

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Di Indonesia, pendidikan adalah suatu hal yang diperlukan oleh semua warga negara. Pemerintah sendiri memiliki program belajar 12 tahun, terhitung dari kelas 1 di sekolah dasar hingga kelas 12 di sekolah menengah atas. Terlepas dari kewajiban itu pendidikan menjadi salah satu cara untuk memajukan sebuah negara. Generasi muda yang berpendidikan dan memiliki ide-ide baru diharapkan mampu menggantikan para generasi tua. Selain itu dengan berpendidikan tinggi seseorang dapat meningkatkan status sosialnya di masyarakat dan menjadi nilai lebih untuk berkarir di dunia kerja. Ketika seseorang memiliki pendidikan formal yang tinggi maka semakin banyak pengalaman dan ilmu yang didapatkan, maka dari itu tak sedikit yang memutuskan untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Menurut data Menristekdikti (2018) mulai dari tahun ajaran 2012/2013 hingga tahun ajaran 2017/2018 jumlah mahasiswa yang terdaftar selalu mengalami peningkatan tiap tahunnya. Hal itu menunjukkan antusias dan minat yang tinggi masyarakat dalam melanjutkan masyarakat.

Seperti yang dijelaskan diatas, selain untuk mendapatkan ilmu dan pengalaman, melanjutkan studi juga bertujuan untuk mendapatkan pekerjaan atau profesi yang lebih baik berdasarkan gelar yang telah diraih. Banyak sekali perusahaan ataupun instansi pemerintah yang membutuhkan SDM yang bergelar

Diploma/Sarjana (S1) dibandingkan dengan lulusan SMA/SMK atau yang dibawahnya. Dengan memiliki gelar Diploma/Sarjana, para lulusannya berharap memiliki pilihan kerjaan yang luas. Namun tidak ada yang menjamin akan sesuai dengan yang diharapkan, karena banyak juga para Sarjana yang masih belum mendapatkan pekerjaan. Terlebih lagi bagi para individu yang baru menyelesaikan pendidikan, atau biasa disebut dengan lulusan *fresh graduate*. Alasan utamanya adalah karena para *fresh graduate* tidak memiliki pengalaman yang diharapkan oleh banyak perusahaan.

Para pelamar yang menyandang status *fresh graduate* sering dipandang sebelah mata oleh perusahaan yang mengadakan rekrutmen karyawan. Penyebabnya adalah *fresh graduate* irasa belum memiliki penngalaman dalam dunia kerja, sehingga perusahaan lebih memilih pelamar yang sudah berpengalaman di bidangnya. Walaupun ada juga perusahaan yang masih mau memperkerjakan para *fresh graduate*, akan tetapi tetap tidak sebanding antara kuota yang dicari dengan jumlah lulusan *fresh gradute*. Hal ini menyebabkan para lulusan baru yang setiap tahunnya bertambah harus menjadi pengangguran. Menurut data BPS (2020) mulai tahun 2018-2020 jumlah pengangguran di Indonesia selalu mengalami peningkatan. Pada tahun 2018 dari 133,36 juta orang angkatan kerja 7,07 juta orang diantaranya adalah pengangguran, dan di tahun 2019 dari 135,86 juta orang angkatan kerja 7,10 juta orang diantaranya adalah pengangguran serta pada tahun 2020 dari 138,22 juta orang angkatan kerja 9,77 orang diantaranya adalah pegangguran.

Dari data diatas menunjukkan bahwa tingkat pengangguran selalu mengalami peningkatan dan juga mempertegas bahwa pengangguran menjadi salah satu masalah sosial yang belum teratasi hingga saat ini, Bahkan pengangguran dapat memicu berbagai tindak pidana yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Semakin lama lulusan *fresh graduate* menganggur akan semakin sulit mendapatkan pekerjaan karena akan bertambah lagi para *fresh graduate* yang baru.

Menurut Atkinson (1991) ketika individu menghadapi situasi di luar kendalinya maka kecemasan akan muncul pada individu tersebut. Karena kecemasan ialah termasuk emosi yang sangat kurang senang. Pengertian ini mengandung arti bahwa dukungan sosial memungkinkan seseorang memiliki rasa senang, memungkinkan seseorang untuk berpikir jernih secara psikologis, dan meminimalkan kecemasan.

Jarnawi memberikan penjelasan bahwa kecemasan yang dialami secara terus menerus mempengaruhi perubahan perilaku seperti penarikan diri dari lingkungan, kesulitan berkonsentrasi pada aktivitas, berkurangnya nafsu makan, lekas marah, kontrol emosi yang buruk atas kemarahan, Agresi, tidak logis, dan gangguan tidur. Dalam penelitian ini jika pencari kerja (*fresh gradute*) yang mengalami kecemasan tak kunjung mendapatkan penanganan tentunya akan semakin lama menjadi pengangguran yang tentunya akan menyebabkan permasalahan sosial dan ekonomi mereka.

