



## DAMPAK KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA FRESH GRADUATE ALUMNI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

<sup>1</sup>Dwiana Febriyan Nur Laily & <sup>2</sup>Isnanita Noviya Andriyani

<sup>1,2</sup>Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Contributor Email : [febriyanlaily@gmail.com](mailto:febriyanlaily@gmail.com)

Received: Aug, 2023

Accepted: Mar, 2024

Published: Jun 30, 2024

**Abstract:** Anxiety is an unpleasant emotional reaction characterized by fear. Someone who experiences excessive anxiety can have a negative impact on health. Anxiety can also change a person's behavior and cause negative thoughts. This study aims to determine the impact of fresh graduate anxiety entering the world of work on alumni of Islamic Guidance and Counseling at Raden Mas Said State Islamic University Surakarta. The research method used is a qualitative method with a phenomenological approach. The data collection technique used is by using observation, interview and documentation techniques. The subjects in this study amounted to 4 people who were selected using purposive sampling technique. Data validity in this study uses source triangulation. Data analysis techniques use data display, data reduction and conclusions. The results of this study indicate that the impact of excessive anxiety can interfere with thoughts that can cause negative thoughts and become unfocused while working. And shows the impact of physiological reactions from anxiety such as the appearance of cold sweat, restlessness, and avoidance behavior disorders.

**Keywords:** Anxiety; Fresh Graduate; Working; Guidance; Counseling.

**Abstrak:** Kecemasan merupakan suatu reaksi emosi yang kurang menyenangkan yang ditandai dengan rasa ketakutan. Seseorang yang mengalami kecemasan yang berlebihan dapat mengakibatkan dampak yang buruk terhadap kesehatan. Kecemasan juga dapat mengubah perilaku seseorang dan menimbulkan pikiran yang negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kecemasan fresh graduate yang memasuki dunia kerja pada alumni Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Teknik analisis data menggunakan display data, reduksi data dan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dampak dari kecemasan ini yang berlebihan dapat mengganggu pikiran yang dapat menyebabkan memunculkan pikiran yang negatif dan menjadi tidak fokus saat bekerja. Dan menunjukkan dampak dari reaksi fisiologi dari kecemasan seperti munculnya keringat dingin, gelisah, dan gangguan perilaku menghindar.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Lulusan; Bekerja; Bimbingan; Konseling.

## **A. PENDAHULUAN**

Setiap siswa mempunyai gambaran yang berbeda-beda terhadap dunia kerja, dan tentunya berbeda pula keinginannya, di lembaga instansi mana ingin bekerja atau di bidang apa agar sukses di masa depan dan tidak terus menganggur. Ketika mahasiswa lulus dari perguruan tinggi, kehidupan kerja adalah tantangan berikutnya yang dihadapi para fresh graduate. Misalnya, banyak mahasiswa lulusan baru yang datang dari berbagai universitas di Indonesia setiap tahunnya, namun peluang kerja yang ditawarkan tidak sebanding. Di zaman sekarang, tidak cukup hanya mengenyam pendidikan untuk mencari pekerjaan, kita harus siap secara fisik dan mental (Dewanda, 2019).

Penerapan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi telah menyebabkan terjadinya perubahan dalam kehidupan kerja, sehingga menyebabkan sistem pengembangan sumber daya manusia harus terus beradaptasi seiring berjalannya waktu. Hal ini mengarahkan perusahaan untuk terus meningkatkan kualitas tenaga kerja dan pencari kerja, dengan harapan dapat memberikan kinerja terbaik bagi perusahaan. Pemenuhan kebutuhan perusahaan yang tidak semua orang dapat penuhi, menimbulkan kesenjangan antara kesempatan kerja dan pencari kerja (Karina, 2022).

