

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi di zaman sekarang semakin canggih serta modern, sehingga membuat individu berfikir agar bisa mendapatkan pekerjaan dengan upah yang cukup besar sehingga dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kurangnya lapangan pekerjaan berdampak dengan banyaknya pencari pekerjaan, terlebih lagi dampak akibat pasca covid-19 yang membuat lapangan pekerjaan semakin diperkecil sehingga tentunya membuat perusahaan-perusahaan menyeleksi dengan ketat dan menargetkan kualitas pekerja yang tinggi. Hal ini membuat individu yang kurang mengenai kualitas diri serta keahlian yang diperlukan oleh perusahaan akan membuat peluang tingkat pengangguran menjadi besar. Pasca pandemi covid-19 angkatan kerja muda sangat sulit untuk mencari lowongan pekerjaan. Tahun 2021, dimana sebanyak 2,39 juta angkatan kerja menganggur diakibatkan dampak dari pandemi covid-19 (dw.com, 2022).

Berdasarkan hasil data terbaru menurut Badan Pusat Statistik (2021) menunjukkan pada Februari 2022 untuk tingkat pengangguran di Indonesia tercatat sebesar 5,83 persen dari total penduduk usia kerja dengan total 208,54 juta orang. Sebanyak 14 persen, angka tersebut merupakan lulusan dari universitas dengan gelar sarjana atau diploma. Selama pandemi berlangsung segala hal kegiatan dilakukan secara online termasuk sistem pembelajaran, bagi generasi Z yang lulus sekolah menengah atas atau perguruan tinggi pada

tahun 2023 tak mudah untuk memasuki dunia kerja. Hal tersebut terjadi karena efek dari sistem pembelajaran daring jarak jauh yang berlangsung selama 2 hingga 3 tahun. Perusahaan atau penyedia lapangan pekerjaan menyatakan bahwa generasi Z memiliki kekurangan pada keterampilan dasar. Perusahaan atau penyedia lapangan kerja menilai bahwa generasi Z juga memiliki kekurangan pada keterampilan nonteknis atau *soft skill* (Kompas.Id 2023).

Generasi Z adalah generasi yang lahir di tahun 1995-2012 (Barhate & Dirani, 2022). Adapun rentang usia generasi Z yaitu 11 sampai dengan 28 tahun pada tahun 2023. Berdasarkan rentang usia tersebut, beberapa diantaranya telah memasuki usia produktif kerja sehingga diusia tersebut mereka akan menghadapi ataupun sudah masuk ke dunia kerja. Lowongan pekerjaan di dunia kerja tidak dipungkiri sulit didapatkan bagi lulusan perguruan tinggi. Badan pusat statistik menjabarkan data terkait jumlah angkatan kerja pada bulan Februari 2021 sebanyak 139,81 juta penduduk, mengalami peningkatan sebesar 1,59 juta orang dibandingkan bulan Agustus 2020.

Dunia kerja merupakan gambaran lingkungan pekerjaan yang sedang dijalani individu dalam melakukan aktivitas kerja, Pekerjaan yang dilakukan sesuai dengan minat akan memunculkan kepuasan sendiri namun sebaliknya apabila individu melakukan pekerjaan yang tidak sesuai sangat memungkinkan mengalami kecemasan. Adapun beberapa tantangan yang akan dihadapi generasi Z dalam menghadapi dunia kerja di masa sekarang adalah “*digital disruption*, bekerja jarak jauh, lapangan pekerjaan yang sedikit, kurangnya pengalaman kerja, memiliki skill yang berbeda dan kurang dikuasai”

(rencanamu.id, 2020). Dari tantangan tersebut mengharuskan generasi Z agar untuk mempersiapkan mental lebih baik untuk menghadapi dunia kerja, mental yang sehat akan membentuk orang siap dalam menghadapi tantangan. Akan tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa generasi Z akan mengalami timbulnya kecemasan pada saat menghadapi kesulitan-kesulitan ketika menghadapi dunia kerja. Hidayat (Adjarwati, Mayangsari, & Ekaputri, 2020) menyatakan bahwa kesulitan-kesulitan menghadapi dunia kerja sering dialami sebagai suatu beban berat sehingga dari kesulitan-kesulitan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif sehingga menimbulkan kecemasan.

