

PENGALAMAN LULUSAN BARU MENCARI KERJA DI MASA PANDEMI COVID-19

¹Ardhiafara S. Utama, ²Dian W. Hastari, ³Diana P. Damayanti,
⁴Maria Annuntiata, ⁵Marisa S. Triyanti

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
Jl. Airlangga 4-6, Surabaya 60286, Jawa Timur
¹ardhiafara.sidikka.utama-2020@psikologi.unair.ac.id

Received: 11 Januari 2021

Revised: 24 Mei 2021

Accepted: 3 Juni 2021

Abstrak

Kerugian ekonomi yang dirasakan banyak perusahaan sebagai dampak pandemi COVID-19 mengakibatkan semakin meningkatnya pemutusan hubungan kerja dan sedikitnya lowongan pekerjaan yang dibuka. Hal ini menyebabkan tingkat pengangguran semakin bertambah karena jumlah pekerjaan yang tersedia tidak sebanding dengan jumlah pencari kerja, salah satunya adalah lulusan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses yang dilalui oleh lulusan baru dalam mencari kerja di masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif fenomenologi dengan teknik analisis data Analisis Interpretasi Fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang lulusan baru yang mencari kerja di masa pandemi COVID-19. Subjek dipilih menggunakan metode pengambilan sampel dengan beberapa kriteria tertentu. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa pengalaman mencari kerja yang dialami subjek meliputi proses pencarian kerja, mulai dari proses awal mencari kerja setelah subjek menyelesaikan studi, proses mengalami penolakan, hingga akhirnya mendapat pekerjaan. Dari proses pencarian pekerjaan berdampak pada dinamika psikologis lulusan baru, seperti pada persepsi bahwa proses mencari kerja di masa pandemi cenderung semakin sulit, kemudian berdampak pada tingkat kepercayaan diri yang cenderung rendah sehingga menyebabkan kecemasan dan munculnya distorsi kognitif, hingga akhirnya berdampak pada penarikan diri dari lingkungan sosialnya.

Kata kunci: kecemasan, lulusan baru, mencari kerja, pandemi

Abstract

The economic losses experienced by many companies because of the COVID-19 pandemic have resulted in increased layoffs and fewer job vacancies. This case causes the unemployment rate to increase, since the number of jobs available is not proportional to the number of job seekers, one of which is new graduates. This research aims to find out how the processes of new graduates in searching for employment during the COVID-19 pandemic. The method used in this study is a phenomenological qualitative method with data analysis techniques of Interpretation Phenomenological Analysis. The number of subjects in this study were 2 new graduates who were searching for a job during the COVID-19 pandemic. The subjects were selected using a sampling method of purposive sampling. The results of this study found that the subjects' experience in job seeking includes the job searching process starting from the initial process after the subject completed the study, the process of experiencing rejection, and finally getting a job. The job searching process has an impact on the psychological dynamics of new graduates, such as the perception that the process of searching for a job during the pandemic tends to be more difficult, then it has an impact on the level of self-confidence which tends to be

low, therefore causes anxiety and the emergence of cognitive distortions, and eventually lead to withdrawal from their social environment.

Keywords: *anxiety, fresh graduate, job seeking, pandemic*

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia dikejutkan dengan kemunculan sebuah penyakit baru bernama COVID-19. Penyakit ini, disebabkan oleh sebuah virus bernama virus korona atau SARS-CoV-2, yang menyerang dan menginfeksi saluran pernapasan (WHO, 2020a). Melihat begitu cepatnya COVID-19 menyebar ke seluruh dunia dan banyaknya kasus positif yang terus meningkat, membuat organisasi kesehatan dunia, WHO, menetapkan status pandemi global pada bulan Maret 2020 (WHO, 2020b). Hingga bulan November 2020, terdapat 218 negara yang terjangkit COVID-19, dengan jumlah kasus positif di seluruh dunia tercatat sebanyak 56.261.952 kasus dan 1.349.506 kasus kematian akibat COVID-19 (WHO, 2020c). Pandemi COVID-19 tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik individu tetapi juga kesehatan mental populasi dunia (Xiao, Zhang, Kong, Li, & Yang, 2020). Penyebaran virus yang terus meningkat bersamaan dengan kebijakan karantina mandiri yang diberlakukan oleh pemerintah dapat memperburuk kondisi kesehatan mental pada masyarakat (Bao, Sun, Meng, Shi, & Lu, 2020). Dampak psikologis atau konsekuensi yang ditimbulkan dalam kaitannya dengan kesehatan mental antara lain dapat berupa stres, kecemasan, depresi, frustrasi, dan ketidakpastian saat perkembangan kasus

COVID-19 semakin bermunculan secara progresif. Dampak psikologis terhadap pandemi COVID-19 juga dapat bervariasi dari perilaku panik atau histeria kolektif hingga keputusan dan kehilangan harapan yang diasosiasikan dengan dampak negatif termasuk perilaku bunuh diri (Serafini, Parmigiani, Amerio, Aguglia, Sher, & Amore, 2020).

