

**KECEMASAN DALAM MENDAPATKAN PEKERJAAN
PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

Oleh:

**Diah Astuti
NIM. 12220103**

Pembimbing:

**Dr. Irsyadunnas, M.Ag.
NIP. 19710413 199803 1 006**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2016

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/690/2016

**Skripsi/Tugas Akhir dengan judul
KECEMASAN DALAM MENDAPATKAN PEKERJAAN
PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Diah Astuti

Nomor Induk Mahasiswa : 12220103

Telah di munaqosyahkan pada : 28 Maret 2016

Nilai munaqosyah : A

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunkasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Dr. Irsyadunnas, M.Ag

NIP. 19710413 199803 1 006

Penguji I

Muhsin, S.Ag, M.A

NIP. 19700403 200312 1 001

Penguji II

Drs. Abror Sodik, M.Si

NIP. 19580213 198903 1 001

Yogyakarta, 1 April 2016

Dekan

Fakultas Dakwah dan Komunikasi





SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Diah Astuti
NIM : 12220103
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Kecemasan dalam Mendapatkan Pekerjaan pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial islam.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Maret 2016

Pembimbing



Ketua Program Studi

Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.

NIP 19750427 200801 1 008

Dr. Irsyadunnas, M.Ag.

NIP 19710413 199803 1 006

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diah Astuti
NIM : 12220103
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi penulis yang berjudul: Kecemasan dalam Mendapatkan Pekerjaan pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiatisme dan tidak berisi materi yang tidak dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 24 Maret 2016

nyatakan,



Diah Astuti
12220103

KATA PENGANTAR

Karya ini Penulis persembahkan untuk:

Mama (Maesaroh), Bapak (Wasikun), Kakang (Miswanto)

yang selalu mengusahakan segalanya demi mendukung perjalanan penulis
memperoleh ilmu

Cause all of you, love all of me, you are my end my beginning

However, only God know how much you meant to me.

MOTTO

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٣﴾

“(19) Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. (20) Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, (21) dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, (22) kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, (23) yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya”. *

(Q.S. Al-Ma’arij: 19-23)

“Setiap ujung terowongan pasti ada cahaya”

(Prof. Dr. Ing. Baharudin Jusuf Habibie).¹¹

* Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an Departemen Agama RI, *Mushaf Aisyah : Al-Qur’an dan Terjemahan untuk Wanita*, (Bandung: Jabal, 2010), hlm. 519.

** Arimbi Bimoseno, *Pesawat Habibie: Sayap-sayap Mimpi Indonesia*, (Jakarta: Katamedia, 2014), hlm. 251.

KATA PENGANTAR

السلام م ورحمة الله وبر

Puji syukur, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, sehingga penulis masih mempunyai kesempatan untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu memberi inspirasi bagi kami untuk saling peduli dan berbagi.

Alhamdulillah, penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala partisipasinya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Machasin, M.A., selaku PGS Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Nurjannah, M.Si, selaku Dosen Penasihat Akademik dan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi, M.Si, selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Irsyadunnas, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, terima kasih atas segala bimbingan, dukungan dan ilmu yang telah diberikan.

5. Bapak Muhsin, S.Ag, M.A, dan Bapak Drs. Abror Sodik, M.Si, selaku penguji sidang munaqosyah yang telah memberikan masukan untuk perbaikan skripsi penulis.
6. Segenap staff Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dan staff Tata Usaha Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang membantu memberi kemudahan urusan administrasi bagi penulis selama kegiatan perkuliahan sampai akhir masa studi.
7. Mbak Iparku (Sutriyati), keponakan-keponakanku (Asep dan Rahman), Keluarga besar dan kerabat, terimakasih selalu memberikan doa, senyum hangat penyemangat, support dan perhatiannya untuk penulis.
8. Teman-teman program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 yang hampir empat tahun belajar saling mendukung dan telah banyak memberi arti. Terutama buat teman-teman yang sabar menghadapi segala sifat mengesalkan penulis (Mila Erdina, Siti Umi Taslima, Kiki Fitriyani, Wirna Raniati, Istiqomah, Desi Alawiyah, Nur Hamid Ashofa, Sayidah Ulin Nuha, dan Rifki Mahera. Dan tak lupa teman-teman yang bersedia penulis repotkan dalam pengumpulan data untuk skripsi ini (Fitri, FA, Maman, Khidemang, Riska, Niki, Anisa Rifki, Nikmah, Catur).
9. Teman-teman Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2011 (HK, Lutfah, Muhammad Fajar, Ridwan, Maftu'ah, Maulana), teman-teman satu organisasi Biro Konseling Mitra Ummah (Alfan Ro'is, Sagala,

Uli, Karim, Ayu) yang telah memberikan banyak pengalaman dalam berorganisasi pada masa studi.

10. Andi Okta Riansyah, S.E, yang memberi semangat kepada penulis untuk memulai dan tidak menyerah mengerjakan skripsi. Juga Widya Larasati, Ayu Yuliana, dan Arum Sasmita Dewi yang selalu memberi semangat dari kejauhan. Teman-teman KKN 86 UIN di Gandekan yang telah mengajarkan banyak hal tentang hidup dan berjuang bersama memberi makna dalam kegiatan kuliah kerja nyata.
11. Teman-teman kos (Inova Dinny, Ana, Vita, Vigi, Arin, Hafsa, Fia, Fenti, Septi, Alin, Rianti, Riska, Ida), atas segala bantuan dan keceriaannya sehingga menjadi keluarga kedua penulis di Yogyakarta.
12. Kelayan Panti Wredha (Mbah Tutik, Mbah Endro, Mbah Titik) yang selalu memberikan hadiah terindah berupa doa-doa untuk kesuksesan dan kebahagiaan penulis.
13. Berbagai pihak yang telah membantu proses penulisan skripsi yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan pada masa yang akan datang. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

والسلام
م ورحمة الله وبركاته

Yogyakarta, 24 Maret 2016
Penulis

Diah Astuti
12220103

ABSTRAK

Diah Astuti, Kecemasan dalam Mendapatkan Pekerjaan pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.

Penelitian ini dilakukan karena dilatarbelakangi oleh ketidakjelasan nasib mahasiswa akhir terkait dengan masa depannya yakni pekerjaan. Padahal mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 yang sudah mendapat banyak pembelajaran baik teori maupun praktik, idealnya sudah memiliki kemampuan untuk mempersiapkan dengan baik pekerjaan yang akan mereka tekuni setelah lulus kuliah. Namun ternyata sebaliknya, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 mengalami kecemasan nanti setelah lulus tidak mendapatkan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan dan upaya yang dilakukan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 untuk mengurangi kecemasan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Dalam pengumpulan data, penulis menggunakan metode wawancara dan dokumentasi. Adapun analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam adalah reaksi emosional berupa perasaan sedih dan mencela diri sendiri, dan reaksi kognitif berupa bingung, khawatir, dan takut. 2) Upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan reaksi emosional adalah *sharing*, sedangkan yang berkaitan dengan reaksi kognitif adalah mencari informasi kerja, orientasi profesi, dan berpikir positif dengan cara memberikan penjelasan realistis dan yakin.

Kata kunci: **Kecemasan, Pekerjaan, Mahasiswa.**

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PENGESAHAN.....	li
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	lii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	Iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	V
MOTTO	Vi
KATA PENGANTAR	Vii
ABSTRAK	X
DAFTAR ISI.....	Xi
DAFTAR TABEL.....	Xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latarbelakang Masalah	3
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	9
E. Kajian Pustaka.....	11
F. Kerangka Teori	15
G. Metode Penelitian	34
BAB II GAMBARAN UMUM PROGRAM STUDI DAN PELUANG KERJA LULUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM	43
A. Gambaran Umum Program Studi.....	43
B. Peluang Kerja Lulusan Bimbingan dan Konseling Islam	53
BAB III REAKSI YANG DITIMBULKAN DAN UPAYA MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENDAPATKAN PEKERJAAN PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2012 FAKULTAS	

DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA	64
A. Reaksi yang Ditimbulkan oleh Kecemasan dalam Mendapatkan Pekerjaan pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	65
1. Reaksi Emosional	65
2. Reaksi Kognitif.....	71
B. Upaya yang Dilakukan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mendapatkan Pekerjaan.....	79
1. Upaya Mengurangi Kecemasan Berkaitan dengan Reaksi Emosional.....	79
2. Upaya Mengurangi Kecemasan Berkaitan dengan Reaksi Kognitif	82
BAB IV PENUTUP	115
A. Kesimpulan	115
B. Saran.....	115
C. Kata Penutup	117

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Pedoman Wawancara
2. Pedoman Dokumentasi
2. Profil Informan
3. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Data Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan 2004-2014.....	6
Tabel 2	Dosen Tetap Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam	52
Tabel 3	Dosen Tetap Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam	53



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Istilah penting yang membentuk kesatuan judul perlu dijelaskan secara operasional. Hal ini dilakukan untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul penelitian “Kecemasan dalam Mendapatkan Pekerjaan pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Istilah penting yang terdapat dalam judul sebagai berikut :

1. Kecemasan dalam Mendapatkan Pekerjaan

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.¹ Jadi, yang dimaksud kecemasan dalam penelitian ini adalah kekhawatiran mahasiswa nantinya tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah.