Fresh graduate merupakan golongan mahasiswa yang baru saja menyelesaikan studi sarjana dengan pengalaman kerja yang sangat terbatas (Ramadani & Muhid, 2022). Fresh graduate secara tidak langsung juga dituntut untuk mendapatkan bidang karir yang layak sesuai skill dan ilmu yang telah didapatkan selama melakukan studi sarjana, sehingga muncul berbagai kecemasan yang dialami oleh mahasiswa fresh graduate seperti tingginya persaingan antara para pencari kerja serta mahasiswa fresh graduate yang sangat minim pengalaman kerja yang dimilikinya. Sehingga untuk masuk ke dalam dunia kerja menjadi tantangan yang serius bagi mahasiswa fresh graduate.

Meningkatnya jumlah pengangguran dengan lulusan perguruan tinggi pada setiap tahunnya banyak yang menilai kurang memiliki pengalaman dalam dunia kerja. Sementara dalam mencari sebuah pekerjaan harus memiliki kelebihan dan keahlian (soft skill) agar dapat diterima oleh perusahaan. Kecemasan menghadapi dunia kerja terjadi karena seseorang kurang siap dalam memasuki dunia kerja (Dewanda, 2019). Mahasiswa fresh graduate yang belum siap menghadapi dunia kerja dapat mengganggu pikiran bahkan bisa sampai mengubah perilakunya, menimbulkan pikiran-pikiran negatif yang

muncul akan kurang percaya dalam kemampuan yang dimiliki dan rasa tidak mampu untuk bersaing dengan para pencari kerja lainnya.

Begitu banyak lulusan dari perguruan tinggi jenjang strata yang menganggur, hal tersebut memunculkan satu fenomena kecemasan pada fresh graduate. Kecemasan dalam memasuki dunia kerja biasanya di alami oleh fresh graduate, karena akan memasuki dunia kerja yang mungkin belum pernah dimasuki oleh fresh graduate. Seseorang yang mengalami kegagalan dalam pekerjaan atau mungkin yang sedang berjuang untuk mendapatkan sebuah pekerjaan sering mengalami gangguan kecemasan.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja agar dapat dikurangi karena memiliki kecemasan yang tinggi dapat berpengaruh pada pekerjaan yang akan di dapat dan dengan mengurangi rasa cemas seseorang dapat mendapatkan pekerjaan yang sesuai yang di inginkan. Kecemasan yang tinggi memiliki kompetensi yang buruk dan mungkin dinilai kurang terampil secara sosial dalam berhubungan di suatu lingkungan kerja. Kecemasan ini merupakan dampak psikologis dari ketidakjelasan nasib mereka yang akan memasuki dalam dunia kerja (Brilian, 2022). Kecemasan merupakan suatu tahapan ketegangan emosional yang ditandai

dengan ketakutan yang amat sangat dan gejala-gejala yang mengancam individu sehingga menimbulkan kecemasan. Kecemasan sering dialami terhadap hal-hal yang belum diketahui kepastiannya, misal terhadap masa depannya, terhadap rencana yang sedang diangankan dan sempitnya lapangan pekerjaan (Assabiqah, 2022).

Kaplan, Sadock & grebb (1997) mengungkapkan jika kecemasan hanya sebagai sinyal akan sebuah ancaman, maka sebuah kecemasan dapat dianggap sebagai emosi yang sama seperti ketakutan. Kecemasan juga merupakan peringatan sebuah ancaman rasa takut akan keputusan yang akan diambil. Tanpa disadari kecemasan akan mengarahkan seseorang untuk mengambil suatu langkah yang diperlukan untuk mencegah suatu ancaman yang akan terjadi (Fitriyana et al., 2020).

Nevid Jeffrey, Spencer, Beverly (2005) kecemasan yang memiliki ciri-ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tidak menyenangkan terhadap suatu hal yang buruk akan terjadi. Suatu keadaan yang menunjukkan rasa khawatir terhadap sesuatu merupakan bagian dari kecemasan. Kecemasan ini memiliki aspek ukur dengan dilihat secara fisik, perilaku dan kognitif. (Dian et al., 2022).