Selain pada psikologis masyarakat, dampak pandemi COVID-19 juga terjadi pada sektor ekonomi. Menurunnya perekonomian dan aktivitas di berbagai sektor dan wilayah di Indonesia merupakan salah satu dampak yang dirasakan saat Pandemi COVID-19. Selain itu, tekanan terhadap pertumbuhan ekonomi saat pandemi juga dirasakan di banyak negara lain. Aktivitas perekonomian global mengalami penurunan yang drastis yang mana nantinya diperkirakan akan mengakibatkan tidak kurang 195 juta orang akan mengalami kehilangan pekerjaan dan antara 420 sampai 580 juta orang terancam kemiskinan (Modjo, 2020). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2020) menyatakan bahwa selama periode Januari-April 2020 jumlah iklan lowongan kerja pada seluruh sektor secara konsisten mengalami penurunan. Contohnya pada sektor jasa perusahaan jumlah dari iklan lowongan kerja pada bulan Januari 2020 sebanyak 1.959 dan pada bulan April 2020 sebanyak 563, pada

sektor industri pengolahan jumlah iklan lowongan kerja pada bulan Januari sebanyak 1.617 dan pada bulan April sebanyak 631, pada sektor informasi dan komunikasi jumlah iklan lowongan kerja pada bulan Januari sebanyak 1.959 dan pada bulan April sebanyak 1.184 (BPS, 2020).

Terbatasnya jumlah lowongan kerja yang tersedia tidak sebanding dengan jumlah pencari kerja, di mana salah satunya adalah lulusan baru. Keadaan menganggur pada lulusan baru dapat meningkatkan prevalensi munculnya stres, depresi dan juga kecemasan (Mamun dkk., 2020). Dari wawancara awal yang dilakukan pada salah satu lulusan baru menyatakan bahwa subjek mengalami kebingungan, dilema dan kecemasan akibat hambatan dalam mencari kerja. Subjek sudah berusaha mencari pekerjaan, namun beberapa ditolak. Salah satu penyebab subjek yang kesulitan dalam mencari kerja adalah ijazah yang tidak kunjung keluar, padahal hal tersebut merupakan salah satu syarat untuk melamar kerja. Banyak harapannya yang patah dan tidak sesuai dengan ekspektasi karena pandemi. Subjek merasa bahwa subjek sudah lulus, namun subjek masih di rumah saja dan tidak memiliki pekerjaan. Hal itu membuat subjek frustrasi, rendah diri, sedih, takut dipergunjingkan tetangga dan merasa bahwa subjek menjadi beban keluarganya. Subjek merasa kebingungan mengenai langkah apa yang harus subjek lakukan setelah lulus hingga akhirnya memilih untuk melanjutkan studi S2. Meskipun keinginan

awal subjek adalah untuk bekerja terlebih dahulu atau melanjutkan S2 dengan biaya yang dihasilkan sendiri. Perasaan-perasaan itu berkurang setelah subjek menjalani kuliah S2 karena ada kegiatan dan dipengaruhi juga oleh dukungan dari orangtua subjek. Penelitian Wanberg (2012) menunjukkan bahwa menganggur dapat menimbulkan berbagai konsekuensi terkait stres individu termasuk depresi, kecemasan, penyakit fisik ringan seperti sakit perut dan sakit kepala, hingga bunuh diri. Dampak negatif dari pengangguran khususnya pada kesejahteraan psikologis sudah banyak dijelaskan oleh berbagai teori. Salah satunya adalah teori model deprivasi laten milik Jahoda (dalam Wanberg 2012), yang menjelaskan bahwa individu yang bekerja menyediakan aspek manifes (misalnya pendapatan) dan laten (misalnya waktu, tujuan, status, kontak sosial, dan aktivitas) yang memiliki manfaat bagi individu. Di sisi lain, seseorang yang menganggur tidak memiliki manfaat tersebut, yang mana menyebabkan kesehatan psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang bekerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fokus pada fenomenologi adalah pada pengalaman subjek yang ada dalam fenomena itu. Hal ini sesuai dengan tujuan peneliti, yaitu menginterpretasikan secara mendalam, dengan menggali dan mencari tahu mengenai

pengalaman subjek tentang mencari kerja di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini memiliki sampel lulusan baru pada saat masa pandemi COVID-19 di Indonesia. Sampel penelitian berjumlah 2 orang yang dipilih menggunakan metode pengambilan sampel dengan beberapa kriteria tertentu. Pertama, merupakan lulusan baru di Indonesia yang lulus pada periode bulan September 2019 hingga Oktober 2020. Kedua, seluruh subjek mengalami kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan sebagai dampak dari masa pandemi COVID-19. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan wawancara. Tipe wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur. Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah IPA (Analisis Interpretasi Fenomenologi) yang dikemukakan oleh Kahija (2019). Teknik analisis data IPA memfokuskan pada peneliti yang harus menafsirkan bagaimana partisipan sebagai orang yang mengalami langsung peristiwa tertentu menafsirkan pengalamannya. Adapun tahapan dalam IPA yaitu membuat komentar eksploratori yang akan menyoroti hal-hal penting dari hasil penggalan data, membuat tema emergen yaitu menyederhanakan data yang telah dikomentari dengan mencari tema, membuat tema superordinat yaitu mengelompokkan tema emergen ke tema yang lebih besar, menentukan pola antar subjek yaitu menemukan pola antar subjek dan kaitannya (Kahija, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh dua subjek yang menggambarkan proses lulusan baru mencari pekerjaan di masa pandemi COVID-19 serta dinamika psikologis yang menyertai proses pencarian kerja tersebut. Terdapat dua subjek yang pertama berinisial U dan yang kedua berinisial V. Diagram hasil wawancara kedua subjek dapat digambarkan pada bagan di Gambar 1.

