

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja sering dikatakan sebagai masa dimana seseorang harus siap untuk menghadapi masa dewasa dimana kesiapan mental harus benar – benar disiapkan. Pada tahap ini, remaja harus mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan selanjutnya, ketika sudah menyelesaikan pendidikan menengah atas maka mereka harus siap menghadapi dunia pendidikan di perguruan tinggi bagi yang melanjutkan pendidikan (Suryana dkk, 2022). Menurut Sarwono, mahasiswa merupakan orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi untuk menempuh perkuliahan dengan batas usai sekitar 18-30 tahun (Kurniawati & Baroroh, 2016). 18 tahun merupakan usia individu yang mulai memasuki fase remaja akhir (Desmita, 2016). Ditinjau dari perspektif teori kognitif Piaget, masa pemikiran mahasiswa telah mencapai tahap pemikiran operasional formal (*formal operational thought*), yakni suatu tahap perkembangan kognitif yang dimulai dari usia kira-kira 11 atau 12 tahun dan terus berlanjut sampai remaja mencapai masa tenang atau dewasa (Desmita, 2016).

Sebagaimana dikemukakan oleh Elizabeth B. Hurlock, mahasiswa mulai memikirkan tentang masa depan mereka secara sungguh-sungguh. Mahasiswa juga mulai memberikan perhatian yang besar terhadap berbagai lapangan kehidupan yang akan dijalaninya sebagai manusia dewasa dimasa mendatang. Diantara lapangan kehidupan di masa depan yang banyak mendapat perhatian mahasiswa adalah lapangan Pendidikan, dunia pekerjaan, serta kehidupan berumah tangga (Desmita, 2016). Namun saat ini itulah yang menjadi permasalahan mahasiswa. Mahasiswa mulai merasa takut

dan merasa kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki untuk diaplikasikan pada karirnya di masa depan (Fauziah, 2022). Bagi mahasiswa, penentuan karir menjadi keputusan yang sangat penting. Keahlian, keterampilan, peluang menjadi beberapa hal yang menjadi pertimbangan yang harus dipikirkan dengan matang. Hal itulah yang memicu munculnya rasa cemas pada mahasiswa (Zahra & Kinayung, 2023).

Mirah ddk (2020) menyatakan kecemasan merupakan hal yang normal dalam kehidupan. Namun apabila kecemasan itu terjadi terus menerus, tidak rasional dan dengan intensitas semakin meningkat, maka kecemasan itu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Hal serupa juga di jelaskan oleh Nevid, Rathus, & Greene (2014), bahwa kecemasan adalah respon normal terhadap suatu ancaman, tetapi kecemasan menjadi abnormal ketika kecemasan melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya, atau ketika kecemasan muncul tanpa sebab. Kecemasan terhadap karir masa depan merupakan perasaan gelisah, ragu dan takut untuk menentukan langkah serta menjatuhkan karir masa kedepannya (Tiarasani, 2012). Agung, Nur'aini & Wibowo (2024) menjabarkan kecemasan karir sebagai bentuk respon negatif yang ada dalam diri individu berupa rasa takut, khawatir, serta gelisah terhadap hal yang dianggap buruk namun belum tentu terjadi yang berkaitan pada karirnya kelak.

Sebanyak 7 mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan mengaku merasa takut dengan pekerjaannya nanti. Mereka mengatakan bahwa mereka khawatir tidak bisa menerapkan ilmu yang mereka dapatkan semasa kuliah dalam dunia kerjanya nanti. Mereka mengatakan bahwa mereka terbayang dengan sulitnya mencari pekerjaan di masa sekarang.

