

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dunia kerja di Indonesia pada masa yang akan datang pasti memiliki persaingan dan tantangan yang semakin kompleks. Globalisasi yang ada di depan mata merupakan pemicu bagi insan untuk dapat meningkatkan kinerja dan kemampuannya. Setiap individu mempunyai rencana yang baik dan matang bagi masa depannya, termasuk para alumni yang baru lulus. Setiap mahasiswa khususnya alumni yang baru lulus menjadi sarjana harapannya adalah bekerja sesuai dengan bidang atau keahlian yang dimiliki. Namun harapan tidak selalu sesuai dengan kenyataan dimana sulitnya mendapat pekerjaan karena sempitnya lapangan pekerjaan menimbulkan kecemasan pada alumni yang baru lulus dikarenakan tingkat persaingan dan tuntutan biaya hidup yang semakin tinggi. Apalagi jika tidak mempunyai kemampuan atau *skill* yang memadai sesuai dengan permintaan bidang pekerjaan yang ada. Sempitnya lapangan pekerjaan ini tidak sebanding dengan jumlah tenaga kerja yang menuntut para pencari kerja untuk lebih ahli dibidangnya.

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika memasuki dunia kerja. Biasanya kecemasan ini dialami mereka yang baru saja menyelesaikan studi pendidikannya atau sering disebut *Fresh Graduate* dan adanya keinginan untuk mencari pekerjaan sesuai dengan latar belakang pendidikan yang dimilikinya. Kecemasan menghadapi dunia kerja

ini dapat menghinggapi siapa saja khususnya alumni yang baru lulus dimana setelah lulus para lulusan ini dihadapkan pada dunia baru dimana dunia baru tersebut membutuhkan penyesuaian dan kesiapan diri yang berbeda sewaktu mereka masih menjadi mahasiswa. Sebagai calon angkatan kerja baru, alumni yang baru lulus tersebut akan mengalami perubahan terkait dengan fase perubahan status dari mahasiswa menjadi pegawai atau karyawan. Apabila mereka tidak memiliki kesiapan diri yang baik untuk menerima perubahan itu maka ia akan cenderung memiliki kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat diartikan sebagai bentuk respon negatif yang meliputi perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap ketersediaan lapangan pekerjaan yang dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan yang bertujuan untuk mengubah keadaan hidup yang lebih baik.

Kecemasan yang merupakan salah satu dari emosi manusia yang mendasar dapat dipandang melalui berbagai definisi. Menurut *webster's dictionary* kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan khawatir akan masa depan yang belum pasti dan perasaan takut serta khawatir ini biasanya berasal dari keinginan untuk mengantisipasi situasi yang mengancam serta nyata maupun khayalan. Keadaan ini seringkali mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis seseorang. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja.

Kecemasan dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang semakin ketat dan pengangguran semakin banyak, pengalaman yang sedikit dan dibutuhkannya kompetensi seperti

pengetahuan, keterampilan serta sikap atau perilaku. Alumni yang baru lulus tersebut akhir nantinya akan menghadapi persaingan dalam mencari pekerjaan, dimana banyak kemungkinan-kemungkinan didalamnya, seperti mendapat pekerjaan atau menjadi pengangguran. Terutama jika melihat perkembangan yang terjadi dalam dunia kerja saat ini, dimana pengalaman lebih di utamakan. Sedangkan rata-rata lulusan perguruan tinggi lebih minim pengalaman kerja. Setiap orang memiliki gambaran yang mengenai dunia kerja. Banyak yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja adalah sesuatu yang menantang, tapi tidak sedikit pula yang berpendapat bahwa persaingan tersebut adalah hal yang menakutkan dan menjadi masalah yang serius.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan pada Agustus 2014 di Indonesia ada 9,5 persen (688.660 orang) dari total penganggur yang merupakan alumni perguruan tinggi. Mereka memiliki izasah diploma tiga atau izasah strata satu. Dari jumlah itu jumlah penganggur paling tinggi 495.143 orang, merupakan lulusan universitas yang bergelar sarjana. Dan tentu saja persentase pengangguran tersebut meningkat tajam setiap tahunnya dilihat dari banyaknya kampus baru yang bermunculan yang akan mendorong tingginya persen pengangguran di Indonesia.

Contoh kasus hasil observasi alumni yang baru saja lulus mendapat gelar sarjana disebuah perguruan tinggi swasta, dimana mereka akan menghadapi dunia kerja dan berharap mendapat pekerjaan setelah kelulusannya. Mereka merasa optimis dan beranggapan bahwa mereka pasti bisa menghadapi apa yang terjadi dilapangan saat hendak melamar pekerjaan tetapi harapannya tidak sesuai dengan

kenyataan yang ada dimana saat dilapangan melamar sebuah pekerjaan mereka jadi merasa minder dan pesimis saat melihat banyaknya pesaing yang berkompeten yang menjadi saingannya, mereka menjadi tidak percaya diri dan mengalami kecemasan yang mengakibatkan pemikirannya menjadi tidak karuan, padahal sebelumnya mereka merasa bakal mampu menghadapi persaingan tersebut, tetapi dikenyataannya mereka tidak mampu menghadapi persaingan tersebut dan menjadi cemas mampu atau tidaknya menghadapi dunia kerja khususnya bagaimana agar mereka bisa mendapat pekerjaan. Dan satu lagi contoh kasus observasi seorang alumni yang baru saja lulus yang merasa tidak percaya diri menghadapi dunia kerja, dia sampai merasakan susah tidur, sering berkeringat sewaktu menghadapi kenyataan bahwa dia harus melamar pekerjaan dan bekerja seperti teman-temannya yang lainnya. Dia selalu merasa dia akan gagal sewaktu melamar pekerjaan dan tidak akan mendapat pekerjaan.

