

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pentingnya pendidikan tinggi mulai disadari oleh masyarakat untuk kehidupan yang lebih baik. Tingkat strata satu ditempuh untuk mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan yang lebih banyak, sehingga mampu menguasai ketrampilan yang tidak dimiliki oleh orang lain dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah<sup>1</sup>.

Seorang mahasiswa merasa bangga karena telah menyelesaikan pendidikan di jenjang perguruan tinggi. Setelah lulus, banyak hal yang sudah direncanakan oleh setiap mahasiswa setelah sidang ataupun pasca wisuda. Seperti melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi lagi, berwirausaha, membantu orang tua ataupun mencari pekerjaan.

Beberapa orang menyebutkan bahwa mahasiswa yang telah menyelesaikan pendidikannya berarti telah memasuki fase kehidupan yang sesungguhnya. Dimana mereka akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan dalam dunia pekerjaan. Dimulai dengan ketatnya persaingan memasuki dunia kerja.

Mahasiswa pasca wisuda biasa disebut juga dengan *fresh graduate*. Definisi *fresh graduate* di Indonesia yaitu seseorang yang telah lulus dari sebuah perguruan tinggi baik di jenjang diploma ataupun sarjana yang baru lulus yaitu dari penerimaan ijazah sampai dengan 6 bulan setelah wisuda<sup>2</sup>. Rata-rata usia *fresh graduate* di Indonesia berkisar 20-25 tahun. Pada usia ini, seseorang telah memasuki fase dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa transisi, yaitu masa perubahan dari satu fase ke fase yang lain.

---

<sup>1</sup> Mahbub Nadziri, *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan*, (Skripsi: UMM Malang, 2018), hlm 2

<sup>2</sup> Iskandik. (Karyawanesia, 2018, Juli 27) Retrieved Juni 22, 2020, from Karyawanesia: <https://www.karyawanesia.com/fresh-graduate-adalah>

Diusia dewasa individu wajib untuk bekerja, karena pada usia dewasa individu dituntut untuk mandiri dalam semua hal, termasuk memenuhi kehidupannya secara finansial. Ada banyak tugas-tugas orang memasuki perkembangan dewasa awal, yakni tugas-tugas yang berkaitan dengan pekerjaan dan kehidupan keluarga. Tugas-tugas tersebut sangat banyak, sangat penting, dan sangat sulit dihadapi serta diatasi.<sup>3</sup>

Bekerja diusia dewasa tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan fisisk, tetapi juga kebutuhan psikis dan sosial. Hal tersebut disebabkan ketika seorang bekerja, meski fisiknya merasa lelah dan letih tetapi secara psikis ia akan merasa puas atas hasil yang ia peroleh, dan secara sosial ia merasa tenang karena tidak mendapat cemoohan dari orang-orang di sekitarnya, sehingga hal tersebut menunjukkan ia diterima secara positif oleh lingkungannya.

Namun kenyataannya mendapatkan pekerjaan bukan suatu hal yang mudah, apalagi jika kriteria pekerjaan yang akan dipilih merupakan pekerjaan yang dicita-citakan baik bagi individu maupun keluarga, dan yang sesuai dengan pendidikan yang telah dijalani. Karena untuk mendapatkan pekerjaan selalu dihadapkan pada banyak persaingan, dan kerap pula perusahaan atau badan usaha menghendaki calon tenaga kerja yang memiliki kualifikasi yang tinggi.

Berkaitan dengan hal tersebut, angka pengangguran dilihat dari pendidikannya lulusan diploma dan universitas semakin banyak yang tidak bekerja. Di Indonesia sendiri, jumlah mahasiswa yang telah lulus per Januari 2018 naik 1,13% dari tahun sebelumnya yaitu 5,18% menjadi 6,1%, dan jumlah pengangguran lulusan Diploma I/II/III dan S1 naik menjadi 1,04 dari awalnya 6,88% menjadi 7,92%<sup>4</sup>. Badan Pusat Statistik (BPS) telah merilis kondisi ketenagakerjaan Indonesia per-Februari 2019. Data menunjukkan bahwa angka pengangguran turun menjadi 5,01 persen atau

---

<sup>3</sup> Eti Nurhayati, *Bimbingan, Konseling, dan Psikoterapi Inovatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm 281

<sup>4</sup> S.P Sicca, (2018, Mei 7). *tirto.id*. Retrieved Juni 22, 2020, from *tirto.id*: <https://tirto.id/bps-pengangguran-lulusan-universitas-naik-113-persen-cJ3h>

berkurang 50.000 orang selama satu tahun terakhir. Tingkat pengangguran terbuka (TPT) per-Februari 2019 berjumlah 6,82 juta orang. Angka pengangguran menurun, tetapi dilihat dari tingkat pendidikannya lulusan diploma dan universitas semakin banyak yang tidak bekerja. Ada sejumlah faktor yang dinilai menyebabkan peningkatan pengangguran terdidik tersebut. Salah satunya, pendidikan rendah cenderung lebih menerima pekerjaan apapun, dan ini berbeda dengan mereka yang pendidikannya lebih tinggi<sup>5</sup>.