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir semua orang pernah mengalami kecemasan. Kecemasan yang berlebihan berdampak buruk bagi kesehatan. Kecemasan adalah respon emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut. Kecemasan kehidupan kerja merupakan perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika memasuki dunia kerja, kecemasan ini biasanya dialami oleh mereka yang baru menyelesaikan studinya atau baru saja lulus dan ingin mencari pekerjaan yang sesuai dengan jurusannya (Mardiyani, 2020).

Kecemasan juga muncul pada permasalahan orientasi karir yang dihadapi fresh graduate saat mencari pekerjaan. Dari penelitian yang telah dilakukan oleh Esti Mulyani (2023) diketahui tidak semua mahasiswa fresh graduate memiliki orientasi karir yang jelas pada alumni prodi BKI di UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Dari hasil penelitian tersebut juga minimnya pengalaman dan informasi yang meluas mengenai lowongan pekerjaan, permasalahan tentang kualifikasi ketentuan yang belum sesuai juga menimbulkan rasa cemas pada fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan (Mulyani, 2023).

Orientasi karir pada fresh graduate juga perlu untuk merencanakan karir dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Pada informasi karir juga perlu dilengkapi dengan beberapa informasi pada lowongan pekerjaan yang memperlihatkan keberadaan karir dan tentang jumlah posisi yang ada dilapangan. Dengan begitu informasi karir dapat diberikan kepada calon pelamar kerja secara klasikal tentang bagaimana untuk mengembangkan potensi dan mengoptimalkan diri untuk pekerjaan yang akan dijalani (Mujahid et al., 2018)

Untuk mengetahui cemas tidaknya dalam menghadapi dunia kerja tidak berasal dari pengakuan dari umum. Oleh karena itu, seseorang yang mengalami kecemasan terhadap sempitnya lapangan pekerjaan dan individu akan menyadari bahwa harus memecahkan masalahnya terlebih dahulu. Salah satu upaya individu untuk mengatasi akan munculnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah dengan cara memiliki kepercayaan diri dan optimis untuk mendapatkan suatu pekerjaan yang di inginkan.

Dunia kerja adalah suatu hal yang akan menjadi pengalaman baru bagi setiap individu. Setiap individu juga memiliki perspektif yang berbeda tentang dunia kerja. Sebagian individu beranggapan bahwa dunia kerja merupakan suatu hal menyenangkan, tetapi sebagian dari individu lainnya beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja merupakan hal menakutkan yang mengakibatkan individu merasa

tertekan dan cemas (Rachmady & Aprilia, 2018). Kecemasan dalam mencari suatu pekerjaan dapat dikendalikan oleh individu ketika yakin bahwa ia memiliki daya juang, ini memungkinkan fresh graduate mampu mengatasi masalah terkait persaingan dalam dunia kerja.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Noor Rachmady & Eka Dian Aprilia (2018) menyatakan bahwa adanya kecemasan yang di alami oleh fresh graduate dalam memasuki dunia kerja pada individu. Pada penelitian ini mengatakan terdapat kecemasan sedang yang dialami oleh fresh graduate, hal ini dapat dilihat dari perilaku seseorang yang mengalami kecemasan akan menghindari permasalahan yang sedang di alaminya dan suasana hati mudah berubah. Fresh graduate yang yang mengalami kecemasan akan menghindari pembicaraan yang membahas tentang dunia keja dan dapat tersinggung.

Dari hasil survei dengan menggunakan teknik wawancara terkait menghadapi dunia kerja fresh graduate pada alumni Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta, fresh graduate mendefinisikan bahwa kecemasan merupakan suatu hal yang sangat mengganggu individu untuk melakukan suatu kegiatan yang membuat individu merasa tidak nyaman. Hasil dari wawancara tersebut disimpulkan bahwa ada kecemasan yang dialami oleh fresh graduate pada alumni Bimbingan dan Konseling Islam diantaranya: (1) cemas akan skill yang di milikinya, (2) cemas akan lingkungan baru karena individu sulit beradaptasi, (3) cemas ketika akan melakukan interview, (4) cemas bekerja tidak sesuai dengan bidangnya. Hal ini berdampak secara fisik, perilaku dan secara kognitif dengan begitu individu kurang fokus saat melakukukan suatu kegiatan.