Peneliti melakukan *Preliminary Research* dengan menggunakan kuesioner pada tanggal 18 Mei 2024 pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dengan total subjek 36 orang. Hasil yang didapatkan yaitu 91,4% mahasiswa khawatir dengan pilihan karirnya jika tidak memiliki kemampuan atau keterampilan, 88,6% merasa khawatir dengan kesulitan-kesulitan yang akan mereka hadapi dimasa depan, 85,7% merasa khawatir dengan lingkungan pekerjaannya, dan 80% merasa khawatir dengan ketidaksesuaian keterampilan yang dimilikinya dengan pilihan karir. Berdasarkan data yang ada, diperoleh bahwa terdapat gejala kecemasan karir yang yang dirasakan oleh mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Peneliti juga memberikan sebuah pertanyaan terkait penyebab subjek merasa cemas akan karir dimasa depannya. Hasil yang didapat diantaranya adalah merasa kurang yakin dengan kemampuan diri sendiri, banyaknya persaingan di dunia kerja, kurang percaya diri, dukungan dari keluarga, dan merasa tertinggal dari yang lain.

Tsai (2017), menyatakan bahwa kecemasan karir melibatkan dua unsur, yaitu situasi dan sumber keraguan-raguan karir. Situasi ketidakpastian karir mengacu pada kenyataan bahwa seseorang tidak dapat menentukan atau sangat tidak yakin tentang tujuan karirnya, sedangkan sumber keragu-raguan karir mengacu pada faktor-faktor yang mendasari keragu-raguan karir yang dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mendahuluinya. Menurut Agustin (2019), kecemasan karir merupakan keadaan dimana individu mengalami perasaan gelisah, takut, khawatir, dan tidak percaya diri terhadap kemampuan dirinya sehingga membuat seseorang berpikiran buruk tentang karirnya di masa depan.

Bentuk kecemasan karir merupakan bentuk kecemasan secara kognitif (Putri, 2022). Hal tersebut dijelaskan oleh Nevid, Rathus, & Greene (2014) bahwa terdapat tiga gambaran atau ciri mengenai kecemasan, salah satunya adalah ciri kognitif. Nevid dkk mengungkapkan ciri kognitif meliputi rasa khawatir, merasa takut pada masa depan, sangat waspada terhadap sensasi yang muncul pada tubuh, takut akan hilang kendali, berfikir suatu hal secara terus menerus, memiliki pemikiran yang membingungkan, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pemikirannya, serta berpikir bahwa segala sesuatunya menjadi tidak terkendali.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya kecemasan, seperti faktor biologis, psikologis, dan stressor psikososial. Adler & Rodman (Fauziah, 2022) mengemukakan beberapa faktor yang memicu munculnya kecemasan karir, diantaranya yaitu adanya pengalaman negatif yang tidak menyenangkan dari masa lalu, serta adanya pikiran yang tidak rasional.

Adanya rasa cemas yang berlebihan membuat seseorang tidak sadar akan perputaran terhadap hal hal yang irasional. Misalnya memprediksi hal-hal yang belum tentu terjadi pada masa depan, berpijak pada keyakinan yang cukup rentan, dan menjadikan orang lain sebagai tolak ukur dengan dirinya sendiri (Amarasthi, 2021). Dalam hal ini, individu cenderung membandingkan kemampuan yang dimilikinya dengan orang lain, sehingga individu merasa kurang dengan kemampuan yang dimilikinya saat ini (Krisanti, Hayati, & Zubair, 2023).

Menurut Festinger (1954) perbandingan sosial merupakan perilaku individu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain berupa pendapat dan kemampuan yang dimiliki. Walaupun kemampuan dan pendapat nampak berbeda, namun keduanya

memiliki ikatan fungsional yang erat. Keduanya sama sama mempengaruhi perilaku. Kognisi seseorang tentang situasi yang ada dan penilaiannya terhadap apa yang mampu dilakukannya akan berdampak pada perilakunya. Individu cenderung memiliki pendapat yang salah dan/atau penilaian yang kurang tepat.

Setiap individu cenderung memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, yang disebut perbandingan sosial. Perbandingan sosial terjadi karena adanya keterlibatan interaksi seseorang dengan orang lain, misalnya kerabat dekat dan teman sebaya (Fauziah *et al*, 2020). Arah perbandingan sosial dapat menunjukkan motif dari orang yang membuat perbandingan sosial terhadap dirinya. Perbandingan ke arah bawah merupakan perbandingan yang performansi atau hasil yang ditunjukkan lebih buruk daripada si pembanding, sehingga perbandingan ini lebih mengarah untuk memperkaya diri melalui peningkatan evaluasi diri. Sedangkan perbandingan ke atas bertujuan untuk pengembangan diri. Hal ini cenderung dilakukan oleh individu dengan self-esteem yang tinggi. Namun perbandingan ini dapat berdampak negatif seperti frustrasi, cemburu, kekerasan, dan munculnya perasaan rendah diri (Fakhri, 2017). Hal serupa dikemukakan oleh Baihaqi (2022), bahwa dalam batas normal, membandingkan diri dengan orang lain sebenarnya dapat memotivasi diri agar lebih baik. Namun, dalam batas yang tidak terkontrol justru menimbulkan rasa sakit hati, tidak percaya diri, insecure bahkan frustrasi.

