

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini untuk mendapatkan sebuah pekerjaan telah menjadi prioritas pertama sebagai seorang *fresh graduate*, namun dalam mendapatkan pekerjaan memiliki berbagai syarat dimana salah satunya strata pendidikan ataupun gelar. Hal ini kemudian menjadikan syarat strata pendidikan menjadi salah satu faktor utama, dimana program studi atau jurusan memiliki peranan sebagai penentu individu dalam mendapatkan pekerjaan. Kondisi ini kemudian memunculkan persaingan antara para pencari kerja, khususnya *fresh graduate* terlebih dengan banyaknya karyawan ataupun buruh kerja yang sebelumnya dilakukan pemutusan hubungan kerja (PHK) sebagai akibat Pandemi COVID-19. Hal ini turut dibuktikan dengan prevalensi angka statistik pengangguran yang dilaporkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS), dimana tingkat pengangguran terbuka Agustus 2022 sebesar (5,86%), selisih (0,63%) dibandingkan dengan agustus 2021. Pada pembahasan lebih lanjut, turut dilaporkan sebanyak 4,15 juta orang (1,98 persen) penduduk usia kerja terdampak Pandemi COVID-19. Secara spesifik prevalensi statistik pengangguran karena Pandemi COVID-19 (0,24 juta orang), kemudian Bukan Angkatan Kerja (BAK) karena Pandemi COVID-

19 (0,11 juta orang), dan penduduk bekerja mengalami pengurangan jam kerja karena Pandemi COVID-19 (3,48 juta orang).<sup>1</sup>

Pada pembahasan lebih lanjut, tujuan utama dari bekerja bagi individu oleh karena memiliki berbagai keinginan ingin dicapai serta memiliki harapan bahwa melakukan pekerjaan dapat membawa kehidupan menjadi lebih baik. Hal itu terjadi karena ketika bekerja akan mendapatkan pendapatan sehingga dapat menghidupi diri sendiri ataupun keluarga inti. Namun perlu dipahami bahwa dalam mendapatkan sebuah pekerjaan bukanlah hal yang mudah, mengingat saat ini telah banyak persyaratan yang wajib dilengkapi serta tingkat persaingan. Secara khusus tingkat persaingan menjadi lebih sulit, mengingat telah banyak lulusan Sekolah Menengah Atas dan Sarjana kini.<sup>2</sup>

Kondisi tersebut kemudian turut memiliki dampak individu dalam mendapatkan sebuah pekerjaan, sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Pada sebuah penelitian Dita Nisria dan Inhastuti Sugiasih dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang” tahun 2019 telah menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang lebih tinggi

---

<sup>1</sup> Badan Pusat Statistik, “Agustus 2022” 16 Mei 2023 <https://www.bps.go.id/pressrelease/agustus2022>

<sup>2</sup> Khairunnisak, *Hubungan Antara Kematangan Karir dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019)

daripada tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja.<sup>3</sup>

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Rika Vira Zwagery dengan judul “Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa *fresh graduate* pada masa pandemi Covid 19” telah menemukan bahwa responden memiliki kecemasan dalam kategori tinggi sebesar 43,4% yang diperoleh dari sampel berjumlah 57 orang mahasiswa baru lulus.<sup>4</sup> Hal ini kemudian menjadikan kecemasan sebagai salah satu faktor psikologis penting yang perlu diatasi pada mahasiswa *fresh graduate*.

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah penilaian dari diri individu terhadap suatu pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti, sehingga membuat konflik dalam diri yang membuat terganggunya pola pikiran. Pandangan orang berbeda-beda tentang dunia kerja. Sebagian beranggapan bahwa tantangan dalam dunia kerja itu menyenangkan sehingga membuat mereka harus berjuang lebih untuk mencapainya. Sebagian yang lain ada yang berpikir sebaliknya bahwa tantangan dalam dunia kerja adalah hal yang menakutkan bagi mereka yang belum mempunyai pengalaman di dunia kerja. Kekhawatiran dan ketakutan membuat individu menghindari hal-hal yang berkaitan dengan dunia kerja

---

<sup>3</sup> Dita Risnia, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang*, (Universitas Islam Sultan Agung, 2019).

