

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI JAKARTA MENGENAI PEKERJAAN MASA DEPAN

Muhammad Ardell Taqi Riyanto¹, Niken Widi Astuti², Astri Anggraini³
Email: muhammad.705210166@stu.untar.ac.id¹, nikenw@fpsi.untar.ac.id²,
astria@fpsi.untar.ac.id³
Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2,3}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan mahasiswa tingkat akhir dengan dukungan sosial di Jakarta. Sulitnya mendapat pekerjaan setelah lulus merupakan salah satu hal yang dapat memunculkan rasa kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. Rasa kurang percaya diri dengan kemampuan dan pengalaman mereka, semakin menipisnya lowongan kerja, meningkatnya angka pengangguran, dan kurangnya koneksi menjadi hal yang membuat mahasiswa tingkat akhir merasa cemas. Setiap manusia membutuhkan dorongan dan bantuan untuk keluar dari yang mereka miliki, sehingga dukungan dari lingkungan sosial merupakan hal yang dapat membantu masalah kecemasan yang mereka hadapi. Penelitian ini dilakukan pada 250 mahasiswa tingkat akhir di Jakarta menggunakan metode survey. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Rahman (2023) yang diadaptasi dari teori Greenberger dan Padesky (2004). Alat ukur lainnya yang digunakan adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Sulistiana (2018) yang diadaptasi dari teori Sarafino dan Smith (2014). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah korelasi Spearman Two-tailed. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,511 yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan menghadapi masa depan dengan dukungan sosial. Dapat juga diartikan jika dukungan sosial yang diterima oleh individu tinggi maka kecemasan mengenai pekerjaan masa depan yang dirasakan individu akan turun, dan juga sebaliknya.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Kecemasan pekerjaan di masa depan; Mahasiswa

Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between anxiety in final year students and social support in Jakarta. The difficulty of getting a job after graduation is one of the things that can cause anxiety in final year students in Jakarta. Lack of confidence in their abilities and experience, decreasing job vacancies, increasing unemployment rates, and lack of connections are things that make final year students feel anxious. Every human being needs encouragement and help to get out of what they have, so support from the social environment is something that can help with the anxiety problems they face. This study was conducted on 250 final year students in Jakarta using a survey method. The measuring instrument used in this study was a measuring instrument developed by Rahman (2023) which was adapted from the theory of Greenberger and Padesky (2004). Another measuring instrument used was a measuring instrument developed by Sulistiana (2018) which was adapted from the theory of Sarafino and Smith (2014). The data analysis technique used in the study was the Spearman Two-tailed correlation. The results of the data analysis show a correlation coefficient of -0.511, which can be interpreted that there is a negative relationship between anxiety about facing the future and social support. It can also be interpreted that if the social support received by an individual is high, then the anxiety about future work felt by the individual will decrease, and vice versa.

Keywords: Social Support, Future Job Anxiety, Students

PENDAHULUAN

Indonesia memerlukan tenaga kerja yang berkualitas tinggi untuk memungkinkan perusahaan-perusahaan bersaing secara efektif dan berkembang dengan cepat. Kebutuhan akan sumber daya manusia yang berkualitas semakin

meningkat setiap tahunnya, menciptakan persaingan yang semakin ketat di kalangan pencari kerja (Rizqi & Ediati, 2020). Program Strata Satu (S1) adalah metode untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang lebih mendalam, memungkinkan individu untuk menguasai

keterampilan yang tidak dimiliki oleh mereka yang berpendidikan lebih rendah (Soemanto, 2006).

Menurut Undang-Undang Tenaga Kerja, individu yang berada dalam rentang usia antara 15 hingga 64 tahun dikategorikan sebagai usia produktif, sebaliknya, individu yang berusia di bawah 15 tahun atau di atas 64 tahun tidak termasuk dalam kategori tenaga kerja, hal ini membuat mahasiswa tingkat akhir, yang umumnya berusia antara 20 hingga 25 tahun, sudah masuk dalam kategori usia produktif dan memiliki potensi untuk menjadi bagian dari tenaga kerja aktif (Rizqi & Ediaty, 2020). Mahasiswa tingkat akhir biasanya sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja (Tesalonia & Wibowo, 2023). Mereka sering mengikuti magang atau pelatihan untuk meningkatkan keterampilan dan pengalaman mereka (KusumaningRum, 2023). Potensi ini membuat mereka menjadi aset berharga bagi perusahaan. Hal ini menegaskan bahwa kelompok usia ini memiliki kemampuan untuk bekerja dan berkontribusi dalam sektor ekonomi sesuai dengan peraturan yang berlaku. Namun, menurut data Badan Pusat Statistik (2024) mengenai pengangguran, akademi atau diploma I/II/III menyumbang angka pengangguran sebesar 173.846 orang, sedangkan untuk perguruan tinggi menyumbang angka pengangguran yang