Sedangkan pekerjaan berasal dari kata dasar kerja yang berarti kegiatan melakukan sesuatu. Kemudian pekerjaan adalah sesuatu yang dapat dikerjakan, dilakukan, atau dijalankan untuk mendapatkan nafkah.² Sedangkan nafkah diartikan sebagai rezeki untuk biaya

¹ Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, ed.8, (Jakarta: Erlangga, 1996), hlm.212.

² Petter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm 721-722.

keperluan hidup.³ Dari penjelasan beberapa istilah yang berkaitan dengan pekerjaan, yang dimaksud pekerjaan dalam penelitian ini adalah suatu kegiatan yang dijalankan seseorang untuk memperoleh rezeki yang digunakan untuk memenuhi keperluan hidup.

Sehingga yang dimaksud kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada penelitian ini adalah kekhawatiran mahasiswa setelah lulus nantinya tidak dapat menjalankan kegiatan untuk memperoleh rezeki yang digunakan untuk memenuhi keperluan hidup.

2. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Mahasiswa adalah pelajar di perguruan tinggi.⁴ Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta adalah pelajar yang sedang melanjutkan studi jenjang strata satu (S-1) di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang mengambil program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012.

³ *Ibid.*, hlm. 1018.

⁴ W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), hlm.619.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka yang dimaksud secara keseluruhan dengan judul penelitian “Kecemasan dalam Mendapatkan Pekerjaan pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” ini adalah suatu penelitian mengenai kekhawatiran setelah lulus nantinya tidak dapat menjalankan kegiatan untuk memperoleh rezeki yang digunakan untuk memenuhi keperluan hidup pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

B. Latarbelakang Masalah

Bekerja diusia dewasa sudah menjadi suatu kewajiban, karena pada masa dewasa inilah individu dituntut untuk mandiri dalam semua hal, termasuk secara finansial untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Eti Nurhayati yang mengemukakan bahwa diantara sekian banyak tugas perkembangan orang dewasa dini kira-kira usia 18 sampai dengan 40 tahun yaitu tugas-tugas yang berkaitan dengan pekerjaan dan kehidupan keluarga. Tugas-tugas tersebut yang sangat banyak, sangat penting, dan sangat sulit dihadapi serta diatasi.⁵

Hakikat bekerja pada masa dewasa tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga kebutuhan psikis dan sosial. Hal tersebut disebabkan ketika seseorang bekerja, meski fisiknya merasakan letih tetapi secara psikis ia akan merasa puas atas hasil yang ia peroleh, dan secara

⁵ Eti Nurhayati, *Bimbingan, Konseling, dan Psikoterapi Inovatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 281.

sosial ia merasa tenang karena tidak mendapat cemoohan dari orang-orang di sekitarnya, sehingga hal tersebut menunjukkan ia diterima secara positif oleh lingkungannya.

Dalam perspektif islam, bekerja mempunyai kedudukan yang tidak kalah penting, karena selalu ditempatkan beriringan dengan ibadah secara ritual, hal tersebut sesuai dengan Firman Allah berikut:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ
ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿٦٤﴾ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ
فَضْلِ اللَّهِ وَادْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٦٥﴾

“Hai orang-orang yang beriman, apabila diseru untuk menunaikan sembahyang pada hari Jum`at, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. Apabila telah ditunaikan sembahyang, maka berbaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung.”⁶

Sungguh mulia ajaran Agama Islam yang menghendaki keseimbangan antara menyegerakan bekerja dan beribadah. Namun pada kenyataannya, mendapatkan pekerjaan bukan suatu hal yang mudah, apalagi jika kriteria pekerjaan yang akan dipilih adalah pekerjaan yang dicita-citakan baik bagi individu maupun keluarga, dan yang sesuai dengan pendidikan yang telah dijalani. Hal tersebut dikarenakan untuk mendapatkan pekerjaan selalu dihadapkan pada banyak persaingan, dan

⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Mushaf Aisyah : Al-Qur'an dan Terjemahan untuk Wanita*, (Bandung: Jabal, 2010), hlm. 554.

tidak jarang pula perusahaan atau badan usaha menghendaki calon tenaga kerja yang memiliki kualifikasi tinggi.

Kualifikasi tinggi yang dimaksud misalnya, menguasai bahasa asing, menguasai teknologi, memiliki Indeks Prestasi Kumulatif yang tinggi, telah berpengalaman minimal beberapa tahun, dan lulusan jenjang pendidikan tinggi, serta kecakapan-kecakapan lain. Dengan kualifikasi tersebut, banyak pencari kerja yang tidak terserap ke dalam dunia kerja dan akhirnya menganggur, tidak terkecuali di dalamnya yakni lulusan perguruan tinggi jenjang strata satu (S-1).

Berkaitan dengan hal tersebut, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tentang pengangguran terbuka menurut pendidikan tertinggi yang ditamatkan dari tahun 2004-2014 menunjukkan angka pengangguran semakin meningkat. Hal ini ditunjukkan pada tahun 2014 per Februari jumlah pengangguran sebanyak 7.147.069 jiwa sedangkan per Agustus 2014 menjadi 7.244.905 jiwa yang secara rinci dijelaskan dalam bentuk tabel sebagai berikut:⁷

⁷ Data dikutip dari Publikasi Statistik Indonesia, "Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan 2004 – 2014", <http://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/972>. Diakses Pada 03 Desember 2015.

No	Pendidikan tertinggi yang ditamatkan	Jumlah Pengangguran	
		Per Februari	Per Agustus
1	Tidak/ belum pernah sekolah	134.040	74.898
2	Belum/ tidak tamat SD	610.574	389.550
3	SD	1.374.822	1.229.652
4	SLTP	1.693.203	1.556.838
5	SLTA Umum	1.893.509	1.962.786
6	SLTA Kejuruan	847.365	1.332.521
7	Diploma I, II, III, IV/ Akademi	195.258	495.143
8	Universitas	398.298	495.143
Total		7.147.069	7.224.905

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa, meskipun seseorang sudah lulus dari perguruan tinggi, hal tersebut tidak serta merta menjadi jaminan untuk mendapatkan pekerjaan. Hal tersebut tampak dari data di atas bahwa lulusan perguruan tinggi banyak yang menganggur. Jumlah pengangguran dari lulusan universitas mengalami kenaikan dalam kurun waktu 6 bulan, yakni per Februari 2014 sebanyak 398.298 jiwa atau sekitar 5,6 % dari total pengangguran yang ada. Sedangkan per Agustus 2014 telah bertambah menjadi 495.143 jiwa atau sekitar 6,9% dari jumlah pengangguran yang ada.

Berdasarkan data di atas tentu saja hal tersebut menyebabkan perasaan yang tidak menyenangkan pada mahasiswa. Setiap mahasiswa, setelah lulus menjadi sarjana, mereka berharap akan mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keahlian atau bidang yang dimiliki dan tentu saja pekerjaan yang dicita-citakan. Namun dari fenomena tersebut, menyebabkan banyak mahasiswa akhir yang merasa cemas, karena persaingan dunia kerja yang sulit, lapangan pekerjaan yang tersedia sedikit, selain itu pula dihadapkan pada kualifikasi tenaga kerja yang tinggi yang ditawarkan oleh lembaga atau

perusahaan. Kecemasan ini merupakan dampak psikologis ketidakjelasan nasib mereka setelah lulus dari kampus.

