

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Fase dewasa awal merupakan fase peralihan yang dialami oleh individu dari tahap remaja menuju dewasa. Berbagai perubahan dan perkembangan di masa ini di antaranya transisi dari individu yang ketergantungan menjadi individu yang mandiri, baik dari segi ekonomi, bebas menentukan kehendak, dan mempertimbangkan masa depan dengan lebih realistis. Menurut Santrock (2012), individu mengalami masa dewasa awal dalam rentang usia sekitar 18 tahun hingga 25 tahun yang ditandai dengan kegiatan yang sifatnya eksplorasi dan eksperimen dalam masa peralihan dari remaja ke dewasa ini.

Berbagai peralihan dan tugas perkembangan yang baru membuat individu pada masa dewasa awal mengalami berbagai ketegangan emosional seperti ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran, tak terkecuali mahasiswa tingkat akhir. Ketakutan dan kekhawatiran tersebut biasanya muncul seiring bertambahnya usia dan tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, khususnya tantangan kehidupan setelah lulus dari perguruan tinggi nanti. Setelah lulus dari perguruan tinggi, dunia kerja menjadi tantangan baru yang harus dijejaki dengan berbagai tanggung jawab dan permasalahan yang baru. Hal ini mau tidak mau harus dijalani oleh setiap orang yang memasuki masa dewasa sebagai individu yang mandiri secara karier dan finansial. Namun, mendapatkan suatu pekerjaan tidak semudah membalikkan telapak tangan, terutama di era globalisasi seperti sekarang ini.

Mahasiswa tingkat akhir mulai memikirkan kariernya karena masa studinya akan segera berakhir, meskipun ada juga sebagian mahasiswa yang kuliah sekaligus bekerja. Mahasiswa yang belum pernah bekerja cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi karena berbagai kekhawatiran, misalnya khawatir gagal bersang, sulit beradaptasi dengan dunia kerja yang menuntut kedisiplinan, merasa tidak punya kemampuan untuk bekerja, bahkan khawatir tidak bisa mendapatkan rekan kerja yang baik. Pramudyo (2014) mengatakan bahwa perusahaan-perusahaan besar di masa ini tidak hanya membutuhkan tenaga kerja yang berpendidikan, melainkan mengedepankan kualitas dengan kemampuan (*hard skill* dan *soft skill*), adaptif, berpengalaman, dapat bekerja di bawah tekanan, dan mampu menghadapi tantangan dan kesulitan.

Berbagai tantangan untuk mendapatkan pekerjaan menuntut mahasiswa untuk tidak hanya mengandalkan gelar dan kemampuan akademis semata, namun juga harus memiliki kemampuan lain yang menjadikannya lebih unggul dan kompeten. Terlebih lagi, sejak tahun

2015 lalu para pemimpin ASEAN telah sepakat untuk membentuk pasar tunggal di kawasan Asia Tenggara dengan nama MEA (Masyarakat Ekonomi ASEAN) yang memiliki tujuan meningkatkan daya saing ASEAN serta memudahkan transaksi perdagangan antara negara-negara di Asia Tenggara (Pramudyo, 2014). Dampak dari adanya MEA ini tidak hanya memberikan kebebasan terhadap perdagangan barang dan jasa, namun juga memberikan kebebasan terhadap keluar-masuknya tenaga kerja asing di Indonesia. Hal ini berarti kita tidak hanya bersaing dengan masyarakat Indonesia saja, melainkan dengan seluruh masyarakat se-Asia Tenggara. Gelar sarjana pun tidak dapat menjadi jaminan untuk mudah mendapatkan pekerjaan dan sukses dalam kariernya. Fakta-fakta tersebut tentu akan menjadi sebuah bahan pemikiran dan tantangan baru bagi mahasiswa agar mempunyai daya juang yang tinggi untuk siap terjun ke dunia kerja nantinya.

Ketatnya persaingan dan kesulitan untuk bekerja dan mengembangkan karier kerap dirasakan sebagai suatu beban yang kemudian berkembang menjadi sikap negatif dan menimbulkan kecemasan (Sukmasari, 2017). Kecemasan mahasiswa tingkat akhir ditandai dengan ketidaksiapannya menghadapi dunia kerja, terlihat dari pemikiran atau perilakunya (Atmadja, 2013). Mahasiswa tingkat akhir menjadi sering memikirkan kemampuannya, berpikir bahwa dunia kerja dipenuhi persaingan, serta memikirkan berbagai ketidakpastian untuk diterima kerja, lama kerja, dan bidang pekerjaannya. Pemikiran ini kerap disertai dengan perilaku menarik diri, kesulitan mengembangkan kemampuan dan pengalaman, serta menghindari situasi yang berkaitan dengan pekerjaan. Kecemasan-kecemasan yang dirasakan ini sering dikenal sebagai kecemasan terhadap karier masa depan atau *career anxiety*.