lebih banyak sebesar 871.860 orang. Hal ini menyatakan bahwa banyak dari mahasiswa yang menghadapi tantangan dalam memasuki dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi, yang terlihat dari tingginya angka pengangguran dikalangan mahasiswa yang lulus dari perguruan tinggi.

Mahasiswa merupakan masa transisi menuju kedewasaan, di masa ini mereka akan berusaha untuk mencari jati diri mereka, membangun relasi, dan membangun tanggung jawab sosial mereka (Musabiq dan Karimah, 2018). Namun, banyak juga mahasiswa yang belum dapat merancang dan mengorientasikan masa depan mereka dengan jelas, yang membuat mereka merasa cemas dengan apa yang akan mereka lakukan di masa depan. Persaingan dalam dunia kerja, sulitnya mencari pekerjaan, dan sempitnya lapangan pekerjaan merupakan salah satu penyebab munculnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir (Nanda, 2022). Hal lainnya yang dapat membuat mahasiswa tingkat akhir merasa cemas adalah kegagalan dalam persaingan, kurangnya kemampuan untuk memenuhi tuntutan yang diberikan, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pekerjaan (Atmadja 2013, dalam Hanim & Ahlas, 2020).

Kecemasan merupakan sebuah emosi kompleks yang terdiri atas kombinasi pemikiran buruk, sensasi tidak

menyenangkan, dan perubahan fisik dalam menanggapi stimulus atau situasi yang dianggap berbahaya atau mengancam (Spielberger, 2007). Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kecemasan ini dapat diperparah oleh tekanan akademis dan tuntutan untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Kesulitan dalam memenuhi tuntutan atas kemampuan dan pengetahuan yang ditetapkan oleh lapangan kerja serta kurangnya kepercayaan diri untuk bersaing dalam dunia kerja dapat menambah beban kecemasan yang dimiliki mahasiswa (Nanda, 2022).

Dunia kerja merupakan salah satu faktor utama yang dapat memicu kecemasan mengenai masa depan bagi mahasiswa tingkat akhir (Nadziri, 2018 dalam Putri & Febriyanti, 2020). Proses mencari pekerjaan yang kompetitif dan penuh tantangan dapat menjadi sumber emosi negatif, terutama bagi mereka yang merasa tidak siap atau kurang percaya diri. Wanberg (2010) menyatakan bahwa mahasiswa yang menganggap proses mencari pekerjaan sebagai sesuatu yang sulit cenderung mengalami emosi negatif. Emosi negatif dapat diartikan dengan banyak hal, namun emosi negatif yang biasanya dirasakan oleh mahasiswa adalah kecemasan (Nevid et al., 2005). Kecemasan ini tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional, tetapi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, sehingga

penting untuk mengenali dan mengelola kecemasan secara efektif (Bandelow et al., 2017).

Kecemasan akan masa depan, menurut Zaleski et al. (2019), mengarah pada rasa takut seseorang terhadap kemungkinan-kemungkinan negatif yang dapat terjadi di masa depan. Bagi mahasiswa, kecemasan ini sering kali berpusat pada ketidakpastian tentang karier dan pekerjaan. Informasi mengenai sulitnya proses mencari pekerjaan, tingginya tingkat pengangguran, serta kerasnya prosedur pekerjaan semakin memperparah rasa cemas tersebut (Rahman, 2023). Ketidakpastian ini bisa menjadi sumber tekanan yang signifikan, mengganggu fokus dan produktivitas mereka dalam mengejar tujuan akademis dan masa depan mereka.

