

MAKNA KECEMASAN KOMUNIKASI DALAM WAWANCARA KERJA BAGI MAHASISWA *FRESH GRADUATE*

Zia Muhammad Giffar¹; Iis Zilfah Adnan²; Heri Hendrawan^{3*}

²Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Garut

Jl. Raya Samarang No. 52A, Kabupaten Garut, Jawa Barat 44151

*Correspondence : 24071119156@fikom.uniga.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji makna kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa *fresh graduate* dalam proses wawancara kerja di Kabupaten Garut. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna kecemasan komunikasi dari perspektif *fresh graduate* di Kabupaten Garut serta memahami bagaimana mereka mengatasi kecemasan tersebut selama wawancara kerja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Teknik analisis fenomenologi diterapkan untuk mengeksplorasi makna subjektif dari kecemasan komunikasi, dengan menggunakan triangulasi sumber dan metode untuk memastikan validitas data. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa pengalaman negatif masa lalu, faktor psikologis, tekanan sosial, dan kondisi lingkungan mempengaruhi kecemasan mereka. Tujuan jangka pendek dan panjang, strategi mengatasi kecemasan dan motivasi internal, membantu mahasiswa mengatasi kecemasan. Temuan ini memberikan wawasan tentang bagaimana mahasiswa memaknai dan mengelola kecemasan mereka, serta menawarkan rekomendasi bagi mahasiswa, institusi pendidikan, dan perusahaan untuk mendukung *fresh graduate* dalam menghadapi wawancara kerja dengan lebih baik.

Kata kunci

Alfred Schutz, Fenomenologi, Fresh Graduate, Kecemasan Komunikasi, Wawancara Kerja

ABSTRACT

This study examines the meaning of communication anxiety experienced by fresh graduates during job interviews in Garut Regency. The research aims to uncover the meaning of communication anxiety from the perspective of fresh graduates in Garut Regency and to understand how they cope with this anxiety during job interviews. A qualitative descriptive research method was employed, with data collected through in-depth interviews and participant observation. Phenomenological analysis techniques were applied to explore the subjective meanings of communication anxiety, using source and method triangulation to ensure data validity. The results reveal that past negative experiences, psychological factors, social pressure, and environmental conditions contribute to their anxiety. Short- and long-term goals, coping strategies, and internal motivation help students manage their anxiety. These findings provide insights into how students interpret and manage their anxiety and offer recommendations for students, educational institutions, and companies to better support fresh graduates in facing job interviews.

Keywords

Alfred Schutz, Communication Anxiety, Fresh Graduate, Job Interview, Phenomenology

Pendahuluan

Dalam dunia kerja yang kompetitif, wawancara kerja menjadi salah satu tahap kritis yang harus dilalui oleh *fresh graduate* untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. Pada tahap ini, kemampuan komunikasi menjadi faktor penentu yang dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam menyampaikan potensi, keterampilan, dan kecocokannya dengan posisi yang dilamar. Komunikasi yang efektif menjadi salah satu faktor penentu kesuksesan dalam wawancara kerja. Proses ini tidak hanya mengukur keterampilan dan pengetahuan calon karyawan, tetapi juga kemampuan mereka untuk menyampaikan ide dengan jelas dan percaya diri. Bagi *fresh graduate*, wawancara kerja sering kali menjadi pengalaman pertama yang menuntut kemampuan komunikasi profesional di bawah tekanan.

Wawancara kerja adalah salah satu tahap seleksi yang paling krusial dalam proses perekrutan. Pewawancara tidak hanya menilai pengetahuan akademis kandidat, tetapi juga mengevaluasi keterampilan interpersonal, kemampuan beradaptasi, kepemimpinan, dan berbagai aspek psikologis lainnya. Dalam wawancara, kandidat diharapkan dapat menjelaskan pengalaman, keahlian, dan bagaimana mereka dapat berkontribusi pada perusahaan. Oleh karena itu, kemampuan komunikasi menjadi faktor kunci dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam wawancara kerja (Novianti Solikhah et al., 2023)

Wawancara kerja menuntut *fresh graduate* tidak hanya menjawab pertanyaan secara tepat, tetapi juga mampu mengekspresikan diri dengan percaya diri dan jelas. Namun, bagi banyak *fresh graduate*, kecemasan komunikasi menjadi hambatan yang besar dalam mencapai performa terbaik mereka selama wawancara kerja.

Kecemasan komunikasi, yang sering kali muncul dalam situasi sosial yang penuh tekanan seperti wawancara kerja, dapat mengakibatkan berbagai masalah, seperti kesulitan dalam menyusun jawaban yang koheren, kegugupan yang terlihat, hingga ketidakmampuan untuk menjaga kontak mata dengan pewawancara. Kecemasan komunikasi dapat berdampak pada performa kandidat selama wawancara (Ririn et al., 2013).. Kandidat yang cemas mungkin kesulitan untuk menyampaikan pemikiran mereka secara jelas, mengingat informasi penting, atau menjawab pertanyaan (Nurjanah, 2018). Kecemasan ini sering kali menyebabkan *fresh graduate* tidak mampu menampilkan potensi terbaik mereka, yang pada akhirnya mengurangi peluang mereka untuk diterima di perusahaan yang diinginkan. Fenomena ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi merupakan masalah yang serius dan memerlukan perhatian lebih dalam konteks wawancara kerja.

Di Kabupaten Garut, tingkat pengangguran masih menjadi masalah yang mengkhawatirkan dan berdampak terhadap kesejahteraan sosial dan ekonomi masyarakat. Menurut pemberitaan dari Kompas TV Sukabumi (Angka Pencari Kerja Dan Pengangguran Di Garut Tinggi, n.d.) jumlah pengangguran di Garut mencapai 102.010 orang atau sekitar 7,33 persen berdasarkan data BPS Kabupaten Garut dari total penduduk pada akhir tahun 2023 (Badan Pusat Statistik Kabupaten Garut, n.d.). Angka ini menunjukkan bahwa upaya penyerapan tenaga kerja di daerah ini masih perlu ditingkatkan secara serius. Dalam konteks ini, kemampuan *fresh graduate* untuk menghadapi wawancara kerja dengan baik menjadi semakin penting, mengingat persaingan yang ketat dan tingginya tingkat pengangguran di daerah tersebut.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi merupakan masalah yang umum dihadapi oleh *fresh graduate*. Windiyani dan Masri menemukan bahwa kecemasan komunikasi dapat berdampak negatif pada performa wawancara kerja, mengurangi rasa percaya diri, dan meningkatkan kemungkinan kegagalan. Kecemasan ini sering kali menghambat kemampuan *fresh graduate* untuk mengekspresikan diri secara efektif, sehingga mereka sulit menampilkan potensi dan keterampilan yang sebenarnya dimiliki. Windiyani dan Masri juga menekankan bahwa kecemasan komunikasi mempengaruhi cara individu merespons pertanyaan, menyusun jawaban, dan menjaga kontak mata dengan pewawancara, yang semuanya merupakan aspek penting dalam wawancara kerja (Windiyani & Masri, 2022).

