

P-43

**KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM
MENCARI PELUANG KERJA DI MASA PANDEMI COVID-19 DI KOTA
BALIKPAPAN**

***ANXIETY IN FINAL LEVEL STUDENTS LOOKING FOR JOB
OPPORTUNITIES DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN BALIKPAPAN
CITY***

Patria Rahmawaty^{1*}, Zulkifli²

^{1,2}Politeknik Negeri Balikpapan, Kota Balikpapan

*E-mail: patria.rahmawati@poltekba.ac.id

Diterima 24-10-2021	Diperbaiki 26-10-2021	Disetujui 27-10-2021
---------------------	-----------------------	----------------------

ABSTRAK

Covid-19 tidak hanya membawa dampak negatif untuk kesehatan, namun juga untuk keberlangsungan pekerjaan dan penghasilan para buruh. International Labour Organisation (ILO) memberikan prediksi, bahwa secara global pandemi ini akan menyebabkan sekitar 195 juta orang kehilangan pekerjaan. Lebih jauh ILO juga memprediksikan empat dari lima pekerja (81%) merasakan dampak dari berhentinya operasi perusahaan atau pengurangan jam kerja. Data Kementerian Tenaga Kerja Indonesia pada April 2020, mengungkapkan bahwa sekitar dua juta pekerja formal dan informal terkena PHK akibat pandemi ini. Kondisi ini akan menimbulkan rasa keawatiran dan cemas tentang peluang kerja bagi para mahasiswa. Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian apakah mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dalam mencari peluang kerja saat masa pandemi Covid-19 di Kota Balikpapan dan bagaimana cara mahasiswa tingkat akhir dalam mengelola kecemasan mencari peluang kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Waktu penelitian dilakukan selama 6 bulan dan bertempat di Perguruan Tinggi yang ada di Kota Balikpapan. Hasil penelitian ini mengungkapkan 38,3% sementara 61,7% dipengaruhi aspek-aspek lainnya diluar masa pandemic Covid 19.

Kata kunci: Kecemasan, Peluang Kerja, Mahasiswa, Pandemi Covid-19

ABSTRACT

Covid-19 not only has a negative impact on health, but also for the continuity of work and the income of workers. The International Labor Organization (ILO) predicts that globally this pandemic will cause around 195 million people to lose their jobs. Furthermore, the ILO also predicts that four out of five workers (81%) will feel the impact of the company's cessation of operations or a reduction in working hours. Data from the Indonesian Ministry of Manpower in April 2020 revealed that around two million formal and informal workers were laid off due to this pandemic. This condition will cause a sense of worry and anxiety about job opportunities for students. For this reason, the author wants to research whether final year students experience anxiety in looking for job opportunities during the Covid-19 pandemic in Balikpapan City and how do final year students manage anxiety in seeking job opportunities. This study uses quantitative methods. The time of the research was carried out for 6 months and took place at universities in the city of Balikpapan. The results of this study reveal 38.3% while 61.7% are influenced by other aspects outside the Covid-19 pandemic.

Keywords: Anxiety, Job Opportunities, Students, Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Sudah berjalan selama satu tahun sejak virus jenis baru ini telah menyebar ke berbagai belahan negara di dunia yang menyebabkan timbulnya penyakit *coronavirus disease 2019* atau yang disebut juga dengan Covid-19.

Tentunya, kondisi ini tidak boleh dianggap remeh dan dibiarkan begitu saja. *World Health Organization* (WHO) pun juga sudah menetapkan pandemi Covid -19 sejak 11 Maret 2020 yang lalu. Pandemi sendiri merupakan sebuah epidemi yang telah menyebar ke

berbagai benua dan negara, umumnya menyerang banyak orang. Sementara epidemi sendiri adalah sebuah istilah yang telah digunakan untuk mengetahui peningkatan jumlah kasus penyakit secara tiba-tiba pada suatu populasi area tertentu.

Covid-19 tidak hanya membawa dampak negatif untuk kesehatan, namun juga untuk keberlangsungan pekerjaan dan penghasilan para buruh. *International Labour Organisation* (ILO) memberikan prediksi, bahwa secara global pandemi ini akan menyebabkan sekitar 195 juta orang kehilangan pekerjaan. Lebih jauh ILO juga memprediksikan empat dari lima pekerja (81%) merasakan dampak dari berhentinya operasi perusahaan atau pengurangan jam kerja. Data Kementerian Tenaga Kerja Indonesia pada April 2020, mengungkapkan bahwa sekitar dua juta pekerja formal dan informal terkena PHK akibat pandemi ini. Jumlah ini berpotensi akan terus meningkat dengan perkembangan penyebaran Covid-19 yang masih mengkhawatirkan. Dalam skenario buruk, penambahan pengangguran akan mencapai 2,9 juta orang; bahkan dengan skenario terburuk, diprediksi pengangguran baru dapat mencapai 5,2 juta orang.