Subjek U lulus pada bulan Desember 2019. Subjek kemudian langsung berusaha untuk mencari pekerjaan. Subjek sempat ditawarkan kerja sebagai sales di salah satu perusahaan, tetapi ditolak oleh subjek karena tidak sesuai dengan keinginannya. Lalu subjek mendaftar di salah satu bank swasta dan berhasil seleksi sampai tahap wawancara kedua. Subjek merasa bahwa dirinya akan diterima di bank tersebut, sehingga subjek merasa tidak perlu mencari pekerjaan lainnya. Saat menunggu keputusan dari bank tersebut, pandemi COVID-19 mulai terjadi di Indonesia. Setelah mendapatkan kabar bahwa subjek tidak lolos ke tahap berikutnya, subjek merasa gagal. Subjek mulai mencari kerja lagi dengan menurunkan standar dari pekerjaan yang diinginkan, bahkan dengan mendaftar ke perusahaan kecil, tetapi masih mengalami banyak penolakan dan membuat subjek merasa terpuruk. Subjek berpikir mengapa sampai perusahaan yang tidak seberapa saja masih menolaknya, padahal dirinya memiliki

belum mendapat pekerjaan penyebabnya adalah karena dirinya yang tidak kompeten. Subjek merasa bahwa di awal masa pencarian kerja subjek terlalu percaya diri dan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi. Subjek banyak menyalahkan dirinya dan mulai memiliki perasaan benci terhadap dirinya. Subjek mulai melakukan olahraga secara berlebihan sebagai bentuk dari hukuman karena subjek tidak mampu mendapatkan pekerjaan.

Subjek merasa bahwa mencari pekerjaan di masa pandemi banyak memiliki hambatan, di antaranya adalah subjek tidak mampu membuat kesan yang baik pada perusahaan yang subjek tuju karena terhalang oleh media wawancara yang dilakukan, misalnya secara daring sehingga wawancara terkesan kaku atau subjek tidak bisa menunjukkan ekspresinya dengan baik. Pandemi yang sempat menghentikan proses seleksi kerja juga membuat subjek merasa bahwa waktunya terbuang sia-sia, seharusnya subjek sudah mendapat pekerjaan, tetapi subjek masih tidak melakukan apa-apa. Banyaknya penolakan yang telah subjek alami akhirnya membuat subjek merasa cemas setiap kali subjek mendaftar pekerjaan baru. Ada pikiran-pikiran yang membuat subjek mempertanyakan kemampuan dirinya sendiri.

Akhirnya saat ini subjek sudah diterima bekerja meskipun di perusahaan yang tidak sesuai dengan ekspektasinya. Awalnya subjek ditawarkan oleh temannya untuk mengisi bagian sales, namun subjek kemudian mendapat

pekerjaan sebagai bagian operasional. Subjek menganggap bahwa pekerjaan yang subjek lakukan sudah sesuai dengan apa yang subjek inginkan dan apa yang telah subjek pelajari. Namun subjek merasa bahwa perusahaan tempat subjek bekerja saat ini merupakan perusahaan yang kecil dan tidak mampu memberikan upah yang besar. Sejauh ini subjek merasa banyak perubahan positif dalam hidupnya setelah subjek mendapat pekerjaan. Subjek menjadi lebih sedikit merasa cemas dan tidak lagi memiliki pemikiran yang berlebihan. Subjek juga merasa bahwa hidupnya menjadi lebih teratur dan lebih seimbang. Subjek V dinyatakan lulus pada bulan Oktober 2020. Sebelum dinyatakan lulus, subjek sudah pernah mencoba untuk melamar pekerjaan, namun tidak diterima oleh perusahaan tersebut. Beberapa hari setelah kelulusannya, subjek kembali mencoba melamar pekerjaan di berbagai perusahaan dan diterima oleh salah satu perusahaan alat absensi kantor. Setelah satu bulan subjek bekerja, subjek memutuskan untuk berhenti bekerja karena gaji yang dibayarkan tidak sesuai dengan kontrak kerja yang diberikan saat tahap seleksi dan alasan keselamatan karena adanya pandemi corona.

Berdasarkan penuturan subjek keinginan subjek yang sebenarnya setelah lulus adalah melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya, tetapi tidak dilakukan oleh subjek karena subjek memikirkan mengenai biaya yang akan dikeluarkan oleh

orangtuanya untuk dirinya dan adiknya yang akan meneruskan pendidikan ke jenjang perkuliahan. Setelah berhenti bekerja, subjek memiliki kesibukan lain selain terus berusaha untuk melamar pekerjaan di berbagai perusahaan yaitu menyiapkan prosesi wisuda. Subjek terus mencari pekerjaan karena subjek merasa jika dirumah saja, subjek membebani keluarganya dan subjek merasa bahwa dirinya harus membantu orang tuanya dalam hal finansial walaupun tidak ada tuntutan untuk cepat bekerja dari keluarganya.