Di Indonesia angka pengangguran masih tinggi salah satunya dikarenakan pada setiap tahunnya beberapa universitas di Indonesia meluluskan ribuan sarjana baru dari seluruh pelosok negeri, baik dari universitas swasta, maupun universitas negeri. Namun dari sekian banyak sarjana yang diluluskan oleh universitas, mayoritas dapat dipastikan akan menjadi pengangguran. Data statistik menyatakan jumlah pengangguran lulusan universitas per-Agustus 2019 mencapai 5,67 persen dari total angkatan kerja sekitar 13 juta orang<sup>6</sup>. Sarjana yang setelah lulus menjadi pengangguran dikarenakan banyaknya lulusan universitas, karena individu tersebut tidak mau melaksanakan pekerjaan yang dengan SMA atau SMK. Mereka menganggap memiliki kompetensi lebih tinggi sehingga harus mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan kompetensinya.

Berdasarkan data diatas, hal tersebut menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan pada mahasiswa pasca wisuda. Rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja karena kurang yakin dengan kompetensi yang dimiliki menjadi salah satu faktor penyebab munculnya rasa takut, khawatir, dan cemas pada mahasiswa pasca wisuda terhadap kemungkinan mereka mendapatkan pekerjaan.

Kecemasan berasal dari kata Latin *anxious* yang berarti penyempitan atau pengecikan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi

---

<sup>5</sup> Yosepha Pusparisa, *Angka Pengangguran Lulusan Universitas Meningkat*, (Nasional Katadata.co.id 17 Mei 2019), <http://katadata.co.id>, diakses pada tanggal 2 Juni 2020

<sup>6</sup> Isna Rifka Sri Rahayu, *Pengangguran Lulusan Universitas 737.000 Orang*, (iNews.id, November 2019), <http://www.inews.id> diakses pada tanggal 2 Juni 2020

dengan focus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosi negative yang ditandai dengan adanya firasat dan somatic ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas.<sup>7</sup>

Seseorang menjadi cemas jika dalam kehidupannya terancam oleh sesuatu yang tidak jelas karena kecemasan dapat timbul pada banyak hal yang berbeda-beda. Jika dalam diri seseorang individu ada rasa cemas untuk masa depan, maka seseorang tersebut tidak bisa menghadapi masa depan dengan baik. Kecemasan menghadapi masa depan merupakan takut atau cemas pada saat membayangkan situasi nyata pada masa depan. Individu yang mengalami kecemasan adanya perubahan fisik dan psikologis.<sup>8</sup>

Kecemasan juga dapat timbul dan dirasakan saat individu dihadapkan pada realita dan tanggung jawab yang lebih besar dalam hidupnya. Seperti dengan bertambahnya usia, maka individu mencapai pada proses pencarian kerja, memikirkan dan menata peluang karir dan bersaing dengan para pencari kerja lainnya. Hal tersebut tidak sedikit menimbulkan perasaan bingung dan cemas yang kurang menyenangkan sehingga menyertai perubahan baik secara fisik dan perilaku. Individu menunjukkan perubahan seperti melakukan perilaku menghindar dengan bermain game, berpergian, atau mencari kesibukan lainnya.<sup>9</sup>

Kecemasan yang dialami oleh sarjana mahasiswa pasca wisuda atau *fresh graduate* dalam menghadapi persaingan kerja dan pengangguran termasuk dalam *realistic anxiety*, yaitu ketakutan pada bahaya yang nyata ada di dunia luar atau ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal.

---

<sup>7</sup> Dona Fitria dan Ifdil, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*, (Jurnal: Konselor Universitas Negeri Padang, 2016), Vol 5, No 2, ISSN: Print 1412-9760, Hlm 94

<sup>8</sup> Frans Herianto, dkk. *Kecemasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II A WAY HUI Bandar Lampung*, (Jurnal Keperawatan Lampung, 2014), Vol X, No 1, ISSN 1907-0357. Hlm 123.

<sup>9</sup> Mahbub Nadziri, *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan*, (Skripsi: UMM Malang, 2018), hlm 3

Kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* merupakan kondisi psikologis individu dapat berupa rasa tertekan dan ketakutan yang muncul karena adanya keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggap menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dalam sehingga menimbulkan kekhawatiran. Kecemasan yang dihadapi mahasiswa *fresh graduate* diantaranya yaitu memikirkan masalah karir, kekhawatiran karena tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang dan semakin ketat dan sulitnya mencari pekerjaan.<sup>10</sup>

Upaya untuk menangani kecemasan dengan menggunakan psikofarmaka dan psikoterapi. Penggunaan obat-obatan anti ansietas dapat menyebabkan depresi susunan saraf pusat secara menyeluruh dan dapat mengakibatkan toleransi apabila digunakan terus menerus dan berpotensi dapat menyebabkan ketergantungan fisik atau psikologis sehingga penggunaan obat-obatan anti ansietas tidak dianjurkan diberikan dalam jangka panjang. Selain psikofarmaka, penanganan ansietas dapat dilakukan dengan psikoterapi.<sup>11</sup>

Salah satu terapi yang dapat diterapkan sebagai solusi mengurangi kecemasan pada mahasiswa pasca wisuda yang mengalami kecemasan adalah terapi patrap shalat. Terapi patrap shalat ini dapat mengurangi rasa sakit pada fisik maupun psikis.