Pemutusan hubungan kerja yang dilakukan oleh perusahaan tidak hanya berhubungan dengan berkurangnya pendapatan dan jam operasional yang dibatasi namun ini merupakan salah satu strategi pemerintah untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 dikalangan pekerja dengan melakukan *sosial distancing* dengan jarak 2 meter. Selain itu Pemerintah menerbitkan PP 21 tahun 2020 tentang kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) gunanya untuk membatasi penyebaran virus tersebut. Meskipun menurut Kementerian Kesehatan hal itu diberlakukan untuk wilayah-wilayah yang memiliki jumlah penyebaran yang paling banyak.

Situasi ini memberikan dampak secara tidak langsung bagi para lulusan dari berbagai perguruan tinggi. Melihat tingginya tingkat pengangguran akibat pemutusan hubungan kerja yang dilakukan hampir diseluruh sektor industri. Kondisi ini akan menimbulkan rasa kekhawatiran dan cemas tentang peluang kerja bagi para mahasiswa. Kompetitor lulusan baru tidak hanya bersaing dengan sesama mahasiswa namun mereka akan bersaing dengan pekerja-pekerja yang sudah memiliki pengalaman sebelumnya. Selain itu pada situasi seperti ini perusahaan membatasi untuk proses rekrutmen bagi pekerja baru, mereka lebih menggunakan

strategi untuk memkasimalkan pekerja yang ada meskipun pekerja tersebut harus melakukan pekerjaan tidak hanya satu. Mengingat efisiensi yang diterapkan oleh perusahaan. Pengetahuan dan keahlian yang dimiliki oleh mahasiswa sebagai lulusan baru tidak cukup untuk memperoleh peluang dalam mencari kerja di masa pandemic Covid -19. Sehingga hal ini dapat menimbulkan rasa kecemasan dalam mencari peluang kerja pada mahasiswa yang akan lulus nantinya. Rasa cemas yang berlebih dapat mengganggu kegiatan para mahasiswa akhir dalam kehidupan sehari-hari, sehingga perlunya dikelola dengan baik.

Untuk itu penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Mengelola Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mencari Peluang Kerja Saat Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Balikpapan". Hal ini agar diketahui bagaimana mengelola kecemasan pada mahasiswa dalam mencari peluang kerja di masa pandemi Covid-19 ini. Sehingga nantinya dapat memberikan berbagai jawaban yang akan digunakan dalam proses *sharing* untuk kesiapan kerja menghadapi dunia kerja dimasa pandemi ini.

Kecemasan

Setiap individu mempunyai kecemasannya sendiri. Banyak hal yang dicemaskan oleh setiap individu, misalnya pada kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kecemasan seseorang. Hal tersebut dianggap normal apabila seorang individu sedikit cemas dengan aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan tersebut dapat bermanfaat apabila mendorong individu agar melakukan pemeriksaan medis ataupun memotivasi diri untuk melakukan hal yang positif [6].

Kecemasan adalah suatu kejadian yang mudah terjadi pada seseorang karena suatu faktor tertentu tidak spesifik [14]. *Anxietas/kecemasan* adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu [6]. Setelah dipaparkan definisi kecemasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu bentuk emosi yang tidak dapat dikontrol oleh diri individu sehingga membuat individu tersebut tidak nyaman, meruakan pengalaman yang samar dan merasa memiliki ketidakmampuan yang irasional.

Aspek Kecemasan

Stuart [1] membagi kecemasan (*anxiety*) dalam tiga respon diantaranya:

- a. Perilaku, berupa gelisah, tremor, berbicara cepat, kurang koordinasi, menghindari, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik, dan lain-lain.
- b. Kognitif, berupa konsentrasi terganggu, kurang perhatian, mudah lupa, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, takut kehilangan kendali, mengalami mumpi buruk, dan lain-lain.
- c. Afektif, berupa tidak sabar, tegang, gelisah, tidak nyaman, gugup, waspada, ketakutan, waspada, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah, malu, dan lain-lain.