Stuart dan Sudden (Donasi, 2017) kecemasan merupakan bentuk perasaan emosi individu yang datang secara tidak menentu sehingga dapat memberikan rasa tidak berdaya. Nevid, Rathus, dan Greene (2018) mengatakan emasan adalah suatu kondisi yang secara umum timbul seperti rasa ketakutan serta adanya timbul perasaan tidak nyaman dengan sekitar. Kecemasan merupakan kondisi individu yang terbentuk dari emosi tidak stabil hal tersebut berupa kekhawatiran, kegelisahan, serta ketakutan akan ketidakpastian terkait dimasa yang akan datang. Berdasarkan hasil penelitian Wanberg, Zhu, dan Van Hoft (Fauziah & Ariati, 2015) menunjukkan hasil bahwa pada saat individu ingin memperoleh lowongan kerja serta runtutan tahap dialami tidak berjalan dengan baik akan dapat menimbulkan reaksi yang kurang baik, diantaranya bentuk dari emosi negatif seperti kecemasan.

Nurjanah (2018) menyatakan bahwa mahasiswa cenderung lebih mengalami kecemasan pada saat melaksanakan melamar pekerjaan terutama

ketika melaksanakan sesi tahapan wawancara dibandingkan mengganggu. Faktor-faktor yang membuat mahasiswa *fresh graduate* mengalami kecemasan seperti kurangnya kemampuan *soft skill*, minim informasi mengenai lapangan pekerjaan, serta kurangnya percaya diri akan kemampuan yang dimiliki. Wawancara dilakukan peneliti sebagai salah satu cara untuk mendapatkan informasi tambahan pada penelitian ini. Sebanyak 4 orang yang bersedia untuk di wawancara, dengan menyesuaikan karakteristik penelitian yaitu kalangan generasi Z yang sedang atau akan mencari pekerjaan. Subjek wawancara beberapa diantaranya baru lulus sekolah menengah atas dan perguruan tinggi. Wawancara tersebut dilaksanakan pada tanggal 2 April 2023 dan 4 April 2023 pukul 09.30 - selesai WIB.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti menemukan bahwa 4 orang tersebut mengalami kecemasan saat menghadapi dunia kerja. Mengenai pernyataan tersebut di dapatkan beberapa adanya kondisi rasa takut tidak akan diterima di lingkungan suatu perusahaan atau instansi yang diinginkan, kurangnya pengalaman kerja, tidak percaya diri akan kemampuan yang dimiliki (mencakup *soft skill* dan *hard skill*) selain itu muncul juga *Overthinking* terkait masa depan dan karir kedepannya, tidak bisa memenuhi kebutuhan pekerjaan sesuai dengan *job desk*, serta belum siap dengan tekanan di tempat kerja.

Hasil wawancara diketahui bahwa faktor-faktor kecemasan yang dialami pada 4 orang tersebut memiliki hubungan dengan efikasi diri yang rendah sehingga dapat menimbulkan kecemasan yang tinggi pada individu. Upaya

dalam mengatasi terjadinya peningkatan kecemasan bagi generasi Z dalam kesiapan dunia kerja salah satunya meningkatkan efikasi diri baik. Tingginya efikasi diri pada individu cenderung membentuk keyakinan dalam melakukan suatu hal serta memunculkan motivasi dari dalam dirinya dalam menyelesaikan hal yang dianggap rumit serta tidak merasa adanya kecemasan Bandura (Wardani dan Syah, 2022).

Efikasi diri merupakan salah satu persepsi individu yang mencangkup perasaan dari keyakinan diri terhadap kemampuan ketika melakukan suatu hal. Menurut Bandura (Imro'ah, Winarso, & Baskoro, 2019) efikasi diri adalah keyakinan dimiliki diri sendiri untuk mengorganisir dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri menurut Feist dan Feist (2014) adalah tindakan dalam situasi bergantung pada hubungan timbal-balik dari perilaku, lingkungan, dan kondisi kognitif terutama faktor-faktor kognitif yang berkaitan dengan keyakinan bahwa mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang dibutuhkan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan selaras dengan Listyotami (2018) yang menyatakan bahwa efikasi diri berkaitan dengan keyakinan individu pada kemampuannya dalam meraih hasil yang diinginkan. Menurut Yerdelen, McCaffrey dan Klasen (2016) menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi akan menurunkan kecenderungan kecemasan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri pada individu tentunya akan mempengaruhi rendahnya terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, individu memiliki efikasi diri yang rendah akan mempengaruhi

kecemasan yang tinggi pada saat menghadapi dunia kerja. Adapun masalah yang akan dibahas berdasarkan latar belakang diatas adalah apakah terdapat hubungan efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja bagi kalangan generasi Z.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja bagi generasi Z.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam kemampuan penulis dalam kajian psikologi pada bidang psikologi klinis serta psikologi industri dan organisasi .