Penelitian lain oleh Zwagery dan Rika menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi dapat menyebabkan *fresh graduate* menghindari situasi yang memerlukan interaksi sosial yang intens, seperti wawancara kerja. Beberapa *fresh graduate* cenderung menunda atau bahkan menghindari proses melamar pekerjaan karena takut menghadapi wawancara. Hal ini pada akhirnya membatasi peluang mereka untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan kualifikasi dan aspirasi mereka. Selain itu, Zwagery dan Rika mencatat bahwa kecemasan komunikasi dapat menyebabkan *fresh graduate* lebih memilih pekerjaan yang tidak memerlukan banyak interaksi sosial, meskipun pekerjaan tersebut mungkin tidak sesuai dengan bidang studi atau minat mereka (Zwagery & Rika, 2021).

Penelitian lain menguraikan bahwa kecemasan komunikasi mencakup rasa malu, ketakutan berbicara di depan umum, dan keengganan untuk berinteraksi. Kecemasan ini, yang khusus terjadi dalam konteks interaksi interpersonal, membuat individu merasa terancam atau tidak nyaman ketika harus berbicara di hadapan orang lain. Dalam konteks wawancara kerja, kecemasan ini dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti kegugupan yang terlihat, kesulitan dalam menyusun kalimat yang jelas dan logis, serta ketidakmampuan untuk menjawab pertanyaan secara langsung dan efektif (Noor et al., 2020).

Meskipun penelitian-penelitian sebelumnya telah menjelaskan berbagai dampak kecemasan komunikasi pada *fresh graduate*, masih terdapat gap dalam pemahaman mengenai bagaimana *fresh graduate* secara spesifik mengalami dan mengatasi kecemasan komunikasi ini selama wawancara kerja di Kabupaten Garut. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih fokus pada dampak umum kecemasan komunikasi tanpa mengulas secara mendalam pengalaman subjektif dan cara-cara spesifik yang dilakukan *fresh graduate* untuk menghadapi kecemasan tersebut dalam konteks lokal yang unik seperti Kabupaten Garut.

Mengatasi kecemasan komunikasi merupakan langkah penting untuk meningkatkan peluang *fresh graduate* dalam mendapatkan pekerjaan dan menjalani karir yang sukses. Beberapa strategi yang direkomendasikan oleh para peneliti termasuk pelatihan komunikasi, simulasi wawancara, dan konseling psikologis. Pelatihan komunikasi dapat membantu *fresh graduate* meningkatkan keterampilan berbicara di depan umum dan membangun kepercayaan diri mereka. Simulasi wawancara memungkinkan *fresh graduate* untuk berlatih menghadapi situasi wawancara dalam lingkungan yang mendukung, sehingga mereka dapat merasa lebih siap dan percaya diri saat menghadapi wawancara yang sebenarnya. Konseling psikologis dapat membantu *fresh graduate* mengatasi rasa takut dan kecemasan mereka melalui teknik-teknik seperti terapi kognitif-perilaku dan relaksasi (Wahyuningsih & Nugroho, 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan mengkaji makna kecemasan komunikasi dari perspektif *fresh graduate* di Kabupaten Garut serta memahami bagaimana mereka mengatasi kecemasan tersebut selama wawancara kerja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami kecemasan komunikasi dalam konteks wawancara kerja serta menawarkan wawasan yang dapat digunakan untuk mengembangkan strategi yang membantu *fresh graduate* menghadapi tantangan ini secara lebih efektif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi Alfred Schutz untuk memahami makna kecemasan komunikasi bagi mahasiswa *fresh graduate* dalam proses wawancara kerja. Fenomenologi Schutz menekankan pentingnya pengalaman subjektif individu dalam membentuk persepsi mereka tentang dunia sosial. Schutz berpendapat bahwa realitas sosial dibangun melalui pengalaman langsung dan interaksi individu dengan lingkungannya, yang dipengaruhi oleh interpretasi dan makna pribadi yang diberikan oleh individu tersebut. Pendekatan fenomenologi Alfred Schutz berfokus pada pemahaman pengalaman manusia dan makna yang diberikan individu terhadap pengalaman tersebut. Schutz mengembangkan konsep "*Because Motive*" dan "*In Order To Motive*", yang menjelaskan tindakan berdasarkan alasan masalah dan tujuan masa depan (Wirawan, 2014). Dengan menggunakan pendekatan ini, penelitian ini berusaha untuk mengeksplorasi pengalaman *fresh graduate* dalam menghadapi kecemasan komunikasi selama wawancara kerja dan bagaimana mereka memberikan makna terhadap pengalaman tersebut.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi beberapa pihak. Bagi mahasiswa *fresh graduate*, penelitian ini membantu mereka memahami dan mengatasi kecemasan komunikasi selama wawancara kerja, sehingga dapat lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program atau *workshop* yang meningkatkan keterampilan komunikasi dan manajemen kecemasan mahasiswa, sehingga lebih siap menghadapi dunia kerja. Bagi perusahaan, penelitian ini membantu menciptakan lingkungan wawancara yang lebih inklusif, memungkinkan penilaian kandidat yang lebih efektif dan adil, serta meningkatkan kualitas proses rekrutmen.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggali makna kecemasan komunikasi yang dialami oleh mahasiswa *fresh graduate* dalam proses wawancara kerja di Kabupaten Garut. Pendekatan ini dikenal juga sebagai metode interpretative karena data yang diperoleh dari penelitian lebih berfokus pada interpretasi peneliti terhadap data yang ditemukan di lapangan (Sugiyono, 2014). Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif individu secara mendalam. Pendekatan ini memberikan fleksibilitas dalam memahami berbagai aspek pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian, sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai fenomena yang sedang diteliti. Deskriptif kualitatif juga memungkinkan peneliti untuk mendokumentasikan dan menganalisis fenomena sesuai dengan perspektif para informan, sehingga hasil penelitian dapat lebih mencerminkan kenyataan yang ada di lapangan.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode fenomenologi untuk memahami bagaimana mahasiswa *fresh graduate* memberi makna terhadap kecemasan komunikasi yang mereka alami selama wawancara kerja. Fenomenologi, khususnya yang dikembangkan oleh Alfred Schutz, menjadi landasan dalam penelitian ini karena fokusnya pada pengalaman subjektif individu sebagai kunci untuk memahami realitas sosial. Schutz menekankan bahwa realitas sosial dibentuk oleh makna yang diberikan oleh individu berdasarkan pengalaman mereka.

Subjek penelitian adalah mahasiswa *fresh graduate* yang telah menghadiri setidaknya satu wawancara kerja dalam enam bulan terakhir di Kabupaten Garut. Kriteria ini memastikan bahwa subjek memiliki pengalaman aktual dalam menghadapi wawancara kerja dan berpotensi mengalami kecemasan komunikasi.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi partisipatif. Wawancara mendalam adalah bentuk interaksi atau percakapan antara seorang pewawancara dengan seorang informan yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi untuk penelitian. Dalam wawancara ini, biasanya digunakan pertanyaan terbuka untuk mengeksplorasi suatu topik atau masalah secara mendalam (Sulistiyawati, 2023). Wawancara mendalam dilakukan dengan durasi rata-rata 60-90 menit per sesi, tergantung pada keinginan dan kenyamanan informan. Pertanyaan wawancara disusun berdasarkan teori fenomenologi dan dirancang untuk menggali pengalaman dan perasaan informan mengenai kecemasan komunikasi. Contoh pertanyaan yang diajukan meliputi: "Bagaimana perasaan Anda saat menghadapi wawancara kerja?" dan "Bagaimana Anda mengatasi perasaan cemas tersebut selama wawancara?" Observasi partisipatif dilakukan dengan mengamati perilaku dan interaksi subjek dalam situasi yang berbeda, terutama dalam konteks simulasi wawancara atau situasi sosial lain yang memicu kecemasan. Observasi ini dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik mengenai bagaimana kecemasan komunikasi terwujud dalam tindakan nyata.