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional dimana adanya rasa khawatir yang tidak menyenangkan, ketegangan, gelisah, dan munculnya pikiran negatif terhadap hal-hal yang akan dihadapi (Nevid et al., 2014). Alwisol (2011) menyatakan bahwa kecemasan dasar berasal dari takut yang merupakan pengembangan perasaan tak aman dan tak berdaya menjadi perasaan terancam. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan khawatir terhadap hal yang belum pasti terjadi atau rasa takut akan terjadinya sesuatu hal yang buruk. Rasa cemas dianggap menjadi bagian dari kehidupan manusia karena kecemasan merupakan respon yang wajar dialami individu ketika merasa ada hal yang mengancam.

Kecemasan dibedakan menjadi dua, yaitu kecemasan yang sifatnya sementara (*state anxiety*) dan kecemasan yang relatif menetap (*trait anxiety*) (Isnaini & Lestari, 2015). Dua macam kecemasan ini sama-sama merespon pada keadaan dimana individu tertekan, namun

memiliki perbedaan pada durasi, intensitas, dan kondisi ketika hal itu terjadi. *State anxiety* adalah rasa cemas yang muncul di keadaan tertentu ketika seseorang sedang berada dalam kondisi tertekan atau terancam. *Trait anxiety* merupakan rasa cemas yang cenderung menetap dalam diri seseorang yang biasanya disebabkan oleh kesulitan orang tersebut dalam menyesuaikan diri. Dengan demikian, dalam perihal karier, kecemasan sebagai *state* dianggap menjadi prediktor yang lebih tepat dalam menentukan karier seseorang dibandingkan dengan kecemasan sebagai *trait* (Campagna & Curtis, 2007). Menurut Hatfield (2017), hal ini dikarenakan *state anxiety* lebih mudah dipengaruhi dan lebih mudah berubah dibandingkan *trait anxiety* dimana individu memang cenderung memiliki kepribadian sebagai seorang yang pencemas.

Nevid et al. (2014) menjelaskan bahwa kecemasan, termasuk kecemasan terhadap karier, ditandai dengan berbagai gejala yang meliputi fisik, perilaku, dan kognitif. Gejala fisik ditandai oleh kegugupan, gemetar, dada sesak, banyak berkeringat, pusing, mulut atau tenggorokan kering, sesak napas, jantung berdebar, tangan dingin, sakit perut atau mual, dan sebagainya. Gejala perilaku dapat mencakup perilaku menghindar (*avoidance behaviour*), perilaku ketergantungan (*dependent behaviour*), atau perilaku gelisah (*agitated behaviour*). Gejala pada fitur kognitif meliputi rasa khawatir, rasa takut yang mengganggu tentang masa depan, takut hilang kendali, berpikiran negatif berlebihan, bingung, sulit konsentrasi, dan berpikir bahwa segala sesuatunya jadi tidak terkendali.

Peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Gunung Djati Bandung untuk memperoleh gambaran kondisi yang terjadi di lapangan. Hasilnya menunjukkan bahwa 57 orang mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari sembilan fakultas, sebanyak 91,2% (52 orang) mengaku mengkhawatirkan karier mereka di masa depan dan sebanyak 87,7% (50 orang) merasa takut tidak bisa mendapatkan pekerjaan setelah lulus nanti. Ketika diminta mendeskripsikan perasaan yang muncul ketika memikirkan hal-hal seputar karier, sebagian besar dari mereka menjawab cemas, takut, khawatir, bingung, tidak percaya diri, dan khawatir. Hanya sekitar 5 mahasiswa yang menjawab dengan perasaan positif seperti optimis, bersemangat, dan *excited*.

Kekhawatiran dan rasa takut yang dialami para mahasiswa tingkat akhir ini menjadi indikasi bahwa mereka mengalami *career anxiety* atau kecemasan terhadap karier. Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Gunung Djati Bandung menilai bahwa mereka belum memiliki *skill* yang memadai, minim

pengalaman, rendahnya kapasitas diri, tidak siap menghadapi tekanan, relasi yang terbatas, belum memiliki keahlian, tidak memiliki potensi, dan keterampilan yang belum optimal sehingga mereka merasa tidak mampu bersaing di dunia kerja. Berbagai hal tersebut sangat berkaitan dengan cara mahasiswa tingkat akhir dalam meyakini bagaimana kapabilitas dan keterbatasan dirinya. Dengan demikian, kekhawatiran, ketakutan, dan rasa tidak percaya diri tadi menjadi salah satu tanda bahwa subjek memiliki konsep diri yang cenderung rendah.