Kecemasan ini pun dirasakan oleh Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga. Hal tersebut dibuktikan pada hasil wawancara awal kepada dua mahasiswa dengan inisial MK dan IM menemukan beberapa permasalahan kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan. Kutipan-kutipan wawancara sebagai berikut:

MK, 23 November 2015

“Aku ngerasa nggak punya skill jadinya aku bingung mau kerja apa kalo udah lulus, malah gara-gara itu jadi mikir macem-macem, ya jadi males buat ngerjain skripsi, pokoknya takut aja sama semua yang berhubungan sama masa depan”.

IM, 8 Desember 2015

“Kedepannya setelah lulus ini entah mau ngapain, rencana sih mau S-2 sambil kerja, tapi belum tau mau S-2 dimana, jurusan apa dan mau disambi kerja apa, pokoknya masih ngawang-ngawang, karena nggak jelas gini, jadi saya nyante aja, nggak perlu ngebut ngerjain skripsi biar cepet lulus.”.

Dari hasil wawancara awal tersebut tampak bahwa kedua mahasiswa merasa cemas akan pekerjaannya nanti. Dalam skripsi Indah Wahyuti, indikator kecemasan yang terungkap yakni dari mahasiswa tersebut muncul perilaku-perilaku yang tidak menyenangkan seperti merasa khawatir, cemas, dan bingung untuk menghadapi masa depan setelah lulus. Mereka khawatir jika setelah wisuda nanti belum juga mendapatkan pekerjaan. Sedangkan menurut Darajad, reaksi kecemasan sering ditandai dengan gejala rasa takut,

perasaan akan ditimpa bahaya, tidak mampu memusatkan perhatian, tidak berdaya, rasa rendah diri, dan hilangnya rasa percaya diri.⁸

Dalam keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, pekerjaan merupakan salah satu unsur dari karir seseorang, maka keterkaitan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Islam yakni penelitian ini memiliki tujuan yang selaras dengan tujuan bimbingan karir yaitu memiliki sikap positif terhadap dunia kerja, dalam arti mau bekerja dalam bidang pekerjaan apa pun, tanpa merasa rendah diri, asalkan bermakna bagi diri dan tidak melanggar norma agama.⁹

Sehingga dengan sikap positif terhadap dunia kerja tersebut, akan mengurangi bahkan menghilangkan sama sekali rasa rendah diri, sebaliknya meningkatkan harga diri dan perasaan positif lainnya. Tujuan tersebut berkaitan dengan reaksi kecemasan menurut Darajad. Jika mahasiswa diliputi oleh perasaan rendah diri, hilangnya rasa percaya diri dan perasaan negatif lainnya, maka selain hal tersebut merugikan diri sendiri, juga merugikan orang banyak. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “*Kecemasan dalam Mendapatkan Pekerjaan Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*”.

⁸ Indah Wahyuti, *Hubungan Antara Optimisme Masa Depan dengan Kecemasan Mendapatkan Pekerjaan pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Skripsi tidak diterbitkan*, (Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012).

⁹ Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hlm. 117.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Reaksi apa saja yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?
2. Bagaimana upaya yang dilakukan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk mengurangi kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan?

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Mengetahui dan mendeskripsikan reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
- b. Mengetahui upaya yang dilakukan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk mengurangi kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan

2. Kegunaan Penelitian

a. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengembangkan khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam pembahasan mengenai karir tentang reaksi yang ditimbulkan dan upaya mengurangi kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa akhir.

b. Secara Praktis

1) Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012, temuan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan tentang reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan dan upaya menguranginya sehingga sedikit demi sedikit bisa membangun sikap positif terhadap dunia kerja.

2) Bagi mahasiswa di luar program studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012, maupun mahasiswa di luar Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang merasakan kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengenali reaksi dari kecemasan dan upaya alternatif untuk mengurangi kecemasan tersebut.

E. Kajian Pustaka

Sebagai bahan acuan dan perbandingan, penulis telah melakukan penelusuran terhadap penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang penulis kaji mengenai permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa akhir. Beberapa penelitian yang penulis temukan antara lain sebagai berikut:

Pertama, skripsi karya Umi Solekhah (2012) pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan Judul “*Hubungan Antara Bimbingan Karir dengan Motivasi Berwirausaha pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*”.¹⁰ Subjek pada penelitian ini adalah 60 mahasiswa yang menjadi anggota CIDEc (*Career Information and Development Center*). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan sangat signifikan antara bimbingan karir dengan motivasi berwirausaha pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Kedua, skripsi karya Hari Lakso Eko Wibowo (2015) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan Judul “*Bimbingan Karir dalam Meningkatkan Kemandirian Warga Binaan di Panti Sosial Karya Wanita Godean*”.

¹⁰ Umi Solekhah, *Hubungan Antara Bimbingan Karir dengan Motivasi Berwirausaha pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2012).*

Yogyakarta”.¹¹ Subjek pada penelitian ini adalah kepala pekerja sosial di PSKW (Panti Sosial Karya Wanita), 4 instruktur keterampilan, dan dan 5 warga binaan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan keterampilan adalah penunjang dalam materi bimbingan karir yang dilaksanakan di Panti Sosial Karya Wanita, rangkaian bimbingan karir yang diberikan panti sosial membentuk kemandirian bagi warga binaan. Metode praktik, metode pemberian tugas, metode tanya jawab menjadi metode yang tepat, karena menuntut warga binaan agar aktif dalam mengikuti proses bimbingan karir sehingga tidak selalu bergantung dengan orang lain.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Pramana Atmadja (Dosen Kopertis Wilayah VII, Surabaya), yang berjudul “*Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)*”.¹² Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 7 sampai 8. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Artinya semakin tinggi kontrol

¹¹ Hari Lakso Eko Wibowo, *Bimbingan Karir dalam Meningkatkan Kemandirian Warga Binaan di Panti Sosial Karya Wanita Godean Yogyakarta, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015).*

¹² Pramana Atmadja, *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)*, Jurnal Ilmiah, STKIP PGRI Ngawi, vol.11:1 (Juni,2013).

diri maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kemudian ada peran penting Bimbingan dan Konseling Islam dalam menumbuhkan kontrol diri yang efektif bagi Mahasiswa akhir jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi.

Ke empat, skripsi karya Mauizhatul Jannah (2015) pada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora dengan judul "*Kecemasan Karir Masa Depan Ditinjau dari Konsep Diri dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Akhir S-1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*".¹³ Subjek dalam penelitian ini adalah 70 mahasiswa akhir S-1 UIN Sunan Kalijaga yang sudah bebas teori. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Artinya konsep diri dan dukungan sosial mempengaruhi kecemasan karir masa depan, tetapi yang lebih berpengaruh terhadap kecemasan karir adalah konsep diri. Pada hipotesis minor pertama diterima, diketahui bahwa konsep diri mempengaruhi kecemasan karir masa depan. Hal ini berarti semakin tinggi konsep diri, maka semakin rendah kecemasan karir masa depan. Pada hipotesis minor kedua ditolak, diketahui bahwa dukungan sosial tidak mempengaruhi kecemasan karir masa depan.

¹³ Mauizhatul Jannah, *Kecemasan Karir Masa Depan Ditinjau dari Konsep Diri dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Akhir S-1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

Kelima, skripsi karya Ernia Yunita (2013) pada Fakultas Psikologi dengan judul “*Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta*”.¹⁴ Subjek dalam penelitian ini adalah 185 mahasiswa akhir yang sedang menjalankan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Dari beberapa penelitian yang berkaitan tersebut letak keberbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan yakni terdapat pada:

1. Pokok Pembahasan

Pada penelitian terdahulu, pokok pembahasannya antara lain mengenai hubungan antara satu variabel dengan variabel lain, dan untuk mengetahui model bimbingan karir yang diterapkan di Panti Sosial Karya Wanita. Berbeda dengan lima penelitian yang telah dilakukan, penelitian yang penulis lakukan membahas mengenai reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan dan upaya mahasiswa untuk menguranginya.

2. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian yang terdahulu yang diteliti adalah mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang menjadi anggota CIDeC, warga binaan Panti Sosial Karya Wanita Yogyakarta, mahasiswa

¹⁴ Ernia Yunita, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta, Skripsi tidak diterbitkan* (Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013).

akhir jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi, mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta jenjang S-1 angkatan 2010, serta mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berbeda dengan lima penelitian yang telah dilakukan, dalam penelitian ini subjeknya adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

F. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Berbagai bentuk definisi tentang kecemasan banyak dikemukakan para ahli. Diawali melalui pendapat Priest yang mengemukakan bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Sedangkan menurut Atkinson, kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.¹⁵

Selain itu, kecemasan juga diartikan sebagai suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan

¹⁵ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm.48-49.

misalnya kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran.¹⁶

Istilah ketakutan dan kecemasan biasanya digunakan bergantian. Meskipun demikian para psikolog membuat pembedaan istilah tersebut dalam konteks klinis. Ketakutan (*fear*) mengacu pada faktor bawaan, secara biologis hampir didasarkan pada respon kewaspadaan terhadap situasi yang membahayakan atau mengancam kehidupan. Sedangkan kecemasan (*anxiety*) lebih berorientasi pada masa depan dan bersifat umum, mengacu pada kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk.¹⁷

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir yang dirasakan oleh seseorang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dimasa depan.

b. Proses Terjadinya Kecemasan

Blackburn dan Davidson dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra mengemukakan proses terjadinya kecemasan yakni diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang

¹⁶ Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*. ed.5, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm.163.

¹⁷ Richard P. Halgin, Susan Krauss Whitbourne, *Psikologi Abnormal : Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*, ed.6, (Jakarta: Salemba, 2010).

berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung/ tidak langsung hal tersebut diolah melalui proses kognitif. Melalui proses kognitif dengan menggunakan pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam atau tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya.

Selanjutnya pengetahuan tersebut tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respons yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.¹⁸

Dari proses terjadinya kecemasan tersebut, pengetahuan subjek yang mengancam sangat diperlukan, karena jika pengetahuannya memadai, kecemasan yang ia alami akan berdampak positif, yakni dijadikan pacuan untuk lebih giat mencari jalan keluar.

c. Faktor yang Menyebabkan Kecemasan

Adler dan Rodman dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati, menyatakan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan

¹⁸ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...* hlm. 50-51.

kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Penjelasan sebagai berikut:

1) Pengalaman Negatif pada Masa Lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang. Apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2) Pikiran yang Tidak Rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Ellis dalam M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati, memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut sebuah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

Penjelasan adalah sebagai berikut:

a) Kegagalan Katastropik

Kegagalan katastropik yaitu asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

b) Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapakan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

c) Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

d) Generalisasi yang Tidak Tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.¹⁹

¹⁹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruuz Media, 2010), hlm. 145-147.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan ada dua, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Adapun bentuk-bentuk pikiran tidak rasional adalah kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

d. Reaksi yang Ditimbulkan oleh Kecemasan

Calhoun dan Acocella mengemukakan kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- 1) Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- 2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- 3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Dari penjelasan mengenai reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan, dapat disimpulkan bahwa reaksi yang ditimbulkan adalah reaksi emosional, kognitif, dan fisiologis yang yang tampak pada seseorang ketika mengalami situasi yang dianggap berbahaya.

e. Upaya Mengatasi Kecemasan

1) Mengenal Kecemasan

Mengenal yang dimaksud yakni mengenali tentang penyebab dan munculnya rasa cemas. Kecemasan timbul tanpa disadari sehingga seseorang tidak dapat dikenali ketika pikiran negatif memenuhi benak seseorang yang dapat merubah perasaan hingga perilaku seseorang.²⁰

2) Mengaku dan Mengungkapkan Perasaan Cemas

Mengaku ataupun mengungkapkan dengan cara menulis di buku harian ataupun *sharing* dengan orang terdekat.²¹

3) Berpikir Positif

Berpikir positif yaitu jika rasa cemas tersebut telah dikenali karena adanya pikiran negatif, hendaknya segera mungkin menggantikannya dengan pikiran yang lebih

²⁰ Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas*, terj. Meitasari Tjandrasa, (Jakarta: Arcan, 1991), hlm. 30-31.

²¹ *Ibid.*, hlm. 32.

realistis dan positif karena pikiran dapat mempengaruhi perasaan.²²

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cara mengatasi kecemasan menurut Frank Tallis ada tiga, yaitu mengenali kecemasan, mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas, dan berpikir positif.

2. Tinjauan tentang Pekerjaan

a. Dimensi Bekerja

Menurut Sigmund Freud dalam Saikhul Hadi, ada dua hal yang menandai kedewasaan seseorang, yaitu bekerja dan mencintai. Dengan bekerja, seseorang merasakan sendiri bagaimana hidup itu, sehingga ia bisa menghayati setiap tetes keringatnya, sekaligus juga menikmati hasil yang ia dapatkan. Singkatnya, dengan bekerja manusia menjadi manusia, dengan bekerja manusia memperoleh kemanusiannya. Oleh karena itu, bekerja memiliki tiga dimensi yang menjadi fondasi agar dengan bekerja manusia memperoleh kemanusiannya. Dimensi tersebut sebagai berikut:

1) Dimensi Mental

Bekerja, berkarya, berkarier merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam hidup, maka hal tersebut juga harus berangkat dari kesadaran diri untuk memberikan yang terbaik

²² *Ibid.*, hlm. 85.

sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Dalam agama Islam dikenal prinsip bahwa tugas manusia adalah memelihara dan mempersembahkan yang terbaik. Bekerja termasuk juga ibadah yang besar pahalanya.

Namun tidak banyak orang yang menyadari hal tersebut, mereka menganggap bahwa bekerja hanyalah sekedar mencari uang untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sehingga seringkali menghalalkan segala cara untuk memperoleh hasilnya. Ada pula yang bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan berusaha mencarinya lewat jalan halal. Tetapi ketika terbentur dengan kesulitan, ia akan kehilangan kendali untuk tetap pada jalan yang halal. Dan yang ketiga adalah individu yang bekerja untuk mengabdikan hidupnya pada kerja kemanusiaan dan sebagai wujud manifestasi kehambaan.²³

2) Dimensi Fisik

Bagi individu yang masih dalam tahap memburu pekerjaan, kesehatan menjadi prioritas utama, agar ia dapat memperoleh pekerjaan dengan baik. Begitu pula bagi individu yang sudah terjun ke dalam sebuah pekerjaan, menjaga kesehatan menjadi kewajiban yang tidak bisa dinomorduakan. Banyak dampak yang harus ditanggung ketika badan terserang

²³ Saikhul Hadi, *7 Langkah Mudah Meraih Pekerjaan*, (Yogyakarta: Cinta Pena, 2005). hlm. 27.

penyakit. Pekerjaan terbengkalai, pendapatan macet, dan tanggungjawab tertangguhkan.²⁴

3) Dimensi Teknis

Dimensi teknis yang dimaksud adalah kemampuan-kemampuan praktis yang akan mendukung pekerjaan individu. Hal tersebut merupakan konsekuensi dari kondisi nyata saat ini dimana perkembangan zaman yang semakin pesat, membawa pada tingkat kompetisi yang sangat ketat. Kompetensi yang mampu memudahkan jalan individu untuk memperoleh pekerjaan adalah kemampuan berbahasa asing dan menguasai komputer. Hal tersebut dikarenakan pada zaman global seperti saat ini, bahasa asing sebagai sarana komunikasi, dan penguasaan komputer untuk efektifitas pelaksanaan tugas, sama-sama memegang peranan penting.²⁵

Dari tiga dimensi bekerja tersebut dapat dipahami bahwa bekerja sudah seharusnya dibangun dari fondasi yang kuat, yakni dari dimensi mental, dimensi fisik, dan dimensi teknis. Hal tersebut dimaksudkan agar bekerja tidak hanya untuk memperoleh keuntungan pribadi saja, tetapi juga dalam rangka penghambaan diri kepada Tuhan dan memperoleh kemanusiaan.

²⁴ *Ibid.*, hlm. 41.

²⁵ *Ibid.*, hlm. 44.

b. Periode Perkembangan Vokasional/Pekerjaan

Orang dewasa muda, baik kuliah atau tidak, menghadapi sebuah keputusan hidup yang sangat penting. Pilihan akan peran kerja yang sesuai. Dalam masyarakat yang memberikan banyak sekali peluang karier, pilihan kerja menjadi sebuah proses bertahap yang dimulai jauh sebelum masa remaja. Para teoritis terkemuka melihat si anak muda sedang bergerak melalui sejumlah periode perkembangan vokasional sebagai berikut:

1) Periode Fantasi

Dimasa kanak-kanak awal dan pertengahan, anak-anak memiliki pandangan tentang pilihan karier dengan mengkhayalkannya. Kecenderungan mereka, yang diarahkan terutama oleh keakraban, kekaguman, dan kegembiraan, tidak banyak berhubungan dengan keputusan yang nantinya mereka ambil.