Menurut Vye [10] mengungkapkan bahwa gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dalam tiga komponen yaitu:

a. Komponen kognitif

Cara individu memandang keadaan yaitu mereka berfikir bahwa terdapat kemungkinan-kemungkinan buruk yang siap mengintainya sehingga menimbulkan rasa ragu, khawatir dan ketakutan yang berlebih ketika hal tersebut terjadi. Mereka juga menganggap dirinya tidak mampu, sehingga mereka tidak percaya diri dan menganggap situasi tersebut sebagai suatu ancaman yang sulit dan kurangmampu untuk diatasi.

b. Komponen Fisik

Pada komponen fisik berupa gejala yang dapat dirasakan langsung oleh fisik atau biasa disebut dengan sensasi fisiologis. Gejala yang dapat terjadi seperti sesak napas, detak jantung yang lebih cepat, sakit kepala, sakit perut dan ketegangan otot. Gejala ini merupakan respon alami yang terjadi pada tubuh saat individu merasa terancam atau mengalami situasi yang berbahaya. Terkadang juga menimbulkan rasa takut pada saat sensasi fisiologis tersebut terjadi.

c. Komponen Perilaku

Pada komponen perilaku melibatkan perilaku atau tindakan seseorang yang *overcontrolling*.

Greenberger dan Padesky [5] menjabarkan bahwa ada empat aspek kecemasan yaitu:

- a. *Physical symptoms* atau reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, otot

tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, pusing ketika individu menghadapi kecemasan.

- b. *Thought*, yaitu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan tidak mampu, tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, seperti tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif.
- c. *Behavior*, individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga gangguan tidur saat memikirkan dunia kerja kelak. Perilaku yang muncul seperti kesulitan tidur saat memikirkan pekerjaan.
- d. *Feelings*, yaitu susana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu seperti perasaan gugup saat ada perbincangan dunia kerja.
- e. Jadi aspek-aspek dari kecemasan yaitu respon reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati.

Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Nevid dkk [6] kecemasan mempunyai ciri-ciri tersendiri, diantaranya:

- a. Ciri fisik dari kecemasan meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh lain yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat disekitar dahi, banyak berkeringat, pening atau pingsan, sulit berbicara, sulit bernapas, jari-jari atau anggota tubuh lain jadi dingin, panas dingin, dll
- b. Ciri *behavioral* dari kecemasan meliputi perilaku menghindari, perilaku melekat dan dependen dan perilaku terguncang.
- c. Ciri kognitif dari kecemasan meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau apprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan

ketidakmampuan untuk mengatasi masalah.

Jenis Kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi beberapa jenis. Menurut Spilberger [12] menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu:

a. *Trait anxiety*

Setiap individu mempunyai intensitas rasa cemas tersendiri. *Trait anxiety* adalah suatu respon terhadap situasi yang mempengaruhi tingkat kecemasannya. Individu yang memiliki *trait anxiety* tinggi, maka ia akan lebih cemas dibandingkan dengan individu yang *trait anxiety*nya rendah.

b. *State anxiety*

Kondisi emosional setiap dalam merespon suatu peristiwa berbeda. *State anxiety* adalah respon individu terhadap suatu situasi yang secara sadar menimbulkan efek tegang dan khawatir yang bersifat subjektif. Menurut Freud [1], kecemasan mempunyai tiga bentuk:

1. Kecemasan *neurosis*

Kecemasan *neurosis* dipengaruhi oleh tekanan id. Kecemasan ini muncul karena pengalaman pada suatu objek yang menurutnya berbahaya sehingga menimbulkan bayangan-bayangan yang membuatnya merasa terancam.

2. Kecemasan moral (*Moral Anxiety*)

Moral anxiety adalah kecemasan yang disebabkan adanya konflik antara ego dan superego. *Moral anxiety* muncul ketika individu merasa bersalah, yaitu ketika ia melanggar norma moral ataupun tidak sesuai dengan nilai moral yang ada sehingga ia mendapatkan hukuman dari superego.