<sup>4</sup> Rika Vira Zwagery. "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Fresh Graduate Pada Masa Pandemi Covid 19." *Prosiding Temu Ilmiah Nasional, Temilnas 12*, 2020, 10-14.

juga memunculkan respon-respon fisiologis seperti berkeringat, jantung berdebar-debar, dan sakit perut.<sup>5</sup>

*Fixed mindset* yang mempunyai arti pola pikiran yang tidak berkembang juga mempengaruhi kehidupan dalam dunia kerja. Individu yang mempunyai *fixed mindset* cenderung tidak akan berkembang karena mereka merasa potensi yang ada dalam diri sudah ditentukan batasannya. Keyakinan itu yang membuat mereka tidak berkeinginan berjuang menghadapi tantangan kemudian meratapi nasib dan akhirnya menyerah.<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Dr. Taufik Hidayat, M.Kes., Psikolog selaku kepala UPT. Pengembangan Kewirausahaan dan Karir. Ada dua macam kasus kecemasan yang banyak ditemui pada *fresh graduate* Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin, yang pertama adalah kurang percaya diri dalam kesiapan menghadapi dunia kerja, kemudian yang kedua adalah merasa bimbang apakah nanti bisa membahagiakan orang tua atau bisa menjadi seperti apa yang orang tua harapkan. Berikut kutipan wawancara kasus yang paling banyak ditemui:

*“itu kasus-kasus eee bimbimngannya itu kadang-kadang mereka kurang percaya diri, kurang percaya dirinya itu ada dari mereka yang merasa yang merasa yaaa, kurang percaya diri dalam arti kurang siap, kurang siap beradaptasi, yang kedua kurang siap menghadapi apakah saya bisa membahagiakan orang tua atau tidak, nah dua itu pang konteksnya, jadi kecemasanya yang paling mendasar itu merasa kurang percaya diri yang kedua apakah bisa membahagiakan orang tua seperti yang diharapkan orang tua, nah itu yang paling banyak”<sup>7</sup>*

---

<sup>5</sup> Dewi Yunita Sari, and Tri Puji Astuti. "Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir,; *Jurnal Empati* 3.4, 2014: 131-142.

<sup>6</sup> Carol Dweck S. *“Mindset: The New Psychology Of Success*, (Random house, 2006).

<sup>7</sup> Wawancara pribadi dengan Kepala UPT. Pengembangan Kewirausahaan dan Karir, Dr. Taufik Hidayat, M.Kes., Psikolog, tanggal 25 januari 2024 di gedung pusat pelayanan terpadu

Saran-saran yang diberikan kepada *fresh graduate* yang mengalami kecemasan itu adalah saran-saran suportif untuk membangun rasa percaya diri dan memberikan jalan yaitu berupa kegiatan-kegiatan pengembangan diri yang telah difasilitasi. Ada 11 layanan yang disediakan untuk alumni di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin yang bisa di akses para *fresh graduate* yaitu workshop pengembangan diri, konseling karir, kios-kios minat bakat, kios desain grafis dan lain-lain yang bersertifikat BLK. Kemudian ada pembekalan saat memasuki dunia kerja yang rutin diadakan saat yudisium dan menjelang wisuda kelulusan. Semua itu dipersiapkan untuk memberi masukan dan bekal agar bisa menjadi lebih percaya diri. Berikut kutipan wawancara tentang saran dan fasilitas yang disediakan untuk para *fresh graduate* UIN Antasari Banjarmasin:

*“nah saran yang dilakukan terhadap mereka itu yaa saran-saran suportif saran-saran istilahnya itu membangun motivasi untuk memperkuat rasa percaya diri, kemudian yang kedua menyarankan kegiatan-kegiatan yang bersifat pengembangan diri. Di UIN ini ada layanan alumni kan, nah yang 11 layanan itu bisa diikutinya, ada workshop pengembangan diri, kemudian ada konseling dan kocengnya, kemudian ada kios-kios minat bakat, itu ada misalkan kios desain grafis yang bersertifikat BLK, nah itu kan menjadikan penguat tuh membranding diri kemudian ada kursus-kursus personality misalkan, kios MC misalkan itu kan juga mengasah untuk tampil, nah seperti itu yang diberikan kepada mereka kemudian ada mock interview yaitu latihan interview kerja, kemudian ada pembekalan memasuki dunia kerja yang rutin diadakan pada saat yudisium, pada saat menjelang wisuda nah itu semua dipersiapkan untuk memberi masukan itu agar bisa dia eeee jadi lebih percaya diri”<sup>8</sup>*