Kecemasan yang tidak teratasi dengan baik pada fresh graduate dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu, salah satunya gangguan perilaku berupa perilaku menghindar. Perilaku menghindar dapat menghambat individu untuk mendapat pekerjaan (Mu'arifah, n.d.). Kecemasan yang tidak dapat diatasi dengan baik oleh para fresh graduate juga menyebabkan orang merasa tertekan, kurang percaya diri, terus-menerus merasa gagal, sering melamun atau merenung, mudah putus asa, dan mungkin mengalami kecemasan kronis (Isnaini & Lestari, 2015).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin mengetahui apakah ada dampak kecemasan yang dialami oleh fresh graduate dalam menghadapi dunia kerja. Sehingga dapat menjadi acuan bagi setiap individu yang mungkin belum paham dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Penulis juga tertarik untuk

meneliti fresh graduate yang mengalami kecemasan untuk mendapatkan pekerjaan karena persaingan yang tinggi di dalam dunia kerja.

## **B. METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Menurut Bogdan dan Taylor penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptid berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi alamiah dan merupakan sifat penemuan (Murdiyanto, 2020). Fokus pada penelitian ini merupakan persepsi dan pengalaman peserta, juga cara mereka memahami kehidupan.

Pada penelitian fenomenologi metode pengumpulan data yang digunakan berfokus pada in-depth interviews (interview yang mendalam) sebagai langkah utama dalam membuat penjelasan dari pengalaman. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria subjek tersebut diantaranya: Mahasiswa fresh graduate UIN Raden Mas Said Surakarta program studi BKI yang lulus pada tahun 2021-2023, subjek merupakan perempuan usia 23-24 tahun, fresh graduate yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik wawancara semi terstruktur, observasi non partisipan, dan dokumentasi. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Sedangkan teknik analisis data menggunakan reduksi data, display data dan kesimpulan untuk menyusun data yang telah diperoleh.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil**

Timbulnya rasa cemas pada fresh graduate dalam menghadapi dunia kerja disebabkan oleh adanya rasa tidak aman terhadap kemampuan yang dimiliki serta pengalaman yang diperoleh selama menempuh studi. Seseorang yang cemas memiliki banyak hal yang dapat membuatnya khawatir terhadap kesehatan, hubungan sosial, kondisi lingkungan, karir dan ujian, hal tersebut merupakan sesuatu yang normal bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek dalam hidup. Bandelow, Michaelis & wedekind (2017) menjelaskan bahwa kemunculan kecemasan sangat relatif

dikehidupan seseorang dengan faktor psikososial. Kecemasan adalah salah satu gangguan yang umum tetapi tidak mudah untuk dikenali secara langsung dalam kehidupan seseorang (Don John Vallesteros et al., 2020).

Dari hasil wawancara dari beberapa mahasiswa fresh graduate BKI UIN Raden Mas Said peneliti menemukan beberapa dari mereka mengalami kecemasan pada saat mencari kerja karena ketakutan akan bekerja tidak sesuai bidangnya. Dari sebagian fresh graduate alumni BKI yang ada di UIN Raden Mas Said Surakarta merasa cemas ketika melamar pekerjaan karena dengan bermodalkan ijazah sarjana saja tidak cukup. Seperti yang diucapkan oleh Mbak FY salah satu informan “untuk sekarang buat terjun ke dunia kerja bermodal ijazah susah, paling tidak harus punya skill selain dari jurusan kuliah.” Tetapi jika bekerja tidak sesuai bidang akan diragukan kemampuan dan kinerja individu. Pada mahasiswa fresh graduate mereka mengalami kecemasan karena takut mereka tidak diterima di perusahaan yang sudah mereka lamar sebelumnya. Di sisi lain mereka juga cemas ketika mereka bekerja yang tidak sesuai dengan bidangnya dan mereka harus mempelajari lagi dari awal. Karena mencari kerja yang sesuai dengan bidang merupakan suatu hal yang tidak mudah bagi fresh graduate.

