

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini banyak pengangguran terdidik di Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) pengangguran ditingkat Universitas berjumlah 695,304 orang, atau 9,9 % dari jumlah pengangguran terbuka menurut pendidikan yang ditamatkan (2015-2016). Tingginya tingkat pengangguran terdidik antara lain, diakibatkan oleh problematika dalam dunia kerja, yakni kurang relevannya latar belakang keilmuan para sarjana atau tenaga kerja terdidik dengan ketersediaan lapangan pekerjaan, tingkat kompetensi dan *skill* yang rendah, kurang memiliki daya saing, etos dan performance serta kesiapan mental untuk siap kerja yang kurang, persaingan yang semakin ketat, juga lebih banyaknya sumber daya manusia dibanding lapangan kerja yang tersedia.

Alumni Perguruan Tinggi pada umumnya berada pada fase dewasa awal. Berdasarkan teori *development through the lifespan* yang di kemukakan oleh Berk (2012) dewasa awal bermula dari sekitar usia 18 tahun hingga 40 tahun. Tugas perkembangan pada masa dewasa awal salah satunya adalah mendapat pekerjaan untuk mencapai kemandirian secara finansial, psikologis, maupun sosial. Hal tersebut Sesuai dengan apa diungkapkan Wardhani (dalam Junaidy & Surjaningrum, 2014) masa dewasa awal merupakan titik tolak yang cukup signifikan bagi individu untuk memulai hidupnya sebagai individu yang mandiri dalam menentukan masa depan dan mengatur kehidupannya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Husein Riau

Selain itu, seiring dengan perkembangan kognitif pada masa dewasa awal pendidikan mengembangkan peluang pekerjaan dan kemungkinan mendapatkan uang. Pekerjaan yang tumbuh paling cepat dan memberikan gaji terbaik biasanya mensyaratkan minimal strata satu (Bureau of Labor Standards, 2000, 2001; dalam Papalia, Feldman, & Olds, 2008). Lulusan Perguruan Tinggi strata satu lebih akrab disebut sarjana S1. Hal tersebut membuat sebagian Sarjana S1 sebagai angkatan kerja terdidik merasa gamang, dan tidak percaya diri dengan kemampuan yang ia miliki, merasa belum siap untuk menghadapi dunia kerja. seperti yang diungkapkan Adhyaksa dan Rusgiyono (2010) yang mengatakan bahwa terdapat alumni Perguruan Tinggi yang merasa dirinya belum siap dan mampu dalam melangkah untuk memasuki dunia kerja.

Demikian pula biasanya akan berakibat munculnya relasi/hubungan dengan orang lain bisa menjadi positif ataupun negatif. Beberapa sarjana kembali tinggal bersama keluarga dan membantu usaha keluarga menjadi semakin dekat dengan keluarga dan mendapat dukungan keluarga. Hubungan dengan orang lain menjadi negatif karena bosan dan malu ditanya mengenai pekerjaan, menghindari orang lain sehingga hubungan dengan orang lain menjadi renggang dan tidak harmonis, atau sebaliknya semakin bergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Seperti yang diungkapkan Muttaqin (2012) dari segi ekonomi, penganggur tidak bisa memenuhi kebutuhan secara layak, sehingga masih membutuhkan bantuan orang lain.

Alumni Perguruan Tinggi yang belum bekerja atau yang masih tergantung secara finansial kepada orang tua, dengan kata lain belum mandiri secara finansial



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan mendapat stigma “parasit”, dimana stigma tersebut yang melekat pada penganggur memiliki dampak negatif terhadap kondisi individu yang menganggur (Muttaqin, 2012). Selain itu, terdapat juga sarjana S1 yang mengalami kesulitan dalam memilih pekerjaan karena mempertimbangkan pendapat orang lain atau masyarakat, seperti yang di jelaskan Isnaini dan Lestari (2015) bahwa pekerjaan berperan penting dalam memberikan indikasi status seseorang dimasyarakat dan tentu saja dihadapan keluarganya. Oleh karena itu orang memilih pekerjaan yang sesuai dan bisa memenuhi kebutuhannya. Ditambah dengan pendapat Brown (dalam Anoraga, 2009) yang menyatakan bahwa kerja merupakan aspek kehidupan yang memberikan status kepada masyarakat.