Studi pendahuluan kepada 2 orang *fresh graduate* UIN Antasari Banjarmasin yang merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan

---

<sup>8</sup> Wawancara pribadi dengan Kepala UPT. Pengembangan Kewirausahaan dan Karir, Dr. Taufik Hidayat, M.Kes., Psikolog, tanggal 25 januari 2024 di gedung pusat pelayanan terpadu

inisial F.A menyatakan bahwa dikarenakan belum memiliki pengalaman yang cukup untuk bekerja, berikut kutipan wawancara:

*“yaaa takut cemas ai karena masih kadada beisi pengalaman begawi kalo, lawan kan aku pas kuliah nih kada sambil begawi pang, jadinya kadada be isi pengalaman”*<sup>9</sup>

Sedangkan narasumber yang lain dengan inisial N.A menyatakan bahwa ia merasa takut tentang bayangan masa depan yang belum terjadi, contohnya seperti apakah nanti diterima bekerja di tempat yang dilamar, bagaimana dengan lingkungan kerjanya. Dan turut merasa takut ketika tidak mendapat pekerjaan, bagaimana nanti cara memenuhi kebutuhan hidup jika tidak bekerja. Berikut kutipan wawancara:

*“sedikit takut pang, kena pas begawi tuh diterima kah kada ditempat gawian yang sorang lamar nih, kada sorangan kelo yang melamar gawian disitu, terus pulang kayapa lingkungannya mun sudah begawi baik cocok aja kah lawan sorang, mun kada sing gawian pulang ngalih jua kena kada kawa betukar ini itu, kebutuhan sehari-hari kayapa meadakannya mun kada begawi”*<sup>10</sup>

Pada pembahasan lebih lanjut, menurut Dweck tentang *growth mindset* merupakan pola pikir yang meyakini bahwa potensi seseorang dapat berkembang melalui latihan dan usaha lebih untuk menghadapi tantangan yang semakin sulit. Seseorang individu yang memiliki *growth mindset* memiliki tingkat keyakinan lebih bahwa kegagalan yang dialami dapat diperbaiki dan dijadikan pelajaran untuk kedepannya. Seseorang individu yang memiliki *growth mindset* kemudian akan mempersepsikan bahwa keberhasilan tidak ditentukan menurut tingkat kecerdasan saja, dimana

---

<sup>9</sup> Wawancara pribadi dengan mahasiswa F.A, tanggal 29 januari 2024 di Kopeasi UIN Antasari

<sup>10</sup> Wawancara pribadi dengan mahasiswa N.A, tanggal 24 Januari 2024 di Koperasi UIN Antasari

tingkat kecerdasan yang dimiliki tidak hanya sekedar angka tetap, namun dapat berubah seiring pengalaman yang diperoleh nantinya. Hal ini tentunya menjadikan seorang individu yang menerapkan *growth mindset* cenderung memiliki pola pikir positif, sehingga membuat seseorang dapat mengatasi rintangan serta tantangan yang dihadapi. Seseorang individu yang memiliki *growth mindset* turut memiliki pandangan lebih positif terhadap usaha serta proses dalam menghadapi permasalahan, sehingga dinilai mampu mengatasi kesulitan dalam tugas dan lebih termotivasi pada situasi yang menantang.<sup>11</sup>

Dalam pandangan islam mengajarkan untuk umatnya tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi apapun, termasuk saat pertama bersosialisasi pada berbagai orang yang baru dikenal melalui *positive thinking*. Hal ini kemudian menjadikan banyak langkah yang wajib ditempuh agar bisa menuju pola pikir yang positif dan pikiran bersih. Hal ini dapat dimulai pada individu melalui perubahan paradigma, meluruskan tekad serta niat yang bersungguh-sungguh untuk dapat berubah.<sup>12</sup>

Hal ini sebagaimana yang telah tercantum dalam ayat suci Al-Quran surah Al-Baqarah ayat 155 yang berhubungan dengan kecemasan sebagaimana berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

---

<sup>11</sup> Carol Dweck S, PH.D, *Mindset : The New Psychology Of Succes*, (Ballantine Books, 2008).

<sup>12</sup> Syukri Hamdala. *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjung Pinang Di Desa Senayang Kecamatan Senayang Kabupaten Lingga*. (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021).

