

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lapangan pekerjaan di Indonesia pada saat ini masih mengalami ketidakseimbangan antara jumlah pencari kerja dan ketersediaan kesempatan kerja yang sesuai dengan standar ketenagakerjaan. Menurut Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah angkatan kerja di Indonesia pada Februari 2025 mencapai lebih dari 153 juta orang. Namun, Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) masih berada di angka 4,76%, artinya masih ada jutaan orang yang belum mendapatkan pekerjaan yang layak.⁷ Kondisi ini menunjukkan bahwa lowongan pekerjaan belum mampu menampung seluruh pencari kerja secara optimal, terutama pada lapangan pekerjaan dengan status kerja tetap dan perlindungan hukum yang jelas yang umumnya menjadi tujuan utama lulusan baru. Hal ini memengaruhi kondisi mental para pencari kerja, khususnya lulusan baru dan orang yang belum memiliki pengalaman kerja yang cukup.

Dalam bidang psikologi, situasi ini dikenal sebagai kecemasan dalam mencari pekerjaan atau *job seeking anxiety*, yaitu perasaan khawatir, tegang, dan ketidakyakinan yang muncul saat seseorang sedang mencari kerja dan merencanakan masa depan karier mereka. *Job seeking anxiety* merupakan fenomena psikologis yang nyata dan berkaitan dengan persiapan kerja serta pengambilan keputusan karier.⁸ Sementara penelitian di Indonesia juga menemukan bahwa lulusan baru sering merasa stres karena tekanan dari lingkungan

⁷ Badan Pusat Statistik. (2025). *Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) Februari 2025*.

⁸ Kim, J., et al. (2022). "Job-Seeking Anxiety and Job Preparation Behavior". *Journal of Behavioral Sciences*.

sosial, tuntutan untuk mandiri secara ekonomi, serta ketidakpastian dalam mendapatkan pekerjaan sesuai dengan harapan mereka.⁹

Job Seeking Anxiety dapat dipahami melalui konsep kecemasan yang umum dalam psikologi. Kecemasan adalah perasaan emosional yang ditunjukkan dengan ketegangan, rasa khawatir, dan aktivitas fisik tertentu, sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan seseorang.¹⁰ Dalam proses mencari pekerjaan, kecemasan muncul dalam berbagai bentuk secara fisik, misalnya jantung berdebar-debar atau susah tidur, secara mental, seperti pikiran negatif dan terus khawatir, serta secara cara berperilaku, misalnya cenderung menghindari situasi wawancara kerja. Ini menunjukkan bahwa kecemasan saat mencari pekerjaan bukan hanya perasaan sementara, tapi merupakan respons psikologis yang rumit terhadap tekanan dalam proses mencari kerja.¹¹

Tidak sedikit individu yang sedang mencari kerja mengalami tekanan psikologis selama proses mendapatkan pekerjaan. Hasil wawancara yang dilakukan pada bulan Mei tahun 2026 terhadap orang yang sedang mencari kerja di Kediri menunjukkan bahwa subjek awalnya memiliki keyakinan dapat segera memperoleh pekerjaan setelah lulus kuliah. Namun, setelah cukup lama mencari pekerjaan dan tidak mendapatkan kepastian dari perusahaan meskipun telah mengirim banyak lamaran serta mengikuti tahap wawancara, subjek mulai merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan dirinya. Subjek juga mengaku merasa *insecure* dan sering mempertanyakan kekurangan dalam dirinya walaupun sudah berusaha meningkatkan kemampuan dan *soft skill* yang dimiliki. Selain itu, tekanan dari orang tua mengenai pekerjaan membuat

⁹ Pratiwi, R., et al. (2024). "Psychological Stress Among Fresh Graduates in Job Seeking Process". KnE Social Sciences.

¹⁰ Nevid, J. R., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). "Psikologi Abnormal". Erlangga. (Aspek kecemasan: fisik, kognitif, perilaku). Sumber: *Format dan aturan penulisan manuscript prosiding Universitas Islam Sultan Agung (Unissula)*, 2022.