Selain itu mahasiswa fresh graduate cemas akan tempat kerja baru karena harus menyesuaikan lingkungan baru dan beradaptasi lagi. Seperti yang dikatakan oleh Mbak FY “ada perasaan cemas akan lingkungan baru, teman baru, terus selalu bertanya pada diri sendiri nanti bisa nggak ya menyesuaikan diri sama temen-temen dan menyesuaikan ritme kerjanya.”. Dari ungkapan tersebut dapat disimpulkan bahwa perasaan cemas yang dialami ketika berada di lingkungan baru dan harus menyetarakan kemampuan dari pegawai lainnya. Mbak FY juga mengatakan “waktu hari pertama kerja aku juga merasa takut rasanya panas dingin dan gugup.”. dari ungkapan tersebut dapat disimpulkan bahwa ketika masuk kerja individu mengalami cemas dan berdampak secara fisik seperti merasa panas dingin dan gugup pada hari pertama bekerja.

Adapun ungkapan dari Mbak EN “selalu merasa cemas kalau waktu kerja ditempatkan tidak sesuai kemampuan dan bidang yang telah dipelajari waktu kuliah, saya juga sempat sedikit stress cuma memikirkan hal itu. tetapi saya harus tetap yakin kalau saya punya kemampuan bekerja di tempat kerja yang saya inginkan. Dan dukungan dari keluarga yang selalu membuat saya bangkit untuk mengejar impian saya”. Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa sebuah keyakinan dan tekad

berasal dari dukungan orang terdekat. Tetapi ada juga fresh graduate yang dapat mengontrol dirinya dan menjadikan stressnya menjadi eustress memiliki keyakinan bahwa dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu dapat bersaing sehingga mampu menghadapi segala kesulitan maupun tantangan.

Banyak lulusan baru atau fresh graduate yang ingin sukses di usia muda dan berharap bisa mendapatkan pekerjaan di perusahaan pilihannya setelah lulus, namun harapan mereka tidak selalu sesuai kenyataan dan cita-citanya tidak selalu terwujud (A. T. Sari & Eva, 2021). Seperti yang diungkapkan oleh Mbak CH “setelah lulus langsung berusaha untuk menyebar surat lamaran pekerjaan agar tidak kelamaan berdiam diri dirumah, jika lama-lama dirumah saya tidak bisa membantu kebutuhan keluarga”. Dari pernyataan tersebut bahwa fresh graduate berusaha untuk mencari kerja sesuai kemampuan untuk membantu kebutuhan keluarganya.

Dalam memasuki dunia kerja harus mempersiapkan mental yang kuat, jika harus bekerja diluar kota juga harus siap meninggalkan rumah dan keluarga hanya untuk bekerja. Seperti yang diungkapkan oleh Mbak NS “saya merasa sedih ketika saya harus bekerja diluar kota, bagi saya itu sangat berat untuk meninggalkan rumah dan saya cemas ketika memikirkan keluarga dirumah jika ada yang sakit. Dan itu sangat berdampak bagi saya karena kurang fokus saat bekerja”. Dari pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa bekerja diluar kota sangat berat bagi Mbak NS karena hal itu berdampak pada pekerjaannya yang menjadi kurang fokus.

Dalam permasalahan ini subjek mengalami kecemasan pada saat mencari kerja maupun yang baru memasuki dunia kerja dan sempitnya peluang kerja yang sesuai dengan bidangnya. Hal ini dikemukakan oleh keempat subjek yang mengalami kecemasan tersebut. Beberapa diantara mereka mengalami kecemasan akan skill yang dimilikinya, karena minimnya praktik dan pengalaman kerja waktu dibangku kuliah.

## **2. Pembahasan**

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa fresh graduate alumni Bimbingan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta mengalami kecemasan dalam memasuki dunia kerja, seperti cemas akan skill yang dimilikinya, bekerja tidak sesuai bidangnya dan cemas akan lingkungan baru. Tetapi setiap individu akan menampilkan cara yang berbeda-beda dalam menghadapi kecemasan yang dialami. Kecemasan dapat timbul dan dirasakan saat individu mengalami sebuah realita

dan tanggung jawab yang lebih besar dalam hidupnya. Hal tersebut dapat menimbulkan rasa cemas sehingga dapat memunculkan perubahan baik secara fisik maupun perilaku.