Dalam melakukan wawancara dan observasi, peneliti sangat memperhatikan etika penelitian. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti meminta persetujuan tertulis dari narasumber dan informan, yang mencakup penjelasan tentang tujuan penelitian, prosedur wawancara, serta hak-hak peserta untuk menarik diri kapan saja tanpa konsekuensi. Selain itu, peneliti memastikan kerahasiaan informasi yang diberikan oleh peserta penelitian dengan tidak mencantumkan identitas asli mereka dalam laporan akhir. Seluruh data yang dikumpulkan dijaga dengan ketat untuk mencegah akses yang tidak sah, sehingga risiko bagi peserta penelitian dapat diminimalisir.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode. Secara praktis, triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai informan yang berbeda, sedangkan triangulasi metode melibatkan perbandingan hasil wawancara dan observasi. Misalnya, temuan dari wawancara mengenai cara informan mengatasi kecemasan dibandingkan dengan hasil observasi tentang bagaimana mereka bertindak dalam situasi yang penuh tekanan. Dengan menggunakan pendekatan triangulasi ini, peneliti dapat memverifikasi keakuratan dan konsistensi data, sehingga temuan penelitian dapat dipercaya dan memiliki kredibilitas tinggi (Yin, 2018).

Pemilihan narasumber dan informan dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik *purposive*. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memilih subjek

penelitian yang memiliki pengalaman yang relevan dengan fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2014). Berikut data narasumber dan informan penelitian ini:

Table 1. Data Narasumber dan Informan

No	Nama	Usia	Profesi	Keterangan
1	Titin Rustini, S.Psi.	44	Psikolog	Narasumber 1
2	Pepi Roshadiat, S.Pd.	50	Hrd	Narasumber 2
3	Sinta Angelica	23	Mahasiswa	Informan 1
4	Azka Ratu Aulia	24	Mahasiswa	Informan 2
5	Renaldi Fauzan Annas	23	Mahasiswa	Informan 3

sumber: peneliti,2024

Hasil dan Pembahasan

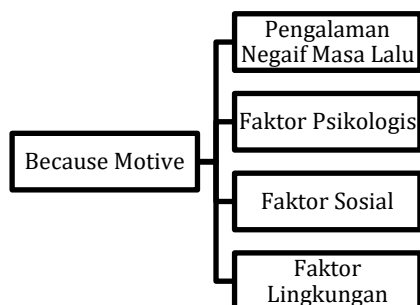
Dalam mengkaji fenomena kecemasan komunikasi yang dialami oleh mahasiswa *fresh graduate* dalam proses wawancara kerja, penelitian ini berfokus pada pengalaman tiga informan yang baru saja lulus serta wawasan dari narasumber ahli, yaitu seorang psikolog dan perwakilan HRD dari sebuah perusahaan. Analisis ini menggambarkan berbagai factor yang mempengaruhi tingkat kecemasan komunikasi, termasuk ketidakpastian, kekhawatiran tentang penilaian, dan tekanan untuk menampilkan diridengan baik. Denga memanfaatkan pendekatan kualitatif, peneliti ini menyoroti interaksi dinamis antara aspek psikologis dan lingkungan professional, memberik pemahaman mendalam tentang tantangan yang dihadapi oleh *fresh graduate* dalam memasuki dunia kerja. Hasil penelitian ini diharapkan dapatmemberikan wawasan berharga bagi pengembangan strategi untuk mengurangi kecemasan komunikasi dan meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi wawancara kerja.

Because Motive

Merujuk pada alasan atau penyebab internal dan eksternal yang menjelaskan mengapa seseorang mengalami motivasi atau kecemasan dalam konteks tertentu. Ini adalah faktor-faktor yang mendasari atau menjelaskan kondisi psikologis atau emosional seseorang (Wirawan, 2014).

Hasil wawancara dengan informan dan narasumber mengungkapkan bahwa kecemasan mahasiswa dalam wawancara kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait.

Gambar 1 : Faktor-Faktor Kecemasan Mahasiswa



Sumber: Peneliti,2024

Pengalaman Negatif Masa Lalu

Banyak mahasiswa yang merasa tertekan dan cemas akibat kegagalan dalam wawancara sebelumnya. Kegagalan ini sering kali membekas dan mempengaruhi cara mereka mempersiapkan wawancara berikutnya, menciptakan rasa takut yang mendalam dan mengganggu kesiapan mental mereka. Pengalaman negatif masa lalu ternyata merupakan salah satu faktor dominan yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa saat menghadapi wawancara kerja. Informan 1, Sinta Angelica, menjelaskan bahwa kegagalan dalam wawancara sebelumnya menciptakan rasa takut yang mendalam.

"Saya pernah mengalami kegagalan dalam wawancara sebelumnya yang membuat saya merasa cemas setiap kali menghadapi wawancara baru."
(Informan 1,2024)

Ketidakberhasilan ini tidak hanya meninggalkan kesan psikologis yang mendalam tetapi juga mengganggu persiapan mentalnya untuk wawancara berikutnya. Kegagalan masa lalu, menurut Sinta, sering kali membayangi setiap kesempatan wawancara baru, menimbulkan ketidakpastian yang terus-menerus.

Informan 2, Azka Ratu Aulia, dan Informan 3, Renaldi Fauzan Annas, mengalami dampak serupa dari pengalaman buruk di masa lalu. Azka menyebutkan bahwa kegagalan dalam wawancara sebelumnya membuatnya merasa tertekan dan kurang siap untuk wawancara berikutnya. Hal ini mempengaruhi kesiapan mentalnya dan meningkatkan kecemasan.

"Pengalaman buruk di masa lalu sering kali membayangi saya dan menambah tekanan dalam wawancara yang akan datang." (Informan 2,2024)

Renaldi juga mengalami pola pikir yang terhambat karena pengalaman masa lalu, yang membentuk ketidakpercayaan diri dan kekhawatiran akan hasil wawancara.

"Kegagalan yang saya alami membuat saya lebih berhati-hati dan terkadang cemas berlebihan, karena takut terulang kembali." (Informan 3,2024)

Titin Rustini, seorang psikolog, menambahkan bahwa pengalaman negatif ini menciptakan rasa takut yang menghambat kesiapan mental dalam wawancara kerja. Rasa takut ini sering kali diperburuk oleh kekhawatiran yang tidak rasional tentang kemungkinan kegagalan yang lebih besar, yang pada gilirannya dapat mengganggu performa dan kesiapan individu.