¹¹ Kim, J., et al. (2022). "Job-Seeking Anxiety and Job Preparation Behavior". Journal of Behavioral Sciences.

subjek semakin sering memikirkan masa depannya secara berlebihan hingga mengalami *overthinking*, sulit tidur, menjadi lebih tertutup, dan mulai mengurangi aktivitas di media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan adanya tekanan emosional dan kecemasan yang mengarah pada *job seeking anxiety* pada individu yang sedang mencari kerja.

Selain berdasarkan hasil wawancara, fenomena kecemasan dalam mencari kerja juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pencari kerja merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan selama proses pencarian pekerjaan. Kerentanan tersebut terutama dialami oleh individu yang sedang berada dalam masa transisi menuju dunia kerja, seperti lulusan baru (*fresh graduates*) yang baru menyelesaikan pendidikan. Lulusan baru menghadapi berbagai tantangan ketika memasuki dunia kerja, seperti kesulitan memperoleh pekerjaan, keterbatasan pengalaman kerja, serta kekhawatiran terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan terhadap masa depan karier.¹²

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa para pencari kerja tidak hanya perlu siap secara kemampuan, tetapi juga siap secara mental dalam menghadapi berbagai tantangan dan hambatan yang muncul selama proses mencari pekerjaan. Salah satu kemampuan psikologis yang membantu seseorang menghadapi perubahan, tantangan, dan situasi tidak pasti dalam mengembangkan karier adalah kemampuan untuk beradaptasi dalam karier. Orang yang memiliki kemampuan adaptasi dalam karier biasanya lebih bisa mempersiapkan diri, menyesuaikan cara mencari pekerjaan, serta menghadapi hambatan dengan lebih fleksibel.¹³

¹² M. L. Elfina dan D. Andriany, "Career Self-Efficacy and Future Career Anxiety on Indonesian Fresh Graduates During Pandemic," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 8, no. 1 (2023): 24-32, <https://doi.org/10.17977/um001v8i12023p24-32>

¹³ Mark L. Savickas, "Career Construction Theory and Practice," dalam *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*, ed. Steven D. Brown dan Robert W. Lent (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2013), 147-183.

Job Seeking Anxiety sangat berkaitan dengan cara seseorang mempersiapkan diri bekerja, di mana orang yang merasa cemas secara berlebihan sering kali mengalami kesulitan dalam membuat rencana pencarian kerja yang baik serta mengambil keputusan secara efektif.¹⁴ Hoshino dan Maki, menemukan bahwa kecemasan dalam mencari kerja memengaruhi cara seseorang mengatasi masalah, jumlah lamaran yang diajukan, serta kepuasan seseorang selama proses pencarian kerja.¹⁵ *Job Seeking Anxiety* memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis (*flourishing*) bagi mahasiswa tingkat akhir, dan hal ini dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial serta rendahnya penggunaan kekuatan pribadi.¹⁶ Di Indonesia lulusan baru yang sedang mencari pekerjaan sering mengalami tingkat kecemasan karier yang cukup tinggi, terutama ketika mendapat dukungan sosial yang kurang.¹⁷

Kecemasan yang dirasakan oleh pencari kerja berkembang menjadi masalah psikologis yang tidak hanya memengaruhi perasaan mereka, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan secara keseluruhan dan kesiapan memasuki dunia kerja. Kecemasan karier berkaitan dengan rasa tidak yakin akan masa depan, tekanan dari lingkungan sosial, serta tuntutan untuk siap bekerja, dan hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental serta rasa percaya diri pencari kerja.¹⁸ Selain itu, Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tidak hanya muncul dalam bentuk rasa khawatir secara psikologis, tetapi juga diiringi gejala fisik seperti gangguan tidur dan kelelahan emosional.¹⁹

¹⁴ Ibid.,

¹⁵ Hoshino, K., & Maki, N. (2010). "Influence of Job-Hunting Anxiety on Job-Hunting: From the Viewpoint of Coping". Japanese Journal of Educational Psychology.

¹⁶ Yang, X., et al. (2025). *Job Search Anxiety and Flourishing among University Students: The Serial Mediating Effects of Social Support and Strengths Use*. BMC Psychology.

¹⁷ Fitria, R., & Aulia, S. (2023). "The Relationship between Social Support and Career Anxiety in Fresh Graduates Who Are Looking for Work in Padang City". Causalita: Journal of Psychology.