Konsep diri terbentuk dari proses yang ditempuh dalam memahami diri sendiri hingga kemudian menghasilkan sebuah konsep mengenai diri kita sendiri. Konsep diri (*self concept*) dapat dikatakan sebagai suatu bentuk keyakinan, cara pandang, pikiran, maupun kesan seseorang mengenai karakteristik, sifat, kemampuan dan keterbatasan dirinya, kewajiban, serta atribut personal yang dimilikinya (Branden, 1983 dalam Rahman, 2018). Aronson et al., (2013) mendefinisikan *self concept* sebagai pandangan independen tentang diri, cara untuk mendefinisikan diri sendiri menurut pemikiran, perasaan, dan tindakan internalnya sendiri dan bukan berdasarkan pikiran, perasaan, dan tindakan orang lain.

Aspek pembentuk konsep diri menurut Berzonsky (2001) terdiri dari fisik, sosial, moral, dan psikis. Aspek fisik (*physical self*) merupakan penilaian terhadap apa yang dimiliki oleh individu, contohnya tubuh, barang, pakaian, dsb. Aspek sosial (*social self*) merupakan penilaian terhadap performa diri di lingkungan sosial, misalnya seperti apa peranan yang dimiliki individu di lingkungan sosialnya. Aspek moral (*moral self*) mencakup nilai dan prinsip yang berarti bagi hidup individu. Aspek psikis (*psychological self*) mencakup perasaan, sikap, dan pikiran individu tentang dirinya sendiri.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya oleh Nevid et al., (2014), salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan adalah fitur kognitif yang di dalamnya termasuk konsep diri. Riani & Rozali (2014) juga menjelaskan kecemasan terhadap karier juga salah satunya dipengaruhi oleh konsep diri dimana ketika seseorang merasa cemas, ia cenderung tidak percaya diri dan tidak yakin dengan kemampuannya serta menjadi lebih mudah tertekan. Namun, individu akan cenderung menunjukkan sikap lebih gigih dan tidak mudah tertekan ketika memiliki konsep diri yang tinggi. Hal tersebut karena individu yang mengalami kecemasan cenderung mempercayai dirinya sebagai pribadi yang tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup termasuk tantangan dalam persoalan karier (Bandura dalam Nevid et al., 2014).

Penelitian Fazirah (2021) menunjukkan bahwa konsep diri berkorelasi negatif signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung, dimana konsep diri memberikan sumbangan efektif sebesar 15,4% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Sari & Astuti (2014) menjelaskan bahwa konsep diri berkorelasi negatif dengan kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di Universitas Diponegoro dikarenakan konsep diri memiliki peranan penting dalam memengaruhi tingkah laku dan pengharapan hidup seseorang. Dalam penelitian tersebut, konsep diri memberikan pengaruh sebesar 27,3% terhadap kecemasan karier. Penelitian yang dilakukan oleh Kombado (2021) juga menunjukkan bahwa konsep diri memberikan sumbangan efektif sebesar 41,4% terhadap kecemasan karier yang dialami oleh mahasiswa Papua tingkat akhir di Universitas Kristen Satya Wacana. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan karier. Namun, penelitian Annisa (2017) justru menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi negatif antara konsep diri dengan kecemasan dengan nilai koefisien korelasi sebesar .044 dan taraf signifikansi .343 ($p < .050$).

Adanya perbedaan hasil penelitian dan perbedaan kuat lemahnya pengaruh konsep diri terhadap kecemasan maka peneliti menghadirkan variabel *adversity quotient* sebagai variabel moderator sebagai solusi atas perbedaan hasil penelitian terdahulu. Stoltz (2005) menjelaskan *adversity quotient* sebagai kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan yang menimpa dirinya. Kemampuan ini dapat membuat mahasiswa memiliki daya juang tinggi sehingga dapat mengurangi pikiran-pikiran negatif, seperti meragukan kemampuan diri sendiri atau pikiran mengenai hal-hal buruk yang akan terjadi di masa depan.

Kecerdasan adversitas dapat mengukur kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan. Individu yang mampu bertahan dan berjuang ketika menghadapi suatu permasalahan dianggap sebagai individu yang memiliki AQ yang tinggi, sedangkan individu yang mudah pasrah dan menyerah pada keadaan, pesimis, dan bersikap negatif dianggap sebagai individu yang memiliki AQ yang rendah (Stoltz, 2005). Masih menurut Stoltz (2005), ada empat aspek terkait kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan, yaitu dari *control* (kendali seseorang atas suatu masalah), *origin & ownership* (pandangan dan pengakuan seseorang terhadap suatu masalah), *reach* (jangkauan pengaruh masalah), serta *endurance* (daya tahan dan pandangan berapa waktu berlangsungnya suatu masalah).