Artinya:”Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”(QS Al-Baqarah/2:155)

Melalui salah satu ayat suci Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 155 tersebut dapat diketahui secara jelas bahwa kecemasan tentang masa depan memang tidak dapat dihindarkan, oleh karena individu belum dapat mengetahui apa yang didapatkan nantinya sebagai sebuah bagian sabar. Hal ini kemudian dapat menghilangkan rasa kecemasan dengan berpikir bahwa apapun yang terjadi dapat membantu diri menjadi lebih baik.

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih jauh dengan judul “Pengaruh *Growth Mindset* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada *Fresh Graduate* di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *growth mindset* pada *fresh graduate* di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin?
3. Bagaimana pengaruh *growth mindset* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin?



### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis tingkat *growth mindset* pada *fresh graduate* di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin.
2. Menganalisis tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin.
3. Menganalisis pengaruh *growth mindset* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin.

### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan masalah sebelumnya, maka signifikansi penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan data dalam bidang psikologi, khususnya psikologi sosial, psikologi klinis dan psikologi industri organisasi. Hal ini kemudian diharapkan penulis melalui penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi dalam referensi untuk penelitian selanjutnya yang akan melakukan penelitian lanjutan yang serupa dengan penelitian ini.

#### **2. Manfaat Praktis**

Secara umum signifikansi penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu informasi penting dalam pengaruh *growth mindset* terhadap kecemasan

*fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini kemudian bagi seluruh *fresh graduate* yang menghadapi kecemasan menghadapi dunia kerja dapat menerapkan prinsip *growth mindset*.

**a. Bagi Akademis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan sumber referensi bagi peneliti selanjutnya sesuai dengan topik sama dan diharapkan dapat menyempurnakan kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini.

**b. Bagi Penulis**

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai pembelajaran dan pengalaman yang berharga bagi penulis dalam mengaplikasikan berbagai ilmu pengetahuan bidang psikologi melalui penelitian ilmiah.

**c. Bagi *Fresh Graduate***

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai evaluasi bagi *fresh graduate* dalam menghadapi kecemasan dunia kerja melalui prinsip *growth mindset*.

**d. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai salah satu bagian karya tulis ilmiah yaitu skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, sehingga dapat menjadi salah satu rujukan tambahan dalam mencari penelitian atau literatur ilmiah mengenai *growth mindset* dan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja.

## **E. Definisi Operasional**

### **1. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Menurut Sari kecemasan menghadapi dunia kerja adalah penilaian diri individu terhadap pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti dan tidak dapat diramalkan, sehingga menyebabkan konflik dalam diri yang mengakibatkan terganggunya perilaku seperti menghindari segala macam hal yang berkaitan dengan dunia kerja, serta terganggunya respon-respon fisiologis seperti berkeringat, jantung berdebar ketika bersinggungan seputar dunia kerja.<sup>13</sup>

Menurut Pandji Anoraga mengatakan bahwa bekerja adalah suatu hal yang dibutuhkan manusia. Kebutuhan itu ada bermacam-macam, berkembang dan berubah, sampai seringkali tidak disadari. Tujuan dari bekerja adalah untuk hidup, kegiatan yang berdasarkan kebutuhan ekonomis yang disebut kerja. Dunia kerja merupakan tempat sekumpulan individu melakukan suatu aktivitas kerja.<sup>14</sup>

Pengertian kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami setiap individu ketika menghadapi atau akan memasuki dunia kerja. Kecemasan ini bisa disebabkan oleh banyak hal diantaranya peluang kerja yang semakin kecil, persaingan semakin ketat dan pengangguran yang semakin bertambah. Pengalaman yang sedikit dan dibutuhkannya kompetensi seperti pengetahuan atau keterampilan juga mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja. Yang mana di dalamnya

---

<sup>13</sup> Dewi Yunita Sari, and Tri Puji Astuti, Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir, *Jurnal Empati* 3.4, 2014: 131-142.