Salah satu cara efektif untuk mengurangi kecemasan adalah dengan memiliki lingkungan yang positif atau mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial terbukti dapat menurunkan rasa kecemasan, seperti yang diungkapkan oleh Taylor (2005). Interaksi yang positif dengan keluarga, teman, dan komunitas, dapat mengurangi kecemasan dan meringankan hal-hal yang dikhawatirkan oleh seorang mahasiswa (Ameliya, 2020). Dukungan sosial mengacu pada ketersediaan orang lain untuk memberikan sumber daya secara emosional, psikologis,

dan material yang dapat berfungsi sebagai sumber daya koping yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang (Khademi & Kaveh, 2024).

Dukungan sosial merupakan elemen krusial dalam kehidupan individu, yang mencakup rasa nyaman, penghargaan, perhatian, dan bantuan dari orang lain (Sarafino, 2011). Dukungan sosial yang diperoleh seseorang bisa datang dari berbagai sumber seperti orang tua, pasangan, teman sebaya, dan komunitas (Sarafino & Smith, 2011). Banyak juga penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar berperan penting dalam kesehatan mental pada remaja (Rawana, 2013).

Lingkungan keluarga sering kali menjadi sumber dukungan terbesar, memberikan rasa aman dan stabilitas emosional (Azizah, 2011). Rizki dan Ediati (2020) menyatakan bahwa dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman sebaya, dan komunitas dapat meningkatkan kepercayaan diri individu agar individu mampu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya dan dengan kepercayaan diri yang tinggi individu dapat mengurangi kecemasan yang dimilikinya sehingga dapat bersaing dengan individu lainnya.

Pemaparan di atas sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan

sebelumnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizki dan Ediati (2020) mengenai dukungan sosial keluarga dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir, ditemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap kecemasan. Artinya, ketika dukungan sosial dari keluarga meningkat, tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja menurun. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran keluarga dalam memberikan dukungan emosional dan praktis kepada mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Santo dan Alfian (2021) juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian ini memperkuat temuan bahwa dukungan sosial dari berbagai sumber, termasuk teman dan komunitas, dapat membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar dapat memberikan rasa aman dan percaya diri, sehingga mahasiswa merasa lebih siap menghadapi tantangan dunia kerja.

Namun, tidak semua penelitian menemukan hasil yang sama. Penelitian oleh Hermanus dan Kristianingsih (2023) mengenai hubungan antara dukungan sosial

dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir di Universitas Nusa Cendana Kota Kupang, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan diantara kedua variabel tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin berperan dalam menentukan tingkat kecemasan mahasiswa, dan bahwa dukungan sosial mungkin tidak selalu menjadi penentu utama dalam mengatasi kecemasan terkait dunia kerja. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti perbedaan budaya, lingkungan, dan individu.

KAJIAN PUSTAKA

Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional yang ditandai oleh sensasi fisik, perasaan tegang, dan perasaan gelisah mengenai kemungkinan terjadinya sesuatu yang buruk (Jeffrey et al., 2004). Pendapat ini diperkuat oleh Freud (dalam Putri & Febriyanti, 2020) yang menjelaskan bahwa kecemasan diartikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan yang disertai dengan reaksi fisik seseorang yang mengindikasikan adanya ancaman atau bahaya.. Hal ini sejalan dengan pendapat Greenberger dan Padesky (2004) bahwa kecemasan adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa takut, khawatir, dan gugup saat menghadapi situasi sulit dalam

hidupnya, serta menganggap bahwa hal buruk akan terjadi.

Kecemasan masa depan merupakan sebuah kondisi dimana individu merasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang tidak diharapkan terjadi kedepannya yang dapat mengakibatkan Individu berpikir, berperilaku dan menunjukkan emosi secara negatif, hal ini dapat membuat individu terpaku dengan kejadian saat ini dan mengambil tindakan yang lebih aman untuk mengurangi rasa kecemasannya (Maharani et al., 2021). Menurut Zaleski (2019) kecemasan masa depan merupakan sebuah keadaan dimana individu merasa takut, tidak memiliki kepastian, kekhawatiran akan kejadian yang tidak diinginkan terjadi dimasa depan seseorang. Secara oprasional Zaleski (2019) juga menjelaskan bahwa kecemasan terhadap masa depan mengacu pada sikap individu terhadap masa depannya dimana proses kognitif dan emosional negatif individu melebihi emosi positifnya, hal ini terjadi karena rasa takut yang dirasakan individu lebih kuat dari apa yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai dengan sensasi fisiologis dan perasaan tegang terkait kemungkinan terjadinya peristiwa buruk. Hal ini mencakup ketakutan dan kekhawatiran akan situasi sulit di masa depan, yang dapat membuat individu

menunjukkan perilaku dan emosi negatif. Selain itu, Kecemasan masa depan terjadi ketika ketakutan dan ketidakpastian mengenai peristiwa yang tidak diinginkan mendominasi harapan positif individu.