Seperti halnya yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus dan Greene (2005) bahwa kecemasan adalah sebagai suatu keadaan dimana emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan mengalami suatu kekhawatiran dalam suatu keadaan yang buruk akan terjadi (Dewanda, 2019).

Terdapat tiga aspek dampak dari kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus, dan Greene (2005) yaitu: a) Dampak kecemasan secara fisik, yakni reaksi yang muncul pada tubuh seseorang yang cemas. Pada aspek ini subjek mengalami panas dingin dan tangan bergetar ketika hendak wawancara kerja; b) Perilaku, seseorang yang mengalami kecemasan menunjukkan suatu perilaku untuk menghindari yang menjadi pemicu kecemasan pada seseorang. Aspek perilaku ini ditandai dengan adanya perilaku terguncan, seperti halnya yang dialami oleh subjek ketika bekerja dihari pertamanya yang mengalami perilaku yang diluar kendali seperti perilaku menghindar akan masalah, tiba-tiba individu terdiam dan sulit bicara.; c) Kognitif, seseorang yang mengalami kecemasan akan berfikir secara berlebihan terhadap situasi yang sedang dihadapinya. Pada aspek kognitif ini subjek mengalami rasa khawatir dan gelisah yang berlebihan, karena subjek takut jika masuk kerja yang tidak sesuai dengan bidangnya. Selain itu aspek kognitif ini juga berdampak pada individu yang akan mengganggu dan kurang fokus saat bekerja.

Kaplan, Sadock & Grebb (2005) mengungkapkan kecemasan adalah sesuatu hal yang normal dan wajar yang terjadi secara bersamaan dengan perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau sesuatu yang mungkin belum pernah dilakukan sebelumnya, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Perasaan yang tidak menentu nantinya akan menimbulkan perubahan secara fisiologis dan psikologis (Dewanda, 2019). Hal ini juga sesuai pernyataan subjek bahwa fresh graduate mengalami dampak perubahan secara fisiologis yang ditandai dengan munculnya keringat dingin, gelisah dan perilaku menghindar.

Branca mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan karena suatu hal yang ketidakpastian tentang masa depan dengan ancaman kegagalan yang akan dihadapi. Dan ada sebagian fresh graduate yang mengalami kecemasan saat menghadapi dunia kerja dengan perasaan yang khawatir

akan suatu hal yang mungkin dapat terjadi. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat disebabkan oleh banyak hal yang diantaranya dengan peluang kerja yang semakin sempit, minimnya keterampilan atau skill dan persaingan yang semakin ketat (R. Sari et al., 2018).

Ketika seseorang merasa tidak mempunyai kemampuan dalam menghadapi permasalahan sebelumnya, ia selalu merasa cemas dan berpikiran negatif. Saat menghadapi dunia kerja, fresh graduate harus mampu mengatasi dan mengendalikan sumber-sumber kecemasan. (Dewantari & Soetjningsih, 2022).

Dalam suatu permasalahan untuk menghadapi persaingan dalam dunia kerja, sebagian subjek merasa tertekan dan khawatir atau perasaan takut. Oleh karena itu penting bagi fresh graduate untuk dapat mengelola kecemasan yang sedang dihadapinya. Dalam hal ini mereka harus tetap berpikir positif bahwa masih ada peluang untuk mereka bekerja. Beberapa subjek juga melakukan usaha diri untuk menangani kecemasan dengan melakukan suatu hal yang disukai seperti self healing untuk mengalihkan sementara rasa cemas yang tengah di rasakan

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja itu sendiri disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri terhadap keterampilan dan pengetahuan yang diperoleh selama studi. Mereka takut harus bersaing dengan pencari kerja lain dalam kehidupan profesional mereka. Kecemasan fresh graduate merupakan suatu pemikiran yang muncul dari ketidakpastian terhadap suatu hal yang tidak dapat diprediksi, sehingga memunculkan rasa kekhawatiran ataupun takut yang berdampak pada reaksi fisiologis seperti gelisah, muncul keringat dingin dan badan bergetar hingga jantung berdegup ketika memikirkan dunia kerja. Kecemasan yang tidak teratasi dengan baik pada fresh graduate dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu, salah satunya adalah gangguan perilaku yang akan membuat individu menghindar.