¹⁸ Atikah, D. N., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2023). *Students' Career Anxiety: A Systematic Literature Review*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, Universitas Lampung.

¹⁹ Laily, D. F. N., & Andriyani, I. N. (2025). "Dampak Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate Alumni". Jurnal Bimbingan Konseling, UIN Ar-Raniry.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *Job Seeking Anxiety* bukan hanya respons emosional sementara, melainkan kondisi psikologis yang berdampak dalam jangka waktu yang lama terhadap kesiapan kerja dan perkembangan karier seseorang. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor psikologis yang membantu seseorang menghadapi tekanan tersebut, salah satunya adalah *Career Adaptability* sebagai salah satu sumber daya psikososial yang digunakan untuk menghadapi berbagai tantangan selama proses mencari pekerjaan.

Career Adaptability merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan sikap dan perilaku secara fleksibel dalam menghadapi berbagai tuntutan dan perkembangan karier.²⁰ Selain itu, *career adaptability* dipahami sebagai kesiapan individu dalam menjalankan tugas-tugas yang telah direncanakan, berperan aktif dalam pekerjaan, serta mampu mengantisipasi dan mengatasi tuntutan yang muncul secara tidak terduga akibat perubahan dalam pekerjaan maupun kondisi kerja.²¹ Dalam teori *career adaptability*, dijelaskan sebagai sumber daya psikososial yang membantu seseorang menghadapi tugas-tugas karier yang ada dan akan datang, seperti perubahan, transisi, serta situasi yang tidak pasti. Adaptabilitas ini didukung oleh kemampuan dalam perencanaan, pengambilan keputusan, eksplorasi, dan pengembangan diri.²² *Career Adaptability* terdiri atas empat aspek utama, yaitu *career adaptability* terdiri dari empat aspek utama *career concern* (kepedulian terhadap masa depan karier), *career control* (pengendalian atas pilihan dan perilaku karier), *career curiosity* (rasa ingin tahu untuk mengeksplorasi peluang karier), dan

²⁰ Mahza Fadilah dan Teguh Dwi Setiaji, "*Adaptabilitas Karier (Career Adaptability) dan Upaya Peningkatannya pada Generasi Z*": *Telaah Literatur Sistematis* (Semarang: Universitas Negeri Semarang).

²¹ Nomina Yusha Artahayest, "*Self-Efficacy With Career Adaptability for Final Students the SWCU Psychology Faculty*", *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol. 12 No. 2 (2021): 176-185,

²² BMC Psychology "*How career adaptability affects university students' job search behavior and subjective well-being*" (2025).

career confidence (keyakinan diri dalam mencapai tujuan karier dan mengatasi hambatan).²³

Oleh karena itu, Penelitian mengenai hubungan antara *Career Adaptability* dan *Job Seeking Anxiety* menjadi penting untuk memahami peran kesiapan adaptif individu dalam menghadapi ketidakpastian dan tekanan psikologis selama proses transisi dari pendidikan ke dunia kerja. Individu dengan *Career Adaptability* yang baik cenderung lebih mampu mengelola tuntutan pencarian kerja, sedangkan individu dengan kemampuan *Career Adaptability* yang rendah lebih rentan mengalami *Job Seeking Anxiety*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan yang menjadi fokus dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kondisi di lapangan kerja Indonesia masih menunjukkan ketidakimbangan antara jumlah orang yang mencari pekerjaan dan jumlah kesempatan kerja yang layak, sehingga persaingan dalam mencari pekerjaan semakin sengit, terutama bagi lulusan baru.
2. Proses mencari pekerjaan yang dihadapi dengan ketidakpastian tentang hasilnya, durasi waktu menunggu yang lama, serta kemungkinan besar ditolak dapat memberikan tekanan psikologis pada pencari kerja yang berujung pada munculnya *Job Seeking Anxiety*.
3. Beberapa orang yang mencari pekerjaan belum siap secara adaptif untuk menghadapi perubahan dan tantangan di dunia kerja yang terus berkembang.
4. Kurangnya kemampuan dalam merencanakan masa depan karier, membuat keputusan karier, menjelajahi peluang kerja, serta tetap

²³ Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). *Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries*. Journal of Vocational Behavior.

percaya diri menghadapi tantangan karier menunjukkan bahwa tingkat *Career Adaptability* rendah.