Greenberger dan Padesky (2004) menjelaskan bahwa terdapat empat dimensi dalam kecemasan seseorang yaitu reaksi fisik, reaksi perilaku, reaksi pemikiran, dan suasana hati.

1. Reaksi fisik pada individu saat merasa cemas menghadapi dunia karir dimasa depan seperti jantung berdegup kencang, otot menjadi tegang, tangan berkeringat, pipi merah, dan kepala pusing saat menghadapi situasi yang membuat individu merasa cemas.
2. Reaksi perilaku dapat dilihat pada individu yang sedang merasa cemas biasanya akan menghindari, meninggalkan, dan menjauhi hal-hal yang dapat memunculkan rasa cemas.
3. Reaksi pemikiran pada individu yang merasa cemas biasanya mereka akan merasa tidak mampu untuk menghadapi masalah yang ada, memikirkan hal-hal secara berlebihan, dan merasa khawatir dengan hal-hal buruk yang akan terjadi dimasa depan.
4. Suasana hati yang dialami oleh individu saat sedang cemas mencakup perasaan panik, kegugupan, rasa jengkel, serta perubahan suasana hati yang secara tiba-

tiba ketika dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan kecemasan.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sebuah tindakan yang dilakukan orang lain ketika mereka memberikan bantuan (Robert, 2009). Dukungan sosial merupakan umpan balik informasi antara individu dan orang lain yang menunjukkan bahwa individu dihargai, dihormati, diperhatikan, dicintai, dan dilibatkan langsung dalam komunikasi atau kewajiban yang timbal balik (King, 2010). Dukungan ini tidak hanya mencakup aspek emosional, tetapi juga instrumental dan informasi yang membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan dan stres dalam kehidupan sehari-hari.

Secara operasional Gottlieb (1988) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup informasi verbal dan non-verbal, termasuk bantuan konkret atau tindakan yang diberikan oleh lingkungan sosial, yang dapat berdampak secara emosional atau memengaruhi perilaku individu. Selain itu, memberikan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan, semangat, dan nasihat, juga dikenal sebagai dukungan sosial (Chaplin, 2005). Gergely (dalam Rif'ati et al., 2018) juga menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berbentuk bantuan secara langsung untuk memecahkan masalah seperti memberikan fasilitas atau memberikan pinjaman.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dibagi menjadi dua jenis yaitu dukungan verbal dan non-verbal. Dukungan verbal dapat berupa kata-kata penyemangat, nasihat, atau bimbingan yang membantu individu merasa didengar dan dimengerti. Sementara itu, dukungan non-verbal mencakup tindakan seperti memberikan bantuan fisik, menyelesaikan tugas-tugas, atau memberikan dukungan finansial, yang semuanya memberikan rasa aman dan kenyamanan bagi penerima.

Sarafino dan Smith (2014) menyatakan bahwa terdapat empat aspek terhadap dukungan sosial yaitu emotional support, instrumental support, information support, companionship support.

1. Emotional Support, dukungan emosional merujuk pada bantuan yang diberikan dalam bentuk empati, pengertian, dan perhatian. Dukungan emosional membantu individu merasa dicintai, dihargai, dan diterima. Dukungan emosional termasuk dukungan yang diberikan melalui pendengaran yang aktif, dorongan terhadap individu, dan memberika hiburan.
2. Instrumental Support, dukungan instrumental berupa bantuan praktis atau material yang diperlukan untuk mengatasi kesulitan. Dukungan ini meliputi bantuan fisik, dukungan

finansial, atau sumber daya lainnya yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi sulit.