1.3.2. Secara praktis

a. Peneliti

1. Menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian sehingga peneliti dapat menerapkan ilmu yang diterima selama masa perkuliahan hingga proses akhir penelitian.
2. Melatih peneliti untuk berpikir kritis dalam menangani permasalahan terkait sejauh mana hubungan efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja bagi kalangan generasi Z.

b. Generasi Z

Peneliti berharap dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi generasi Z, agar dapat mampu berkembang sesuai dengan tuntutan pekerjaan dan menyesuaikan kebutuhan yang diperlukan bagi perusahaan atau instansi yang diinginkan.

c. Masyarakat umum

1. Penelitian ini dapat memberikan informasi bagi masyarakat umum, Memberikan solusi serta masukan untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja agar mampu mendaya gunakan kemampuan/potensi yang dimiliki secara maksimal dalam rangka meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuannya.
2. Penelitian ini bisa diimplementasikan kepada masyarakat umum, khususnya yang sedang atau akan mencari pekerjaan dalam menangani masalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang sering dialami oleh setiap individu dalam proses mencari pekerjaan. Meningkatkan efikasi diri baik diterapkan untuk menangani kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

d. Penelitian Selanjutnya

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain dengan mengangkat tema yang sama pada sudut pandang berbeda.

2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan teori mengenai faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

1.4 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Teori	Alat Ukur	Subjek
1	Susilarini (2022)	Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari <i>Self Efficacy</i> dan jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI	Teori kecemasan menurut Shah dalam Ghufron dan rini (2012 : 144) Sedangkan bandura dalam ghufron (2012) untuk teori <i>Self Efficacy</i>	Skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja Ghufron dan Rini (2012) berdasarkan teori Shah. Sedangkan <i>Self Efficacy</i> menggunakan skala <i>Self Efficacy</i> Ghufron (2012) berdasarkan dimensi Bandura.	Mahasiswa semester akhir angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI
2	Istiningtyas (2022)	Gambaran kesejahteraan psikologis pada generasi z setelah pandemi covid-19	Teori yang digunakan pada variabel kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995).	Skala kesejahteraan psikologis diukur berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis Ryff dan Keyes (1995).	Generasi Z pada masa pandemi covid-19
3	Wiharja, Rahayu & Rahmiyati (2020)	Pengaruh <i>Self Efficacy</i> Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Vokasi	Teori yang digunakan <i>self efficacy</i> menurut Bandura (2010) dan kesiapan kerja menurut utami dan	Skala <i>self efficacy</i> diukur berdasarkan aspek-aspek Bandura sedangkan skala kesiapan kerja diukur	Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan pendidikan vokasi

		hudaniyah (2013)	berdasarkan aspek-aspek Utami dan Hudaniyah		
4	Fauzia (2022)	Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi di Tengah Pandemi Covid-19	Teori <i>self efficacy</i> menurut bandura (1977) dan kecemasan teori dari nevid et al (2003)	Skala <i>self efficacy</i> diukur berdasarkan aspek-aspek Bandura sedangkan skala kecemasan diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Nevid et al	Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi
5	Adjarwati, Mayangsari, & Ekaputri (2020)	Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMKN 1 Gambut	Teori yang digunakan pada variabel efikasi diri menurut Bandura Sedangkan teori pada variabel kecemasan menurut Greenberger dan Padesky	Skala efikasi diri diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Bandura sedangkan kecemasan menghadapi dunia kerja diukur berdasarkan aspek-aspek Greenberger dan Padesky	Siswa sekolah menengah kejuruan negeri 1 gambut
6	Bratajaya & Suhariadi (2021)	Pengaruh Adversity Quotient dan konsep diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja masa pandemi	Teori kecemasan menurut Greenberger dan Padesky, 1995. Teori konsep diri menurut Berzonsky (1981). Teori <i>Adversity quotient</i>	Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diukur menggunakan teori kecemasan Greenberger dan Padesky, Konsep diri menggunakan teori Berzonsky	<i>fresh graduate</i> yang lulus saat situasi covid-19

			menggunakan teori Stoltz (2000)	dan <i>Adversity quotient</i> menggunakan teori Stoltz	
7	Nugrahaningtyas, Wiyanti & Priyatama (2014)	Hubungan antara efikasi diri dan dukungan Sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas xii smk muhammadiyah 1 wedi klaten	Teori yang digunakan pada efikasi diri menurut bandura (1997), kecemasan menggunakan teori greenberger dan padesky (1995) sedangkan dukungan sosial menurut house dan khan (1985).	Skala efikasi diri diukur berdasarkan aspek-aspek Bandura sedangkan skala kecemasan diukur dengan berdasarkan aspek-aspek menurut greenberger dan padesky	Siswa kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Wedi Klaten
8	Fitriyanti & Wilani (2019)	Pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap tingkat kecemasan berkomunikasi pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Denpasar	Teori pada variabel kecemasan berkomunikasi menurut greenberger dan padesky (2004) sedangkan efikasi diri menurut bandura (1997)	Skala kecemasan berkomunikasi berdasarkan aspek-aspek menurut greenberger dan padesky sedangkan pada skala efikasi diri berdasarkan aspek-aspek Bandura	Siswa SMK di Denpasar
9	Rakhmawati (2016)	Hubungan antara self-efficacy dan adversity quotient dengan motivasi berprestasi pada siswa darul ulum 2 bpp teknologi jombang	Teori yang digunakan dalam mengukur <i>self efficacy</i> dari bandura (1997), Motivasi berprestasi Mc clelland (1987), dan stolz	Skala self efficacy dengan berdasarkan aspek-aspek menurut Bandura, skala motivasi berprestasi berdasarkan aspek-aspek Mc	Siswa dari sekolah menengah atas darul ulum 2 bpp teknologi jombang

		(2002) <i>adversity</i> <i>quotient</i>	clelland, dan skala <i>adversity</i> <i>quotient</i> berdasarkan aspek-aspek Stolz		
10	Syafitri (2018)	Pengaruh tingkat dukungan sosial keluarga terhadap tingkat kecemasan menjelang pensiun pada karyawan perusahaan X di kecamatan kebomas kabupaten gresik	Teori dipergunakan adalah dukungan sosial keluarga menurut stuart dan sudeen dalam tamher dan noorkasiani (2009) Sedangkan kumfo dalam videback (2008) teori kecemasan	Skala dukungan sosial keluarga berdasarkan aspek-aspek menurut struart dan sudeen dalam tamher Dan skala kecemasan berdasarkan aspek-aspek menurut kumfo dalam videback (2008)	Karyawan di perusahaan x kecamatan kebomas kabupaten gresik

Berdasarkan beberapa penelitian tertentu memiliki adanya perbedaan tersendiri di setiap penelitian yang dilakukan baik dari variabel, subjek, topik, serta teori yang berbeda-beda. Berikut penelitian-penelitian terdahulu yang memiliki tema hampir sama namun tidak adanya kesamaan penelitian dengan peneliti sebelumnya, antara lain:

1) Keaslian Topik

Pada penelitian sebelumnya, penelitian yang akan peneliti lakukan berjudul “Hubungan Efikasi Diri dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Bagi Kalangan Generasi Z”. Perbedaan terdapat pada variabel tergantung dan variabel bebas yang digunakan pada penelitian sebelumnya tidak memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

2) Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan generasi Z dengan karakteristik yaitu generasi Z yang lahir dengan rentang tahun 1995 hingga 2012 dan sedang atau akan mencari pekerjaan.

3) Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori menurut Greenberger dan Padesky (dalam Nadziri, 2018) untuk variabel kecemasan sedangkan variabel efikasi diri menurut Bandura (dalam Adelina, 2018).

4) Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan oleh Nadziri (2018) dengan berdasarkan aspek-aspek menurut Greenberger dan Padesky yang telah di modifikasi peneliti. Sedangkan pada skala efikasi diri oleh Adelina (2018) berdasarkan aspek-aspek menurut Bandura dan dimodifikasi oleh peneliti.