"Pengalaman negatif masa lalu sering kali mempengaruhi cara individu menghadapi situasi serupa di masa depan. Pengalaman tersebut dapat menciptakan rasa takut yang menghambat kesiapan mental dalam wawancara kerja." (Narasumber 1,2024)

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman negatif masa lalu memainkan peran yang sangat dalam membentuk kecemasan mahasiswa selama wawancara kerja. Mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam wawancara sebelumnya sering kali merasa terpengaruh oleh trauma emosional yang tertanam dari pengalaman tersebut. Pengalaman ini menciptakan pola pikir yang menghambat kesiapan mental

mereka dalam wawancara-wawancara berikutnya. Salah satu informan, Sinta Angelica, menceritakan bahwa kegagalan sebelumnya membuatnya merasa cemas setiap kali menghadapi wawancara baru. Ketidakmampuan untuk mengatasi perasaan negatif dari pengalaman masa lalu sering kali memperburuk rasa takut yang mengganggu persiapan dan performa wawancara.

Alfred Schutz dalam teori fenomenologinya menjelaskan bahwa pengalaman masa lalu membentuk "struktur makna" yang digunakan individu untuk menghadapi situasi baru. Struktur makna ini adalah kerangka interpretatif yang mempengaruhi bagaimana seseorang menilai dan merespons pengalaman saat ini berdasarkan pengalaman sebelumnya (Schutz, 1967). Dalam konteks wawancara kerja, pengalaman negatif masa lalu berfungsi sebagai referensi yang memengaruhi persepsi mahasiswa terhadap situasi wawancara yang akan datang. Hal ini menimbulkan ketidakpastian dan kecemasan yang lebih besar, karena mahasiswa cenderung mengasosiasikan situasi wawancara dengan hasil yang buruk berdasarkan pengalaman sebelumnya.

Kecemasan yang dihasilkan dari pengalaman masa lalu ini sering kali mengganggu kemampuan mahasiswa untuk bersikap objektif dalam persiapan dan pelaksanaan wawancara. Mahasiswa yang terus-menerus dihadapkan pada pengingat kegagalan masa lalu cenderung mengalami peningkatan tingkat kecemasan dan penurunan kepercayaan diri. Hal ini menggarisbawahi pentingnya intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi dampak negatif dari pengalaman masa lalu, seperti terapi atau pelatihan keterampilan wawancara, untuk mengurangi efek trauma yang berkepanjangan.

Dengan kata lain, pengalaman negatif masa lalu tidak hanya menciptakan ketidaknyamanan emosional tetapi juga dapat membentuk sikap mental yang merugikan dalam konteks wawancara kerja. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik dan konselor untuk memahami dan menangani efek dari pengalaman tersebut, serta menyediakan dukungan yang sesuai untuk membantu mahasiswa mempersiapkan diri dengan lebih baik dan mengurangi dampak negatif dari pengalaman masa lalu.

Faktor Psikologis

Faktor psikologis juga berperan penting dalam kecemasan mahasiswa. Rasa takut dan kurangnya kepercayaan diri sering kali menghalangi mahasiswa dari menghadapi wawancara dengan tenang. Mereka yang merasa tidak yakin atau mengalami tekanan psikologis biasanya merasa kesulitan dalam mempersiapkan diri dan menampilkan performa terbaik mereka. Ketidakpastian mengenai kemampuan diri dapat menambah kecemasan dan mempengaruhi kinerja mereka selama wawancara.

Faktor psikologis seperti rasa takut dan kurangnya kepercayaan diri memainkan peran dalam kecemasan mahasiswa. Sinta Angelica merasa takut gagal dan kurang percaya diri, yang berdampak langsung pada kesiapan mentalnya. Informan 2, Azka Ratu Aulia, mengalami kepercayaan diri rendah yang sangat mempengaruhi kesiapan dan kinerja dalam wawancara. Azka merasa tidak yakin dengan kemampuannya, dan perasaan ini sering kali menghambat kinerja terbaiknya selama wawancara.

"Kepercayaan diri saya rendah dan sering kali membuat saya merasa cemas akan kemungkinan gagal." (Informan 2,2024)

Informan 3, Renaldi Fauzan Annas, mengalami tekanan mental karena ketidakpastian mengenai kemampuan dirinya. Rasa tertekan ini berasal dari kurangnya keyakinan dan keraguan tentang kemampuannya untuk memenuhi ekspektasi perekrut.

"Saya sering merasa tertekan dan cemas karena tidak yakin dengan kemampuan diri saya." (Informan 3,2024)

Pepi Roshadiat, menjelaskan bahwa rasa takut dan kepercayaan diri yang rendah mempengaruhi performa seseorang dalam wawancara, karena individu yang cemas sering kali kurang efektif dalam mengungkapkan kemampuan dan kualifikasi mereka.

"Faktor psikologis seperti rasa takut dan kepercayaan diri yang rendah sering kali mempengaruhi performa seseorang dalam wawancara. Pendekatan yang tepat untuk mengatasi masalah ini dapat membantu meningkatkan kesiapan mental kandidat." (Narasumber 2,2024)

Faktor psikologis ini juga mencakup kecemasan umum, seperti kekhawatiran tentang penampilan, kemampuan berbicara, dan kemampuan untuk menjawab pertanyaan dengan baik. Ketidakmampuan untuk mengatasi rasa takut ini dapat mengakibatkan kesalahan dalam menjawab pertanyaan, serta kesan negatif yang diberikan kepada pewawancara.

Faktor psikologis, khususnya rasa takut dan kurangnya kepercayaan diri, muncul sebagai penyebab utama kecemasan yang dirasakan mahasiswa selama wawancara kerja. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa seringkali mengalami ketakutan yang mendalam terhadap kemungkinan gagal dan merasa tidak percaya diri ketika menghadapi wawancara. Ketidakpastian mengenai hasil wawancara dan ekspektasi pribadi sering kali menciptakan rasa takut yang intens, yang mengganggu kesiapan mental mereka. Informan seperti Sinta Angelica mengungkapkan bahwa perasaan takut gagal dan kurangnya kepercayaan diri sangat mempengaruhi tingkat kecemasan yang mereka alami, sementara Azka Ratu Aulia menambahkan bahwa kepercayaan diri yang rendah sering kali membuat mereka merasa cemas akan kemungkinan kegagalan.

Rasa takut dan kepercayaan diri yang rendah berfungsi sebagai elemen kunci dalam struktur makna yang membentuk persepsi mahasiswa terhadap situasi wawancara. Schutz menyatakan bahwa individu membawa serta pemahaman subjektif yang telah dibentuk oleh pengalaman pribadi mereka sebelumnya ke dalam situasi baru (Wirawan, 2014). Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki pengalaman buruk atau kurangnya pengalaman positif dalam wawancara sebelumnya mungkin membawa serta ketidakpercayaan diri dan rasa takut yang mendalam ke dalam wawancara berikutnya.

Schutz juga mencatat bahwa perubahan dalam struktur makna dapat terjadi melalui pengalaman positif dan dukungan eksternal. Misalnya, pelatihan wawancara atau dukungan dari mentor dapat membantu mahasiswa membangun kembali kepercayaan diri mereka dan mengurangi rasa takut. Penerapan teknik seperti latihan wawancara, feedback positif, dan strategi coping psikologis lainnya dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental mereka. Dengan memahami bagaimana rasa takut dan kepercayaan diri berfungsi dalam konteks fenomenologis Schutz, para pendidik dan profesional dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan psikologis yang mereka hadapi selama proses wawancara kerja.

Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki akses ke dukungan yang memadai untuk mengatasi masalah psikologis ini, termasuk pelatihan keterampilan dan

teknik manajemen stres, agar mereka dapat lebih siap dan percaya diri saat menghadapi wawancara kerja.

Faktor Sosial

Tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan turut memperburuk kecemasan. Harapan dan ekspektasi yang tinggi dari orang-orang di sekitar mahasiswa, seperti keluarga dan teman, sering kali menambah beban mental mereka. Tekanan ini dapat membuat mahasiswa merasa tertekan dan kurang percaya diri, yang pada gilirannya berdampak pada persiapan dan pelaksanaan wawancara mereka.

Tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan juga memberikan kontribusi terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Informan 1, Sinta Angelica, merasakan tekanan yang besar dari harapan keluarganya untuk segera mendapatkan pekerjaan.

“Tekanan dari keluarga yang berharap saya mendapatkan pekerjaan segera sering kali menambah kecemasan saya.” (Informan 1,2024)

Tekanan ini tidak hanya meningkatkan kecemasan tetapi juga menambah beban psikologisnya. Harapan yang tinggi dari keluarga sering kali menyebabkan mahasiswa merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi tersebut, yang mempengaruhi performa mereka selama wawancara.

Informan 2, Azka Ratu Aulia, juga mengalami tekanan dari teman-teman untuk tampil sempurna dalam wawancara. Tekanan ini berasal dari keinginan untuk memenuhi harapan sosial dan standar yang ditetapkan oleh lingkungan sekitarnya.

“Saya merasa tertekan oleh harapan teman-teman yang membuat saya merasa harus tampil sempurna.” (Informan 2,2024)

Informan 3, Renaldi Fauzan Annas, merasakan tekanan yang tinggi dari keluarganya untuk berhasil dalam wawancara kerja, yang memperburuk rasa cemasnya dan mengganggu kesiapan mentalnya.

“Tekanan dari keluarga membuat saya merasa sangat cemas, terutama karena mereka menginginkan hasil yang baik dari saya.” (Informan 3,2024)

Pepi Roshadiat, menjelaskan bahwa ekspektasi sosial dapat memperburuk rasa cemas dan mempengaruhi performa individu.

“Tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar dapat menambah kecemasan individu dalam situasi seperti wawancara kerja. Ekspektasi yang tinggi sering kali memperburuk rasa cemas dan mempengaruhi performa individu.” (Narasumber 2,2024)

Tekanan dari keluarga dan teman-teman sering kali membuat mahasiswa merasa bahwa mereka harus memenuhi standar yang tidak realistis, yang mengarah pada kecemasan yang lebih tinggi dan performa yang kurang optimal.

Tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan memainkan peran dalam meningkatkan kecemasan mahasiswa selama wawancara kerja. Temuan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa ekspektasi tinggi yang diharapkan oleh keluarga dan teman-teman sering kali menambah beban emosional mahasiswa, yang dapat memperburuk tingkat kecemasan mereka. Informan seperti Sinta Angelica dan Azka Ratu Aulia

mengungkapkan bahwa tekanan dari keluarga dan harapan teman-teman menciptakan standar yang harus dipenuhi, menambah stres dan mempengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi wawancara.

Menurut Alfred Schutz dalam teori fenomenologinya, ekspektasi sosial dan interaksi dengan orang-orang di sekitar individu memiliki dampak mendalam pada pengalaman subjektif mereka. Schutz berpendapat bahwa makna yang dibentuk oleh individu tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, tetapi juga oleh norma dan harapan sosial yang mereka terima (Wirawan, 2014). Dalam hal ini, ekspektasi sosial berfungsi sebagai "struktur makna" yang mempengaruhi bagaimana mahasiswa memandang situasi wawancara kerja mereka. Ketika keluarga atau lingkungan sosial menetapkan standar tinggi atau menekankan pentingnya hasil yang baik, mahasiswa merasa tertekan untuk memenuhi harapan tersebut, yang kemudian meningkatkan kecemasan mereka.

Tekanan sosial dapat mempengaruhi persiapan dan strategi mahasiswa dalam menghadapi wawancara. Ketika mahasiswa merasa harus memenuhi harapan orang lain, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam fokus pada persiapan yang efektif dan mengembangkan strategi coping yang sesuai. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan sosial dari keluarga atau lingkungan sering kali merasa tertekan untuk tampil sempurna, yang dapat mengganggu kesiapan mental mereka dan meningkatkan kecemasan selama wawancara.

Untuk mengatasi dampak tekanan sosial, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan strategi coping yang efektif dan mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial mereka. Dukungan emosional yang positif dan realistis dari keluarga, serta pengaturan harapan yang lebih terjangkau, dapat membantu mengurangi tekanan sosial dan meningkatkan kesiapan mental mahasiswa. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip-prinsip Schutz yang menekankan pentingnya interaksi sosial dalam membentuk pengalaman subjektif dan cara individu menghadapi situasi stres. (Schutz, 1967).

Dengan memahami bagaimana tekanan sosial berperan dalam mempengaruhi kecemasan mahasiswa, para pendidik dan profesional dapat merancang intervensi yang lebih baik untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan wawancara kerja. Dukungan sosial yang konstruktif dan pengelolaan ekspektasi yang realistis dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan performa mereka dalam wawancara kerja.

Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan tempat wawancara juga mempengaruhi tingkat kecemasan. Lingkungan yang tidak familiar atau tidak nyaman dapat meningkatkan rasa cemas mahasiswa. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung dan akrab cenderung membuat mahasiswa merasa lebih nyaman dan siap. Faktor ini menunjukkan bahwa suasana tempat wawancara dapat berkontribusi pada tingkat kenyamanan dan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi wawancara kerja.

Kondisi lingkungan tempat wawancara juga mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa. Informan 1, Sinta Angelica, menyatakan bahwa lingkungan wawancara yang nyaman dapat membantu mengurangi kecemasan. Lingkungan yang mendukung memberikan rasa aman dan membantu mahasiswa merasa lebih rileks selama wawancara.

"Lingkungan wawancara yang nyaman dan tenang membuat saya merasa lebih rileks dan kurang cemas." (Informan 1,2024)

Sebaliknya, Informan 2, Azka Ratu Aulia, merasa cemas ketika berada di lingkungan wawancara yang tidak familiar atau tidak nyaman. Ketidaknyamanan ini dapat meningkatkan kecemasan dan mengganggu performa wawancara.

"Lingkungan yang tidak familiar atau tidak nyaman dapat menambah rasa cemas saya." (Informan 2,2024)

Informan 3, Renaldi Fauzan Annas, juga merasa lebih nyaman jika wawancara dilakukan di tempat yang dikenal. Lingkungan yang familiar memberikan rasa kenyamanan dan mengurangi kecemasan.