3. Information Support, melibatkan pemberian informasi atau nasihat yang relevan untuk membantu seseorang mengatasi masalah atau membuat keputusan. Dukungan ini juga termasuk berbagi pengetahuan, memberikan saran, atau mengarahkan individu ke sumber daya yang bermanfaat.
4. Companionship Support, dukungan persahabatan diartikan dengan memberikan ketersediaan waktu untuk bersama dengan individu lain. Dukungan ini melibatkan keterhubungan dengan komunitas atau kelompok sosial yang menyediakan rasa kebersamaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan metode penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan pada penelitian ini untuk mengambil sampel adalah purposive sampling dan pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner. Teknik purposive sampling adalah teknik untuk mengambil sampel partisipan dengan pertimbangan dan kriteria tertentu (Sugiyono, 2013). Kriteria partisipan yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat

akhir di Jakarta, mengalami kecemasan mengenai pekerjaan dimasa depan, berusia antara 19 sampai dengan 25 tahun.

Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 30. Langkah-langkah analisis data yang dilakukan adalah uji validitas alat ukur, uji reliabilitas alat ukur, uji normalitas data, dan uji hipotesis korelasional. Pada penelitian ini teknik korelasi digunakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan pada kedua variabel.

Kecemasan mengenai pekerjaan dimasa depan dalam penelitian ini diukur menggunakan alat ukur yang telah dikembangkan oleh Rahman (2023) yang juga diadaptasi dari teori Greenberger dan Padesky (2004). Alat ukur ini telah dimodifikasi oleh penulis dan terdiri dari 47 butir yang terdiri dari empat dimensi yaitu reaksi fisik, reaksi perilaku, reaksi pemikiran, dan suasana hati. Alat ukur ini akan menggunakan skala likert yang terdiri dari empat point.

Pada penelitian ini variabel dukungan sosial akan diukur menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Sulistiana (2018) berdasarkan dari teori Sarafino dan Smith (2014). Alat ukur ini telah dimodifikasi oleh penulis dan terdiri dari 27 butir yang terdiri dari empat dimensi yaitu emotional support, instrumental support, information support, companionship support. Alat ukur

ini akan menggunakan skala likert yang terdiri dari lima point.

Hasil yang diperoleh dari uji validitas alat ukur kecemasan mengenai pekerjaan masa depan, terdapat 44 butir pernyataan pada alat ukur ini yang mendapatkan nilai item-total correlation lebih dari 0.2 dan dapat dinyatakan bahwa butir tersebut valid, namun terdapat 3 butir pernyataan pada alat ukur yang mendapatkan nilai item-total correlation dibawah 0.2 dan dinyatakan tidak valid. Sedangkan, pada alat ukur dukungan sosial terdapat 23 butir pernyataan yang dinyatakan valid dengan nilai item-total correlation diatas 0.2 dan 4 butir pernyataan tidak valid dan digugurkan dengan nilai kurang dari 0.2. Setelah dilakukan uji validitas, peneliti juga melakukan uji reliabilitas. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji reliabilitas alat ukur kecemasan mengenai pekerjaan masa depan adalah seluruh dimensi dari alat ukur tersebut memiliki nilai Cronbach's Alpha 0.909 – 0.944. Alat ukur dukungan sosial juga memiliki hasil yang sama dimana alat ukur ini memiliki nilai Cronbach's Alpha yang berkisar pada 0.635 - 0.943. Hal ini dapat diartikan bahwa kedua alat ukur dinyatakan reliabel dan dapat digunakan pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 250 mahasiswa tingkat akhir di Jakarta, berdasarkan pengumpulan data dapat dilihat bahwa terdapat 114 partisipan Laki-laki dengan presentase 45.6%, dan partisipan Perempuan yang lebih mendominasi yaitu sebesar 136 partisipan dengan presentase 54.4%.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	114	45.6%
Perempuan	136	54.4%

Berdasarkan tabel dibawah dapat dilihat perbedaan usia pada partisipan penelitian dengan 16 partisipan berusia 19 tahun, 46 partisipan berusia 20 tahun, 96 partisipan berusia 21 tahun, 50 partisipan berusia 22 tahun, 28 partisipan berusia 23 tahun, 12 partisipan berusia 24 tahun, dan hanya terdapat 2 partisipan yang berusia 25 tahun.