<sup>14</sup> Pandji Anaroga, Psikologi Kerja. (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).

banyak kemungkinan-kemungkinan bisa terjadi. Terutama jika melihat perkembangan yang ada dalam dunia kerja saat ini, banyak lowongan pekerjaan yang mengutamakan pengalaman. Sedangkan rata-rata para *fresh graduate* minim dengan pengalaman kerja.<sup>15</sup>

Setiap individu mempunyai gambaran tersendiri mengenai dunia kerja. Ada yang beranggapan bahwa persaingan yang ada dalam dunia kerja adalah suatu tantangan, namun tidak sedikit juga yang berpendapat bahwa persaingan itu adalah hal yang menakutkan. Dunia kerja dapat menjadi pemicu kecemasan bagi siapa saja yang akan memasukinya tak terkecuali para *fresh graduate* karena setelah menyelesaikan pendidikan mereka dituntut untuk bekerja agar bisa memenuhi kebutuhan hidup. Tentunya mereka akan menghadapi banyak persaingan, dan juga kemungkinan mendapatkan pekerjaan atau menjadi pengangguran.<sup>16</sup>

## **2. Growth Mindset**

Secara umum *mindset* merupakan pola pikir yang digunakan dalam memandang serta menilai dunia, dimana mencakup aspek sikap, nilai, disposisi, keyakinan dasar dan cara mempersepsikan diri. Pada awalnya teori *mindset* dikembangkan oleh Carol Dweck. Secara spesifik menurut Dweck terdapat dua jenis *mindset*, yaitu *fixed mindset* dan *growth mindset*.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Syukri Hamdala. *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjung Pinang Di Desa Senayang Kecamatan Senayang Kabupaten Lingga*. (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021).

<sup>16</sup> Dewi Yunita Sari, and Tri Puji Astuti. "Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Empati* 3.4, 2014: 131-142.

<sup>17</sup> Carol Dweck S. *Mindset: The New Psychology of Success*, (New York: Random House, 2006).

*Fixed mindset* adalah individu yang meyakini bahwa potensi yang ada dalam dirinya sudah ditentukan batasannya sejak lahir sehingga individu merasa bagaimana pun usaha lebih yang dilakukan tidak akan bisa menembus batasannya. Keyakinan itu juga membuat individu menilai upaya untuk mengubah sesuatu tidak akan ada gunanya dan memilih untuk menyerah.<sup>18</sup>

Secara spesifik *growth mindset* telah didefinisikan sebagai pola pikir yang meyakini bahwa potensi seseorang dan atribut psikologi dapat berkembang melalui kerja keras. *Growth mindset* merupakan kepercayaan bahwa kemampuan seseorang dapat dikembangkan, segala sesuatu mampu dicapai dengan belajar. Hal ini kemudian dapat disimpulkan bahwa *growth mindset* sebagai bagian pola pikir meyakini bahwa potensi dapat dikembangkan melalui latihan dan usaha lebih, dimana diperlukan pemahaman untuk menghadapi tantangan semakin sulit.<sup>19</sup>

Menurut Carol Dweck ada empat aspek *growth mindset* secara umum adalah sebagai berikut:<sup>20</sup>

- a. Keyakinan inteligensi, bakat dan karakter dapat dikembangkan.
- b. Keyakinan tantangan atau kesulitan dan kegagalan penting untuk pengembangan diri.
- c. Keyakinan usaha dan kerja keras memberikan kontribusi pada kesuksesan.

---

<sup>18</sup> Carol Dweck S. *Mindset: The New Psychology of Success*, (New York: Random House, 2006).

<sup>19</sup> Isnaeni Mas'udah. *Pengaruh Growth Mindset terhadap Grit Akademik pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi*, (Universitas Negeri Semarang, 2019)

<sup>20</sup> Carol Dweck S, PH.D, *Mindset : The New Psychology Of Succes*, (Ballantine Books, 2008).

d. Keyakinan kritik dan masukan dari orang lain *feedback* keberhasilan.

### 3. *Fresh Graduate*

Secara umum *fresh graduate* merujuk kepada mahasiswa yang baru lulus, dimana seseorang yang baru saja mendapatkan gelar akademik (lulus dari perguruan tinggi), baik diploma maupun sarjana. Secara spesifik definisi dari *fresh graduate* ini merujuk kepada mahasiswa yang baru lulus di Indonesia dari perguruan tinggi, baik jenjang diploma maupun sarjana dalam periode kurang dari 6 bulan sejak resmi di wisuda serta mendapatkan ijazah.<sup>21</sup>

*Fresh graduate* adalah individu yang memasuki masa dewasa awal yang dimulai pada usia 18 sampai 40 tahun. Rata-rata usia *fresh graduate* di Indonesia kisaran dari usia 20-25 tahun. Setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi para *fresh graduate* akan mencari pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya atau merujuk ke minat bakat yang dimiliki. Mereka memiliki harapan besar agar bisa diterima ditempat yang mereka lamar.