"Saya lebih memilih wawancara di tempat yang saya kenal dengan baik karena lingkungan yang familiar membantu mengurangi kecemasan." (Informan 3,2024)

Titin Rustini, menekankan bahwa lingkungan yang mendukung dan nyaman sangat penting dalam mengurangi kecemasan, karena lingkungan yang tidak mendukung dapat mempengaruhi kesiapan mental dan performa individu selama wawancara.

"Lingkungan fisik dan sosial selama wawancara dapat mempengaruhi pengalaman kandidat. Lingkungan yang nyaman dan familiar sering kali membantu mengurangi stres dan meningkatkan performa." (Narasumber 1,2024)

Berdasarkan teori fenomenologi Alfred Schutz, pengalaman masa lalu, faktor psikologis, sosial, dan kondisi lingkungan membentuk "struktur makna" yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa. Schutz mengemukakan bahwa individu membawa pemahaman subjektif yang dibentuk oleh pengalaman mereka sebelumnya ke dalam situasi baru. Pengalaman negatif masa lalu membentuk pola pikir yang cemas, sementara faktor psikologis, sosial, dan lingkungan memperburuk kecemasan tersebut. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan yang diakibatkan oleh pengalaman masa lalu dan faktor psikologis dapat menghambat kesiapan mental dan performa dalam wawancara (Wirawan, 2014). Penelitian ini sejalan dengan teori Schutz, yang menyatakan bahwa pengalaman dan lingkungan individu membentuk cara mereka merespons situasi baru. Schutz (1967) berpendapat bahwa individu membawa struktur makna mereka sendiri ke dalam situasi sosial, dan pengalaman sebelumnya mempengaruhi cara mereka memahami dan berinteraksi dengan situasi baru (Schutz, 1967). Dalam hal ini, pengalaman negatif masa lalu dan faktor psikologis membentuk persepsi mahasiswa terhadap wawancara kerja, yang berdampak pada tingkat kecemasan dan performa mereka.

Kondisi lingkungan tempat wawancara berlangsung memiliki pengaruh terhadap kecemasan mahasiswa. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan yang nyaman dan mendukung dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa, sementara lingkungan yang tidak familiar atau kurang nyaman dapat menambah tekanan dan stres. Sebagai contoh, mahasiswa yang menghadapi wawancara di ruang yang tenang dan bersih melaporkan tingkat kecemasan yang lebih

rendah dibandingkan dengan mereka yang harus menghadapi wawancara di lingkungan yang bising atau tidak teratur.

Alfred Schutz dalam teori fenomenologinya menekankan pentingnya lingkungan sosial dan fisik dalam membentuk pengalaman subjektif individu. Schutz berpendapat bahwa makna yang dibentuk oleh individu dipengaruhi oleh konteks fisik dan sosial di sekeliling mereka (Supraja & Akbar, 2020). Dalam konteks wawancara kerja, lingkungan yang mendukung dapat memberikan rasa aman dan mengurangi stres. Sebaliknya, lingkungan yang tidak familiar atau tidak nyaman dapat menambah beban emosional, mengganggu konsentrasi, dan meningkatkan tingkat kecemasan.

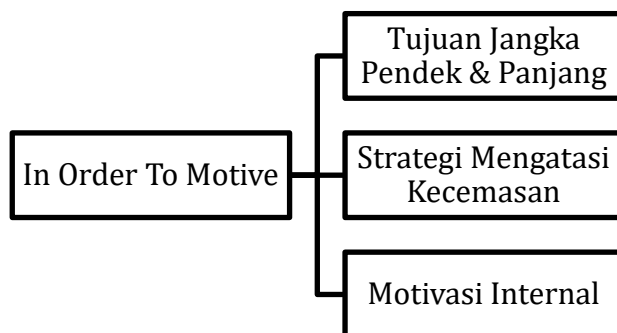
Mahasiswa yang mengalami lingkungan wawancara yang nyaman, seperti ruang yang dilengkapi dengan pencahayaan yang baik dan ventilasi yang memadai, cenderung merasa lebih rileks dan siap menghadapi wawancara. Sebaliknya, mahasiswa yang dihadapkan pada lingkungan yang kurang mendukung, seperti ruang yang terlalu kecil atau bising, melaporkan peningkatan kecemasan yang . Hal ini menunjukkan bahwa menciptakan lingkungan wawancara yang kondusif dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa mahasiswa dalam wawancara kerja.

Untuk membantu mahasiswa menghadapi wawancara kerja dengan lebih baik, perusahaan atau institusi pendidikan dapat merancang beberapa program pelatihan yang mencakup Pelatihan keterampilan wawancara dirancang untuk mengatasi dampak pengalaman negatif dengan menyediakan teknik persiapan yang efektif dan strategi coping. Program ini meliputi simulasi wawancara yang realistis, pelatihan komunikasi, dan teknik untuk mengelola kecemasan sebelum wawancara. Selain itu, dukungan psikologis sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi rasa takut dan meningkatkan kepercayaan diri. Melalui konseling atau workshop motivasi, mahasiswa dapat belajar teknik relaksasi, *self-talk* positif, dan pendekatan psikologis lainnya. Terakhir, simulasi lingkungan wawancara yang mendukung juga dapat dibuat untuk membantu mahasiswa merasa lebih nyaman dan percaya diri. Simulasi ini dirancang untuk meniru kondisi wawancara yang sebenarnya dan menyediakan umpan balik konstruktif guna meningkatkan performa mereka.

In Order To Motive

In Order To Motive merujuk pada tujuan atau motivasi yang mendorong seseorang untuk bertindak atau mencapai sesuatu (Wirawan, 2014). Ini adalah alasan atau aspirasi yang menjadi pendorong untuk menghadapi tantangan atau mengatasi hambatan. Dalam konteks kecemasan komunikasi mahasiswa *fresh graduate* ditemukan:

Gambar 2 Tujuan Mahasiswa dalam Bertindak



Sumber: Peneliti,2024

Tujuan Jangka Pendek dan Jangka Panjang

Informan 1, Sinta Angelica, menyatakan bahwa tujuan jangka pendeknya adalah mempersiapkan diri dengan baik untuk wawancara, sedangkan tujuan jangka panjangnya adalah mencapai posisi manajerial.

"Tujuan jangka pendek saya adalah mempersiapkan diri dengan baik, sedangkan tujuan jangka panjang saya adalah mencapai posisi manajerial."
(Informan 1,2024)

Tujuan jangka pendek memberikan motivasi sehari-hari untuk melakukan persiapan yang lebih baik, sementara tujuan jangka panjang memberikan arah dan makna dalam persiapan wawancara. Sinta merasa bahwa memiliki tujuan yang jelas membantu dia tetap fokus dan termotivasi.

Informan 2, Azka Ratu Aulia, fokus pada latihan wawancara sebagai bagian dari tujuan jangka pendeknya untuk meningkatkan keterampilan, sedangkan tujuan jangka panjangnya adalah mencapai karir yang sukses.

"Saya fokus pada latihan wawancara secara konsisten untuk meningkatkan keterampilan saya." (Informan 2,2024)

Informan 3, Renaldi Fauzan Annas, memiliki tujuan jangka panjang untuk menjadi pemilik perusahaan besar. Tujuan ini memberikan motivasi yang kuat untuk menghadapi wawancara dengan percaya diri, karena Renaldi melihat wawancara sebagai langkah penting menuju pencapaian tujuannya.