5. Kemampuan *Career Adaptability* yang belum cukup baik pada pencari kerja di Kota Kediri yang memengaruhi cara menangani tekanan selama proses pencarian kerja.
6. Rasa cemas yang dirasakan oleh pencari kerja bisa mengganggu proses pencarian pekerjaan yang efektif, pengambilan keputusan mengenai karier, serta persiapan diri untuk memasuki dunia kerja.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah Terdapat Hubungan yang signifikan Antara *Career Adaptability* Dengan *Job Seeking Anxiety* pada pencari kerja di Kota Kediri?
2. Seberapa besar Hubungan antara *Career Adaptability* Dengan *Job Seeking Anxiety* pada pencari kerja di Kota Kediri

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara Hubungan Antara *Career Adaptability* Dengan *Job Seeking Anxiety* pada pencari kerja di Kota Kediri, berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan dan informasi khususnya terkait *career adaptability* dan *Job Seeking Anxiety* pada pencari kerja

2. Manfaat Praktis

a) Bagi pencari kerja, khususnya *fresh graduate* di Kediri, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk memahami pentingnya *career adaptability* dalam

menghadapi tuntutan, perubahan, dan ketidakpastian selama proses pencarian kerja, sehingga membantu individu dalam mengelola dan menurunkan tingkat *Job Seeking Anxiety*.

- b) Bagi institusi pendidikan, perusahaan, atau lembaga pengembangan karier, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi, rekomendasi, dan masukan untuk membantu pengembangan program pelatihan atau bimbingan karier yang mendukung kesiapan adaptif dan pengelolaan *Job Seeking Anxiety*.
- c) Penelitian ini diharapkan menjadi referensi atau sumber rujukan bagi penelitian selanjutnya di bidang psikologi, khususnya psikologi industri dan organisasi, yang berkaitan dengan pengembangan kemampuan *Career Adaptability* dan pengelolaan *Job Seeking Anxiety*.

F. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang lingkup Subjek

Penelitian ini dilakukan pada pencari kerja, baik laki-laki maupun perempuan, di wilayah Kota Kediri. Subjek penelitian mencakup lulusan sekolah menengah dan pendidikan tinggi yang sedang aktif mencari pekerjaan atau berada dalam status pengangguran.

2. Ruang Lingkup Wilayah

Penelitian dilaksanakan di wilayah Kota Kediri, karena memiliki tingkat pengangguran terbuka yang cukup tinggi dan relevan dengan topik penelitian.

3. Ruang Lingkup Materi

Fokus penelitian ini adalah hubungan antara *career adaptability* dengan *Job Seeking Anxiety* pada pencari kerja di Kediri. Penelitian ini didasarkan pada *Career Construction Theory* yang dikemukakan oleh Savickas serta konsep *career adaptability* yang mencakup aspek *career concern*, *career control*, *career curiosity*, dan *career confidence*.

4. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian dilaksanakan pada Desember-Juni 2026, meliputi penyusunan instrumen, pengumpulan data, analisis hasil, dan penyusunan laporan.

5. Ruang Lingkup Metodologi

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif metode survei korelasional, dengan data diperoleh melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan teknik statistik korelasional untuk mengetahui hubungan antarvariabel.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini disusun dalam beberapa bab sebagai berikut:

1. Bab I : Pendahuluan

Berisi latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.

2. Bab II : Kajian Pustaka.

Memuat kajian teori terkait persepsi kesulitan dan kecemasan, aspek/dimensi, faktor-faktor, penelitian terdahulu, kerangka teoritis dan hipotesis penelitian.

3. Bab III : Metode Penelitian

Dalam metode penelitian ini menjelaskan desain penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, serta analisis data.

4. Bab IV : Hasil Penelitian

Menyajikan hasil analisis data dan temuan penelitian.

5. Bab V : Pembahasan

Berisi tentang hasil penelitian dan meningkatkannya dengan teori dan tujuan penelitian.

6. Bab VI : Penutup

Berisi kesimpulan hasil dari penelitian dan juga saran yang dapat diberikan berdasarkan temuan penelitian untuk penelitian selanjutnya.