Pada saat seleksi kerja, subjek seringkali mengalami gemetar dan tangan berkeringat. Hal itu muncul karena kekhawatirannya akan tidak diterima kerja dan ketakutannya dengan pelamar kerja lain yang dianggap lebih banyak memiliki pengalaman daripada dirinya. Mengingat banyak kasus pegawai-pegawai yang mengalami pemutusan hubungan kerja dan perusahaan-perusahaan yang mengurangi jumlah karyawannya, subjek semakin merasa takut subjek tidak akan mendapat pekerjaan. Subjek juga menambahkan bahwa beberapa temannya juga mengalami hal yang sama sepertinya, yaitu kesulitan dalam mencari pekerjaan di masa pandemi. Namun, menurut subjek proses seleksi kerja di masa pandemi ini memudahkan pencarian kerja seperti proses seleksi atau wawancara tetap berjalan dan dilakukan secara daring.

Ketika subjek sedang sendiri, sering muncul pemikiran yang berlebih mengenai seleksi kerja, sehingga subjek mengalihkan

perhatiannya dengan terus mencari lowongan kerja secara daring dan melakukan aktivitas lain atau terkadang subjek mengabaikan pemikiran atau perasaan yang muncul tersebut. Hal itu membuat subjek menjadi lebih semangat dalam mencari pekerjaan. Subjek merasa bahwa jika subjek ingin mendapat pekerjaan, maka subjek harus terus berusaha. Jika subjek gagal, subjek harus memiliki cadangan rencana lainnya sehingga subjek tidak mudah terpuruk. Subjek sendiri tidak memiliki ekspektasi yang tinggi ketika mencari pekerjaan karena subjek telah mendapat nasihat dari ayahnya bahwa mencari kerja memang bukanlah hal yang mudah. Subjek menganggap bahwa mencari pekerjaan di masa pandemi lebih mudah dari segi cara menjalankan seleksi, karena bisa dilakukan secara daring. Namun, ketika masa pandemi, tidak banyak lowongan kerja yang ditawarkan, dan walaupun ada, kemungkinan diterima lebih kecil daripada ketika sebelum pandemi. Subjek memandang bahwa ketika mengalami kesulitan dalam mencari pekerjaan sebaiknya tidak perlu banyak mengeluh, tetapi lebih banyak berusaha.

Berdasarkan pengalaman kedua subjek dalam mencari kerja di masa pandemi, banyak proses yang dialami oleh keduanya. Dalam beberapa proses tersebut, dapat ditemukan beberapa dinamika psikologis dalam melalui proses pencarian kerja mereka. Pada proses awal mencari kerja, Subjek U memiliki persepsi bahwa dirinya akan mudah mendapatkan pekerjaan yang subjek inginkan

terlebih karena subjek memiliki persepsi bahwa dirinya mampu mendapatkan pekerjaan tersebut. Subjek U memiliki kemampuan yang baik, dibuktikan oleh nilai-nilai yang bagus dan pengalaman organisasi yang cukup banyak. Prestasi belajar merupakan salah satu faktor yang berperan dalam mempengaruhi kesiapan kerja pada lulusan baru (Ratnawati, 2016).

Oleh karena Subjek U yang memiliki prestasi belajar yang baik, subjek kemudian mempersepsikan dirinya sebagai orang yang memiliki kualitas diri yang baik, sehingga subjek berpandangan bahwa dengan kemampuan tersebut subjek mampu untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan dengan mudah. Hal tersebut membuatnya merasa lebih siap dalam menghadapi proses pencarian kerja. Sedangkan pada Subjek V, subjek mempersepsikan bahwa mencari kerja bukanlah sebuah proses yang mudah, sehingga subjek tidak merasa terbebani saat mengalami penolakan ketika mendaftar di sebuah perusahaan. Hal itulah yang membentuk persepsi Subjek V terhadap pencarian kerja, sehingga subjek memiliki pandangan bahwa jika subjek tidak diterima di satu pekerjaan, hal tersebut memang lumrah terjadi.

Dari proses awal pencarian kerja ini terdapat perbedaan persepsi pada kedua subjek, di mana pada Subjek U, dirinya memiliki persepsi terhadap proses pencarian kerja yang positif, sehingga subjek merasa bahwa subjek siap untuk diterima dan mulai

bekerja. Sebaliknya, pada Subjek V, subjek memiliki persepsi yang cenderung negatif terhadap proses pencarian kerja, sehingga membuat subjek V merasa lebih siap untuk ditolak oleh pekerjaan, dan tidak terburu untuk segera bekerja. Hal ini membuat Subjek V cenderung kurang siap dalam menghadapi dunia kerja dibandingkan dengan Subjek U. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati (2016) yang juga menyatakan bahwa persepsi terhadap dunia kerja, termasuk di dalamnya adalah proses pencarian kerja, sejalan dengan kesiapan menghadapi dunia kerja. Subjek U memiliki persepsi terhadap dunia kerja yang positif, sehingga subjek lebih siap dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, Subjek V sejak awal memiliki persepsi terhadap dunia kerja yang negatif, maka subjek cenderung kurang siap dalam menghadapi dunia kerja.