"Tujuan jangka panjang saya adalah menjadi pemilik perusahaan besar, yang memotivasi saya untuk terus belajar dan berkembang." (Informan 3,2024)

Pepi Roshadiat, menjelaskan bahwa tujuan jangka pendek dan panjang memberikan motivasi dan arah bagi mahasiswa dalam persiapan wawancara, membantu mereka tetap fokus pada pencapaian karir mereka.

"Tujuan jangka pendek dan jangka panjang memberikan arah dan motivasi bagi individu dalam proses persiapan wawancara. Hal ini membantu mereka untuk tetap fokus dan mengelola kecemasan dengan lebih baik."
(Narasumber 2,2024)

Faktor tujuan, baik jangka pendek maupun jangka panjang, memainkan peran penting dalam mengatasi kecemasan komunikasi yang dialami oleh mahasiswa *fresh graduate*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa memiliki tujuan yang jelas memberikan motivasi dan arah yang signifikan dalam proses persiapan wawancara. Tujuan jangka pendek, seperti persiapan teknis dan latihan wawancara, berfungsi sebagai dorongan harian yang memotivasi mahasiswa untuk melakukan persiapan yang lebih baik. Sementara itu, tujuan jangka panjang, seperti mencapai posisi manajerial atau karir yang sukses, memberikan makna yang lebih mendalam dalam proses persiapan, membantu mahasiswa tetap fokus dan termotivasi.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tujuan jangka panjang yang jelas merasa lebih termotivasi untuk menghadapi wawancara dengan

percaya diri. Tujuan ini memberikan gambaran yang lebih besar tentang pencapaian yang ingin diraih, yang membantu mahasiswa memandang wawancara sebagai langkah penting dalam perjalanan karir mereka. Tujuan ini berfungsi sebagai pengingat untuk tetap berfokus pada hasil akhir dan tidak terlalu terpengaruh oleh kecemasan yang mungkin timbul selama proses wawancara.

Motivasi internal, seperti keyakinan diri dan pengingat akan tujuan karir, berperan sebagai sumber dorongan penting dalam menghadapi kecemasan. Mahasiswa yang memanfaatkan motivasi internal ini dapat lebih mudah mengatasi rasa takut dan kekhawatiran mereka. Pengalaman menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan diri dan pemahaman yang jelas tentang tujuan jangka panjang mereka cenderung lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi wawancara.

Dengan memahami bagaimana tujuan jangka pendek dan jangka panjang serta motivasi internal mempengaruhi kesiapan mahasiswa, para pendidik dan profesional dapat merancang intervensi yang mendukung. Intervensi ini bisa berupa pelatihan keterampilan, teknik coping, dan dukungan emosional yang membantu mahasiswa tetap fokus dan termotivasi. Strategi-strategi ini penting untuk memastikan bahwa mahasiswa dapat mengatasi kecemasan dan menghadapi wawancara kerja dengan lebih percaya diri.

Strategi Mengatasi Kecemasan

Mahasiswa menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi kecemasan sebelum wawancara. Informan 1, Sinta Angelica, melakukan latihan, meditasi, dan berlatih wawancara untuk mengurangi kecemasan. Latihan dan meditasi membantu Sinta merasa lebih tenang dan siap menghadapi wawancara, sementara latihan wawancara membantu meningkatkan keterampilannya.

“Saya melakukan latihan, Meditasi, dan Berlatih wawancara untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri.” (Informan 1,2024)

Informan 2, Azka Ratu Aulia, menggunakan teknik pernapasan relaksasi untuk menenangkan diri sebelum wawancara. Teknik ini membantu Azka mengurangi kecemasan dan merasa lebih rileks selama wawancara.

“Saya menggunakan teknik pernapasan relaksasi dan latihan pernapasan dalam untuk menenangkan diri sebelum wawancara.” (Informan 2,2024)

Informan 3, Renaldi Fauzan Annas, berusaha meyakinkan diri dengan motivasi internal, seperti mengingat tujuan karir jangka panjangnya untuk mengatasi kecemasan.

“Saya berusaha meyakinkan diri bahwa saya bisa melalui wawancara dengan baik dan tidak membiarkan kekhawatiran mengganggu saya.” (Informan 3,2024)

Titin Rustini, menjelaskan bahwa teknik seperti meditasi, latihan pernapasan, dan self-talk positif dapat membantu mengatasi kecemasan. Teknik-teknik ini bekerja dengan mengurangi stres dan meningkatkan rasa percaya diri, yang berdampak positif pada kesiapan dan performa selama wawancara.

“Teknik seperti meditasi, latihan pernapasan, dan self-talk positif dapat membantu individu mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental mereka dalam menghadapi wawancara kerja.” (Narasumber 1,2024)

Strategi untuk mengatasi kecemasan sebelum wawancara melibatkan berbagai pendekatan yang membantu mahasiswa merasa lebih siap dan percaya diri. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan berbagai teknik untuk mengurangi kecemasan mereka, masing-masing dengan cara yang berbeda, tetapi dengan tujuan yang sama: meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri mereka.

Teknik seperti meditasi, latihan pernapasan, dan berlatih wawancara menjadi alat penting dalam manajemen kecemasan. Meditasi dan latihan pernapasan membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan mengurangi stres, yang secara langsung mempengaruhi kesiapan mereka sebelum wawancara. Meditasi, misalnya, dapat memberikan ketenangan pikiran yang membantu mahasiswa menghadapi situasi wawancara dengan lebih rileks. Latihan pernapasan membantu mengatasi gejala fisik dari kecemasan, seperti detak jantung yang cepat atau napas yang tidak teratur, yang sering kali muncul sebelum wawancara. Selain itu, berlatih wawancara secara rutin memungkinkan mahasiswa untuk lebih siap dengan jawaban mereka dan lebih familiar dengan format wawancara, sehingga mengurangi rasa cemas yang mungkin timbul dari ketidaktahuan atau ketidakpastian.

Strategi lain yang efektif adalah motivasi internal dan pengingat tentang tujuan karir jangka panjang. Mengingat tujuan karir dapat berfungsi sebagai dorongan psikologis yang kuat, membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dengan fokus pada gambaran besar daripada pada detail situasional yang menakutkan. Dengan memfokuskan pikiran mereka pada pencapaian jangka panjang, mahasiswa dapat mengalihkan perhatian dari kekhawatiran sesaat tentang wawancara dan mempertahankan motivasi yang positif.

Mengintegrasikan teknik-teknik ini dalam rutinitas persiapan wawancara dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka secara lebih efektif. Dengan dukungan yang tepat dan penerapan strategi yang sesuai, mahasiswa dapat merasa lebih siap dan percaya diri saat menghadapi wawancara kerja. Pendekatan ini tidak hanya mengurangi tingkat kecemasan tetapi juga meningkatkan kesiapan mental dan performa selama wawancara, memungkinkan mereka untuk tampil lebih baik dan memanfaatkan kesempatan yang ada dengan optimal.

Motivasi Internal

Motivasi internal berperan penting dalam mengatasi kecemasan. Informan 1, Sinta Angelica, mengingatkan diri bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar, yang membantunya tetap termotivasi dan fokus pada tujuan jangka panjang.