Jika dilihat dalam perspektif islam penawar dari segala penyakit ataupun permasalahan (termasuk kecemasan) yang dihadapi manusia adalah Al Qur'an, sebagaimana dijelaskan dalam surat Al-Isra' ayat 82.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا 

*“Dan Kami turunkan dari al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”*

Ayat diatas dapat dijelaskan bahwa al-Qur'an diturunkan sebagai obat dari macam-macam masalah yang dihadapi oleh manusia termasuk di dalamnya penyakit-penyakit kejiwaan, yaitu keraguan dan kebimbangan batin yang dapat hinggap di hati orang-orang beriman atau juga disebut kecemasan.

Selain menggunakan Al Qur'an untuk mengurangi kecemasan, konselor dapat memberikan bantuan kepada para *fresh graduate*. Salah satu intervensi yang dapat diberikan oleh konselor untuk menyelesaikan permasalahan kecemasan melamar kerja adalah menggunai *cognitive restructuring*. Teknik ini dapat digunakan untuk mengubah pikiran yang salah menjadi pikiran yang lebih masuk akal atau lebih positif, dan membantu individu mengubah keyakinan akan kegagalan. Menurut Cormier dan Cormier, teknik ini dapat mengidentifikasi

pikiran yang salah yang dapat memperburuk diri dan digantikan pikiran yang positif yang bisa mengembangkan diri ke arah yang lebih baik. Teknik *cognitive restructuring* ini berpusat pada pola pikiran yang salah yang kemudian diidentifikasi dan mengubahnya ke pikiran yang menguatkan yaitu pikiran yang positif. Prinsip *cognitive restructuring* didasarkan pada anggapan bahwa segala bentuk perilaku itu dipengaruhi oleh pikiran, persepsi dari individu itu sendiri yang dapat memunculkan perilaku yang sengaja dan berdampak negatif bagi dirinya sendiri. Teknik *cognitive restructuring* dapat mengetahui pikiran apa saja yang salah dan mengenalinya serta menggantinya dengan pikiran yang lebih positif sehingga dapat menghilangkan pikiran yang salah tersebut (Nursalim, 2013: 32).

Penelitian yang dilakukan oleh Debby (2021:40) yang menyimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* dapat mengurangi pemikiran irasional atau negatif yang dimiliki subjek berkaitan dengan masalah kecemasan menjadi pemikiran yang lebih positif. Subjek dapat tidur lebih nyenyak tanpa rasa cemas dan gelisah serta menjalani hari-harinya dengan lebih positif. Berdasarkan penelitian tersebut peneliti memilih teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan Pencari kerja (*fresh graduate*).

Melalui hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti mulai tanggal 16 Mei 2022 sampai 23 Mei 2022, fenomena kecemasan pencari kerja (*fresh graduate*) cukup banyak ditemukan peneliti di Desa Bolorejo. Salah satunya yang di alami oleh NC salah satu mahasiswa *fresh graduate* yang telah lulus dari salah satu PTN di Malang pada Oktober 2020. NC selalu menghindar

ketika orang tua menanyakan mengenai pekerjaan yang akan dia pilih. Selain NC, peneliti juga menemukan WS mahasiswi *fresh graduate* dari PTN yang ada di Tulungagung mengaku selalu gugup dan mengeluarkan keringat dingin.

Dari beberapa uraian diatas dan banyaknya fenomena kecemasan para *fresh graduate* dalam mencari pekerjaan yang ditemui oleh peneliti di lingkungan sekitar, peneliti ingin mendapatkan hasil dengan menggunakan jawaban yang berupa angka. Oleh karenanya peneliti melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Kecemasan para Pencari Kerja (*Fresh Graduate*) di Desa Bolorejo”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berikut adalah rumusan masalah atas dasar identifikasi masalah di atas:

1. Bagaimana tingkat kecemasan para pencari kerja (*fresh graduate*) di Desa Bolorejo?
2. Apakah konseling kelompok tehnik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan para pencari kerja (*fresh graduate*) di Desa Bolorejo?

## **C. Tujuan**

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan para pencari kerja (*fresh graduate*) di Desa Bolorejo

2. Untuk mengetahui tingkat efektifitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi tingkat kecemasan pencari kerja (*fresh graduate*).

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat secara Teoritis

Penulis juga berharap hasil tulisan ini bisa dijadikan sumber rujukan dan diskusi untuk penelitian dikemudian hari yang berencana melakukan penelitian serupa namun memiliki analisis variabel, teknik ataupun konsep penelitian yang berbeda.

2. Manfaat secara praktis

- a. Bagi Akademik

Diharapkan dapat menambah keilmuan dibidang bimbingan konseling islam dan tambahan koleksi ilmiah di perpustakaan mengenai efektivitas konseling kelompok dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* terhadap kecemasan.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan gambaran tentang efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan pencari kerja (*fresh graduate*). Juga dapat digunakan sebagai masukan dan sumber bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terkait

efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan pencari kerja (fresh graduate).