

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Era 5.0 ditandai dengan perkembangan ilmu dan teknologi yang sangat pesat, menciptakan dunia yang semakin dinamis. Dalam konteks ini, individu dituntut untuk beradaptasi dan mengembangkan kompetensi agar tidak tertinggal. Perusahaan saat ini tidak hanya mencari sumber daya manusia yang berpendidikan tinggi, tetapi juga yang memiliki keterampilan teknis (Hard skills) dan keterampilan interpersonal (Soft skills), serta kemampuan untuk menghadapi tekanan dan beradaptasi dengan lingkungan yang berubah cepat (Wardani, 2012). Didukung oleh pernyataan (Siregar dkk., 2021) bahwasannya dunia kerja akan menjadi pintu kehidupan berikutnya bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa mewakili sebagian besar masyarakat; mereka mengalami stres tambahan akibat persyaratan akademis dan studi, dan mereka khawatir tentang masa depan (Al Qaisy & Thawabieh, 2017).

Fenomena di Indonesia menunjukkan bahwa banyak lulusan sarjana bekerja di bidang yang tidak sesuai dengan jurusan yang mereka ambil (Abdurrahman, 2024). Idealnya, seseorang seharusnya bisa menjalani karier yang relevan dengan studi mereka. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya lapangan kerja yang sesuai atau bahkan tidak adanya sama sekali. Selain itu, jumlah lulusan dari fakultas tertentu seringkali melebihi jumlah lowongan kerja yang tersedia, sehingga banyak lulusan yang akhirnya bekerja di bidang lain demi menghindari pengangguran. Faktor lain adalah banyak perusahaan yang membuka lowongan tanpa mempertimbangkan latar belakang pendidikan, sehingga lulusan dari berbagai jurusan bisa melamar posisi yang mungkin tidak sesuai dengan bidang mereka.

Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Nadiem Makarim, mengungkapkan bahwa sekitar 80% mahasiswa di Indonesia bekerja di bidang yang tidak sesuai

dengan jurusan kuliah mereka. Menurut Tracer Study UIN Bandung yang dipublikasikan di website resmi mereka, lulusan Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2025 yang telah bekerja masih sedikit dan terkonsentrasi di daerah Jabodetabek dari tahun ke tahun.

Fenomena ini didukung dari studi awal yang dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir di S1 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, di mana banyak dari mereka mengalami kecemasan terkait masa depan mereka. Hasil studi awal yang dilakukan kepada 24 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi menunjukkan beberapa temuan, bahwa di kalangan mahasiswa tingkat akhir, pilihan karir sering kali menjadi pertimbangan penting. Ketika menjawab pertanyaan terbuka tentang rencana setelah lulus nanti, 50% menggambarkan masa depan mereka masih bersifat umum, dengan keinginan untuk hidup lancar, sukses, kaya, dan memiliki keluarga yang bahagia.

Kekhawatiran mereka juga mencuat, terutama karena ketidakpastian untuk mencapai cita-cita. Banyak yang merasa cemas tentang kemungkinan tidak mendapatkan pekerjaan, bersaing dengan universitas-universitas besar, dan ekspektasi tinggi dari orang tua. Meskipun mahasiswa merasa bahwa prospek kerja masih sangat luas, mereka mengakui adanya sedikit rasa suram. Kekhawatiran akan gaji yang kecil dan kurangnya pengenalan terhadap jurusan mereka semakin menambah ketidakpastian.

Dalam menghadapi masa depan, mereka menggambarkan kehidupan sebagai misteri, meskipun mereka berharap untuk bekerja, rencana masa depan yang penuh ketidakpastian tetap menghantui pikiran mereka. Kemudian, 21 dari 24 mahasiswa merasa bahwa usaha mereka untuk mencapai rencana masa depan mereka masih kurang. Walaupun mereka menganggap jurusan yang diambil relevan dengan dunia kerja, tetapi 18 dari 24 mahasiswa belum memiliki rencana spesifik untuk masa depan. Tak jarang, 12 di antara mereka lebih bersikap pasrah,

menunggu bagaimana situasi akan berkembang tanpa memiliki langkah konkret sehingga mereka masih berharap akan ada hal baik didepan sana dari usaha yang sudah mereka lakukan saat ini. Dari hasil survei, 14 mahasiswa melaporkan sering mengalami kesulitan tidur, insomnia, *overthinking*, dan kecemasan yang mengganggu keseharian mereka. Dalam konteks ini, jelas bahwa mahasiswa membutuhkan dukungan dan bimbingan untuk mengatasi kekhawatiran dan merumuskan langkah-langkah nyata menuju masa depan yang diimpikan.