2) Periode Tentatif

Antara usia 11-16 tahun, remaja memikirkan karier dalam cara lebih rumit, pada mulanya menurut minat (*interest*) mereka, tetapi segera kemudian saat mereka menjadi lebih sadar akan keperluan pribadi dan pendidikan bagi pekerjaan menurut kemampuan (*abilities*) dan nilai (*value*).

3) Periode Realistis

Menjelang akhir usia 11-an dan awal 20-an tahun, ketika realitas ekonomi dan praktis usia dewasa sedang memasuki masa genting, anak muda mulai mempersempit pilihan mereka. Langkah pertama seringkali adalah eksplorasi lebih lanjut untuk mengumpulkan lebih banyak informasi tentang kemungkinan yang sejalan dengan watak pribadi mereka. Pada tahap akhir, kristalisasi, mereka berfokus pada kategori pekerjaan umum dan eksperimen sementara sebelum akhirnya memilih untuk menetap pada sebuah pekerjaan. Sebagai mahasiswa tahun kedua, Sharese mengejar minatnya dalam sains, tetapi dia belum memilih jurusan. Ketika dia sudah memutuskan untuk memilih jurusan Kimia, dia kemudian mempertimbangkan apakah akan mengejar bidang pengajaran, kedokteran, atau kesehatan masyarakat.²⁶

Dari penjelasan mengenai perkembangan vokasional atau pekerjaan tersebut, mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 yang saat ini mayoritas berumur 20-22 tahun masih dalam periode perkembangan realistik. Dimana pada periode ini mayoritas sedang giat-giatnya mengumpulkan informasi mengenai pekerjaan yang mungkin akan diraih sesuai dengan kesempatan serta kemampuan yang ia miliki. Berbeda dengan tahap fantasi

²⁶ Laura E. Berk, *Development Through The Lifespan : dari Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal*, ed.5. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012) hlm, 36-37.

yang melihat pilihan karir berdasarkan kekaguman, dan pada periode tentatif yang cenderung berdasarkan kemampuan dan nilai-nilai.

c. Jenis-Jenis Pekerjaan

Di dunia, banyak sekali jenis pekerjaan. Namun, menurut sifatnya kita dapat membagi menjadi dua jenis pekerjaan, yaitu pekerjaan negeri dan pekerjaan swasta. Pekerjaan negeri masih menjadi idola dan kebanggaan. Karena mendapatkan kehormatan sendiri di masyarakat, mendapat gaji tetap sesuai pangkat dan golongan, dan ketika masa pensiun, tetap mendapat gaji pensiunan.²⁷

Sedangkan pekerjaan swasta adalah pekerjaan yang berada di luar tanggung jawab negara, mulai dari perusahaan nasional hingga industri rumah tangga. Ada banyak kelebihan bekerja di lingkungan swasta ini antara lain, memberikan ruang kebebasan untuk memilih dan berkreasi dalam pekerjaannya, menentukan penghasilan sendiri, dan karir lebih menjanjikan. Adapun jenis pekerjaan swasta ini antara lain akuntan, pengacara, konsultan, *marketing*, distributor, sekretaris, desain interior, desain grafis, wartawan, staf administrasi, arsitek, notaris, *public relation*, editor, dan translator.²⁸

²⁷ Saikhul Hadi, *7 Langkah Mudah...* hlm. 3.

²⁸ *Ibid.*, hlm. 8.

Sedangkan menurut Hamzah Ya'qub, jenis pekerjaan berkaitan dengan bidang pekerjaan. Bidang pekerjaan tersebut adalah bidang perdagangan, pertanian, peternakan, perikanan, kemiliteran, kepegawaian, keguruan, pertukangan, pertenunan, seni halus (kerajinan tangan), pengobatan, dan pertambangan.²⁹

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak sekali jenis pekerjaan baik yang sifatnya pekerjaan negeri maupun swasta. Baik dalam bidang perdagangan, pertanian, peternakan, perikanan, pertenunan, kemiliteran, kepegawaian, keguruab, pengobatan, serta pertambangan.

d. Sikap-Sikap Penghambat dalam Mendapatkan Pekerjaan

Pelamar yang belum berpengalaman, biasanya menemukan banyak kendala yang menjadi penghambat dalam mendapatkan pekerjaan, tetapi penghambat itu sebenarnya lebih banyak berasal dari diri sendiri. Hambatan tersebut sebagai berikut:

1. Sering merasa bimbang memilih antara bekerja atau melanjutkan sekolah.
2. Kurang berani menghadapi tantangan baru.
3. Kurang percaya diri dalam menerapkan kemampuan yang diperoleh dari dunia pendidikan pada dunia kerja.
4. Jual mahal karena merasa sekolah/ kuliah di tempat *bonafide*.

²⁹ Hamzah Ya'Qub, *Etos Kerja Islami: Petunjuk Pekerjaan yang Halal dan Haram dalam Syari'at Islam* (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1992), hlm. 26.

5. Ketidakpastian berubah/ beralih dari dunia pendidikan ke dunia kerja.
6. Bertahan pada sikap bahwa pekerjaan harus sesuai dengan jurusan sekolah/kuliah yang diambil.
7. Ingin proses kerja secara instan/cepat kalau perlu tanpa mengikuti rangkaian tes.
8. Posisi pekerjaan ingin langsung di level middle management atau top management, tidak mau dari posisi low management.
9. Kurang memahami/mengetahui kompetensi yang dibutuhkan perusahaan.
10. Kurang motivasi/semangat untuk mendapatkan pekerjaan.
11. Seringkali tidak memanfaatkan kesempatan/pekerjaan.
12. Adanya perasaan minder atau kurang percaya diri saat bersaing dengan pelamar dari sekolah atau perguruan tinggi yang lebih terkenal.³⁰

Dari penjelasan mengenai sikap-sikap penghambat dalam mendapatkan pekerjaan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penghambat individu mendapatkan pekerjaan adalah segala sikap yang ada pada dirinya yaitu perasaan minder, kurang semangat, kurang memanfaatkan kesempatan yang ada, ingin langsung bekerja dengan posisi *middle* ataupun *top management*, ingin

³⁰ Masyudi, *Cepat Dapat Kerja*, (Jakarta: Erlangga, 2013), hlm. 7.

proses kerja yang instan, kurang percaya diri, serta kurang berani menghadapi tantangan baru.

e. Mempersiapkan Diri untuk Bekerja

Amat sukar rasanya untuk berhasil mendapatkan pekerjaan karena sebagian besar daripadanya menuntut kadar tertentu mengenai kecakapan, keterampilan, pengalaman, dan kemampuan. Oleh karena itu perlu banyak persiapan agar individu bisa mendapatkan pekerjaan yang diharapkan. Persiapan tersebut sebagai berikut:

1) Orientasi Profesi

Sebagian besar orientasi profesi anak muda adalah pada pekerjaan tulis-menulis, tugas kantor, bekerja sebagai pimpinan dalam perusahaan dan perindustrian. Hal tersebut karena hasilnya memadai dari segi materi, meskipun gaji pegawai negeri sifatnya tetap dan terbatas. Betapapun besarnya kecenderungan umum untuk bekerja pada sektor tersebut, namun perlu menumpahkan perhatian secara khusus untuk memahami kesempatan-kesempatan pekerjaan yang tersedia di sektor lain, bukan hanya di kota saja, tetapi juga di daerah pedesaan tempat individu tinggal.³¹

³¹ Mitchell Dreese, *Penuntun Mencari Pekerjaan*, terj. Baihaqi A.K (Jakarta: Samajaya, 1983), hlm. 22.

2) Signifikansi Latihan

Di samping pengetahuan umum sampai dengan tingkat tertentu sangat diperlukan, latihan untuk mencapai keterampilan dan kecakapan khusus mempunyai peranan khusus dalam masa persiapan diri individu untuk pekerjaan masa depan. Semakin meningkat persyaratan dalam suatu lapangan profesi semakin meningkat pula perlunya latihan yang sesuai dengan masing-masing bidang profesi tersebut.

3) Alternatif Sekolah

Pada saat individu mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi tuntutan-tuntutan profesi yang dipilih, individu seharusnya sudah mengkaji alternatif sekolah atau akademi darimana individu mendapatkan pelajaran dengan pengertian bahwa individu harus mengenal materi-materi pelajaran yang individu mampu menyerapnya dan yang tampak dapat menolong dalam masa mempersiapkan diri itu. Hal itu akan berguna dalam rangka menelusuri pintu-pintu pekerjaan yang dipilih untuk profesi masa depan.