#### **D. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian mahasiswa fresh graduate yang mengalami kecemasan ketika memasuki dunia kerja, karena untuk masuk dunia kerja fresh graduate tidak menjamin masuk pekerjaan yang sesuai dengan bidang yang telah dipelajari sebelumnya di bangku kuliah. Kecemasan yang dirasakan oleh fresh graduate merupakan pemikiran yang

muncul akan ketidakpastian dari suatu hal yang belum bisa diprediksi. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat disebabkan oleh banyak hal yang diantaranya dengan peluang kerja yang semakin sempit, minimnya keterampilan atau skill dan persaingan yang semakin ketat. Hasil penelitian menunjukkan dampak dari reaksi fisiologi dari kecemasan seperti munculnya keringat dingin, gelisah, dan gangguan perilaku menghindar dan akan menyebabkan kurang fokus dalam bekerja. Dan terdapat tiga aspek kecemasan yaitu aspek fisik, individu yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya. Aspek perilaku, dapat dilihat dari perilaku individu yang mengalami kecemasan. Aspek kognitif, pada aspek ini individu yang mengalami kecemasan akan sulit untuk berkonsentrasi.

## REFERENSI

- Assabiqa, S. (2022). Pengaruh Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Politeknik Negeri Lhokseumawe.
- Brilian, N. A. (2022). Pengaruh efikasi diri terhadap kesiapan kerja pada fresh graduate Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id>.
- Dewanda, F. A. (2019). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan dalam menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang.
- Dewantari, A. G., & Soetjningsih, C. H. (2022). Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 629. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8631>.
- Dian, P., Conia, D., & Dwi Nurmala, M. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Penyintas Covid-19 Saat Menghadapi Kembali Proses Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 12-20.
- Don John Vallesteros, F. A., Dre, M. J., Mae, P. C., Joy, H. D., Shawn, J. P., Heart, S. P., & School Doha, P. (2020). From Anxiety to Positivity: Prevalence and Associated Factors of Anxiety among Newly Graduated Students. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 5(11). [www.ijisrt.com](http://www.ijisrt.com).
- Fitriyana, N., Karmiyati, D., Yuniardi, M. S., & Widianoro, D. (2020). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Baru. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(1).
- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2015). Kecemasan pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 13(1).
- Karina, N. S. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Resiliensi dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Nomor 8.5.2017).

- Mardiyani, F. (2020). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fakultas Ushuludin dan Dakwah. In *Kaos GL Dergisi* (Vol. 8, Nomor 75). Mu'arifah, A. (n.d.). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas*, 2(2).
- Mujahid, I., Ernawati, & Fadilah, G. F. (2018). Pengembangan Model Layanan Bimbingan Dan Konseling.
- Mulyani, E. (2023). Orientasi Karir dalam Mencari Pekerjaan pada Alumni Fresh Graduate Prodi BKI Tahun 2022 UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto 4(1).
- Murdiyanto, E. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif). In Bandung: Rosda Karya.
- Rachmady, T. M. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala Correlation Adversity Quotientand the Anxiety in Facing the Working World on Fresh graduate from Syiah Kuala University. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1),
- Ramadani, D. N., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Pelatihan Perencanaan Karier untuk Meningkatkan Career Decision Self-e FFI Cacy pada Fresh Graduate : Literature Review. 17(April).
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan : Sebuah Literature Review. Seminar Nasional Psikologi UM, April.
- Sari, R., Suhami, & Silawati. (2018). Analisis Pengaruh Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja. 1(1).