Tabel 2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
19 Tahun	16	6.4%
20 Tahun	46	18.4%
21 Tahun	96	38.4%
22 Tahun	50	20.0%
23 Tahun	28	11.2%
24 Tahun	12	4.8%
25 Tahun	2	0.8%

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas data yang sudah dilakukan melalui SPSS menunjukkan bahwa variabel Kecemasan mengenai

pekerjaan masa depan memiliki nilai signifikansi sebesar $<0,01$ yang menyatakan bahwa variabel Kecemasan menghadapi pekerjaan masa depan tidak terdistribusi normal. Begitu pula dengan variabel dukungan sosial yang menunjukkan nilai signifikansi $<0,01$ yang berarti variabel dukungan sosial tidak terdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Variabel Kecemasan PMD dan Dukungan Sosial

Variabel	<i>p</i>	Distribusi
Kecemasan PMD	$<0,01$	Tidak Normal
Dukungan Sosial	$<0,01$	Tidak Normal

Berdasarkan data diatas dimana kedua variabel memiliki distribusi yang tidak normal, maka teknik korelasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi nonparametrik Spearman.

Uji Hipotesis

Hasil dari uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara variabel dukungan sosial dengan variabel kecemasan menghadapi pekerjaan masa depan ($r = -0,511$, $p < 0,05$). Korelasi kedua variabel berada ditingkat yang kuat, dapat dilihat dimana nilai $r = -0,511$.

Tabel 4. Uji Korelasi Variabel Dukungan Sosial dan Kecemasan Mengenai Pekerjaan Masa Depan

Variabel		Kecemasan PMD	Dukungan Sosial
Kecemasan	<i>r</i>	-	-0,511

PMD	<i>p</i>	-	<0,001
Dukungan Sosial	<i>r</i>	-0,511	-
	<i>p</i>	<0,001	-

Dari data ini dapat disimpulkan bahwa apabila dukungan sosial meningkat maka kecemasan mengenai pekerjaan masa depan akan turun, dan juga sebaliknya, saat dukungan sosial menurun kecemasan mengenai pekerjaan masa depan akan meningkat. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hatimah et al. (2023), hasil penelitian ini menunjukkan hubungan negatif atau semakin tinggi nilai dukungan sosial orang tua yang didapatkan maka semakin rendah rasa kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian ini dilakukan kepada fresh graduate Universitas Negeri Makasar tahun 2022 - 2023. Hasil uji korelasi penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki dan Ediati (2020), dimana pada penelitian tersebut dikatakan Terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara dukungan sosial dari keluarga dan tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Universitas Pancasakti Tegal.

Pada penelitian ini juga dilakukan uji korelasi pada dimensi dari dukungan sosial dengan variabel kecemasan mengenai pekerjaan masa depan. Hasil uji korelasi pada tabel dibawah menunjukkan

bahwa terdapat hubunga signifikan antara dimensi dari dukungan sosial dengan variabel kecemasan mengenai pekerjaan masa depan.

Tabel 5. Uji Korelasi Kecemasan Mengenai Pekerjaan Masa Depan Dengan Dimensi Dukungan Sosial

Variabel	Kecemasan PMD	
	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Emotional support</i>	-0.503	<0,001
<i>Instrumental support</i>	-0.465	<0,001
<i>Informational support</i>	-0.416	<0,001
<i>Companionship support</i>	-0.599	<0,001

Berdasarkan hasil uji korelasi terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dimensi emotional support dan kecemasan mengenai pekerjaan masa depan dengan nilai $r = -0.503$, $p = <0.001$. Hasil korelasi ini dapat diartikan bahwa semakin besar dukungan berupa rasa kepedulian, rasa diperhatikan, dan empati yang didapatkan individu, semakin rendah rasa cemas akan pekerjaan dimasa depan yang dirasakan individu tersebut. Dengan dukungan emotional ini dapat membuat individu merasa bahwa mereka diterima oleh orang-orang disekitar mereka dan merupakan orang yang penting bagi lingkungan sekitarnya. Plaisier et al. (2007) menyatakan dalam penelitiannya bahwa dukungan emotional memiliki dampak yang sangat sigifikan terhadap masalah

kecemasan. Plaisier et al. (2007) juga menambahkan bahwa dukungan emosional sehari-hari merupakan aspek yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Hasil pengujian korelasi antara dimensi instrumental support dengan kecemasan mengenai pekerjaan masa depan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan nilai $r = -0.465$, $p < 0.001$. Hal ini dapat diartikan jika semakin besar dukungan yang berupa bantuan fisik, sumber daya, atau dukungan berupa materi untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, maka rasa cemas akan pekerjaan dimasa depan yang dialami individu akan akan menurun. Dukungan instrumental ini sangat membantu individu untuk berfikir bahwa orang terdekat mereka tidak mengabaikannya dan selalu siap untuk memberikan bantuan secara langsung. Hasil ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Weiss (dalam Hany, 2020) bahwa individu yang menerima instrumental support akan merasa tenang karena individu merasa orang disekitarnya akan dapat membantunya saat sedang mengalami masalah atau kesulitan.