Kemudian ketika kedua subjek mengalami penolakan, ada perbedaan pandangan kedua subjek dalam menyikapi penolakan tersebut. Pada Subjek U, ketika subjek mengalami beberapa penolakan dan mengalami kesulitan mencari pekerjaan di masa pandemi, persepsi Subjek U mulai berubah. Subjek U memiliki persepsi bahwa pandemi menyebabkan kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keinginannya. Subjek U juga memiliki persepsi negatif terhadap dirinya yang menganggur, meskipun orang-orang di sekitar subjek tidak ada yang memperlakukan

status menganggur pada diri subjek tersebut. Subjek menganggap bahwa status pengangguran yang sedang dialaminya merendahkan harga dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Alvaro, Garrido, Pereira, Torres, dan Barros (2019) yang menunjukkan bahwa seseorang yang menganggur memiliki kecenderungan untuk merasa bahwa mereka memiliki harga diri yang lebih rendah. Schöb (2012) juga menyatakan bahwa status pengangguran dapat mengancam identitas pribadi dan kesejahteraan individu. Status pengangguran pada lulusan baru menyebabkan pergeseran persepsi terhadap diri menjadi ke arah yang negatif. Pandangan seseorang mengenai dirinya sangat bergantung pada bagaimana subjek mengidentifikasi dirinya dalam kelompok sosial tertentu, serta seberapa besar subjek terikat pada kelompok tersebut. Lulusan baru yang sebelumnya mengidentifikasi diri mereka tergolong dalam kelompok “mahasiswa”, setelah menyelesaikan masa studi, mereka kemudian mengidentifikasi diri mereka sebagai anggota kelompok “usia bekerja”. Ketika mereka tidak mampu mendapat pekerjaan, maka mereka pun masuk ke dalam kelompok “pengangguran”. Akibatnya, persepsi diri mereka bergeser ke arah sikap prototipikal “menganggur”, dimana mereka saling berbagi identitas yang sama akibat pengalaman bersama tentang kegagalan, keterbuangan, kekurangan, kecemasan, serta kerentanan yang sama. Persepsi ini kemudian mendominasi komponen identitas sosial pada

lulusan baru, sehingga menyebabkan peningkatan pengaruh atas identitas pribadi. Lulusan baru yang mengasosiasikan dirinya sebagai pengangguran, merasa bahwa mereka juga memiliki sifat-sifat atau identitas yang dimiliki oleh pengangguran pada umumnya. Subjek U kemudian membentuk persepsi baru terhadap mencari pekerjaan, yaitu agar dapat segera mendapat pekerjaan. Subjek U menurunkan standarnya dalam mencari pekerjaan. Hal ini juga berkaitan dengan identitas Subjek U sebagai seorang “pengangguran”. Ketika identitas sosial dirasa tidak memuaskan, karena individu merasa bahwa mereka termasuk dalam kelompok yang memiliki status yang relatif rendah, maka mereka akan berusaha untuk meninggalkan kelompok tersebut dan bergabung dengan kelompok yang dianggap lebih baik, atau membuat kelompok mereka menjadi berbeda secara lebih positif (Schöb, 2012). Di dalam hal ini, subjek berusaha untuk meninggalkan status penganggurannya, dan ingin mengubah identitas dirinya sebagai seorang “pekerja”. Setelah Subjek U mendapatkan pekerjaan, dan meninggalkan status penganggurannya, persepsi Subjek U kembali mengalami perubahan. Subjek memiliki persepsi bahwa meskipun pekerjaan yang didapatkan tidak sesuai ekspektasi dan standarnya namun pekerjaan tersebut memberikan dampak positif terhadap dirinya. Pekerjaan ini juga membuat persepsi Subjek U terhadap dirinya membaik, subjek U merasa hidupnya lebih teratur semenjak

mendapatkan pekerjaan. Perubahan Subjek U ke arah yang lebih positif tidak lepas dari identitas dirinya yang tidak lagi mengikuti kelompok pengangguran, tetapi telah berubah sesuai dengan apa yang diharapkan sebelumnya, yaitu identitas sebagai seorang pekerja. Di sisi lain pada Subjek V, subjek sempat mendapatkan penolakan sebanyak satu kali sebelum akhirnya subjek mendapatkan pekerjaan pertamanya. Terhadap penolakan tersebut, subjek tidak mengalami perubahan persepsi seperti di awal proses mencari kerja. Ketika subjek mendapatkan pekerjaan pertamanya, subjek bekerja selama satu bulan tapi setelah itu subjek merasa bahwa perusahaan tempat subjek bekerja tidak memberikan upah yang sesuai seperti yang telah dijanjikan sebelumnya. Upah sendiri merupakan salah satu indikator kualitas kerja yang dapat berperan dalam memunculkan intensi pindah kerja pada karyawan (Victoria, Zamralita, & Saraswati, 2017). Permasalahan mengenai upah kerja dari pekerjaan pertama Subjek V menimbulkan persepsi negatif pada dirinya terhadap perusahaan tersebut yang akhirnya membuat subjek memutuskan untuk berhenti bekerja. Setelah berhenti bekerja, Subjek V kembali mencari pekerjaan dengan mendaftar di beberapa perusahaan. Subjek V berpandangan bahwa mencari kerja terutama di masa pandemi memiliki kelebihan dan kekurangannya tersendiri. Proses seleksi secara daring di masa pandemi dianggap oleh subjek memudahkan pencarian kerjanya,

karena subjek tidak harus pergi ke perusahaan yang subjek tuju untuk melakukan proses seleksi kerja. Di sisi lain, mendapatkan pekerjaan di masa pandemi dirasakan sulit karena banyaknya pesaing dan sedikitnya jumlah lowongan yang tersedia membuat kesempatan untuk diterima kerja semakin kecil. Permasalahan mengenai keterbatasan jumlah lapangan kerja memang merupakan salah satu dampak ekonomi yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19 (Sayuti & Hidayati, 2020).