Perilaku membandingkan diri dapat diperbolehkan dan tidak diperbolehkan. Dbolehkan selama tidak didahului hal-hal negatif seperti hasad, tidak bermaksud menjatuhkan atau menyakiti orang lain dalam rangka memotivasi diri sendiri. Namun

sebaliknya, jika dengan membanding-bandingkan justru timbul hasad, menyakiti dan menjatuhkan orang lain maka hal ini tidak dibolehkan (Baihaqi, 2022).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2023) menjelaskan bahwa perbandingan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Seseorang yang memiliki perbandingan sosial yang tinggi cenderung memiliki kecemasan menghadapi masa depan yang tinggi. Sebaliknya ketika perbandingan sosial yang dilakukan rendah, maka kecemasan yang dirasakan juga rendah.

Tidak ada yang mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan, sekalipun Nabi Muhammad SAW. Firman Allah SWT pada QS Al-A'raf ayat 188 yang artinya :

“Katakanlah (hai Muhammad), “aku tidak berkuasa menarik kemanfaatan bagi diriku dan tidak (pula) menolak kemudharatan kecuali yang dikehendaki Allah. Dan sekiranya aku mengetahui yang ghaib tentulah aku membuat kebajikan sebanyak-banyaknya dan aku tidak akan ditimpa kemudharatan. Aku tidak lain hanyalah pemberi peringatan, dan pembawa berita gembira bagi orang-orang yang beriman.”

Segala perkara di dunia ini membawa baik yang manfaat atau mudarat berasal dari Allah SWT. Nabi Muhammad SAW sendiri tidak walaupun dekat dengan Allah tidaklah menguasai kemanfaatan dan kemudharatan sehingga dia mengatur menurut kehendaknya. Kaum muslim pada mulanya beranggapan bahwa setiap orang yang menjadi rasul tentu dia akan mengetahui perkara-perkara yang gaib, memiliki kemampuan di luar kemampuan manusia biasa, baik untuk mencari sesuatu keuntungan ataupun menolak kemudharatan untuk dirinya ataupun untuk orang lain. Atas perintah Allah, Rasulullah menjelaskan bahwa kedudukan rasul tidak ada hubungannya dengan hal demikian. Rasul hanyalah pemberi petunjuk dan bimbingan, tiadalah dia mempunyai daya mencipta atau meniadakan. Rasulullah SAW adalah manusia biasa. Perbedaan dengan

orang biasa hanyalah pada wahyu yang diterimanya dan tugas yang dibebankan kepada beliau, yakni memberikan bimbingan dan pengajaran yang telah digariskan Allah untuk manusia. Nabi hanyalah pemberi peringatan dan membawa berita gembira kepada orang yang beriman.