Terapi patrap shalat adalah usaha penyembuhan pada klien untuk mengurangi berbagai masalah fisik maupun psikis dengan metode patrap (sadar akan Allah) dengan menggunakan gerakan shalat. Dan jika hal ini dilakukan ketika shalat secara ikhlas dan benar, maka biasa disebut dengan Shalat Khusyu'. Manfaat dari patrap shalat adalah yang *pertama*, menguasai tubuh sepenuhnya, yang berarti mampu untuk menguasai perjalanan nafas dan darah, sehingga orang tidak lekas naik darah dan tidak

---

<sup>10</sup> Ratna Mustikasari, *Efektivitas Expressive Writing untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Fresh Graduate yang Sedang Mencari Kerja*, (Kripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2018), hlm 3

<sup>11</sup> Imam Hanafi, *Pengaruh Terapi Relaksasi Spiritual terhadap Kecemasan pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas 1 Blitar*, (Jurnal Skripsi IAIN Tulungagung, 2018), hlm 6

mudah dipermainkan oleh urat syarafnya (*nervous*) yang besar faedahnya bagi kesehatan badan. *Kedua*, dapat menguasai perasaan, yaitu dapat menahan rasa marah, jengkel, sedih, takut, dan sebagainya, sehingga dalam keadaan bagaimana pun juga selalu tenang dan sabar, oleh karena itu lebih mudah untuk dapat mengambil tindakan-tindakan yang setepat-tepatnya. *Ketiga*, dapat menguasai pikiran, sehingga pikiran itu dalam waktu-waktu yang terluang tidak bergelandangan semaunya sendiri dengan tidak terarah dan bertujuan, akan tetapi dapat diarahkan untuk memperoleh pengertian dan kesadaran tentang soal-soal hidup yang penting.<sup>12</sup>

Terapi patrap shalat ini dirasa mampu untuk menurunkan kecemasan karena praktiknya sangat mudah yaitu dengan menggunakan gerakan shalat sebagai terapi dengan sadar Alloh dan dapat dilakukan kapanpun maupun dimanapun, dapat dilakukan dalam keadaan shalat (*shalat khusyuk*) maupun diluar shalat. Orang yang khusyuk didalam shalatnya akan merasa ringan pada dirinya saat ia selesai dari shalatnya. Ia akan merasa seolah beban yang berat telah diangkat dari dirinya. Ia akan menemukan gairah hidup, ketenangan, dan kegembiraan, sehingga ia berharap tidak pernah keluar dari shalatnya itu. Karena, shalat telah menjadi penyejuk pandangan dan jiwa.<sup>13</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk membuat sebuah eksperimen dengan mengambil judul skripsi “**Efektivitas Terapi Patrap Shalat untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Fresh Graduate dalam Menghadapi Dunia Kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung**”.

---

<sup>12</sup> Setiyo Purwanto. *Shalat Khusyu dengan Metode Patrap*, (web resmi, Yayasan Solo Spiritual Islam: <http://solospiritual.com/shalat-khusyu-dengan-metode-patrap/>, 2019) diakses pada tanggal 16-11-2019; 11:08

<sup>13</sup> Muhammad Shalih Al-Munajjad. *Agar Shalatmu makin Khusyuk*, (Solo: Qiblatuna referensi ilmu dan amal, 2011), Hlm 95.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung?
2. Apakah terapi patrap shalat efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung?

## **C. Tujuan Peneliti**

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung
2. Untuk mengetahui seberapa besar terapi patrap shalat efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung

## **D. Manfaat Penelitian**

Berharap hasil penelitian ini dapat memberikan pencerahan secara mendalam tentang apa dan bagaimana Terapi Patrap Shalat secara teoritis dan praktis. Dapat memberikan upaya mengobati serta menghilangkan gangguan kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Sehingga dapat menjalankan hari-hari dengan normal.

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan bereksperimen dalam kajian Tasawuf dan Psikoterapi yaitu pada salah satu penggunaan Terapi Patrap Shalat untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa *Fresh Graduate* dalam Menghadapi Duni Kerja di Desa Besole Kecamatan Besuki Tulungagung

## **2. Manfaat Praktis**

Bagi mahasiswa fresh graduate dalam menghadapi dunia kerja yang ada di desa Besole kecamatan Besuki Tulungagung dengan adanya penelitian ini akan memberikan sikap selalu mengingat Allah SWT sehingga ia dapat mengontrol emosi dan selalu tenang dalam menghadapi cobaan.

Sedangkan manfaat bagi terapis selanjutnya menjadi rujukan atau referensi bagi terapis, konselor, trainer, dan peneliti lainnya, bagaimana pengaplikasian Patrap Shalat terhadap gangguan kecemasan yang dirasakan bagi mahasiswa *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja.