

Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa fresh graduate Pada Masa Pandemi Covid 19

Rika Vira Zwagery¹

Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat¹

Email: zwagery@ulm.ac.id

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate pada masa Pandemi Covid 19. Penelitian yang dilakukan adalah dengan menggunakan metode survei dengan alat pengumpul data berupa skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Psikologi FK ULM yang lulus pada saat pandemi Covid 19 berjumlah 57 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43,4% responden memiliki kecemasan dalam kategori tinggi, 43,4% berada pada kategori sedang dan 13,2% berada pada kategori rendah. Selain itu, tidak ada hubungan kecemasan kerja dengan IPK dan lama studi.

Kata Kunci: Kecemasan, Fresh Graduate, Pandemi Covid 19

PENDAHULUAN

Dunia kerja dan perekonomian di Indonesia pada tahun 2020 memiliki kesulitan yang sangat besar karena adanya pandemi COVID-19. COVID-19 tidak hanya menelan banyak korban jiwa tetapi juga menghambat perekonomian masyarakat. Banyak lapangan pekerjaan menjadi berkurang dan kesempatan bekerja menjadi semakin sedikit. Dikutip dari portal berita *tirto.id* “Berdasarkan analisis *big data* Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat jika lowongan pekerjaan mengalami penyusutan. Pada bulan Januari 2020 lowongan iklan mencapai 12.168, lalu pada bulan Maret menurun menjadi 11.103, pada bulan April hanya 6.134, dan terus menurun sampai 3.726 pada bulan Mei. BPS juga mencatat ada lebih dari 500 perusahaan yang menawarkan lowongan di jobs.id terhitung sampai Maret 2020. Namun, jumlah tersebut semakin berkurang 50% sehingga hanya berjumlah 268 pada April 2020 dan 207 pada bulan Mei 2020.”. Selain meningkatkan jumlah pengangguran, COVID-19 juga dapat mempersempit kesempatan para sarjana muda atau *fresh graduate* untuk memasuki dunia kerja. Dikutip dari *IDN Times* peneliti di *Institute for Development of Economics and Finance (INDEF)*, mengatakan bahwa ada peningkatan angka pengangguran sebesar 7-9 persen yang berarti ada 9,7-12,5 juta orang beresiko untuk menganggur di saat pandemi COVID-19, hal ini menunjukkan peningkatan dimana pada bulan Februari hanya 6.88 juta orang.

Meningkatnya jumlah angka pengangguran yang tidak diimbangi dengan banyaknya jumlah lapangan pekerjaan tentunya membuat persaingan untuk memperoleh pekerjaan yang layak dan sesuai dengan keahlian akan semakin kuat. Hal ini juga akan memberatkan untuk mahasiswa yang baru lulus atau *fresh graduate* yang harus mencari pekerjaan yang sesuai dengan bidang akademik selama berkuliah. Tingginya persaingan tersebut tidak dapat dipungkiri akan berdampak pada kecemasan para mahasiswa *fresh graduate* apabila mereka tidak kunjung mendapat pekerjaan yang diharapkan. (Sejati & Prihastuti, 2012). Mahasiswa yang merupakan calon intelektual yang juga berperan sebagai agen perubahan (*agent of*

change) di masyarakat tentunya juga memiliki gambaran berbeda-beda mengenai dunia kerja dan juga mempunyai keinginan masing-masing untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan apa yang diharapkannya agar dapat sukses di masa depan dan tidak menjadi seorang pengangguran (Sejati & Prihastuti, 2012). Namun sarjana muda atau mahasiswa *fresh graduate* pada kenyataannya tidak memiliki kecemasan jika berada dalam keadaan menganggur, namun kecemasannya akan muncul ketika harus mulai mencari dan melamar pekerjaan, kecemasan ini bisa disebut dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat bertambah buruk akibat jumlah lowongan pekerjaan pada masa pandemi COVID-19 semakin rendah. Jumlah angka pengangguran yang tinggi dan situasi saat mereka harus melakukan tes wawancara dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* (Nurjanah, 2020).