3. Kecemasan realistik

Kecemasan ini dikenal sebagai kecemasan yang objektif sebagai reaksi dari ego yang terjadi setelah ia mengalami situasi yang membahayakan. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan [1] menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu
Penyebab utama munculnya kecemasan yaitu adanya pengalaman traumatis yang terjadi pada masa kanak-kanak. Peristiwa tersebut mempunyai pengaruh pada masa yang akan datang. Ketika individu menghadapi peristiwa yang sama, maka ia akan merasakan ketegangan sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Sebagai contoh yaitu ketika individu pernah gagal dalam menghadapi suatu tes, maka pada tes berikutnya ia akan merasa tidak nyaman sehingga muncul rasa cemas pada dirinya.
 - b. Pikiran yang tidak rasional
Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu :
 1. Kegagalan ketastropik, individu beranggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dan menimpa dirinya sehingga individu tidak mampu mengatasi permasalahannya.
 2. Kesempurnaan, individu mempunyai standar tertentu yang harus dicapai pada dirinya sendiri sehingga menuntut kesempurnaan dan tidak ada kecacatan dalam berperilaku.
 3. Persetujuan
 4. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.
- Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan. Menurut Iyus [13] menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi
- a. Usia dan tahap perkembangan, faktor ini memegang peran yang penting pada setiap individu karena berbeda usia maka berbeda pula tahap perkembangannya, hal tersebut dapat mempengaruhi dinamika kecemasan pada seseorang.
 - b. Lingkungan, yaitu kondisi yang ada disekitar manusia. Faktor lingkungan dapat mempengaruhi perilaku baik dari faktor internal maupun eksternal. Terciptanya lingkungan yang cukup kondusif akan menurunkan resiko kecemasan pada seseorang.
 - c. Pengetahuan dan pengalaman, dengan pengetahuan dan pengalaman seorang individu dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah psikis, termasuk kecemasan.
 - d. Peran keluarga, keluarga yang memberikan tekanan berlebih pada anaknya yang belum mendapat pekerjaan menjadikan individu

tersebut tertekan dan mengalami kecemasan selama masa pencarian pekerjaan.

Pengertian Kerja

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005) kerja diartikan sebagai kegiatan untuk melakukan sesuatu yang dilakukan atau diperbuat dan sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah, mata pencaharian. Menurut Poerwadarminta [10] kerja adalah melakukan sesuatu, sedangkan menurut Ndraha [7] kerja adalah proses penciptaan atau pembentukan nilai baru pada suatu unit sumber daya, pengubahan atau penambahan nilai pada suatu unit alat pemenuhan kebutuhan yang ada.

Berdasarkan beberapa pengertian kerja diatas peneliti dapat menyimpulkan mengenai pengertian kerja. Kerja yaitu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan atau mengerjakan sesuatu yang menghasilkan alat pemenuhan kebutuhan yang ada seperti barang atau jasa dan memperoleh bayaran atau upah.

Menurut Bambang [11] antara lain sebagai berikut: (1) Usia tenaga kerja. (2) Tingkat pendidikan, pengetahuan, keterampilan dan keahlian. (3) Lapangan kerja yang tersedia / permintaan dan kebutuhan tenaga kerja. (4) Jumlah angkatan kerja yang tersedia. (5) Besarnya permintaan total masyarakat (permintaan efektif). (6) Besarnya infestasi yang dilakukan perseorangan dan badan usaha swasta. (7) Kemampuan pemerintah dalam melaksanakan pembangunan. (8) Ekspor dan impor yang dilakukan. (9) Kebijakan pajak yang dijalankan pemerintah. (10) Kerjasama dengan negara lain, yang mampu menciptakan kesempatan kerja dinegara lain

METODOLOGI

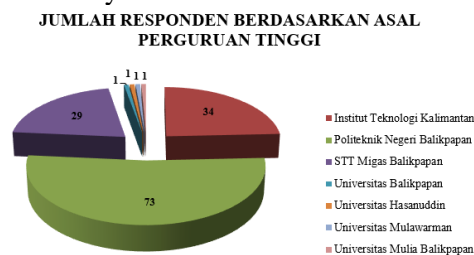
Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk pengumpulan datanya cluster random sampling. Menurut Sugiyono [17] Metode kuantitatif adalah metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. Dalam penelitian ini, penulis melakukan penelitian langsung pada mahasiswa tingkat akhir berbagai jurusan yang ada pada perguruan tinggi di Kota Balikpapan untuk memperoleh data yang berhubungan dengan

penelitian ini. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan uji statistik agar ditemukan fakta dari masing-masing variabel yang diteliti serta diketahui pengaruhnya antara variabel bebas dengan variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 (enam) bulan atau pada bulan Juni-November 2021. Penelitian ini bertempat di beberapa lingkungan perguruan tinggi yang ada di Kota Balikpapan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner sebagai teknik pengumpulan data yang utama sedangkan dokumentasi sebagai pelengkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Setelah dilakukan tahap penyebaran kuisisioner pada responden yang telah ditentukan, maka didapatkan jumlah yang mengisi kuisisioner tersebut sejumlah 140 responden mahasiswa tingkat akhir dari beberapa kampus yang ada di Kota Balikpapan dan sekitarnya.