Dari fenomena tersebut, timbulah sebuah fenomena lain yang dikenal sebagai *Future Anxiety* (FA), yaitu kecemasan yang dirasakan individu, terutama mahasiswa, ketika membandingkan diri mereka dengan orang lain yang dianggap lebih unggul atau berpengalaman. Mahasiswa tingkat akhir sering kali merasa cemas mengenai masa depan mereka setelah lulus, terutama terkait dengan ketidakpastian karir dan persaingan di dunia kerja (Nadira & Zarfiel, 2013). Kemudian, Somantri (2018) ikut mendukung pernyataan tersebut, bahwasannya hal seperti itu menyebabkan kecemasan, sehingga mahasiswa dengan kondisi seperti itu memungkinkan mengalami kecemasan pada karir masa depannya.

Kecemasan ini dapat dipahami sebagai kondisi ketidakpastian, ketakutan, dan kegelisahan yang muncul akibat perubahan yang tidak diinginkan di masa depan (Zaleski, 1996). Didukung dengan pernyataan Hammad (2016), situasi masa depan yang abu-abu dan belum nyata menghadirkan ketidakberdayaan dan kegelisahan, khususnya manusia kebingungan dan tak mampu mengendalikan masa depannya, sehingga ia pun tak mampu merangkai perencanaan akan masa depan yang berkelanjutan. Lebih spesifiknya, *Future Anxiety* hadir pada individu berusia 20 tahun karena sudah mulai menimbang tentang pekerjaan di masa depan (Mutia & Hargiana, 2021).

Zaleski (1996) melihat bahwa segala jenis kecemasan mempunyai dimensi masa depan karena kini persaingan sudah menciptakan ketakutan besar dengan berbagai tuntutan untuk menyesuaikan dan mengontrol perubahan yang cepat serta tidak pasti. Zaleski mengidentifikasi empat dimensi *Future Anxiety*: berpikir negatif tentang masa depan, kecemasan karir, manifestasi psikosomatis, dan kecemasan terhadap tekanan hidup (Zaleski, 1996).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa sering kali merasa tidak yakin terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan di dunia kerja, yang dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi, sebesar 81,43% mengaku kurang yakin terhadap dirinya sendiri (Nugroho & Karyono, 2014). Hal ini diperparah dengan tekanan akademis dan harapan untuk berhasil, yang sering kali membuat mahasiswa merasa tertekan dan cemas tentang masa depan mereka karena belum memiliki pengalaman dan menganggap teori yang diperoleh di bangku kuliah tidak selalu dapat diterapkan di dunia kerja (Al Qaisy & Thawabieh, 2017) .

*Future Anxiety* dapat memengaruhi keputusan karier mahasiswa, membuat mereka merasa terjebak dalam ketidakpastian dan keraguan. Namun, di sisi lain, optimisme berperan penting dalam membangun harapan dan strategi adaptif. Dengan sikap positif, mahasiswa dapat melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang dan pola pikir yang lebih resilien, yang pada gilirannya memungkinkan mereka menghadapi masa depan dengan lebih percaya diri. Optimisme tidak hanya membantu mereka mengatasi ketakutan, tetapi juga mendorong mereka untuk merencanakan langkah-langkah konkret menuju pencapaian tujuan karier yang diinginkan. Optimisme membantu mahasiswa melihat tantangan sebagai peluang, bukan sebagai hambatan. Optimisme berperan penting dalam membentuk orientasi masa depan individu. Menurut Carver & Scheier (2019), optimisme adalah keyakinan bahwa hasil positif mungkin terjadi di masa depan dan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mencapainya. Mereka juga menyatakan

bahwa optimisme dapat mempengaruhi cara individu merespons tantangan, dengan optimis cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan dan lebih berkomitmen pada tujuan mereka. Optimisme berfungsi sebagai mekanisme koping yang membantu individu untuk tetap termotivasi meskipun menghadapi ketidakpastian.

Hal ini tentunya berpengaruh pada rancangan atau orientasi masa depan individu. Orientasi masa depan berkaitan dengan harapan, tujuan, standar, rencana, dan strategi pencapaian tujuan di masa yang akan datang (Nurmi, 1991). Kemudian, orientasi masa depan adalah refleksi mengenai masa depan yang terbentuk dari kumpulan skemata atau sikap dan asumsi pengalaman masa lalu yang berinteraksi dengan informasi supaya membentuk harapan masa depan dan aspirasi serta memberikan pandangan pribadi pada kejadian ketika di masa depan.