Mahasiswa tingkat akhir akan dapat menghadapi berbagai tantangan kesulitan dalam persiapan kariernya apabila ia dapat memandang positif dirinya sendiri dan percaya pada kapabilitas yang dimilikinya sehingga kecemasan yang dirasakan akan lebih mudah diatasi. Mereka akan dapat melalui situasi krisis berupa kecemasan ini apabila memiliki daya juang ketika menghadapi berbagai tanyangan yang ada. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan peran *adversity quotient* yang memengaruhi kesuksesan individu dalam menghadapi kesulitan dan tantangan. Hasil penelitian Wibowo & Suroso (2016) menunjukkan hubungan signifikan antara AQ dengan kesiapan kerja siswa SMK, dimana siswa dengan AQ tinggi cenderung memiliki kesiapan kerja yang lebih tinggi pula dibandingkan dengan siswa dengan AQ yang lebih rendah. Dalam penelitiannya, Supardi (2013) mengatakan bahwa AQ yang tinggi berpengaruh penting terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja karena AQ dapat membuat individu lebih meyakini kemampuannya dalam mengatasi tantangan, membuat lebih percaya diri mengatasi keadaan yang sulit, berani menyelesaikan masalah-masalah yang bahkan belum pernah dihadapi sebelumnya, serta memaksimalkan kemampuan dan bakatnya sendiri. Individu dengan *adversity quotient* yang tinggi dapat memotivasi dirinya untuk lebih giat berjuang dan memiliki kreativitas lebih tinggi sehingga ia lebih mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi (Gede & Ketut, 2018).

Verma, Aggarwal, dan Bansal (2017) mengatakan bahwa *adversity quotient* memengaruhi kemampuan individu dalam mengatur diri dan bekerja secara efektif dalam kondisi sulit atau di bawah tekanan. Individu dengan AQ tinggi akan lebih mudah mengenali kapabilitas dirinya yang merupakan bagian dari konsep diri sehingga ia akan lebih mudah dalam mencari tahu sumber permasalahan, menganalisis solusi, mengambil tindakan, dan melakukan evaluasi atas apa yang telah dilakukan. Sedangkan Bratajaya & Suhariadi (2021) pun menjelaskan lebih lanjut bahwa *adversity quotient* dan konsep diri berpengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* yang lulus di masa pandemi dengan nilai pengaruh sebesar 51,7%. Menurut Astutik & Kardiyem (2020), *adversity quotient* atau ketangguhan individu dalam menghadapi kesulitan dapat mencerminkan faktor kognitif individu yang di dalamnya termasuk *self concept*. Pada penelitian tersebut, *adversity quotient* memperkuat pengaruh faktor kognitif tersebut terhadap penerapan TPACK.

Peneliti tertarik untuk membahas mengenai keterkaitan antara konsep diri dengan *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Gunung Djati Bandung dengan menyertakan *adversity quotient* (AQ) sebagai variabel moderator yang diperkirakan dapat memperkuat hubungan kedua variabel yang diteliti. Peneliti memilih mahasiswa tingkat akhir

sebagai subjek penelitian karena mereka mulai memasuki fase dewasa awal dimana salah satu tugas perkembangannya adalah bekerja dan mengembangkan karier. Para mahasiswa tingkat akhir diharuskan untuk mempersiapkan diri sebelum terjun ke dunia kerja dengan berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang baru. Mereka juga diharuskan untuk mampu bersaing dan menghadapi berbagai tantangan dan masalah baru dalam proses pengembangan kariernya sehingga hal-hal tersebut menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan tersendiri. Oleh karena itu, peneliti merumuskan penelitian dengan judul “**Pengaruh *Self Concept Terhadap Career Anxiety* dengan *Adversity Quotient* sebagai Variabel Moderator**”.

Rumusan Masalah

Apakah *adversity quotient* berperan sebagai variabel moderator pada pengaruh *self concept* terhadap *career anxiety* mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah *adversity quotient* berperan sebagai variabel moderator pada pengaruh *self concept* terhadap *career anxiety* mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis. Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya pembahasan mengenai *self concept*, *adversity quotient* dan *career anxiety*, memberikan ide dan pemikiran bagi peneliti lain berkaitan dengan topik yang dikaji, serta untuk memberikan wawasan baru bagi pembaca.

Kegunaan praktis. Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- a. Bagi mahasiswa, mahasiswa dapat lebih memahami diri dan kemampuannya dalam rangka mempersiapkan diri sebelum menghadapi dunia kerja dalam rangka meredakan kecemasan yang dialami dengan meningkatkan konsep diri dan juga AQ yang dimiliki agar bisa bersaing dan berjuang menghadapi segala tantangan yang dihadapinya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi inspirasi dalam penelitian terkait *self concept*, AQ, dan *career anxiety*.