“Saya mengingatkan diri bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan berusaha untuk tetap positif.” (Informan 1,2024)

Informan 2, Azka Ratu Aulia, percaya pada kemampuan diri dan berusaha tetap tenang dengan memfokuskan perhatian pada tujuan karirnya.

“Saya percaya pada kemampuan diri dan berusaha untuk tetap tenang, meskipun terkadang cemas.” (Informan 2,2024)

Informan 3, Renaldi Fauzan Annas, memotivasi diri dengan mengingat tujuan karir jangka panjangnya, yang memberikan dorongan untuk menghadapi wawancara dengan percaya diri.

"Saya memotivasi diri dengan mengingat tujuan karir jangka panjang saya."
(Informan 3,2024)

Titin Rustini, menekankan bahwa motivasi internal yang kuat membantu individu mengatasi kecemasan dan meningkatkan performa.

"Motivasi internal yang kuat dapat membantu individu mengatasi kecemasan dan meningkatkan performa dalam situasi stres seperti wawancara kerja."
(Narasumber 1,2024)

Motivasi internal, seperti keyakinan diri dan pengingat tujuan karir, berfungsi sebagai sumber dorongan yang membantu mahasiswa tetap fokus dan termotivasi. Teori fenomenologi Schutz menjelaskan bahwa motivasi internal dan tujuan jangka panjang membentuk struktur makna yang mempengaruhi cara mahasiswa menghadapi wawancara. Motivasi internal, seperti keyakinan diri dan pengingat tujuan karir, membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental mereka.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa motivasi yang jelas dan strategi coping yang efektif membantu individu mengelola kecemasan dan mencapai performa yang lebih baik. Memiliki tujuan yang jelas dan strategi coping yang tepat dapat membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental mereka (Wirawan, 2014).

Individu membawa struktur makna mereka sendiri ke dalam situasi sosial, dan motivasi internal serta tujuan jangka panjang membentuk cara mereka merespons situasi tersebut (Schutz, 1967). Motivasi internal dan tujuan jangka panjang membantu mahasiswa tetap fokus dan termotivasi, yang berdampak positif pada performa mereka selama wawancara. Untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi wawancara kerja dengan lebih baik, perusahaan atau institusi pendidikan dapat merancang beberapa program yang mencakup:

Menetapkan Tujuan dan Sasaran: Membantu mahasiswa menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang untuk memberikan motivasi dan arah yang jelas dalam persiapan wawancara. Program ini dapat mencakup bimbingan dalam menetapkan tujuan yang realistis dan strategi untuk mencapainya. **Mengajarkan Strategi Coping:** Menyediakan pelatihan tentang teknik-teknik coping seperti meditasi, pernapasan relaksasi, dan *self-talk* positif untuk mengurangi kecemasan. Pelatihan ini dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental mereka. **Membangun Motivasi Internal:** Membantu mahasiswa mengembangkan motivasi internal melalui pelatihan motivasi dan dukungan psikologis. Program ini dapat mencakup *workshop* motivasi, bimbingan karir, dan dukungan psikologis untuk meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi mahasiswa.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa kecemasan komunikasi yang dialami mahasiswa *fresh graduate* selama wawancara kerja berdasarkan pendekatan fenomenologi yang dikembangkan oleh Alfred Schutz disebabkan oleh *Because Motive* meliputi pengalaman negative masalah, factor psikologis, factor social, dan faktor lingkungan. Mahasiswa menggunakan berbagai strategi untuk mengatasi kecemasan ini, berdasarkan *In Order To Motive* meliputi menentuka tujuan jangka Panjang da jangka pendek, melakukan strategi mengatasi kecemasan, dan memotivasi internal mahasiswa. Temuan ini dapat digunakan oleh institusi pendidikan untuk merancang program pelatihan yang lebih efektif dalam mempersiapkan mahasiswa menghadapi wawancara kerja, serta oleh perusahaan untuk menciptakan lingkungan wawancara yang lebih mendukung.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain fokus yang hanya pada mahasiswa di Kabupaten Garut, yang dapat membatasi generalisasi hasil ke wilayah lain dengan konteks yang berbeda. Selain itu, penelitian ini hanya mengeksplorasi beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi, sementara faktor lain yang mungkin juga berperan belum diteliti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan geografis dan mengeksplorasi faktor-faktor tambahan yang dapat mempengaruhi kecemasan komunikasi. Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan komunikasi dan menawarkan dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung transisi mahasiswa *fresh graduate* ke dunia kerja.

Referensi

- Angka Pencari Kerja Dan Pengangguran Di Garut Tinggi. (N.D.). Retrieved July 23, 2024, From <https://www.kompas.tv/regional/502847/angka-pencari-kerja-dan-pengangguran-di-garut-tinggi>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Garut. (N.D.). Retrieved July 23, 2024, From <https://garutkab.bps.go.id/indicator/6/146/1/tingkat-pengangguran-terbuka-kabupaten-kota.html>
- Noor, M., Septora, R., & Ramadhani, D. (2020). Kecemasan Komunikasi (Studi Kasus Madrasah Aliyah Negeri 1 Lampung Timur). *Counseling Milenial (Cm)*, 2(1), 215–228.
- Novianti Solikhah, R., Mufidah, W., & Nursanti, E. (2023). Komunikasi Interpersonal Dengan Job Search Behavior. *Idea: Jurnal Psikologi*, 5(1), 16–24. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i1.5102>
- Nurjanah, A. S. (2018). Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Kecemasan Mahasiswa *Fresh graduate* Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35–38. <http://ejournal.uin-suska.ac.id/journalhomepage>:<http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan>
- Ririn, Asmidir, & Marjohan. (2013). Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum (Studi Korelasional Terhadap Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fip Unp Angkatan 2011). *Konselor*, 2(1), 273–278.
- Rorong, M. J. (2020). *Fenomenologi*. Deepublish.
- Schutz, A. (1967). *The Phenomenology Of The Social World*. Northwestern University Press.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitia Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyawati. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitia Kualitatif*. K-Media.
- Supraja, M., & Akbar, N. Al. (2020). *Alfred Schutz (Pengarusutamaan Fenomenologi Dalamtradisi Ilmu Sosial*. Gadjah Mada University Press.
- Wahyuningsih, D. D., & Nugroho, S. (2024). Pelatihan Job Interview Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Subserve: Community Service And Empowerment Journal*, 2(1), 75–80.

- Windyani, O. :, & Masri, S. (2022). Hubungan Self Efficacy Dan Keterampilan Komunikasi Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Santri Pondok Pesantren Datok Sulaiman Putri Palopo The Relation Between Self Efficacy And Communication Skill With Speaking Anxiety In Public Of Santri Pondok Pesantren Datok Sulaiman Putri Palopo. *Jurnal Komunikasi Dan Media*, 1(1), 1-54.
- Wirawan. (2014). *Teori-Teori Sosial Dalam Tiga Paradigma* (4th Ed.). Kharisma Putra Utama.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research And Applications* (Sixth). Sage Publications.
- Zwagery, V., & Rika. (2021). Prosiding Temu Ilmiah Nasional (Temilnas Xii) Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa *Fresh graduate* Pada Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (Temilnas Xii)*, 1.