4) Pengalaman Kerja

Pengalaman praktis tersebut baik dengan mendapat hasil maupun tidak, tetap memberikan keuntungan salah satunya yakni menolong individu dalam mempersiapkan diri untuk melaksanakan pilihan pekerjaan. Dengan mencoba

kesempatan untuk bekerja di berbagai bidang pekerjaan, individu akan mampu memahami mana diantaranya yang disukai mengerjakannya, serta sesuai dengan bakat, kemampuan dan persiapan diri individu.³²

5) Mencari Informasi Kerja

Informasi dalam hal ini mencakup informasi mengenai pekerjaan dan lapangan pekerjaan. Informasi mengenai pekerjaan dan lapangan pekerjaan bisa didapatkan melalui surat kabar, kantor pelayanan penyaluran tenaga kerja, serikat pekerjaan maupun organisasi profesi. Dari beberapa sumber tersebut akan mendapatkan tambahan informasi atau pengetahuan mengenai kesempatan kerja serta kemungkinan-kemungkinan pekerjaan yang tersedia dalam lingkungan pekerjaan.

Ulifa Rahma menambahkan bahwasanya bagaimanapun pengetahuan mengenai pekerjaan merupakan salah satu faktor seseorang berhasil atau tidak dalam karir yang dipilihnya. Pengetahuan tentang pekerjaan yang dimaksud antara lain adalah pengetahuan tentang dunia kerja, persyaratan, kualifikasi, struktur jabatan, masa kewajiban sebagai pekerja, dimana pekerjaan itu berada, tugas-tugas

³² *Ibid.*, hlm. 26-29.

yang harus dilaksanakan, dan bagaimana cara memasukinya.³³

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cara mempersiapkan diri untuk bekerja yaitu dengan orientasi profesi, signifikansi latihan, alternatif sekolah, pengalaman kerja, dan mencari informasi kerja.

f. Pekerjaan dalam Perspektif Islam

Islam sebagai *Rahmatan Lil 'Alamin* selalu mengatur segala sesuatunya dengan lebih rinci hingga pada masalah pekerjaan. Ajaran islam sangat menganjurkan individu untuk bekerja, karena dengan bekerja ia mampu mencapai tujuannya sebagai hamba. Adapun tujuan bekerja menurut ajaran agama Islam sebagai berikut:

1) Mardlatillah

Islam mengarahkan tujuan bekerja kepada satu tujuan filosofis yang luhur yakni untuk *berta'abbud*, memperhambakan diri untuk mencari keridhaan Allah. Hal tersebut sesuai dengan ikrar dan pengakuan manusia dalam Q.S Al-An'am: 162 berikut:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

³³ Ulifa Rahma, *Bimbingan Karier Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hlm 49-50.

“Katakanlah: "Sesungguhnya shalatku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam”

Dengan demikian, tidak hanya ibadah shalat saja yang termasuk dalam *scope* mencari Ridho Allah. Ibadah dalam arti luas, juga meliputi bidang duniawiyah yang kesemuanya itu dilakukan dengan niat mencari Ridho Allah.

2) Kepentingan Amal Sosial (Shodaqoh)

Diantara tujuan kerja ialah bahwa dengan hasil kerja itu dapat dipakai melakukan salah satu perintah Allah yakni shodaqoh. Hal tersebut dikarenakan manusia selaku makhluk sosial, saling bergantung antara satu dengan yang lain dalam memenuhi hajat hidupnya. Kita banyak ditolong orang dalam mengatasi kesulitan-kesulitan pribadi kita, maka kita pun seharusnya memberikan pertolongan kepada orang lain yang memerlukannya. salah satu caranya yakni dengan memberi bantuan berupa materi kepada orang yang membutuhkan. Kita dapat memberi bantuan materi tersebut dengan penghasilan yang didapat dari bekerja.

3) Menolak Kemungkaran

Diantara tujuan ideal berusaha dan bekerja adalah menolak sejumlah kemungkaran yang mungkin dapat terjadi pada diri orang yang menganggur. Dengan bekerja dan

berusaha berarti menghilangkan salah satu sifat dan sikap yang buruk berupa kemalasan dan pengangguran.³⁴

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan bekerja yang diajarkan oleh Islam adalah bekerja dalam rangka mencapai ridho Allah, untuk kepentingan amal shodaqoh, dan menolak kemungkaran.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode kualitatif. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bogdan dan Taylor dalam Basrowi dan Suwandi, bahwa pendekatan kualitatif diharapkan mampu menghasilkan suatu uraian mendalam tentang ucapan, tulisan, dan atau perilaku yang dapat diamati dari suatu individu, kelompok, masyarakat dan suatu organisasi tertentu dalam *setting* konteks tertentu yang dikaji dari sudut pandang yang utuh, komprehensif, dan holistik.³⁵ Oleh karena itu penulis menggunakan metode kualitatif agar menghasilkan data yang lengkap melalui uraian mendalam tentang ucapan, tulisan yang diteliti berkaitan dengan kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012.

³⁴ Ya'qub Hamzah, *Etos Kerja Islami...* hlm. 13-24.

³⁵ Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm. 22.

2. Subjek dan Obyek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang yang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan penulis, baik pertanyaan tertulis maupun lisan dengan kata lain disebut responden.³⁶ Dalam penelitian, pertanyaan yang disampaikan berupa pertanyaan lisan. Subyek diambil menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang diartikan sebagai teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu.³⁷ Pertimbangan yang dimaksud yakni sampel dalam penelitian ini sudah dianggap mengetahui tentang kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012, sehingga akan memudahkan penulis menjelajahi objek yang diteliti.

Dengan rasionalisasi tersebut, maka subjek yang diteliti sebagai berikut:

a. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2012

Mahasiswa yang dimaksud adalah mahasiswa yang memenuhi beberapa kriteria, yakni telah bebas teori, belum pernah bekerja di suatu lembaga ataupun unit usaha, setelah tamat S-1 tidak segera melanjutkan ke jenjang S-2, dan merasa cemas nantinya tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah. Jumlah mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Islam

³⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta,1998), hlm. 232.

³⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm. 218.

angkatan 2012 berjumlah 119 orang, sedangkan yang memenuhi kriteria tersebut di atas sebanyak 10 orang. 10 Mahasiswa tersebut adalah Istiqomah, Mila Erdina, Fitri Nur Azizah, FA, Khidemang, Saifur Rohman, Niki Asmorowati, Riska Nopita, Anisa Rifki Nuraisatuljannah, dan Solikhatun Nikmah.

b. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2013

Mahasiswa yang dimaksud yakni seorang mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2013 yang menurut penulis pandangannya luas tentang peluang kerja lulusan BKI. Mahasiswa tersebut adalah Catur Widjayanti.

c. Alumni Bimbingan dan Konseling Islam

Alumni yang dimaksud adalah alumni yang telah memiliki pekerjaan tetap, masih berdomisili di Yogyakarta, serta memadai dari segi waktu untuk dimintai informasi. Alumni yang diteliti hanya satu yaitu HK. Hal tersebut dimaksudkan hanya untuk melengkapi data terkait dengan pandangannya sebagai alumni terhadap kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan dan peluang kerja lulusan BKI.

d. Dosen Bimbingan dan Konseling Islam

Dosen tersebut yakni Bapak Said Hasan Basri selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang menurut penulis beliau sudah dianggap lebih mengetahui terkait peluang kerja lulusan BKI.

Sedangkan obyek dalam penelitian ini adalah reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan dan upaya menguranginya.

3. Alat Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan uraian yang mendalam tentang ucapan dan tulisan yang diamati dari suatu kelompok mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 yang berkaitan dengan reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan dan upaya menguranginya, maka teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Wawancara

Bentuk wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak berencana. Menurut Koentjaningrat dalam Soeprpto, wawancara tidak berencana adalah wawancara dimana suatu daftar pertanyaan tidak direncanakan disusun dalam susunan kata dan tata urutan yang tetap dan harus dipatuhi oleh peneliti secara ketat. Sehingga peneliti bisa mengajukan pertanyaan secara tidak urut kepada beberapa subjek penelitiannya.³⁸

Berdasarkan penjelasan di atas, proses wawancara penulis lebih fleksibel karena pertanyaan yang diajukan kepada subjek penelitian tidak dilakukan secara urut. Penulis melakukan wawancara kepada beberapa pihak, yakni kepada 10 mahasiswa

³⁸ Soeprpto, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2011), hlm. 67.