Berdasarkan data yang telah didapatkan dari hasil korelasi antara informational support dan kecemasan mengenai pekerjaan masa depan, terdapat hubungan negatif antara kedua variabel dengan nilai $r = -0.416$, $p = < 0.001$. Hubungan negatif pada analisis ini berarti

semakin besar dukungan berupa informasi, saran atau feedback mengenai kekhawatiran mereka terhadap dunia kerja mereka dimasa depan, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka rasakan terhadap pekerjaan dimasa yang akan datang. Dukungan informational ini sangat berguna untuk individu mengurangi rasa cemasnya, dengan adanya informasi, saran, dan petunjuk dari lingkungan sekitarnya individu akan lebih mudah untuk mencari jalan untuk masalah yang mereka miliki (Hatimah et al., 2023).

Berdasarkan hasil korelasi yang telah dilakukan pada dimensi companionship support dengan kecemasan mengenai pekerjaan masa depan, terdapat hasil korelasi sebesar $r = -0.599$, $p = < 0.001$ yang berarti memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hal ini dapat diartikan dengan semakin baik individu mendapatkan dukungan berupa rasa kebersamaan dari lingkungan sekitar seperti teman atau keluarga untuk menemani dan membantu individu, semakin individu tersebut tidak mengalami kecemasan akan pekerjaannya dimasa depan. Dukungan yang didapatkan ini akan membuat individu merasa diperhatikan dan dengan ketersediaan waktu dari lingkungan sekitarnya akan membuat individu melupakan rasa cemasnya terhadap pekerjaan dimasa depan yang dirasakannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Feng et al. (2022) bahwa companionship support memiliki peran penting dalam mengurangi mental distress atau kecemasan seseorang.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel kecemasan mengenai pekerjaan masa depan. Hasil analisis data ini dapat diartikan dengan semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa tingkat akhir maka akan semakin rendah kecemasan yang mahasiswa rasakan terhadap pekerjaannya dimasa depan, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan mahasiswa maka akan semakin tinggi rasa cemas yang dirasakan mahasiswa terhadap pekerjaannya dimasa depan. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada keempat dimensi dukungan sosial, terdapat hubungan negatif yang signifikan terhadap variabel kecemasan mengenai pekerjaan masa depan dan dimensi companionship support memiliki tingkat signifikansi terbesar diantara dimensi lainnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada kedua alat ukur, dimana kedua alat ukur memiliki butir yang tidak digunakan karena butir memiliki nilai validitas yang

rendah. Keterbatasan ini mungkin terjadi karena kuesioner penelitian disebarakan secara daring, hal ini dapat membuat partisipan penelitian yang merasa kebingungan dengan pernyataan yang ada tidak dapat bertanya secara langsung. Masalah lainnya pada penelitian ini adalah kurangnya keberagaman dalam cakupan populasi pada penelitian seperti dari segi suku, latar belakang, lingkungan, maupun faktor demografis lainnya.

Saran

Penelitian ini memiliki manfaat yang signifikan dengan memperdalam pemahaman tentang teori dukungan sosial dalam konteks mahasiswa yang menghadapi kecemasan terkait pekerjaan masa depan. Dengan mengeksplorasi bagaimana berbagai bentuk dukungan sosial memengaruhi tingkat kecemasan, penelitian ini berkontribusi pada teori kecemasan dan memperkaya wawasan mengenai mekanisme dukungan sosial dalam menurunkan kecemasan di kalangan mahasiswa. Selain itu, hasil yang diperoleh dapat menjadi landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan dalam situasi lainnya, sehingga memperluas cakupan aplikasi teori dukungan sosial. Temuan penelitian ini juga menambah bukti empiris mengenai peran penting dukungan sosial dalam upaya pengurangan kecemasan, yang akan