Gambar 1. Jumlah Responden Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi

Jika dilihat dari asal perguruan tinggi, maka didapatkan bahwa terdapat 73 responden berasal dari Politeknik Negeri Balikpapan, 34 responden dari Institut Teknologi Kalimantan, 29 responden dari STT Migas Balikpapan dan beberapa kampus lain.



Gambar 2. Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas yang dilakukan terhadap 30 pertanyaan dalam variable aspek perilaku, aspek kognitif, dan aspek afektif menunjukkan *Cronbach Alpha* sebesar 0,763 atau lebih dari

0,6. Sehingga, data penelitian ini dinyatakan *reliable*.

Uji Linearitas

Bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Jika nilai *Sig. Deviation from linearity* > 0,05, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel independen (X) dengan variabel dependen (Y). Berdasarkan hasil Uji Linearitas pada data tersebut, menghasilkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,834 atau lebih dari 0,05. Sehingga, data penelitian ini berhubungan *linear*.

Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi dengan simbol R^2 merupakan proporsi variabilitas dalam suatu data yang dihitung didasarkan pada model statistik dengan variabilitas nilai data asli, Sugiyono [16]. Analisis determinasi simultan digunakan untuk menjelaskan seberapa besar pengaruh variabel Kecemasan Mahasiswa (X) terhadap variabel Peluang Kerja (Y) secara simultan.

Tabel 1. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	,619 ^a	,383	,378	2,630

a. Predictors: (Constant), Kecemasan Mahasiswa

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil perhitungan nilai *R Square* diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,383 atau 38,3% yang menunjukkan tingkat hubungan antara variabel Kecemasan Mahasiswa terhadap variabel Peluang Kerja. Hal ini menunjukkan bahwa besar persentase variasi variabel independen secara simultan bersignifikansi sebesar 38,3%, sedangkan sisanya sebesar 61,7% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain.

Pembahasan

Dari hasil penelitian diatas maka dapat diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dalam mencari peluang kerja dimasa pandemi Covid 19 sekitar 38,3% sementara 61,7% dipengaruhi aspek-aspek lainnya diluar masa pandemi Covid 19, seperti ketersediaan lapangan kerja, pengalaman negative individu yang berhubungan dengan kegagalan dimasa lalu, usia, peran keluarga dan lingkungan menurut Blackburn & Davidson [1]. Setiap individu akan menampilkan cara yang

berbeda-beda dalam menghadapi kecemasan yang dialami. 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 [7]. Keadaan ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa tidak hanya muncul saat pandemi Covid 19 saja namun dipengaruhi oleh factor-faktor lainnya.

Adanya kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam mencari peluang kerja di masa pandemi Covid 19 menyebabkan mereka harus mencari cara untuk mengelola kecemasan tersebut. Menurut Ramaiah ada beberapa cara untuk mengelola kecemasan yang dihadapi oleh individu seperti a). pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya; b) Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan; c). Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan; d) Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran; e) Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan; f) Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan. Sebelum pada fase untuk mengelola kecemasan yang dihadapi perlu untuk memahami mencari sumber dari kecemasan tersebut agar dapat menangani dengan tepat. Menurut Karen Horney [3] berpendapat bahwa cemas disebabkan oleh tiga unsur, yaitu : rasa tidak berdaya, rasa permusuhan dan rasa menyendiri. Dalam hal ini perasaan tidak berdaya yang muncul dalam diri mahasiswa salah satu disebabkan oleh masa pandemi Covid 19 yang membuat dunia industri mengalami perubahan drastis dan ekonomi melemah hingga banyak pengangguran. Awal pandemi Covid 19 di kota Balikpapan terdapat 5757 warga kehilangan pekerjaan. Tutupnya sejumlah perusahaan dan toko-toko retail besar di kota Balikpapan menambah jumlah pengangguran yang semula sebesar 18 ribu. Ini