Berdasarkan hal tersebut, kriteria responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. *Fresh Graduate* Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin
- b. Wisudawan sarjana yang ke-78 & ke-79
- c. Berusia 20-25 tahun
- d. Sedang mencari pekerjaan
- e. Belum bekerja

---

<sup>21</sup> Irna Nurrossati. *Hubungan Tingkat Percaya Diri dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fresh Graduate Profesi Ners Di Stikes Medistra Indonesia dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Masa Pandemi Covid-19*. (STIKes Medistra Indonesia, 2021).

f. Bersedia menjadi responden

## F. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh Ernia Yunita mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Surakarta pada tahun 2013 dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta”.<sup>22</sup> Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 185 responden dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan dua skala yaitu skala kepercayaan diri terdiri dari 55 aitem dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja terdiri dari 52 aitem. Hasil penelitian ini diketahui bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini ditunjukkan dari analisis korelasi product moment sebesar 0.434 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) dan didapatkan sumbangan efektif kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 18,8%. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan melalui angket dan metode pengumpulan data menggunakan dua skala.

---

<sup>22</sup> Ernia Yunita. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta*, (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014).

Perbedaan dari penelitian terdahulu adalah variabel bebas yaitu kepercayaan diri, subjek penelitian, lokasi dan waktu penelitian.

2. Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh Khairunnisak mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh” pada tahun 2019.<sup>23</sup> Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan menggunakan metode *nonprobability* sampling dan teknik *quota sampling*. Subjek yang diteliti sebanyak 310 *fresh graduate*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh dengan koefisien korelasi sebesar -0,246 dengan  $p = 0,000 (< 0,05)$ . Artinya, semakin tinggi kematangan karir maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Persamaan dengan penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif dan analisis data akhir menggunakan statistik. Perbedaan dengan penelitian terdahulu adalah variabel bebas yaitu kematangan karir, subjek penelitian, lokasi dan waktu penelitian.

---

<sup>23</sup> Khairunnisak, *Hubungan Antara Kematangan Karir dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2019)



3. Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh Kristiani Dari mahasiswi Program Studi Pendidikan Matematika Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bosowa pada tahun 2022 dengan judul “Pengaruh *Growth Mindset* Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa SMA Negeri 18 Makassar”.<sup>24</sup> Tujuan dari penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui pengaruh *growth mindset* terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika siswa SMA Negeri 18 Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan analisis penelitian regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket dan metode tes. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA 5 sebanyak 36 siswa. Adapun Teknik analisis data yang dilakukan adalah analisis regresi sederhana yang dilakukan dengan bantuan SPSS for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *growth mindset* siswa SMA Negeri 18 Makassar berada pada kategori sedang berdasarkan nilai rata-rata hasil angket *growth mindset* yang diberikan kepada responden. Sedangkan berdasarkan rata-rata hasil tes kemampuan pemecahan masalah matematika siswa dapat dikatakan bahwa tingkat kemampuan pemecahan masalah matematika siswa berada pada kategori tinggi. Adapun dengan analisis regresi linear sederhana, diperoleh hasil pengujian hipotesis yang membuktikan adanya pengaruh yang nyata antara *growth mindset* terhadap kemampuan pemecahan

---

<sup>24</sup> Kristiani Dari. “Pengaruh *Growth Mindset* terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa SMA Negeri 18 Makassar, (Universitas BOSOWA, 2022).

masalah matematika siswa SMA Negeri 18 Makassar namun pengaruh antara kedua variabel sangat rendah. Persamaan dengan penelitian terdahulu jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan melalui angket. Perbedaan dengan penelitian terdahulu adalah variabel bebas dan variabel terikat, subjek penelitian, lokasi dan waktu penelitian.