Pada awal pencarian kerja, karena subjek U memiliki persepsi yang baik mengenai kompetensi dirinya, maka hal tersebut juga membuat subjek memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Kepercayaan diri sendiri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan potensi dirinya yang membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (Hakim dalam Nainggolan, 2011). Subjek U memiliki keyakinan bahwa perusahaan yang dituju akan menerimanya karena subjek memiliki kompetensi yang baik. Oleh karena itu, pada masa awal pencarian kerja, subjek U merasa bersemangat dalam mencari kerja. Namun, kemudian subjek mengalami penolakan demi penolakan yang membuatnya mempertanyakan kemampuan dirinya sendiri. Hal ini menyebabkan rasa percaya diri yang dimiliki subjek U menurun.

Kepercayaan diri subjek U yang menjadi rendah, membuatnya menurunkan

standar target perusahaan tujuan, sehingga ia memutuskan untuk mendaftar kerja di perusahaan yang kecil. Sedangkan pada subjek V, subjek tidak memiliki rasa percaya diri yang tinggi sejak awal proses pencarian kerja. Terlebih lagi, setelah subjek mengalami berbagai penolakan dari perusahaan, membuat kepercayaan dirinya semakin rendah. Subjek merasa tidak memiliki kelebihan yang membuatnya menonjol di antara kandidat lain yang juga mendaftar kerja di perusahaan yang subjek tuju. Dinamika persepsi dan percaya diri yang dialami kedua subjek dapat dijelaskan oleh penelitian yang dilakukan oleh Pamungkas dan Fakhurrozi (2010) yang menunjukkan bahwa persepsi dan percaya diri saling berkaitan. Persepsi subjek yang positif, membuat subjek memiliki rasa percaya diri yang tinggi, seperti pada subjek U di awal masa pencarian kerjanya. Sebaliknya, persepsi subjek yang negatif, membuat rasa percaya diri subjek menjadi rendah, seperti yang terjadi pada kedua subjek setelah mengalami berbagai penolakan.

Oleh karena persepsi kedua subjek cenderung negatif ketika mengalami penolakan dari perusahaan yang mereka tuju, hal ini kemudian menimbulkan rasa percaya diri yang rendah sehingga memunculkan kecemasan pada diri kedua subjek. Dimenggo dan Yendi (2020) menyatakan bahwa kepercayaan diri yang rendah berhubungan dengan tingginya tingkat kecemasan untuk memasuki dunia kerja. Kecemasan sendiri

merupakan reaksi terhadap bahaya sesungguhnya yang mungkin akan menyebabkan bencana atau kejadian yang merugikan individu (Ramaiah dalam Syafitri, 2015). Kecemasan dapat muncul dalam bentuk perasaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenteram, dan sebagainya yang disertai dengan berbagai keluhan fisik, seperti gemetar, atau perasaan mual (Nainggolan, 2011). Pada subjek U, banyaknya penolakan yang subjek hadapi membuatnya memiliki perasaan tertolak. Hal ini kemudian menyebabkan subjek U berpikir secara berlebihan mengenai apakah subjek ditolak karena masa pandemi yang sedang berlangsung, atau karena subjek yang tidak memiliki kompetensi yang cukup. Subjek U menganggap bahwa dirinya yang berstatus pengangguran itu menunjukkan bahwa dirinya tidak memiliki kompetensi yang baik untuk dapat diterima kerja. Subjek U mulai merasa kurang percaya diri pada kemampuan dirinya sehingga membuat subjek U mudah merasa cemas, menjadi stres dan lebih sensitif yang akhirnya membuat subjek lebih suka menyendiri dan menghindar dari pertanyaan mengenai status pekerjaannya sekarang dari keluarga dan teman-temannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmady dan Aprilia (2018) menyatakan bahwa lulusan baru yang mengalami kecemasan akibat status pengangguran pada dirinya cenderung akan menghindar dari pembicaraan mengenai dunia kerja, serta cenderung menjadi mudah tersinggung dan

mudah marah ketika ditanya mengenai hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaan. Subjek U cenderung merasa cemas setiap kali subjek ditanya mengenai status pekerjaannya karena subjek merasa bahwa orang lain akan memberi penilaian negatif atas statusnya sebagai pengangguran, sehingga subjek cenderung akan berusaha untuk menghindari pertanyaan-pertanyaan mengenai pekerjaannya. Kecemasan yang dialami subjek U berpengaruh terhadap munculnya distorsi kognitif pada dirinya. Distorsi kognitif adalah bias atau cara yang tidak akurat dalam memperhatikan atau memaknai sebuah pengalaman (Besta, Barczak, Lewandowska-Walter, & Dozois, 2014). Burns (dalam Rnic, Dozois, & Martin, 2016) membagi distorsi kognitif Beck menjadi sepuluh jenis, yaitu pemikiran seluruhnya atau tidak sama sekali; generalisasi yang berlebihan; filter mental; pengabaian terhadap aspek positif; memberi kesimpulan secara langsung; membesar-besarkan masalah; penalaran berbasis emosional; pernyataan mengenai apa yang seharusnya dilakukan; pemberian label; serta personalisasi dan menyalahkan diri sendiri.

