

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dunia industri yang semakin berkembang pesat menuntut masyarakat untuk dapat beradaptasi baik secara biologis maupun secara psikologis untuk selalu siap dalam menghadapi tantangan. Setelah menyelesaikan masa studinya, mahasiswa berancang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. *Fresh graduate* atau disebut juga dengan lulusan baru merupakan mahasiswa yang baru menyelesaikan Pendidikan di perguruan tinggi dan sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja (Nurjanah, 2018). Secara umum, yang biasa disebut dengan *fresh graduate* merupakan mahasiswa lulusan perguruan tinggi baik jenjang diploma atau sarjana, yang sudah diwisuda dan mendapatkan ijazah dalam kurung waktu kurang dari 6 bulan (Jobplanet, 2017).

Fresh graduate umumnya belum tidak memiliki pengalaman kerja yang memadai karena baru saja lulus dari jenjang sarjana (Sagita et al., n.d.). Fase *fresh graduate* dialami pada kategori masa dewasa awal yaitu pada umur 22-25 tahun. Setelah menyelesaikan masa studi, yang dilakukan *fresh graduate* biasanya adalah mencari pekerjaan atau melanjutkan pendidikan. Namun, kerap kali mereka juga masih merasa kebingungan dalam menentukan langkah selanjutnya seperti merencanakan karier, melanjutkan jenjang pendidikan ke yang lebih tinggi atau mengembangkan hubungan ke tahapan serius yang dapat menimbulkan kecemasan dan ketidakstabilan emosional (Manatar et al., 2023). Harapan *fresh graduate* tentunya kemudahan dalam mencari pekerjaan yang sesuai dengan bidang yang ditekuni setelah menyelesaikan proses studi di perguruan tinggi. Namun, mendapatkan pekerjaan bukan hal yang mudah. *Fresh graduate* merasakan ketakutan dan kecemasan yang meningkat ketika melihat rekan-rekannya sudah memperoleh pekerjaan terutama setelah lewat lima bulan setelah kelulusan (Saidah, 2013).

Saat memasuki dunia kerja, *fresh graduate* mengalami transisi dari dunia kampus ke lingkungan profesional. Persaingan ketika melamar kerja tidak hanya terjadi pada sesama *fresh graduate* tetapi juga dengan pelamar lainnya yang telah memiliki pengalaman kerja (Sagita et al., n.d.). Data Badan Pusat Statistik (BPS) per 6 November 2023 menunjukkan angkatan kerja Indonesia mencapai 147,71 juta orang. Periode Agustus 2022-2023 menyerap 4,55 juta pekerja baru. Namun, 7,86 juta orang (5,32% angkatan kerja) masih menganggur pada Agustus 2023. Meski Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) turun 0,56 juta orang dari Agustus 2022, angka ini masih lebih tinggi dibanding sebelum pandemi.

Untuk dapat bersaing dengan kandidat lain, kompetensi merupakan *value* yang penting bagi mahasiswa lulusan baru. Kompetensi memiliki peranan besar dalam menunjang karir yang sayangnya tidak banyak mahasiswa *fresh graduate* yang dapat membuktikan standar kompetensinya yang tinggi dalam dunia kerja (Chalid, 2021). Kecemasan *fresh graduate* muncul saat ia mulai melamar kerja. Dalam (Sejati & Prihastuti, 2012). *Fresh graduate* sering mengalami kecemasan ketika sedang melamar pekerjaan yang berdampak pada diri mereka seperti perasaan terbebani, merasa gelisah dan takut sehingga menyebabkan terganggunya ketenangan dan fisik mereka. Kecemasan dapat muncul karena kurangnya soft skill seperti public speaking, kemampuan berkolaborasi, pengalaman berkolaborasi, pengalaman berorganisasi, dan keberanian memulai hal baru. Hadi & Zubaidah (2015) menyatakan bahwa pikiran-pikiran negatif dapat menimbulkan individu merasa tidak mampu, tidak lebih baik dari orang lain, selalu diikuti kegagalan dan kekhawatiran tidak akan lulus dan tidak bekerja. (Mu'arifah (2005) menambahkan, jika tidak segera diatasi, kecemasan ini dapat mengakibatkan perilaku negatif pada individu berupa menghindar dari masalah dalam persaingan pekerjaan sehingga menghambat peluang untuk mendapatkan pekerjaan.

Dunia kerja merupakan salah satu tujuan seseorang untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Idealnya, mahasiswa dibekali dengan kecerdasan akademik dan kekuatan karakter dari perguruan tinggi sehingga mahasiswa memiliki gambaran idealnya mengenai jenjang karir pekerjaannya di masa depan (Yuliana et al., n.d.).

Namun, fenomena yang terjadi adalah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ketika menghadapi dunia kerja karena tidak adanya gambaran yang jelas (Yuliana et al., n.d.). Ketakutan muncul karena jumlah lowongan kerja yang tersedia tidak seimbang dengan jumlah pencari kerja termasuk di antaranya para lulusan baru (Utama et al., 2021). Kesulitan untuk mendapatkan kerja sesuai dengan bidang yang ditekuni juga merupakan salah satu faktor yang menyumbang meningkatnya kecemasan pada *fresh graduate* karena minimnya lowongan pekerjaan pada bidang yang dikuasai oleh *fresh graduate*. Menurut Hanim & Ahlas (2020) kecemasan juga berasal dari ketidaksiapan individu dalam bersaing di luar, juga merasa kemampuan diri masih kurang. Proses mencari pekerjaan juga merupakan hal yang sulit sehingga seringkali berkaitan erat dengan emosi negatif (Wanberg et al., 2010). Hal ini sejalan dengan (Mamun dkk., 2020) bahwa keadaan menganggur dapat meningkatkan risiko stres, depresi dan kecemasan pada *fresh graduate*. Lebih lanjut, penelitian Wanberg (2012) mengungkapkan keadaan menganggur dapat mengakibatkan dampak negatif pada individu mulai dari masalah mental seperti kecemasan dan depresi, hingga gejala fisik ringan seperti sakit perut dan kepala, dalam kasus ekstrim dapat memicu pemikiran bunuh diri.

Kecemasan yang dialami pada lulusan baru sarjana ketika menghadapi persaingan kerja dan pengangguran merupakan sebuah kondisi psikologis. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sigmund Freud (1955) bahwa kecemasan memiliki fungsi ego sebagai alarm peringatan kepada individu ketika bahaya akan datang sehingga menyiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Hal ini berarti kecemasan bisa menjadi hal yang baik untuk seseorang yang dapat mengidentifikasi bahaya dan membantu melindungi diri. Namun, jika kecemasan tersebut tidak dapat dikontrol dengan baik maka akan menghambat bahkan membahayakan kelangsungan hidup individu.

Menurut Carpenito (2006), gejala-gejala kecemasan dapat diidentifikasi sebagai gejala fisiologis (gelisah, gugup, tangan dan anggota tubuh gemetar, berkeringat, sulit berbicara atau suara bergetar, jantung berdebar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, pusing, dan mengalami gangguan perut, diare, kesulitan tidur,

dan napas pendek), gejala kognitif (khawatir akan suatu hal, keyakinan tanpa alasan yang jelas bahwa sesuatu yang buruk yang terjadi, terpaku dan waspada pada sensasi kebutuhan, merasa terancam oleh orang atau situasi, ketakutan atau kehilangan kontrol, ketakutan menghadapi masalah, khawatir pada hal-hal sepele, sulit berkonsentrasi, berpikir dunia akan runtuh, dan kebingungan), dan gejala emosional (ketidakberdayaan, kurangnya kepercayaan diri, peka, marah berlebihan, menangis, ketegangan dan mencela diri sendiri). Dampak dari kecemasan berlebihan dapat mengganggu jalannya kehidupan individu karena dapat mengakibatkan terjadinya insomnia, sulit fokus dan konsentrasi, pelupa, cenderung merasa frustrasi dan mudah marah. Lebih buruk lagi, kecemasan berlebihan dapat menyebabkan depresi yaitu suatu kondisi saat individu mengalami kesedihan mendalam, tidak berdaya dan kehilangan semangat hidup. Gangguan depresi dapat berpengaruh pada aspek sosial dan profesional seseorang seperti pekerjaan, studi, atau fungsi penting lainnya. Gangguan pada area-area ini dapat digunakan sebagai salah satu indikator dalam diagnosis Gangguan Depresi Mayor (Major Depressive Disorder).

Tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja, Fakultas Kesehatan di Universitas Indonesia melakukan survei online terhadap remaja usia 16-24 tahun dengan fokus pada mahasiswa tahun pertama. Hasil survei menunjukkan bahwa 95,4% responden pernah mengalami gejala kecemasan dan 88% pernah mengalami gejala depresi saat menghadapi masalah dalam rentang usia tersebut. Didapatkan bahwa penyelesaian yang sering mereka lakukan adalah bercerita dengan teman sebanyak 98,7%, sebanyak 94,1% memilih untuk menghindari masalah tersebut, dan sebanyak 89,8% mencari solusi dari masalah tersebut melalui internet. Namun, sebagian melakukan hal yang menyakiti diri sendiri (51,4%), menjadi putus asa hingga ingin mengakhiri hidup (57,8%). Dari data yang dipublikasi oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 mendapati bahwa lebih dari 12 juta penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun memiliki gangguan depresi serta 19 juta penduduk dengan usia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan emosional. Bila tidak ditangani dengan tepat, keadaan Indonesia yang akan menghadapi bonus demografi pada tahun 2035 akan menempatkan Indonesia pada situasi yang pelik. Sedangkan didapati bahwa mental disorder didapati

pada peringkat ketujuh di antara anak-anak, remaja, dan masyarakat usia produktif. Pada data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Polri, terdapat 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023, yang mana terjadi peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi penulis ingin merancang media informasi berupa buku yang bertujuan memberikan edukasi mengenai cara menghadapi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja bagi *fresh graduate*. Buku dipilih karena memiliki beragam macam jenis dari tata letak *layout* hingga isi konten serta kegunaannya. Kebiasaan untuk lebih menyukai gambar dibanding tulisan sejak masih siswa menjadi salah satu faktor (Hasibuan, Hidayat, Kadarisman, 2017). Penulis dapat memanfaatkan simplikasi *layout* dan penyederhanaan konten sehingga penyebaran informasi yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para lulusan baru yang sedang memasuki dunia kerja dengan memberikan tips dalam menghadapi kecemasan serta emosi negatif lain yang dirasakan selama menghadapi proses memasuki dunia kerja dapat tersampaikan dengan jelas dan efektif.

1.2 Permasalahan

1.2.1 Identifikasi Masalah

Dari penjelasan pada latar belakang di atas permasalahan Menghadapi Kecemasan Ketika Memasuki Dunia Kerja Bagi *fresh graduate* dapat diidentifikasi permasalahannya menjadi beberapa poin berikut:

1. Gangguan kecemasan dialami oleh *fresh graduate* (21-25 tahun) yang sedang mengalami transisi ke fase dunia kerja.
2. Kurangnya pemahaman terkait gangguan kecemasan pada *fresh graduate* yang dapat dipicu oleh kurangnya pengalaman kerja, *soft skill* yang kurang memadai, perencanaan masa depan yang kurang matang, serta ketidaksiapan individu dalam menghadapi dunia kerja.
3. Tidak teregulasinya kecemasan pada *fresh graduate* yang dapat menyebabkan depresi.

4. Minimnya media informasi yang membahas mengenai cara menghadapi kecemasan yang dialami oleh *fresh graduate* saat memasuki dunia kerja.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berikut rumusan masalah yang didapatkan berdasarkan latar belakang yang telah dirumuskan di atas:

1. Bagaimana perancangan buku mengenai pemahaman emosi negatif yang dirasakan *fresh graduate* dan cara menanggulangnya saat masa memasuki dunia kerja?

1.3 Ruang Lingkup

Ruang lingkup yang dijadikan batasan perancangan dalam membuat karya antara lain:

1. Apa (What)

Perancangan buku berupa media informasi yang dapat memberikan edukasi untuk meningkatkan *awareness* dalam menghadapi kecemasan bagi para *fresh graduate*.

2. Mengapa (Why)

Perancangan buku edukasi mengenai menghadapi kecemasan saat hendak memasuki dunia kerja agar lulusan sarjana baru tereduksi mengenai kecemasan dan cara menghadapinya.