Tuntutan mengenai kualifikasi kerja yang mengharuskan pelamar harus memiliki pengalaman kerja juga ini menjadi salah satu penyebab munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa *fresh graduate* atau sarjana baru yang belum memiliki pengalaman kerja sebelumnya (Rachmady & Aprilia, 2018). Sari & Astuti (dalam Scarvanovi & Putri, 2020) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi dunia adalah penilaian seseorang terhadap diri dan terhadap sesuatu yang belum pasti mengenai bagaimana pencapaian tujuan dalam dunia kerja. Hal tersebut kemudian menimbulkan konflik pada diri dan pola pikir individu tersebut seperti munculnya perasaan takut dan khawatir mengenai dunia kerja serta perilaku menghindari segala sesuatu yang berkaitan dengan dunia kerja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nurjanah, 2020) didapatkan banyak faktor yang membuat mahasiswa *fresh graduate* mengalami kecemasan dalam mencari pekerjaan yaitu kurangnya soft skill seperti *leadership*, *public speaking*, kurangnya pengalaman organisasi, kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri dan kurangnya informasi mengenai pekerjaan itu sendiri. Selain itu, semakin rendahnya orientasi mengenai masa depan membuat kecemasan mahasiswa *fresh graduate* semakin meningkat untuk menghadapi dunia kerja (Hanim & Ahlas, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sejati & Prihastuti (2012) dengan judul “Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual” ditemukan bahwa kecemasan sarjana *fresh graduate* (mahasiswa UNNES) dalam menghadapi persaingan kerja dan meningkatnya pengangguran intelektual masih tergolong pada kategori rendah. Hasil yang diperoleh sebesar 52,7% atau 108 subjek yang ditinjau dari aspek fisik, perilaku dan kognitif. g. Berdasarkan temuan hasil tersebut mengindikasikan bahwa sarjana *fresh graduate* (mahasiswa UNNES) memiliki tingkat kecemasan menghadapi persaingan kerja dan pengangguran intelektual yang rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hanim & Ahlas (2020) dengan judul “Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa” ditemukan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Trunojoyo Madura. Dapat diartikan dengan semakin rendah orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi dunia kerja di masa mendatang. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 2 orang perwakilan mahasiswa *fresh graduate*, seorang mahasiswa lulusan Fakultas Perikanan dan Kelautan

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

mengatakan jika ia merasa ragu karena kemampuannya yang masih kurang. Apalagi menurutnya lapangan pekerjaan di masa ini semakin sedikit dan persaingan kerja yang semakin ketat. Ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh seorang mahasiswa Fakultas Pertanian dimana ia berpendapat bahwa persaingan kerja yang ketat membuat keyakinannya untuk diterima di perusahaan sebesar 50% karena ia merasa bahwa masih banyak orang lain yang memiliki kemampuan lebih hebat dari dirinya. Kemudian dari hasil wawancara bersama seorang mahasiswa lulusan ilmu keperawatan Fakultas Kedokteran, mengatakan ia merasa ragu untuk bekerja karena belum memiliki pengalaman pekerjaan di lapangan. Apalagi lulusan sarjana S1 jarang dipekerjakan rumah sakit karena hanya menempuh pendidikan di perkuliahan melalui teori sehingga perlu pendidikan profesi untuk dapat bekerja. Terlebih lagi di masa pandemi COVID 19, kesempatan untuk dapat bekerja terbatas sehingga tidak ada pengalaman yang didapatkan dan kemampuan yang dapat diasah. Berdasarkan pemaparan di atas, kecemasan menghadapi dunia kerja pada saat pandemi mahasiswa *fresh graduate* perlu untuk diteliti karena Hal ini diharapkan mampu mengatasi rasa cemasnya, sehingga mereka dapat fokus dalam mendapatkan pekerjaan dan daripada harus memikirkan kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah dengan menggunakan metode survei dengan alat pengumpul data berupa skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Psikologi FK ULM yang lulus pada saat pandemi Covid 19 berjumlah 57 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil survei terhadap mahasiswa *fresh graduate* didapat data bahwa terdapat 23 responden (43,4%) dengan kategori tinggi, 23 responden (43,4%) masuk dalam kategori sedang dan 7 (13,2). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang baru lulus menghadapi kecemasan terkait pekerjaannya khususnya ketika berada pada masa pandemi. Kecemasan adalah suatu reaksi emosi yang disebabkan karena adanya tekanan perasaan yang berlebihan sehingga menimbulkan perasaan khawatir secara subjektif yang seringkali tidak jelas penyebabnya dan memiliki keyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. (Clift, 2011). Hasil dari penelitian ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Swift, Cyhlarova, Goldie dan O'Sullivan (2014) bahwa responden yang baru saja berhasil menyelesaikan kuliahnya memiliki tingkat kecemasan yang tinggi berkenaan dengan masa depan khususnya kecemasan terkait pekerjaan. Individu dengan status pekerjaan yang jelas dan memiliki pekerjaan yang tetap menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah jika dibandingkan dengan individu yang belum memiliki pekerjaan. Pekerjaan merupakan salah satu sumber kecemasan yang dialami individu yang baru saja lulus, selain kondisi lingkungan dimana individu tinggal. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan dan kondisi pandemi yang terjadi saat ini membuat individu mengalami kecemasan (Jones, Latreille dan Sloane, 2011)

Menurut Sari & Astuti (dalam Scarvanovi & Putri, 2020) kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan hasil penilaian individu terhadap dirinya dan terhadap ketidakpastian mengenai pencapaian dalam dunia kerja sehingga membuat individu tersebut menjadi khawatir dan tertekan. Selain itu, pandemi Covid 19 juga memberikan dampak secara mental bagi remaja khususnya mereka yang baru saja lulus. Pandemi menimbulkan perasaan khawatir