Menurut G. Trommsdorf (Desmita, 2006) masa depan adalah fenomena kognitif motivasional yang kompleks berupa antisipasi dan evaluasi tentang diri di masa depan dalam interaksinya dengan lingkungan. Dari Hanim & Ahlas (2020) setiap individu idealnya memiliki rencana masa depannya namun beberapa hambatan menimbulkan ketidakpastian tentang bagaimana kelak masa depan itu. Didukung pernyataan Nurmi (1991) memang betul mahasiswa idealnya sudah memiliki gambaran yang jelas terkait orientasi masa depannya khususnya dalam dunia kerja. Rendahnya orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa terlihat dalam beberapa penelitian, salah satunya yang digambarkan oleh Hermawati (2016) bahwa 70,5% mahasiswa mengeluh belum dapat memikirkan masa depan khususnya dalam area pekerjaan dan melihat orang lain lebih cepat memiliki banyaknya pengalaman untuk persiapannya di masa depan, membuat individu merasa cemas tidak bisa mengejar seperti itu.

Di sisi lain, tingkat optimisme juga menjadi faktor penting dalam membentuk bagaimana mahasiswa merencanakan masa depan mereka. Mahasiswa dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung lebih yakin dalam mengeksplorasi pilihan masa depan, mengambil risiko yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka menuju kesuksesan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam menetapkan tujuan dan rencana karier (Aprilianti, 2018). Selain itu, pada penelitian tersebut, optimisme berkontribusi signifikan terhadap orientasi masa depan, di mana individu yang optimis lebih mampu merumuskan langkah-langkah konkret untuk mencapai tujuan mereka. Dengan demikian, terdapat keterkaitan yang erat antara kecemasan masa depan dan optimisme dalam memengaruhi orientasi masa depan. Individu dengan kecemasan yang lebih rendah dan optimisme yang lebih tinggi cenderung memiliki perencanaan karier yang lebih baik dan orientasi masa depan yang lebih jelas (Aprilianti, 2018).

Didukung oleh penelitian lainnya, *Future Anxiety* dapat menjadi hambatan dalam pengembangan orientasi masa depan yang jelas. Nasution & Anastasya (2022) menjelaskan bahwa ketidakpastian yang ditimbulkan oleh kecemasan dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk menetapkan dan mencapai tujuan yang realistis. Mereka menyatakan bahwa "Ketidakjelasan dalam mengorientasikan masa depan dapat mengakibatkan munculnya permasalahan bagi individu" (hal. 55). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan masa depan memiliki pengaruh signifikan terhadap orientasi masa depan.

Sebaliknya, optimisme berperan penting dalam memperkuat orientasi masa depan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa "semakin tinggi optimisme individu maka orientasi masa depan juga akan tinggi" (Nasution & Anastasya, 2022, hal 58). Ini mengindikasikan bahwa

individu yang memiliki harapan dan ekspektasi positif cenderung lebih berhasil dalam merencanakan dan mencapai tujuan hidup mereka.

Meskipun terdapat banyak penelitian mengenai *Future Anxiety* dan Optimisme dalam konteks perguruan tinggi, namun belum banyak yang meneliti kedua variabel ini secara bersamaan terhadap Orientasi Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Studi awal yang menunjukkan bahwa berbagai pernyataan mahasiswa tingkat akhir di fakultas ini sering kali mengalami kesulitan dalam merencanakan masa depan mereka secara spesifik meski sudah tingkat akhir, terutama karena prospek kerja yang masih terlalu luas dan umum. Banyak dari mereka merasakan kecemasan yang tinggi terkait dengan ketidakpastian karir dan tekanan untuk memenuhi ekspektasi, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sosial.

Kekhawatiran ini sering kali disertai dengan kurangnya rasa optimis, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk merancang langkah-langkah konkret menuju pencapaian tujuan karir. Dengan demikian, penelitian ini berfokus untuk mengeksplorasi hubungan antara *Future Anxiety* dan Optimisme sebagai prediktor Orientasi Masa Depan, memberikan wawasan baru yang krusial untuk mendukung mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dalam merencanakan masa depan mereka. Oleh karena itu, dengan penguatan studi awal, peneliti ingin mengetahui *Future Anxiety* dan Optimisme secara bersama-sama sebagai Prediktor Orientasi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Strata-1 (S1).

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dirumuskan pertanyaan penelitian, yaitu apakah *Future Anxiety* dan Optimisme secara bersama-sama menjadi prediktor Orientasi Masa Depan pada mahasiswa tingkat akhir Strata-1 (S1)?

## **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang disusun diatas, tujuan dari penelitian peneliti untuk mengetahui *Future Anxiety* dan Optimisme secara bersama-sama menjadi prediktor Orientasi Masa Depan pada mahasiswa tingkat akhir Strata-1 (S1).