Persoalan yang dihadapi alumni yang baru lulus tersebut memang beraneka ragam, adakalanya masalah itu ringan, tapi adakalanya begitu sulit dipecahkan sehingga sering menimbulkan kecemasan. Kecemasan sering timbul karena dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya adalah faktor kognitif (Beck dalam Retnowati, 1990). Bagaimana cara alumni tersebut menghadapinya? Salah satu penyelesaiannya adalah dengan berpikir . Berpikir secara umum adalah suatu cara penyesuaian individu terhadap lingkungannya, oleh karena itu dapatlah dikemukakan bahwa orang itu berpikir bila menghadapi permasalahan atau persoalan (Walgito, 1990 dalam Peale, Cara Hidup dan Berpikir Positif). Pola berpikir dapat dibedakan menjadi dua yaitu berpikir positif dan berpikir negatif.

Peran pola berpikir sangat penting dalam menghadapi permasalahan atau peristiwa yang tidak menyenangkan, individu bisa menjadi seorang yang optimis atau malah menjadi pesimis. Seseorang yang menggunakan pola berpikir positif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri sebagai berikut: optimis dalam menghadapi permasalahannya, mempunyai penghargaan yang tinggi terhadap dirinya, dan mempercayai bahwa dunia merupakan tempat yang rasional dan terprediksi (Goodhart, 1985 dalam *Some Psychological Effect of Positive and Negative Thinking About Stressful Event Outcomes: Was Pollyanna Right*). Sedangkan seseorang yang menggunakan pola berpikir negatif dalam menghadapi permasalahan akan mempunyai ciri sebagai berikut: pesimis dan putus asa dalam menghadapi permasalahannya, memandang negatif dunia, diri dan masa depannya (Beck, 1985; Goodhart, 1985). Penelitian Cridder dkk (dalam jurnal Atina Muchmadati 2013). menemukan bahwa dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi, akan membuat seseorang lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif, serta membantu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan kecemasan. Sikap positif terhadap kecemasan akan meningkatkan kesehatan mental, dan pada saatnya akan dapat menahan atau menghadapi kecemasan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan beberapa uraian tersebut, maka penulis melihat apakah ada hubungan antara berpikir positif dan kecemasan, sehingga sangat menarik apabila dilakukan penelitian untuk melihat apakah ada Hubungan Positive Thinking

Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Alumni *Fresh Graduate* Di Universitas Medan Area.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Masalah yang akan dibahas maka peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Positive Thinking* (berpikir positif) dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Alumni *Fresh Graduate* .

1.3. Batasan Masalah

Dalam sebuah penelitian, manusia yang akan diteliti perlu dibatasi agar sebuah penelitian menjadi lebih terfokus dan diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian dengan lebih efektif dan lebih efisien. Pada penelitian tentang hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, peneliti membatasi masalahnya tentang hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Alumni *Fresh Graduate* Di Universitas Medan Area.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah di kemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *Positive Thinking* (berpikir positif) dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Alumni *Fresh Graduate* Di Universitas Medan Area.

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Positive Thinking* (berpikir positif) dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Alumni *Fresh Graduate* Universitas Medan Area Stambuk 2011.

1.6. Manfaat penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat yang terbagi menjadi dua yaitu:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan pengetahuan di bidang psikologi perkembangan khususnya tentang hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir yang menjadi fenomena menarik yang hendak diteliti penulis.

1.6.2. Manfaat Praktis

A. Bagi Mahasiswa

Dapat digunakan sebagai informasi untuk menambah wawasan bagi mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir yang akan menghadapi dunia kerja agar tetap optimis dan mampu meyakinkan diri untuk menghadapi dunia kerja yang akan dihadapinya setelah lulus.

B. Bagi saya sebagai Peneliti, sekiranya penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengasah kemampuan terhadap fenomena kecemasan menghadapi dunia

kerja pada mahasiswa tingkat akhir yang menarik perhatian saya untuk menelitinya.

C. Bagi Peneliti selanjutnya, Semoga hasil penelitan ini dapat menjadi salah satu wujud untuk memperkaya wacana dan khasanah ilmu pengetahuan. Usaha ini perlu diteruskan dan dikembangkan lagiguna membenahi kekurangan yang ada dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja, dapat meneliti subjek pada populasi lain diluar lingkungan Universitas Medan Area agar generalisasinya lebih luas, untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara berpikir positif dan kecemasan menghadapi dunia kerja.