

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memasuki dunia kerja merupakan fase berikutnya setelah lulus dari perkuliahan bagi *fresh graduate*. Ketatnya persaingan dan tuntutan perusahaan terhadap pengalaman kerja menjadi tantangan tersendiri bagi *fresh graduate* untuk dapat bersaing mendapatkan pekerjaan. Dilansir oleh CNBC Indonesia (2025), terdapat 1,8 juta lulusan baru yang berasal dari perguruan tinggi serta 1 juta lulusan sarjana menganggur per tahunnya. Kemudian, terdapat sekitar 80% lulusan sarjana tidak bekerja sesuai dengan bidang studi. Hal ini menjadi polemik bagi *fresh graduate* yang akan mencari dan memasuki dunia kerja.

Fresh graduate merupakan individu yang baru menamatkan pendidikan di perguruan tinggi (Nastiti, 2024). Adanya transisi dari perkuliahan ke dunia kerja membuat para *fresh graduate* menghadapi berbagai kesulitan. Adapun kesulitan yang dialami oleh *fresh graduate* diantaranya ialah kurangnya kesiapan diri, pengalaman yang minim, serta sulitnya mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan gelar akademik (Sinamo dan Simarmata, 2023). Tingginya persaingan dalam pencarian kerja yang sesuai dengan bidang akademik atau bidang yang diharapkan selama perkuliahan memberatkan untuk mahasiswa *fresh graduate* dan berdampak pada kecemasan para mahasiswa *fresh graduate* (Sejati dan Prihastuti, 2012).

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki beberapa karakteristik seperti reaksi fisik, perasaan gelisah, dan ketakutan akan sesuatu

hal buruk yang akan terjadi (Nevid, 2005). Kecemasan dapat diartikan sebagai kondisi batin yang ditandai lewat gejala fisiologis seperti ketegangan fisik serta khawatir akan masa depan (Barlow, 2002). Nevid (2005) menyatakan bahwa terdapat tiga ciri-ciri kecemasan meliputi fisik, perilaku, dan kognitif. Adapun ciri-ciri fisik ditandai dengan munculnya gejala fisik. Adapun ciri-ciri perilaku ditandai dengan perilaku menghindar, perilaku melekat dan ketergantungan terhadap orang lain, serta merasa khawatir berlebihan terhadap sesuatu yang akan terjadi. Sedangkan, ciri-ciri kognitif merasa terancam oleh seseorang ataupun kejadian yang bisa saja terjadi, juga merasa kebingungan serta khawatir akan ditinggalkan sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zahro (2023) ditemukan bahwa terdapat 51,9% *fresh graduate* memiliki tingkat kecemasan pada kategori tinggi. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi melamar pekerjaan, minimnya keahlian dan pengalaman, serta mempertanyakan kualitas dan kemampuan sendiri, sehingga berdampak pada munculnya reaksi fisiologis dan psikologis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zwagery (2020) yang mana terdapat 43,4% responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Perihal ini dikarenakan minimnya *soft skill* yang akan menjadi modal untuk bersaing di bursa kerja.

Berdasarkan data awal yang telah peneliti ambil pada tanggal 29 April 2025 untuk memperkuat argumen yang ada. Dari data yang didapat 30 orang *fresh graduate*, ditemukan bahwa persentase kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah 39% responden memiliki kecemasan dalam menghadapi

dunia kerja dan 20% responden sangat cemas menghadapi dunia kerja. Temuan ini memperlihatkan terdapat kecemasan ketika terjun dalam dunia kerja yang dirasakan *fresh graduate*. Kondisi ideal yang diharapkan dari seorang *fresh graduate* adalah mempunyai kepercayaan diri yang tinggi atas kecakapan dirinya serta mampu memenuhi tuntutan profesional yang ada di dunia kerja. *Fresh graduate* telah memperoleh bekal yang memadai selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik berupa pengetahuan teoretis yang dapat diadaptasi maupun pengalaman praktik yang dapat diterapkan langsung dalam lingkungan kerja. Selain itu, *fresh graduate* juga memiliki *hard skill* dan *soft skill* melalui berbagai kegiatan, termasuk pembelajaran di kelas, praktik lapangan, magang, dan khususnya keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan di kampus. Kombinasi ini membekali *fresh graduate* untuk menghadapi dunia kerja dengan lebih mudah dan *fresh graduate* yang ideal mampu meminimalisasi kecemasan, rasa tidak percaya diri, serta kesulitan dalam beradaptasi saat memasuki dunia kerja.