Pada Subjek U, subjek merasa bahwa pencapaian yang telah subjek capai selama ini tidak berharga. Hal ini termasuk dalam distorsi kognitif pengabaian terhadap aspek positif, karena Subjek U tidak melihat sisi positif dari dirinya, dan hanya berfokus pada sisi negatif dirinya. Kemudian, subjek seringkali merasa menyesal karena subjek memiliki harapan yang tinggi dan membuang

waktu karena tidak mencari banyak pengalaman magang. Hal ini termasuk dalam distorsi kognitif pernyataan mengenai apa yang seharusnya dilakukan. Subjek sering berandai-andai jika subjek dapat mengambil keputusan yang berbeda. Subjek U memiliki sikap yang keras terhadap diri sendiri, subjek memberi tekanan pada diri sendiri untuk bekerja.

Selanjutnya, subjek U memberikan label pada dirinya bahwa subjek belum mendapatkan pekerjaan karena tidak memiliki kemampuan. Teman-temannya tidak mendapat kerja karena pandemi, sedangkan dirinya tidak mendapat kerja karena tidak memiliki kemampuan yang cukup. Subjek U memiliki perasaan benci pada dirinya sendiri sehingga subjek merasa bahwa subjek pantas untuk dihukum. Subjek seringkali menyalahkan diri sendiri karena menolak pekerjaan, memiliki harapan yang tinggi, serta memiliki ekspektasi dan rasa percaya diri yang tinggi. Adanya personalisasi atas hal buruk yang terjadi pada dirinya dan perasaan menyalahkan diri sendiri membuat subjek U seringkali melakukan olahraga yang berlebihan untuk menghukum dirinya.

Pada subjek V, subjek merasa khawatir ketika mencari kerja di masa pandemi karena subjek takut tidak akan diterima kerja. Subjek V mengalami tangan gemetar dan berkeringat ketika subjek menghadapi seleksi kerja. Menurut Sincihu, Daeng, dan Yola (2020), tangan gemetar dan berkeringat merupakan beberapa gejala fisiologis yang ditunjukkan

oleh seseorang dengan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Isnaini dan Lestari (2015) menyatakan bahwa lulusan baru yang mengalami kecemasan ketika menghadapi wawancara kerja disebabkan oleh kebingungan dengan apa yang harus dilakukan serta ketakutan akan salah menjawab ketika melalui proses wawancara. Rasa khawatir yang dialami oleh Subjek V juga disebabkan oleh perasaan tidak ingin membebani kedua orang tuanya dan keinginan untuk membantu kedua orang tuanya secara finansial. Hal ini dapat dijelaskan oleh Dariyono (dalam Putri, 2019) yang mengatakan bahwa pada dewasa awal, individu mulai memiliki tanggung jawab lebih berat dan memiliki kecenderungan untuk tidak bergantung secara ekonomi, sosiologi, maupun fisiologi terhadap orang tuanya. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikawati (2019) yang menyatakan bahwa pengangguran terdidik lulusan perguruan tinggi negeri maupun swasta mempunyai permasalahan yang sama salah satunya dari segi psikis antara lain perasaan tidak enak dengan keluarga dan lingkungan, ada perasaan serba salah, perasaan malu, ada beban moral, ada perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, mudah tersinggung, dan tertekan karena tuntutan orangtua. Ketika subjek V mengalami kekhawatiran dalam mencari pekerjaan di masa pandemi, subjek akan berusaha untuk menenangkan diri dengan cara mengabaikan perasaan khawatir yang dialaminya. Subjek V

cenderung mengalihkan pemikiran berlebihnya dengan melakukan hal lain seperti lebih aktif mencari lowongan kerja secara daring. Perilaku yang ditunjukkan oleh subjek dapat dijelaskan dengan strategi menghadapi stres yang berfokus pada emosi yang dikemukakan oleh Aldwin dan Revenson (1987) mengenai perilaku menghindari masalah yang berfokus pada emosi dengan cara berfantasi dengan hasil yang akan diperoleh, membayangkan seandainya berada dalam suatu situasi atau waktu lain yang lebih menyenangkan, menghindari masalah dengan makan ataupun tidur, bisa juga dengan menggunakan obat-obatan ataupun meminum minuman keras dan menghindari orang lain. Selain itu, tindakan menghindari masalah yang dilakukan Subjek V juga dilakukan dengan melibatkan upaya untuk menolak memikirkan masalah dan melanjutkan hidupnya seolah-olah tidak ada yang terjadi, menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapi itu jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya atau menunjukkan sikap yang agak tabah terhadap kehidupan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pengalaman mencari kerja yang dialami subjek meliputi proses pencarian kerja, mulai dari subjek menyelesaikan studi, proses awal mencari kerja, proses mengalami penolakan, hingga akhirnya mendapat pekerjaan. Masa pandemi COVID-19 menambah tantangan baru dalam