4. Penelitian Jurnal yang dilakukan oleh Rika Vira Zwagery Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat pada tahun 2020 dengan judul “Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa *Fresh Graduate* Pada Masa Pandemi Covid 19”.<sup>25</sup> Tujuan dari penelitian terdahulu adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa *fresh graduate* pada masa Pandemi Covid 19. Penelitian yang dilakukan adalah dengan menggunakan metode survei dengan alat pengumpul data berupa skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Psikologi FK ULM yang lulus pada saat pandemi Covid 19 berjumlah 57 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 43,4% responden memiliki kecemasan dalam kategori tinggi, 43,4% berada pada kategori sedang dan 13,2% berada pada kategori rendah. Selain itu, tidak ada hubungan kecemasan kerja dengan IPK dan lama studi. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan melalui angket. Hal yang membedakan adalah teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*, dimana sampel diambil seluruh *fresh graduate*

---

<sup>25</sup> Rika Vira Zwagery. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fresh Graduate pada Masa Pandemi Covid 19, *Prosiding Temu Ilmiah Nasional, Temilnas 12*, 2020: 10-14.

psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, waktu penelitian pada saat Pandemi COVID-19, dan lokasi penelitian yaitu di Universitas Lambung Mangkurat.

5. Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh M Arif Firnanda mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang pada tahun 2022 dengan judul “Pengaruh *Growth Mindset* Terhadap Keterlibatan Akademik Pada Mahasiswa”.<sup>26</sup> Tujuan penelitian ini untuk menguji secara empiris pengaruh *growth mindset* terhadap keterlibatan akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan responden penelitian sebanyak 204 mahasiswa S1 yang sedang aktif melakukan perkuliahan. Adapun skala yang digunakan pada variabel *growth mindset* adalah skala *growth mindset scale* dan skala keterlibatan akademik yaitu *the student engagement in school questionnaire*. Analisis data penelitian ini menggunakan uji analisis regresi linear yang mempunyai hasil dengan nilai beta ( $\beta$ ) sebesar 0,622 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Secara statistik ada kontribusi positif yang signifikan *growth mindset* terhadap keterlibatan akademik pada mahasiswa sebesar 38,7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor *growth mindset*, maka akan ada pengaruh peningkatan juga terhadap skor keterlibatan akademik pada mahasiswa. Secara statistik besarnya pengaruh *growth mindset* terhadap keterlibatan akademik pada mahasiswa sebesar 38,7%. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah menggunakan metode

---

<sup>26</sup> M Arif Firnanda. *Pengaruh Growth Mindset terhadap Keterlibatan Akademik pada Mahasiswa*, (Universitas Muhammadiyah Malang, 2022).

penelitian kuantitatif dengan pendekatan melalui angket. Hal yang membedakan adalah variabel terikat menggunakan keterlibatan akademik, sampel penelitian yaitu yang masih berstatus sebagai mahasiswa dan lokasi penelitian di Universitas Muhammadiyah Malang.

### **G. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan uraian sebelumnya maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternative ( $H_a$ ) terdapat pengaruh signifikan antara *growth mindset* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin.
2. Hipotesis Nol ( $H_0$ ) tidak terdapat pengaruh signifikan antara *growth mindset* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin.

Secara spesifik menurut penulis hipotesis nol ( $H_0$ ) akan ditolak, sehingga Hipotesis Alternative ( $H_a$ ) diterima sehingga dalam penelitian ini terdapat pengaruh signifikan antara *growth mindset* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin.

### **H. Sistematika Penulisan**

Secara umum dalam memudahkan dalam penulisan penelitian ini, maka akan dipaparkan sistematika penulisan sebagaimana berikut:

## **Bab I : Pendahuluan**

Bab ini berisi pemaparan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian serta sistematika penulisan.

## **Bab II : Kajian Teori dan Kerangka Pikir**

Pada bab ini berisi uraian mengenai definisi teori, tinjauan teoritik, dan kerangka pikir yang akan menjadi landasan pada permasalahan yang akan diangkat.

## **Bab III : Metode Penelitian**

Pada bab ini berisi pemaparan mengenai metode digunakan dalam penelitian yang meliputi jenis dan pendekatan penelitian, desain penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, desain pengukuran dan teknik analisis data.

## **Bab IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Pada bab ini berisi pemaparan mengenai lokasi penelitian, pengujian instrumen, uji asumsi, hipotesis, variabel dan pembahasan hasil penelitian.

## **Bab V : Kesimpulan dan Saran**

Pada bab ini berisi pemaparan kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian ini, dan sebagai penutup yaitu saran untuk menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.