Nevid (2005) menyebutkan bahwa jika seorang individu merasa memiliki kapasitas yang kurang untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya dalam hidup, mereka akan mengalami kecemasan yang lebih besar saat dihadapkan pada suatu kesulitan, seperti tantangan yang dijumpai oleh *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Menurut Rachmady dan Aprilia (2018) salah satu penyebab munculnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa *fresh graduate* ialah kualifikasi kerja yang meminta pelamar harus punya pengalaman kerja. Namun, *fresh graduate* dinilai belum

memenuhi kapasitas dan kapabilitas untuk menunaikan pekerjaannya, sehingga menyulitkan *fresh graduate* yang baru saja lulus dari perguruan tinggi dan pengalaman kerja terbatas (Winterton dan Turner, 2019).

Menurut Browman (2013) ada sejumlah faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, yakni kepercayaan diri serta minimnya kemahiran dan pengalaman dalam bekerja. Ini sejalan dengan hasil studi yang dilaksanakan Nurjanah (2020), yaitu sejumlah faktor yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* dalam mencari pekerjaan. Faktor-Faktor tersebut antara lain adalah minimnya *soft skill* yang dimiliki *fresh graduate*, seperti kemampuan kepemimpinan serta berbicara di depan umum, kurangnya pengalaman berorganisasi, terbatasnya informasi terkait dunia kerja dan minimnya kepercayaan diri. Jika seseorang yakin dengan dan percaya dengan dirinya sendiri, kemampuan dirinya sendiri, maka individu tidak akan ragu dengan dirinya sendiri.

Lauster (2003) mengatakan kepercayaan diri ialah sikap atau rasa yakin terhadap kemampuan diri sendiri yang membuat seseorang tidak mudah gelisah, merasa bebas untuk berperilaku sesuai kehendak dan tanggung jawab, bersikap sopan dalam berinteraksi bersama individu lain, mempunyai motivasi untuk berprestasi, juga bisa mengenali kelebihan serta kekurangannya. Kepercayaan diri terdiri atas lima aspek, yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional. Dengan percaya diri, orang akan menjadi optimis, bertindak positif, dan selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya (Lauster, 2003).

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh The Higher Education Policy, hanya 23% *fresh graduate* yang memiliki kepercayaan diri untuk memasuki dunia kerja. Padahal kepercayaan diri merupakan modal penting untuk bersaing di bursa kerja. *Fresh graduate* dengan kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki sudut pandang yang objektif, rasional, dan positif terhadap diri maupun masalah yang sedang dihadapi. Sikap positif tersebut dapat mengurangi perasaan cemas, sehingga lebih tenang, tidak mudah frustrasi serta berani dalam menghadapi segala tantangan dan fokus pada tujuan untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. Sedangkan *fresh graduate* yang memiliki kepercayaan diri rendah akan merasa ragu dan tidak yakin dengan kemampuannya, pesimis, memiliki sudut pandang subjektif dan irasional, sehingga mudah merasa khawatir, takut, panik, dan selalu mempunyai pemikiran negatif serta menganggap dirinya tidak bisa menyelesaikan masalah (Zahro, 2023).

Didasarkan penjabaran tersebut, maka penelitian ini hendak mengetahui lebih detail terkait hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Penelitian ini mempunyai perbedaan dibandingkan dengan sejumlah penelitian sebelumnya, sehingga hasil yang diperoleh diharapkan bisa mengisi kekosongan yang ada juga sebagai teori yang baru dalam wawasan kajian teoretis.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini ialah menguji secara empiris untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Surabaya.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah guna mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat penelitian yang akan dilakukan antara lain:

1. Manfaat Teoretis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan baru dalam ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi industri dan organisasi yang punya kaitan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja serta kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis

Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat membantu para *fresh graduate* untuk tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dan juga memberi kesiapan bagi para *fresh graduate* untuk menyiapkan diri dalam dunia kerja