Sesuai dengan ayat al-quran dan tafsir yang ada, bahwa tidak ada yang mengetahui bagaimana kehidupan dimasa depan termasuk Nabi Muhammad SAW. Manusia memiliki rasa cemas. Namun dibalik cemas ada harapan yang menguatkan. Hal itu merupakan fitrah yang Allah SWT berikan agar selalu mawas diri dan lebih berani menjalani kehidupan. Rasa takut juga dihadirkan sebagai ujian agar manusia bersabar dan menjadikan Allah Yang Maha Kuasa sebagai satu-satunya tempat memohon pertolongan. Abu Sa'id akl-Khudriy RA yang berkata, Rasulullah SAW berdabda, "Bagaimana aku bisa bersenang-senang, padahal malaikat peniup sangkakala telah memasukkannya ke dalam mulut dan ia hanya menunggu izin, kapan ia diperintah untuk meniup sangkakalanya. "Berita ini sangat berat sekali didengar oleh para sahabat. Kemudian beliau bersabda , "Ucapkanlah, 'Hasbunallahu wani'mal wakil' (Allah yang mencukupi kami dan ia sebaik-baik yang menjamin)," (HR Tirmidzi). Pada manusia juga terdapat pengharapan. Takut (khauf) dan harapan (roja') menjadi satu kesatuan yang tidak terpisahkan dalam diri manusia. "Jika ada rasa cemas yang datang jangan dibiarkan menguasai diri. Obatilah dengan harapan dan optimism berbekal kebaikan sepenuh hati. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada kami dengan harap dan cemas. Dan mereka adalah orang-orang yang khusyuk kepada kami, (QS al-Anbiya':90).

Dari penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa setiap manusia pasti memiliki rasa cemas terkait masa depannya. Karena tidak ada yang tau bagaimana masa depan, termasuk Nabi Muhammad SAW. Sebagai manusia hendaknya kita tidak terlalu mencemaskan masalah dunia, karena apapun yang telah terjadi, sedang terjadi dan akan terjadi sudah ditentukan oleh Allah SWT. Namun rasa cemas kehidupan kedepannya pada diri seseorang tetap ada.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Perbandingan Sosial dengan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan perbandingan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu serta informasi secara teori maupun konsep tentang kecemasan karir dan diharapkan dapat memberikan kontribusi yang mengarah pada psikologi bidang tertentu.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi responden

Adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan terhadap pembaca atau responden terkait apa itu kecemasan karir dan factor apa saja yang mempengaruhi kecemasan karir.

2. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya mengatasi tingginya kecemasan karir pada mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk melaksanakan dan mendukung penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan kecemasan karir.

D. Keaslian Penelitian

Peneliti akan meneliti “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Perbandingan Sosial dengan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta”. Keaslian penelitian ini didasarkan pada penelitian terdahulu, dimana pastinya terdapat beberapa persamaan maupun perbedaan dengan penelitian yang sudah dilakukan, antara lain :

- 1) Penelitian oleh Zahra & Kinayung (2023) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Karir pada Siswa Kelas 12 SMA Negeri 1 Tasikmalaya”. Hasil dari penelitian yang dilakukan, didapat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan social orang tua dengan kecemasan karir yaitu semakin tinggi dukungan social orang tua, maka semakin rendah kecemasan karir yang dirasakan. Kesamaan dari penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahra dan Kinayung adalah kedua penelitian sama sama menggunakan kecemasan karir sebagai variable tergantung. Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah pada variabel bebas yang digunakan. Penelitian Zahra dan Kinayung menggunakan dukungan social orang tua dan efikasi diri sebagai variabel bebas, sedangkan peneliti baru menggunakan kepercayaan diri dan perbandingan social.
- 2) Penelitian oleh Kombado (2021) dengan judul “Hubungan antara Konsep Diri dan Kecemaasan terhadap Karir Mahasiswa Papua Tingkat Akhir Universitas Kristen Satya Wacana”. Hasil dari penelitian yang dilakukan, didapat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasna terhadap karir. Kesamaan dari penelitian yang akan dilakukan adalah kedua penelitian sama

sama menggunakan variabel kecemasan karir sebagai variabel tergantung. Sedangkan untuk perbedaan dari kedua penelitian ini terletak pada variabel bebas. Kombado menggunakan satu variabel bebas yaitu konsep diri, sedangkan peneliti baru menggunakan dua variabel bebas yaitu kepercayaan diri dan perbandingan social.

- 3) Penelitian oleh Fauziah (2022) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Diri dengan Kecemasan karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi COVID-19”. Hasil yang didapatkan adalah ada hubungan secara stimulant antara regulasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan karir. Kesamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama sama menggunakan kecemasan karir sebagai variabel tergantung. Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah pada variabel bebas. Fauziah menggunakan regulasi diri dan dukungan social sebagai variabel bebas, sedangkan peneliti baru menggunakan kepercayaan diri dan perbandingan social.