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

karena banyaknya orang yang kehilangan pekerjaan dan kurangnya kesempatan untuk menjadi produktif sehingga timbul perasaan tertekan (Cahyanthi dkk, 2021)

Berdasarkan hasil uji korelasi antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) diketahui bahwa nilai signifikansi (2 tailed) adalah sebesar 0,106 lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara IPK dengan kecemasan. Artinya tingkat IPK seseorang tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini dikarenakan ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi performa belajar seseorang. Seperti yang dikatakan oleh Latipah (2010) bahwa lingkungan akademik, profesionalisme pendidik dan fasilitas belajar juga berpengaruh terhadap performa belajar seseorang sehingga tidak hanya intelegensi, sikap, minat, bakat, kondisi fisik dan motivasi saja yang dapat mempengaruhi. Jika kedua variabel tidak memiliki hubungan yang signifikan, maka dapat diasumsikan dalam hal ini antara dua variabel tersebut bersifat independen atau berdiri sendiri dan tidak saling mempengaruhi satu sama lain. Dalam literatur lainnya, mahasiswa *fresh graduate* yang masih menganggur disebabkan oleh kurangnya *soft skill* bukan dari tinggi rendahnya IPK (Isnaini, 2015). Sedangkan, situasi yang menyebabkan mahasiswa *fresh graduate* merasa cemas karena mereka tidak tahu apa yang akan dilakukan setelah lulus (Calson dalam Isnaini, 2015).

Selain itu, berdasarkan hasil uji korelasi antara lama masa studi dengan kecemasan didapat nilai signifikansi sebesar 0,353 lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara lama masa studi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Menurut hasil penelitian Bakhriansyah (2012) hubungan lama studi dengan kecemasan sangat lemah. Banyak faktor yang lebih berpengaruh terhadap kecemasan yang ada pada mahasiswa seperti penyesuaian diri, konflik etik, pelecehan, masalah pribadi, dan lain-lain.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa *fresh graduate* yang lulus pada saat pandemi Covid19 mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dalam kategori tinggi (43,4%) dan sedang (43,4%). Hal ini menunjukkan bahwa pada saat Pandemi Covid 19, seseorang akan merasa cemas terkait pekerjaan
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara IPK yang diperoleh oleh mahasiswa selama kuliah dengan Kecemasan dalam menghadapi pekerjaan pada saat pandemi Covid 19
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara Lama masa studi selama kuliah dengan kecemasan menghadapi pekerjaan pada saat pandemi covid 19

DAFTAR PUSTAKA

- ARGASIAM, BRIGITAN (2018) *HUBUNGAN KEAKTIFAN MENGIKUTI ORGANISASI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DI UNIKA SOEGIJAPRANATA*. Other thesis, Unika Soegijapranata Semarang.
- Bakhriansyah, M. (2012). Korelasi antara Lama Studi dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 1(2), 54-58.
- Cahyanthi, NK, Achjar, KA, Yasa, IDP, SUkarja, I Dewa Putu Gede Putra Yasa, I Made Sukarja. (2021). Model “aksi” untuk mewujudkan gerakan sehat mental dalam mengatasi kecemasan remaja. *Jurnal Keperawatan* Volume 13 Nomor 1, 81-90.

Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)

Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia

ISBN: 978-623-97248-0-1

- Cliff, L. (2011). New measures for witnesses: are they performing as anticipated? (Doctoral dissertation, University of Glasgow)
- Jones, M. K., Latreille, P. L., & Sloane, P. J. (2011). Job anxiety, work-related psychological illness and workplace performance.
- Hanifa, Y. (2017). Hubungan antara emotional quotient dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda. *Psikoborneo*, 5(1), 43-55.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48.
- Hutasoit, L. (2020, Juli 2). *Fresh Graduate Sulit Cari Kerja di Tengah Pandemi, Ini Kisah Mereka*. Retrieved Oktober 14, 2020, from [www.idntimes.com: https://www.idntimes.com/news/indonesia/lia-hutasoit-1/fresh-graduate-sulit-cari-kerja-di-tengah-pandemik-ini-kisah-mereka/5](https://www.idntimes.com/news/indonesia/lia-hutasoit-1/fresh-graduate-sulit-cari-kerja-di-tengah-pandemik-ini-kisah-mereka/5)
- Ifdil & Annisa, Dona Fitri. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*. 5(2). 93-99.
- Isnaini, N. S. (2015). Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Jurnal Indigenous*, 13(1), 39–50.
- Latipah, E., 2010. Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*. 37:110 -128
- Swift, P., Cyhlarova, E., Goldie, I., & O’Sullivan, C. (2014). Living with anxiety. Understanding the role and impact of anxiety in our live. United Kingdom: Mental Health Foundation.