Sarjana S1 yang belum bekerja akan merasa terbebani oleh lingkungan sosialnya yang menuntutnya untuk segera mendapat pekerjaan atau profesi. Hasil penelitian Putrama (dalam Muttaqin, 2012) menyatakan sarjana yang belum bekerja merasa putus asa, dan merasa tidak berguna karena tidak bisa memberikan yang terbaik untuk keluarga dan lingkungannya.

Selanjutnya, sebagian sarjana S1 menunjukkan belum memiliki tujuan hidup yang jelas dan mengalami kebingungan dengan apa yang harus dilakukan setelah lulus dari Perguruan Tinggi. Menurut Adhyaksa dan Rusgiyono (2010) Tidak sedikit lulusan perguruan tinggi yang memiliki nilai bagus bingung terhadap apa yang harus mereka lakukan ketika kembali ke masyarakat. Sarjana S1 yang belum bekerja akan mengalami masalah dalam pengembangan pribadi, karena pekerjaan memberikan kegiatan yang akan mempengaruhi produktifitas dan kreatifitasnya sebagai individu. Sesuai dengan yang di ungkapkan Craig



(dalam Putri, 2009; dalam Junaidy & Surjaningrum, 2014) bahwa bekerja merupakan kesempatan bagi individu untuk mengembangkan kreatifitas dan produktifitas serta meningkatkan harga diri.

Gambaran-gambaran kondisi psikologis yang dipaparkan tersebut di atas merupakan refleksi dari *psychological well-being* juga sebagai reaksi atau respon sarjana S1 dalam menghadapi situasi dunia kerja saat ini. Menurut Ryff (dalam Snyder & Lopez, 2007) *psychological well-being* adalah sebuah keadaan sejahtera dengan karakteristik penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Lebih jelasnya *psychological well-being* merupakan kondisi psikologis yang di sadari dan dirasakan individu saat melakukan proses evaluasi diri dan penilaian pada diri sendiri yang selanjutnya berimplikasi pada penerimaan dirinya, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadinya dalam menghadapi situasi dan probelmatika dunia kerja.

Kondisi *psychological well-being* sarjana S1 yang belum bekerja tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh perasaan-perasaan negatif seperti kecemasan, sesuai dengan pendapat Bradburn (dalam Liwarti, 2013) yang menyatakan bahwa *psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktifitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif misalnya, ketidakpuasan hidup, kecemasan, merasa tertekan, rasa percaya diri yang rendah, dan sering berperilaku agresif, sampai pada kondisi mental yang positif seperti, realisasi potensi dan aktualisasi diri.



Nevid, Rathus, dan Grene (2003) yang menemukan kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Ditambah dengan Atkinson dan koleganya (dalam Safaria & Saputra, 2009) yang menyatakan bahwa segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Dalam hal ini, situasi yang mengancam bagi sarjana S1 yang belum bekerja yaitu sulitnya mendapat pekerjaan setelah lulus dari Perguruan Tinggi atau Universitas.

Sarjana S1 yang belum bekerja dihadapkan pada situasi yang mengancam kesejahteraannya dalam dunia kerja. Seperti sulitnya mendapat pekerjaan karena lapangan pekerjaan yang terbatas, persaingan ketat, kualifikasi, kompetensi, dan persyaratan untuk memasuki dunia kerja serta tuntutan lingkungan. Seseorang yang mengalami kegagalan dalam pekerjaan atau yang sedang berjuang untuk mendapatkan pekerjaan sering mengalami kecemasan (Isnaini dan Lestari, 2015).