yang menambah besar muncul kecemasan mahasiswa terhadap mencari peluang kerja dimasa pandemi Covid 19. Oleh karena itu penting bagi mahasiswa untuk dapat mengelola kecemasan yang sedang mereka hadapi. Secara individual mereka perlu mengendalikan diri melalui tetap berpikir positif bahwa ditengah situasi yang tidak menentu ini masih ada peluang mereka untuk bekerja. Dukungan dari keluarga yang dapat memahami kondisi yang ada dengan tidak memberikan tekanan dalam proses mencari peluang kerja dan memberikan kesempatan mahasiswa untuk merubah cara berpikir dengan tidak hanya pada mencari pekerjaan namun juga membuka peluang kerja baik untuk dirinya sendiri maupun masyarakat disekitarnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil laporan kemajuan penelitian ini, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian mengelola kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam mencari peluang kerja saat masa pandemi Covid-19 di Kota Balikpapan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dalam mencari peluang kerja dimasa pandemi Covid 19 sekitar 38,3% sementara 61,7% dipengaruhi aspek-aspek lainnya diluar masa pandemi Covid 19, seperti ketersediaan lapangan kerja, pengalaman negative individu yang berhubungan dengan kegagalan dimasa lalu, usia, peran keluarga dan lingkungan.
- 2) Adanya kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam mencari peluang kerja di masa pandemic Covid 19 menyebabkan mereka harus mencari cara untuk mengelola kecemasan tersebut. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mengelola kecemasan tersebut seperti pengendalian diri, melakukan kegiatan fisik seperti olahraga, mendengarkan music dan tidur yang cukup agar badan tetap sehat serta mendapatkan dukungan keluarga yang dapat menerima bahwa mencari peluang kerja dimasa pandemic Covid 19 tidak mudah hingga membantu mahasiswa untuk merubah pola piker tidak mencari pekerjaan namun dalam

situasi ini mampu menciptakan peluang kerja.

SARAN

Adapun saran dari hasil penelitian ini diantara lain adalah:

1. Hasil penelitian dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam mencari peluang kerja saat masa pandemi Covid-19 di Kota Balikpapan
2. Hasil penelitian dapat mengidentifikasi tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam mencari peluang kerja saat masa pandemi Covid-19 di Kota Balikpapan.
3. Hasil penelitian ini dapat membantu pengelolaan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam mencari peluang kerja saat masa pandemi Covid-19 di Kota Balikpapan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada para tim dan responden yang membantu dalam penelitian ini serta para pihak terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Annisa, D., & Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5 (2), 93-99. Diunduh dari <http://www.ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/download/6480/5041>
- [2] Arikunto, S. 2005. *Manjemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta : Rineka Cipta. 247
- [3] Fahmi, Mustafa, 1977. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Bulan Bintang, Jakarta
- [4] Faisal Sanapiah. 1981. *Dasar dan Teknik Menyusun Angket*. Penerbit Usaha Karya. Surabaya
- [5] Fenn, K., & Byrne, M. 2013. *The key principles of cognitive behavioural therapy*. *InnovAiT*, 6 (9), 579-585.
- [6] Jeffrey S. Nevid., J.S, Rathus, S.A & Green, B., 2006, *Psikologi Abnormal Jilid 2*. Erlangga, Jakarta
- [7] Nadziri, Mahbub. 2018. 'Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir dengan jurusan yang diprediksi sulit mendapat pekerjaan'. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 13 (22), Diunduh dari

- http://eprints.umm.ac.id/42323/1/SKRIP_Sl.pdf
- [8] Ndraha, Taliziduhu. 1991. Dimensi-Dimensi Pemerintahan Desa. PT Bumi Aksara, Jakarta.
- [9] Poerwadarmitra. 2002. Proyeksi Kerja dengan Metode Campuran. Jurnal bekal ilmiah, 2 (1)
- [10] Purnamarini, D. P. A, Setiawan, T. I.& Hidayat, D. R. 2016. Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan saat Ujian Sekolah. Jurnal Bimbingan Konseling, 5 (1) ; 36 – 42.
- [11] Riyanto, Bambang. 2008. Dasar-dasar Pembelanjaan Perusahaan. GPFE. Yogyakarta
- [12] Safaria, Triantoro & Saputra, Eka, Nofrans. 2012. Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda, PT Bumi Aksara, hlm., 228. Jakarta
- [13] Saifudin, M. & Kholidin, M. N. 2015. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan SPMMA (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan. 7 (3) : ISSN 1979 – 9128
- [14] Sari, F. S. and Batubara, I. M. 2017. 'Kecemasan Anak Saat Hospitalisasi', Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, pp. 144–149. doi: 10.34035/jk.v8i2.233.
- [15] Sugiyono. 2005. Memahami Penelitian Kualitatif, Alfabeta, Bandung
- [16] Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D, Alfabeta, Bandung
- [17] Sugiyono. 2015. Metode Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development*). Alfabeta Bandung
- [18] Sutrisno Hadi. 2004. Metodologi Research 2, Andi Offset. Yogyakarta