## **Kegunaan Penelitian**

### **Kegunaan Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan keilmuan di bidang psikologi perkembangan dan sosial, khususnya dalam memahami pengaruh *Future Anxiety* dan Optimisme secara bersama-sama sebagai prediktor Orientasi Masa Depan pada mahasiswa tingkat akhir Strata-1 (S1). Dengan menjelajahi hubungan antara ketiga variabel ini, penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur yang ada, tetapi juga memberikan wawasan baru tentang bagaimana faktor psikologis dapat memengaruhi keputusan dan perilaku mahasiswa dalam merencanakan masa depan mereka.

Kegunaan utama dari penelitian ini terletak pada kemampuannya untuk memperluas pemahaman tentang konsep *Future Anxiety*. Dengan mengidentifikasi bagaimana kecemasan terhadap masa depan dapat memengaruhi orientasi dan aspirasi karier mahasiswa, penelitian ini berpotensi menjadi acuan penting bagi para akademisi dan praktisi.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk penelitian selanjutnya, baik dalam bentuk studi lanjutan yang lebih mendalam maupun dalam penerapan praktik psikologi di lingkungan pendidikan. Penelitian ini dapat memicu diskusi lebih lanjut mengenai strategi yang dapat diterapkan untuk mendukung mahasiswa dalam mengoptimalkan orientasi masa depan mereka.

## **Kegunaan Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebaharuan pengetahuan yang signifikan mengenai perilaku *Future Anxiety* dan tingkat Optimisme, serta bagaimana keduanya berpengaruh pada Orientasi Masa Depan mahasiswa. Penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis, tetapi juga memiliki kegunaan praktis yang dapat dirasakan oleh berbagai pihak, mulai dari mahasiswa, institusi pendidikan, hingga dosen.

Bagi mahasiswa, temuan penelitian ini akan menjadi alat penting dalam mengelola kecemasan yang mereka hadapi. Dengan memahami bahwa *Future Anxiety* dapat memengaruhi keputusan karier, mahasiswa dapat lebih proaktif dalam mengatasi rasa takut dan ketidakpastian. Mereka akan belajar untuk menggunakan teknik manajemen stres, seperti mindfulness dan konseling, untuk membantu mereka menghadapi tantangan dengan lebih tenang.

Selain itu, penelitian ini juga mengajak mahasiswa untuk meningkatkan sikap optimis. Dengan mempelajari strategi untuk membangun pola pikir positif, mereka akan lebih mampu melihat tantangan sebagai peluang, bukan sebagai hambatan. Sikap optimis ini akan memperkuat motivasi mereka dalam meraih tujuan karier dan membantu mereka dalam merencanakan langkah-langkah yang lebih bijaksana, berdasarkan aspirasi dan nilai-nilai pribadi.

Institusi pendidikan juga dapat mengambil manfaat dari hasil penelitian ini. Temuan yang diperoleh dapat menjadi dasar untuk merancang program-program dukungan yang fokus pada kesehatan mental mahasiswa. Misalnya, institusi dapat mengembangkan *workshop* yang membahas manajemen kecemasan dan pengembangan sikap optimis, memberikan mahasiswa alat yang mereka butuhkan untuk menghadapi tantangan akademik dan karier.

Lebih jauh lagi, penelitian ini dapat mendorong institusi untuk menciptakan kurikulum yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Dengan mengintegrasikan elemen psikologi

positif dalam mata kuliah, institusi dapat membantu mahasiswa mempersiapkan diri untuk menghadapi masa depan yang penuh ketidakpastian dengan lebih baik. Temuan ini dapat digunakan untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung mahasiswa dalam mengelola kecemasan mereka, sehingga mereka dapat lebih fokus pada pengembangan diri dan pencapaian tujuan.

Dosen juga memiliki peran penting dalam menerapkan hasil penelitian ini. Dengan mengadopsi pendekatan pengajaran yang berfokus pada kesejahteraan mahasiswa, dosen dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Hal ini akan membantu mahasiswa merasa lebih aman dan percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, dosen dapat mengembangkan metode evaluasi yang lebih peka terhadap kebutuhan emosional mahasiswa, memberikan umpan balik yang konstruktif untuk mendukung pertumbuhan mereka.

Selain itu, penelitian ini juga akan menggali peran optimisme sebagai faktor penyeimbang dalam menghadapi *Future Anxiety*. Dengan menunjukkan bagaimana sikap positif dapat berfungsi sebagai *buffer*, penelitian ini dapat memberikan dasar teoritis yang kuat bagi pengembangan program-program psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan sikap optimis di kalangan mahasiswa. Ini sangat relevan dalam konteks pendidikan tinggi, di mana mahasiswa sering kali menghadapi tekanan dan tantangan yang signifikan. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini tidak hanya terbatas pada pengembangan teori, tetapi juga pada praktik nyata yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan potensi mahasiswa.