BKI angkatan 2012 untuk mendapatkan data mengenai reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan serta upaya menguranginya. Selanjutnya kepada mahasiswa BKI angkatan 2013, alumni BKI, dan Dosen yang sekaligus ketua program studi BKI untuk melengkapi data terkait pandangan terhadap kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan dan peluang kerja lulusan BKI.

b. Dokumentasi

Metode ini merupakan suatu cara pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan penting yang berhubungan dengan masalah yang diteliti, sehingga akan diperoleh data yang lengkap, sah dan bukan berdasarkan perkiraan.³⁹ Dengan metode dokumentasi ini, penulis memperoleh empat dokumen, yakni borang akreditasi program studi Bimbingan dan Konseling Islam, brosur program studi Bimbingan dan Konseling Islam, pedoman akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi, dan Panduan PPL BKI. Adapun data yang diperoleh dari keempat dokumen tersebut yakni terkait gambaran umum program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang meliputi; profil program studi, sejarah dan perkembangan, visi dan misi, tujuan, kurikulum, praktikum, serta dosen dan mahasiswa.

³⁹ Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif...*hlm. 158.

4. Metode Analisis Data

Menurut Milles dan Huberman dalam Djunaidi Ghong dan Fauzan Almanshur menyatakan bahwa analisis data kualitatif menggunakan kata-kata yang selalu disusun dalam sebuah teks yang diperluas atau yang dideskripsikan.⁴⁰ Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data menurut pendapat Milles dan Huberman antara lain sebagai berikut:

a. Reduksi Data

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan.⁴¹

Sebelum data direduksi, terlebih dahulu penulis melakukan pengumpulan data. Data yang diperoleh dari wawancara oleh penulis, kemudian disusun menjadi bentuk verbatim wawancara. Kemudian data tersebut dikelompokkan menjadi dua. Yang pertama yakni reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan yang terdiri dari reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis. Namun ternyata hasil lapangan menunjukkan bahwa hanya ada dua jenis reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan. Yakni reaksi emosional, dan reaksi kognitif. Sehingga dipilah mana reaksi yang termasuk emosional, dan mana yang termasuk reaksi kognitif. Dan yang

⁴⁰ M. Djunaidi Ghong dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar Ruuz Media, 2014) , hlm. 306.

⁴¹ Soeprapto, *Metode Penelitian Kualitatif*...hlm. 73.

kedua yakni upaya menguranginya yang terdiri dari upaya mengurangi kecemasan berkaitan dengan reaksi emosional, dan upaya mengurangi kecemasan berkaitan dengan reaksi kognitif. Yang keduanya dipilah, mana yang termasuk upaya mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan reaksi emosional, dan mana yang berkaitan dengan reaksi kognitif.

b. Penyajian Data

Penyajian data diperuntukan agar data yang telah direduksi lebih sistematis, sehingga data tampak lebih utuh. Dalam penelitian kualitatif penyajian data biasanya tersaji dalam bentuk teks naratif.

⁴² Dalam penyajian data ini penulis mendeskripsikan hasil data yang diperoleh dari penelitian di lapangan dengan menggunakan kalimat-kalimat yang sesuai dan mudah dipahami.

c. Kesimpulan dan Verifikasi

Penarikan kesimpulan merupakan langkah yang dilakukan menangkap makna dari serangkaian sajian data, yang dituangkan dalam bentuk kalimat yang ringkas, singkat dan padat sehingga para pembaca mudah memahaminya. Sementara itu, verifikasi menunjuk pada upaya peneliti dalam meninjau kembali hasil penelitiannya. Apakah sesuatu yang telah disimpulkan itu betul-

⁴² *Ibid.*, hlm. 76

betul telah relevan atau konsisten dengan apa yang menjadi judul, tujuan, serta permasalahan penelitian.⁴³

Dalam penelitian ini penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan penyajian data yang dilakukan sebelumnya terkait dengan reaksi yang ditimbulkan dari kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan dan upaya menguranginya. Setelah itu penulis melakukan verifikasi apakah dari kesimpulan tersebut sudah sesuai dengan judul, tujuan, dan permasalahan penelitian.

5. Metode Keabsahan Data

Metode keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi. Triangulasi dalam hal ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. William Wiersma dalam Sugiyono menunjukkan tiga cara memperoleh keabsahan data dengan cara triangulasi.

Tiga cara triangulasi tersebut sebagai berikut:

a. **Triangulasi Sumber**

Dilakukan dengan mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber. Triangulasi data ini diaplikasikan kepada mahasiswa BKI angkatan 2012, alumni BKI, dan Dosen BKI.

b. **Triangulasi Teknik**

Mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.

⁴³ *Ibid.*, hlm. 79.

c. Triangulasi waktu

Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah, akan memberikan data yang lebih valid, sehingga lebih kredibel.⁴⁴

Dalam penelitian ini yang digunakan hanya triangulasi sumber.



⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif ...*hlm. 273-274

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan-penjelasan yang telah penulis uraikan dalam BAB III, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Bahwa Reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 adalah reaksi emosional yang berupa perasaan sedih dan mencela diri sendiri. Dan reaksi kognitif yang berupa bingung, khawatir, dan takut.
2. Bahwa upaya yang dilakukan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2012 untuk mengurangi kecemasan berkaitan dengan reaksi emosional adalah *sharing* atau berbagi cerita dengan keluarga, dan teman dekat. Sedangkan upaya yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan berkaitan dengan reaksi kognitif adalah mencari informasi pekerjaan, orientasi profesi, berpikir positif dengan memberikan penjelasan yang realistis dan yakin setiap individu ada jalan rejekinya masing-masing.

B. Saran-saran

1. Kepada Mahasiswa Akhir

Kepada teman-teman mahasiswa, penulis berharap agar upaya yang telah dilakukan tersebut terus dilaksanakan dan ditingkatkan tidak terkecuali dalam bidang spiritual dan mental. Penulis berharap agar teman-teman tidak terus-menerus mengkhawatirkan gelar S.Sos.I, sebaliknya teman-teman selayaknya bisa istiqomah dalam beribadah agar sikap yakin lebih tertanam sehingga memiliki mental yang kuat dalam menghadapi dunia kerja.

2. Kepada Dosen

Penulis berharap kepada Dosen BKI untuk dapat turut serta mengupayakan agar kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dapat diminimalisir atau bahkan diatasi dengan baik, karena dari hasil penelitian tampak bahwa mahasiswa kurang mengupayakan mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan reaksi emosional. Selain itu penulis berharap dosen dapat bekerja sama dengan beberapa pihak misalnya alumni dan mitra kerja untuk berkontribusi dalam merealisasikan layanan bimbingan karier untuk teman-teman mahasiswa.

3. Kepada Pihak Universitas

Penulis berharap agar pihak Universitas dengan bekerja sama dengan dosen, alumni, atau lembaga yang menjadi mitra kerja UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk bisa mengaktifkan lagi CIDeC

(*Career Information dan Development Center*) dan menjalankannya dengan baik, mengingat bahwa lembaga ini adalah lembaga satu-satunya di lingkungan universitas yang membekali calon sarjana untuk memasuki dunia kerja. Jika tidak dimungkinkan untuk diaktifkan kembali, penulis berharap agar pihak universitas bisa membentuk suatu wadah untuk memberikan layanan bimbingan karir bagi mahasiswa.

4. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memperluas subyek penelitian tidak hanya pada tingkat jurusan tetapi pada tingkat fakultas, bahkan universitas. Namun subyek harus fokus pada laki-laki saja atau pada perempuan saja. Karena keduanya memiliki karakteristik yang berbeda terkait dengan pandangan terhadap dunia kerja.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis sadar bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan masukan, kritik dan saran yang membangun dari pembaca.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Almanshur Fauzan dan M. Djunaidi Ghong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar Ruuz Media, 2014.
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- Atkinson Rita L, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Erlangga, ed.8. cet.2, 1996.
- Atmadja Pramana, *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)*, Jurnal Ilmiah, STKIP PGRI Ngawi, 2013).
- Basrowi dan Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Berk Laura E., *Development Through The Lifespan : dari Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal*, ed.5. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2012 .
- Bungin H. M. Burhan. *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi. Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana. 2007.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Gramedia, 2008.
- Dreese Mitchell. *Penuntun Mencari Pekerjaan*. terj.Baihaqi A.K. Jakarta: Samajaya. 1983.
- Hadi Saikhul, *7 Langkah Mudah Meraih Pekerjaan*, Yogyakarta: Cinta Pena, 2005
- Halgin Richard P. dan Susan Krauss Whitbourne. *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Salemba. ed.1. 2010.
- Hamzah Ya'qub. *Etos Kerja Islami: Petunjuk Pekerjaan yang Halal dan Haram dalam Syari'at Islam*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya. 1992.
- Jannah Mauizhatul. *Kecemasan Karir Masa Depan Ditinjau dari Konsep Diri dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Akhir S-1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Skripsi tidak diterbitkan. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2015.

- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Mushaf Aisyah : Al-Qur'an dan Terjemahan untuk Wanita*, Bandung: Jabal, 2010.
- Lestariyo Budi. *Wirausaha Mandiri: Dasar-Dasar Pengembangan Sumber Daya Manusia dalam Bisnis dan Kepemimpinan*. Bandung: Nuansa Cendekia. 2014.
- Masyudi, *Cepat Dapat Kerja*, Jakarta: Erlangga, 2013.
- Myers David G. *Psikologi Sosial*, ed. 10 buku 1. Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- Nevid Jeffrey S., dkk. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga. ed.5. jil.1. 2005.
- Nurhayati Eti, *Bimbingan, Konseling, dan Psikoterapi Inovatif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Nurihsan Achmad Juntika, *Bimbingan dan Konseling: dalam Berbagai Latarbelakang Kehidupan*, Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Poerwadarminta W.J.S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. 1976.
- Publikasi Statistik Indonesia. "Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan 2004 – 2014". <http://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/972>. Diakses Pada 03 Desember 2015.
- Rahma Ulifa, *Bimbingan Karir Siswa*, Malang: UIN Maliki Press, 2010.
- Safaria Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara. 2009.
- Salahudin Anas, *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Salim Yenny dan Petter Salim dan, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, Jakarta: Modern English Press, 1991.
- Soeprapto, *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Universitas Terbuka, 2011.
- Solekhah Umi, *Hubungan Antara Bimbingan Karir dengan Motivasi Berwirausaha pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2012.

- S Rini Risnawati dan M. Nur Ghufron, *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruuz Media, 2012.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta. 2012.
- Tallis Frank, *Mengatasi Rasa Cemas, terj. Meitasari Tjandrasa*, Jakarta: Arcan, 1991.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. cet.2. 1989.
- Wahyuti Indah. *Hubungan Antara Optimisme Masa Depan dengan Kecemasan Mendapatkan Pekerjaan pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2012.
- Wibowo Hari Lakso Eko, *Bimbingan Karir dalam Meningkatkan Kemandirian Warga Binaan di Panti Sosial Karya Wanita Godean Yogyakarta*, Skripsi tidak diterbitkan, Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015.
- Yunita Ernia, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Skripsi tidak diterbitkan, Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2013.



LAMPIRAN-LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA

A. Mahasiswa BKI Angkatan 2012

1. Kontribusi melanjutkan pendidikan (kuliah) untuk masa depan?
2. Suka dukanya menjadi mahasiswa semester akhir?
3. Layanan informasi karir yang tersedia di program studi?
4. Pekerjaan yang diharapkan orang tua?
5. Pekerjaan yang Anda harapkan?
6. Pekerjaan yang diharapkan masyarakat sekitar?
7. Makna Bekerja?
8. Pengalaman kerja Anda dan apa manfaatnya?
9. Tanggapan Anda tentang pengangguran dari kalangan terdidik
10. Apakah Anda cemas nantinya tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah? Apa penyebabnya? Apa dampaknya bagi Anda?
11. Upaya Anda dalam mengatasi kecemasan tersebut?
12. Apakah upaya tersebut mampu mengurangi perasaan khawatir Anda?

B. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2013

1. Peluang kerja lulusan BKI?
2. Tanggapan mengenai gelar S.Sos.I untuk mahasiswa yang mengambil jurusan bimbingan dan konseling?
3. Tanggapan mengenai prospek lulusan BKI yang tertera di brosur?
4. Hambatan menjadi konselor?
5. Profesi konselor belum mendapatkan tempat di masyarakat, berbeda dengan psikolog, pekerja sosial, dan psikiater?

C. Alumni

1. Tanggapan anda tentang kekhawatiran mahasiswa akhir?
2. Apakah Anda dulu merasakannya? Bagaimana upaya anda mengatasinya?
3. Pandangan anda mengenai dunia kerja, baik sebelum lulus, setelah lulus, dan setelah mendapatkan pekerjaan?
4. Bagaimana proses anda mendapatkan pekerjaan yang ditekuni sekarang?
5. Bidang kerja apa saja yang ditekuni alumni BKI?

D. Dosen

- 1) Peluang kerja lulusan BKI?
- 2) Realita bidang pekerjaan yang ditekuni lulusan BKI?
- 3) Tantangan calon alumni BKI konsentrasi pendidikan?
- 4) Tantangan calon alumni BKI konsentrasi masyarakat?

PEDOMAN DOKUMENTASI

1. Profil Program Studi
2. Sejarah dan Perkembangan Program Studi
3. Visi dan Misi Program Studi
4. Tujuan
5. Kurikulum
6. Praktikum
7. Dosen dan Mahasiswa

PROFIL INFORMAN

1.

Nama Lengkap : Istiqomah
Nama Panggilan : Isti
TTL : Musirawas, 25 Oktober 1994
Konsentrasi : Masyarakat
Umur : 21 Tahun
Asal : Desa Sidomulyo, Kec. Muara Lakitan, Musirawas, Sumatera Selatan.

2.

Nama Lengkap : Mila Erdina
Nama Panggilan : Mila
TTL : Brebes, 12 September 1994
Konsentrasi : Masyarakat
Umur : 21 Tahun
Asal : Desa Tonjong, Kec. Brebes

3.

Nama Lengkap : Fitri Nur Azizah
Nama Panggilan : Fitri
TTL : 14 Maret 1994
Konsentrasi : Pendidikan
Umur : 22 Tahun
Asal : Bantul

4.

Nama : FA
TTL : Magelang, 7 November 1994
Konsentrasi : Pendidikan
Umur : 21 Tahun
Asal : Magelang

5.

Nama Lengkap : Solikhatun Nikmah
Nama Panggilan : Nikmah
TTL : Ngawi, 27 Oktober 1992
Konsentrasi : Masyarakat
Umur : 23 Tahun
Asal : Ngawi

6.

Nama : Khidemang
TTL : Rembang, 22 April 1994
Konsentrasi : Pendidikan
Umur : 21 Tahun
Asal : Rembang

7.

Nama Lengkap : Anisa Rifki Nuraisatuljannah
Nama Panggilan : Rifki
TTL : Bantul, 28 Februari 21994
Konsentrasi : Pendidikan
Umur : 21 Tahun
Asal : Bantul

8.

Nama Lengkap : Saifur Rohman
Nama Panggilan : Maman
TTL : Purworejo, 13 Juli 1994
Konsentrasi : Pendidikan
Umur : 21 Tahun
Asal : Purworejo

9.

Nama Lengkap : Riska Nopita
Nama Panggilan : Riska
TTL : Subang, 9 November 1994
Konsentrasi : Pendidikan
Umur : 21 Tahun
Asal : Subang

10.

Nama Lengkap : Niki Asmorowati
Nama Panggilan : Niki
TTL : Bantul, 2 September 1993
Konsentrasi : Pendidikan
Umur : 22 Tahun
Asal : Bantul

CURRICULUM VITAE

A. DATA PRIBADI

Nama : Diah Astuti
Jenis Kelamin : Perempuan
TTL : Batanghari, 03 September 1993
Alamat : Jl. Simpang Sukaraja, Desa Purbamas RT
08, RW 03, Kec. Kikim Tengah, Kab. Lahat,
Prov. Sumatera Selatan
Nama Ayah : Wasikun
Nama Ibu : Maesaroh

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD N 8 Rawajaya, Bantar Sari, Cilacap : 2001-2003
2. SD N 06 Kikim Tengah, Lahat : 2003-2006
3. SMP N 1 Kikim Tengah, Lahat : 2006-2009
4. SMAN 4 Lahat : 2009-2012
5. UIN SUNAN KALIJAGA : 2012-sekarang

C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. BIRO KONSELING MU (2012-2013) : Anggota
2. BIRO KONSELING MU (2013-2015) : Sekretaris

Yogyakarta, 24 Maret 2016

Diah Astuti