3. Di mana (Where)

Pengumpulan data untuk perancangan difokuskan di kota Bandung provinsi Jawa Barat.

4. Kapan (When)

Perancangan dilakukan mulai dari bulan Maret 2024 hingga bulan Juli 2024 untuk menyediakan media informasi mengenai menganggulangi gejala kecemasan bagi *fresh graduate*.

5. Siapa (Who)

Perancangan ini diperuntukkan kepada masyarakat luas dan khususnya kepada *fresh graduate* pada masa dewasa awal yaitu pada 22-25 tahun.

6. Bagaimana (How)

Perancangan *buku* sebagai media informasi akan memuat informasi mengenai kecemasan yang terjadi pada *fresh graduate* saat memasuki dunia kerja dan tips menanggulangnya.

1.4 Tujuan Perancangan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari perancangan kampanye sosial menghadapi kecemasan ketika memasuki dunia kerja adalah sebagai berikut:

1. Membuat rancangan buku sebagai media informasi menanggulangi emosi negatif terutama kecemasan serta cara menanggulangnya saat memasuki dunia kerja bagi para *fresh graduate*.

1.5 Cara Pengumpulan dan Analisis

1.5.1 Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian yang digunakan pada perancangan buku ilustrasi ini adalah penelitian kualitatif atau sering juga dikatakan sebagai metode penelitian naturalistik karena penelitian dilakukan pada kondisi yang alami (Sugiyono, 2019). Tujuan dari penggunaan metode ini adalah untuk memperoleh data yang mendalam. Oleh karena itu penekanan pada penelitian ini tidak pada generalisasi melainkan pada makna. Untuk memperoleh data penelitian kualitatif maka metode yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

1. Studi Pustaka

Studi pustaka adalah kegiatan membaca dan mengumpulkan data pustaka yang relevan dengan data yang dibutuhkan dalam perancangan. Studi literatur yang digunakan seputar media informasi, buku, serta teori DKV dalam perancangan media informasi ini.

2. Observasi

Metode observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data melalui pengamatan objek penelitian dengan pencatatan yang sistematis. Observasi dilakukan penulis pada berbagai aset visual media informasi baik berupa *layout*, strategi pemasaran untuk meningkatkan pemahaman dan informasi yang akan diaplikasikan pada perancangan media visual.

3. Wawancara

Pada perancangan ini penulis akan menggunakan wawancara mendalam dan terstruktur berpedoman pada daftar pertanyaan yang telah disiapkan. Pelaksanaan wawancara dilakukan melalui media online dengan cara *conference call*.

4. Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data dengan menyebarkan pertanyaan-pertanyaan tertulis kepada responden. Target dari kuesioner ini merupakan dewasa awal usia 21-25 tahun yang tinggal di Kota Bandung untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai gangguan kecemasan dan depresi.

1.5.2 Metode Analisis Data

Analisis data yang akan digunakan pada proses perancangan media informasi mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja bagi *fresh graduate* adalah sebagai berikut:

1. Analisis Matriks Perbandingan

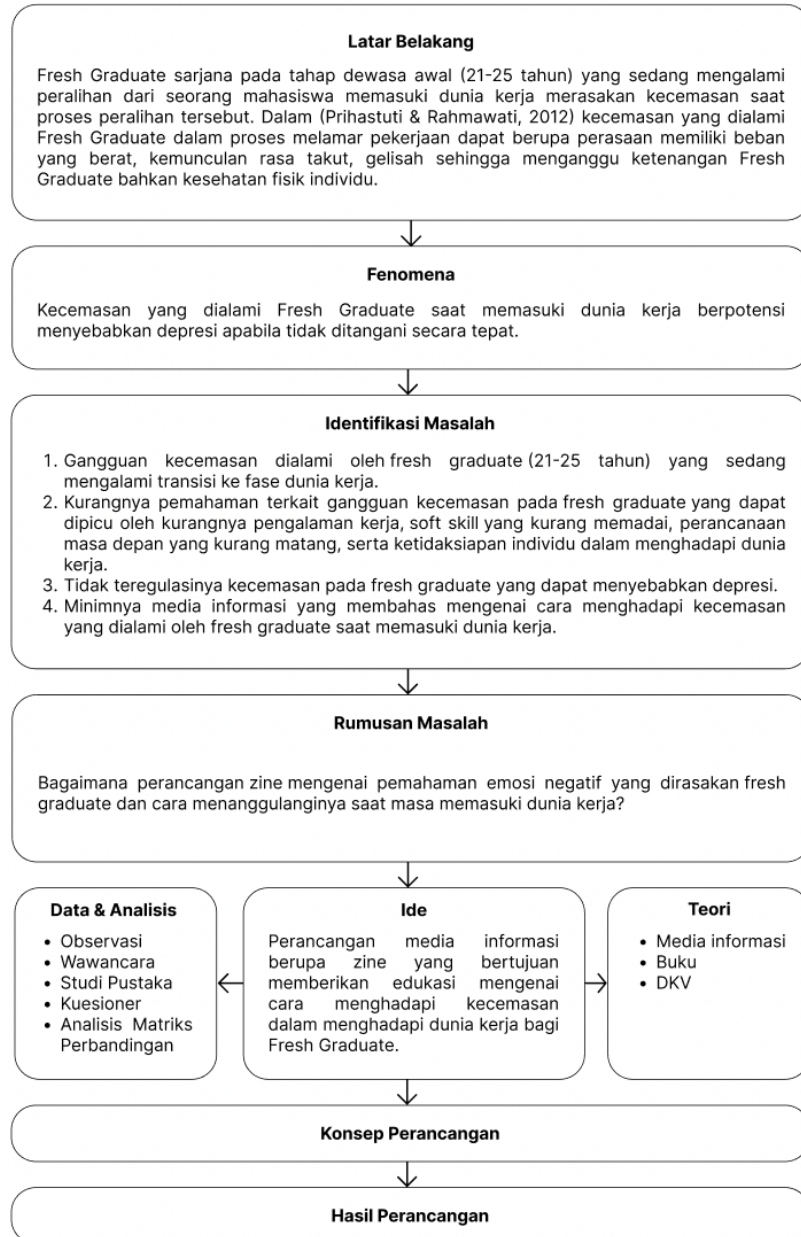
Matriks merupakan kolom dan baris yang mewakili dua dimensi yang berbeda baik berupa konsep atau kumpulan informasi.

2. Analisis SWOT

Berdasarkan (Soewardikoen, 2019) metode SWOT digunakan untuk menganalisis dan membandingkan faktor-faktor pada perancangan yang bertujuan untuk menentukan strategi dan ide besar perancangan berdasarkan faktor internal yang terdiri dari *strength* (kekuatan) dan

weakness (kelemahan) serta faktor eksternal berupa *opportunity* (peluang) dan *threat* (ancaman).

1.6 Kerangka Perancangan



Gambar 1. 1 Kerangka Pemikiran

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

1.7 Pembabakan

Sistematika penulisan ini atau pembabakan yang akan ditulis pada Laporan Tugas Akhir adalah sebagai berikut:

1. Bab I Pendahuluan

Pada bagian ini memaparkan uraian mengenai latar belakang dari permasalahan yang mendasar perancangan media informasi, identifikasi masalah, rumusan masalah, ruang lingkup, tujuan perancangan, metode penelitian dan juga metode pengumpulan data.

2. Bab II Dasar Pemikiran

Bab ini membahas teori yang menjadi dasar pemikiran yang berasal dari buku dan jurnal penelitian. Teori-teori tersebut antara lain adalah teori dasar permasalahan, media, serta teori analisis.

3. Bab III Data dan Analisis

Bagian ini menjabarkan hasil penelitian penulis menggunakan metode-metode observasi, wawancara, studi pustaka dan kuesioner terhadap target audiens.

4. Bab IV Konsep dan Hasil Perancangan

Pada bagian ini penulis menjelaskan konsep perancangan yang sudah dirumuskan berdasarkan hasil dari penelitian dan analisa sehingga menghasilkan perancangan media informasi menghadapi kecemasan pada *fresh graduate*.

5. BAB V Penutup

Pada bagian ini penulis menjelaskan konsep perancangan yang sudah dirumuskan berdasarkan hasil dari penelitian dan analisa sehingga menghasilkan perancangan media informasi menghadapi kecemasan pada *fresh graduate*.