2019, 2020, dan 2021 di Fakultas Psikologi UNISSULA. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah cluster random sampling.

Untuk pengumpulan data, digunakan wawancara sebagai alat ukur, dengan penyesuaian terhadap aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Davidson & Blackburn tersebut terdiri dari reaksi suasa hati, rekasi pikiran, reaksi motivasi, rekasi perilaku, reaksi dari gerakan biologis. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor kecemasan terhadap masa depan berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata empiris sebesar 70 dan nilai rata-rata hipotetik sebesar 72,5. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Psikologi UNISSULA mengenai masa depan berada pada tingkat sedang. Hal ini disebabkan karena mahasiswa sering mengkhawatirkan sesuatu yang belum jelas yakni masa depan yaitu khawatir akan karir, khawatir tidak dapat membanggakan orangtua, khawatir tidak akan sukses dan sebagainya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Istychomah, 2022) yang berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh graduate*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan baru di Kota Yogyakarta. Penelitian ini melibatkan 60 responden dengan teknik pengambilan sampel random purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* pada *fresh graduate* sangat tinggi, yaitu sebesar 74%, sementara kecemasan yang dirasakan berada pada tingkat rendah dengan persentase 66%. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan kecemasan dalam

efficacy maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh *fresh graduate* saat menghadapi dunia kerja.

Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan oleh Lukman (2021) dengan judul "Hubungan antara Aktualisasi Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktualisasi diri dan kecemasan masa depan pada mahasiswa Psikologi angkatan 2018 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif Sampel penelitian ini sebanyak 144 mahasiswa diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara variable aktualisasi diri terhadap kecemasan masa depan mahasiswa. Tingkat aktualisasi diri pada mahasiswa masuk dalam kategori sedang dengan persentase 81,3%, sedangkan kecemasan masa depan masuk dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 66,7% artinya memiliki gejala kecemasan, masa depan seperti insomnia, frustasi, demotivasi, emosional yang mengakibatkan individu melakukan prokrastinasi.