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, menunjukkan bahwa kondisi *psychological well-being* Sarjana S1 yang belum bekerja dapat dipengaruhi oleh kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang apakah terdapat hubungan kecemasan dengan *psychological well-being* pada sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kecemasan dengan *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja ?



C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai kecemasan dan *psychological well-being* sebelumnya sudah pernah di teliti oleh peneliti-peneliti terdahulu dengan variabel dan subjek yang berbeda-beda. Beberapa penelitian tersebut, seperti penelitian yang dilakukan Emir Muttaqin (2012) yang meneliti tentang “*The Effect of Emotion Regulation Training to Reduce Stress Among Unemployed Individual at Salafusholikhin Pekalongan Central Java*” dari hasil analisis menggunakan *t-test* diperoleh nilai signifikansi $P= 0,000$ ($P < 0,01$) dimana ada perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan regulasi emosi menunjukkan tingkat stress yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Selanjutnya, Isnaini dan Lestari (2015) meneliti tentang “Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas”. Subjek dalam penelitian ini adalah lulusan Universitas yang sedang aktif mencari Pekerjaan di ACEC (*Alumny Career & Employment Center*). Hasil penelitian menunjukkan 94% pengangguran terdidik lulusan universitas tidak mengalami kecemasan, 6% untuk kategori agak cemas, sedangkan kecemasan tinggi dan sangat tinggi 0%.

Penelitian tentang *psychological well-being* diantaranya penelitian yang dilakukan Lopez, Hidalgo, Bravo, dkk (dalam Wells, 2010). Penelitiannya tentang “*Psychological Well-being, Assessment, Tools and Related Factors*”. Dalam penelitian ini diketahui bahwa *psychological well-being* berhubungan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

positif dengan kepuasan hidup, harga diri dan kontrol diri dan berhubungan negatif dengan depresi atau lebih kuat dari orang lain. Berbicara tentang *psychological well-being* dari segi seksual, perempuan memiliki skor lebih tinggi pada “hubungan dengan orang lain” dan pada “pengembangan pribadi”, laki-laki memperoleh skor lebih tinggi pada konsep diri dan harga diri. Untuk perbedaan-perbedaan usia, didalam literatur tingginya skor kelompok usia dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti “kemandirian” dan “penguasaan lingkungan” . Pada faktor lain seperti “pertumbuhan pribadi” dan “tujuan hidup” orang dengan usia muda memiliki skor lebih tinggi. Mengenai perbedaan pendidikan dan pekerjaan, *psychological well-being* berhubungan positif pada pendidikan dan level pekerjaan yang lebih tinggi.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ibil (2013) yang meneliti tentang “Hubungan Dukungan Sosial Suami dengan *Psychological Well-Being* pada Wanita yang Bekerja malam Hari di PT. Asia Forestama Raya Pekanbaru”. Subjek dalam penelitian ini adalah karyawati yang berstatus menikah sebanyak 54 orang. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial suami terhadap PWB wanita yang bekerja malam hari di PT.Asia Forestama Raya Pekanbaru.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya tersebut menjadi referensi bagi peneliti karena dianggap masih relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Perbedaan penelitian yang sedang dilakukan dengan penelitian-penelitian sebelumnya terletak pada variabel dan subjek yang digunakan, dalam hal ini peneliti ingin mengetahui hubungan kecemasan dengan *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja.



E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif bagi perkembangan ilmu dan memperkaya kajian teori dalam bidang ilmu psikologi klinis khususnya yang berkaitan dengan kecemasan dan hubungannya dengan *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi pada khalayak umum maupun khusus seperti mahasiswa dan lembaga pendidikan dalam hal ini Universitas dalam memahami keterkaitan antara kecemasan dengan *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kecemasan dan *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja.
- c. Dapat memberikan informasi mengenai hubungan kecemasan dengan *psychological well-being* sehingga sarjana S1 yang belum bekerja dapat memahami bahwa kecemasan dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada dirinya dalam menghadapi dunia kerja.