proses pencarian kerja. Hal ini kemudian berdampak pada dinamika psikologis lulusan baru, di mana mereka memiliki persepsi bahwa proses mencari kerja di masa pandemi cenderung semakin sulit, karena terbatasnya kesempatan yang tersedia. Persepsi mengenai proses pencarian kerja tersebut kemudian berdampak pada tingkat kepercayaan diri pada lulusan baru, yang mana cenderung rendah. Hal ini akhirnya menyebabkan kecemasan pada para lulusan baru akibat munculnya distorsi kognitif pada diri mereka. Kecemasan juga dirasakan lulusan baru karena adanya tuntutan untuk mandiri secara finansial dan tidak lagi menjadi beban orang tua. Kecemasan ini akhirnya berpengaruh pada relasi sosial lulusan baru, di mana mereka cenderung untuk menarik diri dari lingkungan pertemanan mereka. Para lulusan baru menggunakan strategi menghadapi stres yang berfokus pada emosi, seperti mengalihkan pikiran dengan cara terus mencari lowongan kerja melalui media daring untuk mengatasi kecemasan yang mereka alami.

Saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya adalah mencari subjek yang lebih banyak, sehingga juga akan mendapatkan lebih banyak pandangan mengenai kecemasan yang dialami oleh lulusan baru saat masa pandemi berlangsung. Melakukan penggalan data yang lebih mendalam dan meningkatkan sensitivitas sehingga dapat menghasilkan analisis yang lebih menyeluruh dan lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337-348. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.53.2.337>
- Alvaro, J. L., Garrido, A., Pereira, C. R., Torres, A. R., & Barros, S. C. (2019). Unemployment, self-esteem, and depression: Differences between men and women. *The Spanish Journal of Psychology*, 22(e1), 1-9. doi: 10.1017/sjp.2018.68
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *Lancet*, 395(10224), e37–e38. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30309-3
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Berita resmi statistik*. Jakarta: BPS RI.
- Besta, T., Barczak, A., Lewandowska-Walter, A., & Dozois, D. J. A. (2014). Polish version of the Cognitive Distortions Scale (CDS): Preliminary validation and personality correlates. *Current Issues in Personality Psychology*, 2(3), 177-183. doi: 10.5114/cipp.2014.46234
- Dimenggo, D., & Yendi, F. M. (2020). The correlation between self-confidence and anxiety in encounter the work environment of final semester students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 55-60. doi: 10.24036/00357kons2021.

- Ikawati, I. (2019). Dampak pengangguran terdidik ditinjau dari segi fisik, psikis, sosial dan solusinya. *Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 43(1), 1-10.
- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2015). Kecemasan pada pengangguran terdidik universitas. *Jurnal Indigenou*, 1(13), 39-50.
- Kahija, Y. F. L. (2019). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Kanisius: Yogyakarta.
- Mamun, M. A., Akter, S., Hossain, I., Faisal, M. T. H., Rahman, M. A., Arefin, A., ... Griffiths, M. D. (2020). Financial threat, hardship and distress predict depression, anxiety and stress among the unemployed youths: A Bangladeshi multi-city study. *Journal of Affective Disorders*, 276, 1149-1158. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.075>
- Modjo, M. I. (2020). Memetakan jalan penguatan ekonomi pasca pandemi. *The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 103-116. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.117>
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada pengguna napza: Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosiokonsepia*, 16(2), 161-174.
- Pamungkas, A. A., & Fakhrurrozi, M. (2010). Persepsi terhadap cedera dan kepercayaan diri pada atlet tae kwon do wanita. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 106-113.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. doi: 10.23916/08430011.
- Rachmady, T. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 54-60.
- Ratnawati, D. (2016). Hubungan prestasi belajar, persepsi dunia kerja, dan jiwa kewirausahaan dengan kesiapan kerja mahasiswa PTM. *VANOS Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(1), 12-22.
- Rnic, K., Dozois, D. J., & Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's Journal of Psychology*, 12(3), 348-362. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1118>
- Sayuti, R. H., & Hidayati, S. A. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap ekonomi masyarakat di Nusa Tenggara Barat. *Resiprokal*, 2(2), 133-150.
- Schöb, R. (2013). Unemployment and identity. *CESifo Economic Studies*, 59(1), 149-180.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L., & Amore, M.

- (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(8), 531-537. doi: 10.1093/qjmed/hcaa201.
- Sincihu, Y., Daeng, B. H., & Yola, P. (2018). Hubungan kecemasan dengan derajat insomnia pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1), 15-30.
- Syafitri, A. (2015). Pengaruh tingkat dukungan sosial keluarga terhadap tingkat kecemasan menjelang pensiun pada karyawan perusahaan X di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. *Jurnal Psikosains*, 10(1), 25-43.
- Victoria, Y., Zamralita, Z., & Saraswati, K. D. H. (2018). Peran kualitas kehidupan kerja dan persepsi peluang kerja terhadap intensi pindah kerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 326-335.
- Wanberg, C. F. (2012). The individual experience of unemployment. *Annual Review of Psychology*, 63, 3, 369-396. doi: 10.1146/annurev-psych-120710-100500
- World Health Organization (WHO). (2020a). *Coronavirus*. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2020 dari https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1.
- World Health Organization (WHO). (2020b, 27 April). *Archived: WHO Timeline - COVID-19*. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2020 dari <https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>.
- World Health Organization (WHO). (2020c). *WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. Diakses pada tanggal 28 Oktober 2020 dari <https://covid19.who.int/>.
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, X. (2020). Social capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Medicine Science Monitor*, 26, e923921. doi: 10.12659/MSM.923921