semakin memperkuat relevansi teori ini dalam berbagai situasi. Penulis berharap bahwa penelitian-penelitian berikutnya dapat mencakup populasi yang lebih beragam, baik dari segi suku, latar belakang lingkungan, maupun faktor-faktor demografis lainnya, agar dapat memberikan gambaran dan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai topik ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliya, R. P. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan lanjut usia. Edisi pertama. Graha Ilmu :Yogyakarta
- Badan Pusat Statistik. (2024). Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan. Retrieved from bps.go.id website:<https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/Njc0IzI=/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan--orang-.html>
- Bandelow, B., Michaelis, S., & Wedekind, D. (2017). Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in clinical neuroscience*, 19(2), 93-107.
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679–704.
- Chaplin, J.P. (2005). Kamus Lengkap Psikologi (alih bahasa: Dr. Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Feng, D., Wang, Q., Huang, S., Lang, X., Ding, F., & Wang, W. (2022). The Effect of Perceived Stress, Family Companionship, And Mental Health On The Subjective Happiness Of Chinese Healthcare Workers: A Mixed Research Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12058.
- Gottlieb, B. H. (1988). *Social Support Strategies. Guidelines for Mental Health Practices*. California: Sage Publishing Co.
- Greenberger, D & Padesky, A. C. (2004). *Manajemen Pikiran*. Bandung: Kaifa
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48.
- Hany, U. D. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian akhir gelombang pertama pada santriwati tingkat akhir Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 5 Kandangan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Hatimah, N. A., Dewi, E. M. P., & Halima, A. (2023). Relationship Between Parents' Social Support and Anxiety in Facing the World of Work in Fresh Graduate. *KnE Social Sciences*, 228-241. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14368>
- Hermanus, L. C., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa akhir di Universitas Nusa Cendana Kota Kupang. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(8), 3227-3234.
- Khademi, K., & Kaveh, M. H. (2024). Social support as a coping resource for psychosocial conditions in postpartum period: a systematic review and logic framework. *BMC psychology*, 12(1), 301.
- King, A. L. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- KusumaningRum, D. (2023). Pengaruh Pelatihan Soft Skill Dan Pengalaman Magang Dalam Meningkatkan Kesiapan Memasuki Dunia Kerja Pada Mahasiswa (Studi Terhadap

- Mahasiswa Yang Telah Mengikuti Program Magang Uksw) (Doctoral dissertation).
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11-16.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nanda, S. A. K. (2022). Hubungan dukungan sosial orang tua dan resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga, 96-101.
- Plaisier, I., de Bruijn, J. G., de Graaf, R., ten Have, M., Beekman, A. T., & Penninx, B. W. (2007). The contribution of working conditions and social support to the onset of depressive and anxiety disorders among male and female employees. *Social science & medicine*, 64(2), 401-410.
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375-383.
- Rahman, M. A. (2023). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap kecemasan menghadapi dunia karir mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Rawana, J. S. (2013). The relative importance of body change strategies, weight perception, perceived social support, and self-esteem on adolescent depressive symptoms: Longitudinal findings from a national sample. *Journal of Psychosomatic Research*, 75(1), 49–54. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2013.04.012>
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga*.
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Empati*, 8(4), 725–730. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26516>
- Roberts, A. R., & Greene, G. J. (2009). *Buku Pintar Pekerja Sosial, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 370-378.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Healthy psychology: Biopsychosocial interaction (7th ed)*. USA: John Willey & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (8th ed)*. John Wiley & Sons.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Sulistiana, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesulitan Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa (Skripsi Sarjana, Universitas Tarumanagara)
- Sumanto, W. (2006). *Psikologi Pendidikan landasan kerja pemimpin pendidikan*. Jakarta, Rineka Cipta.

- Spielberger, C.D. (2007). *Encyclopedia of applied psychology*. Florida: Elsevier Academic Press.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology*. 7th Edition. New York: McGraw- Hill Companies Inc.
- Tesalonia, S. P., & Wibowo, D. H. (2023). Hubungan antara Adaptabilitas Karier dan Kecemasan menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(12), 4665-4676.
- Wanberg, C. R., Zhu, J., & Van Hooft, E. A. (2010). The job search grind: Perceived progress, self-reactions, and self-regulation of search effort. *Academy of Management Journal*, 53(4), 788-807.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123.