

DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA S1 TINGKAT AKHIR

Faradina Khoirunnisa' Fauziyah, Jati Ariati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

faradinakaef@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Sampel penelitian adalah mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro sebanyak 286 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *cluster proportional sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi yaitu Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya (26 aitem valid, $\alpha = 0,904$) dan Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja (26 aitem valid, $\alpha = 0,886$). Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,537$ dengan $p < 0,001$ yang berarti terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 28,9% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Kata kunci: dukungan sosial teman sebaya, kecemasan menghadapi dunia kerja, mahasiswa S1

Abstract

The aims of this study are to determine relationship between peer social support and anxiety of facing field of senior undergraduate student at Faculty of Engineering Diponegoro University. The population in this study was senior undergraduate students in Faculty of Engineering Diponegoro University. The sample in this study amount to 286 students from Faculty of Engineering who taken by using a cluster proportional sampling technique. Data collection using two Scale Psychology, the Peer Social Support Scale (26-items; $\alpha = .904$) and the Anxiety of Facing Field Scale (26-items; $\alpha = .886$). The data were obtained based on the simple linear regression analysis. The result showed that -0.537 was a coefficient correlation with $p < .000$ that indicate a negative relationship between peer social support and anxiety of facing field. The higher peer social support, the anxiety of facing field increasingly lower. Peer social support giving effective contribution 28.9% to anxiety of facing field.

Keywords: peer social support, anxiety, senior undergraduate student

PENDAHULUAN

Badan Pusat Statistik (2014) menyebutkan jumlah angkatan kerja di Indonesia pada tahun 2012 sebesar 119,85 juta jiwa. Kemudian pada tahun 2014 mengalami peningkatan menjadi 121,87 juta jiwa. Banyaknya jumlah angkatan kerja yang meningkat dari tahun ke tahun tidak sebanding dengan jumlah lowongan pekerjaan yang tersedia.

Menghadapi kenyataan tersebut, setiap individu berusaha untuk meningkatkan kompetensinya masing-masing. Salah satunya melalui jalur pendidikan formal. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2008) pendidikan mengembangkan peluang pekerjaan dan kemungkinan mendapatkan uang. Oleh karena itu, banyak individu yang melanjutkan pendidikan formalnya hingga ke perguruan tinggi untuk meningkatkan kualifikasi diri.

Akan tetapi, fakta memperlihatkan bahwa lulusan perguruan tinggi bukan tidak mungkin akan turut kesulitan dalam mencari pekerjaan. Hal ini terlihat dari banyaknya lulusan perguruan tinggi yang masih menjadi pengangguran. Tercatat pada tahun 2014, penduduk yang bekerja masih didominasi oleh mereka yang berpendidikan SD ke bawah sebesar 47,07%, sementara penduduk yang bekerja dengan pendidikan Sarjana ke atas hanya sebesar 7,21%. Selain itu dengan akan diadakannya MEA ada akhir tahun 2015 menambah tingkat persaingan di dunia kerja.

Tantangan dunia kerja yang akan dihadapi mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi dapat memunculkan perasaan negatif, salah satunya yaitu kecemasan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Beiter, dkk (2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan yang lebih tinggi akan rencana setelah lulus dari perguruan tinggi dan mencari pekerjaan setelah lulus dari perguruan tinggi dibandingkan mahasiswa yang berada ditingkat bawahnya. Selain itu, seseorang yang sedang mencari pekerjaan menemukan bahwa proses mencari pekerjaan dinilai sulit dan dihubungkan dengan emosi negatif (Wanberg, Zhu, & Van Hooft, 2010). Salah satu emosi negatif yang dirasakan yaitu kecemasan.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus, & Grenee, 2005). Menurut Yerkes dan Dodson (dalam Durand & Barlow, 2006) individu dapat bekerja lebih baik jika sedang merasa sedikit cemas. Namun, kecemasan yang terlalu banyak akan merugikan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Durand & Barlow, 2006). Nevid, Rathus dan Grenee (2005) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan adalah faktor sosial lingkungan. Faktor ini meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.

Uchino (Sarafino & Smith, 2011) mendeskripsikan dukungan sosial sebagai adanya perasaan nyaman, dipedulikan, dan dihormati, serta adanya pertolongan yang diterima individu dari individu lain. Menurut Arnett (2013) kelekatan dan aktivitas individu dengan teman-teman lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua pada usia *emerging adulthood*, dimana mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap perkembangan ini. Penelitian yang dilakukan oleh Dennis, Phinney dan Chuateco (2005) menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya merupakan prediktor negatif untuk penyesuaian kuliah pada mahasiswa minoritas.

Nevid, Rathus dan Grenee (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah situasi emosional yang ditandai dengan adanya keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Durand dan Barlow (2006) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati dimana individu merasa khawatir akan kemungkinan datangnya bahaya yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah. Kondisi ini biasanya terjadi saat individu dihadapkan dengan situasi yang dinilai penting atau mendesak. Sependapat dengan hal itu Kearney dan Trull (2012) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang normal terjadi pada individu ketika situasi yang dianggap berbahaya mendekat. Apabila suatu situasi yang dianggap mengancam semakin dekat, seperti ketika ujian yang semakin dekat dan individu merasa belum siap, maka kecemasan dapat terjadi.

Salah satu situasi yang semakin mendekat menurut mahasiswa tingkat akhir adalah menghadapi dunia kerja. Santrock (2011) berpendapat bahwa memasuki dunia kerja merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui oleh individu pada tahap awal dewasa awal (*emerging adulthood*), dimana mahasiswa tingkat akhir berada di rentang usia tahap ini yaitu 18-25 tahun. Memasuki dunia kerja memberikan tantangan baru yang berbeda dari pengalaman ketika berada di perguruan tinggi. Corcoran dan Matsudaira (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2009) yang menyatakan bahwa kondisi pasar kerja saat ini semakin kompetitif dan tuntutan terhadap keterampilan tenaga kerja semakin tinggi. Adanya tantangan perkembangan dunia kerja yang semakin kompleks dapat dipandang sebagai kesempatan yang besar. Akan tetapi hal itu dapat pula menimbulkan kecemasan bagi individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja adalah keadaan emosional tidak menyenangkan yang dialami individu berhubungan dengan tantangan menghadapi dunia kerja yang semakin dekat, ditandai dengan gejala berupa fisik, kognitif, dan perilaku.

Prins (dalam Kearney & Trull, 2012) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek penting dalam melihat kecemasan yaitu fisik, pikiran, dan perilaku. Fisik ditandai dengan berbagai simptom, yaitu percepatan detak jantung, berkeringat, bibir kering, gemetar, merasa pusing, dan gejala yang tidak menyenangkan lainnya. Pikiran dapat mencakup keyakinan bahwa seseorang akan kehilangan kendali dan dirugikan pada situasi yang akan terjadi. Perilaku mungkin termasuk menghindari situasi tertentu atau terus-menerus memastikan kepada orang lain bahwa semuanya akan baik-baik saja (Beidel & Turner, dalam Kearney & Trull, 2012).

Ogden (2007) mendefinisikan dukungan sosial sebagai banyaknya jumlah teman yang tersedia bagi seseorang. Kemudian pendapat tersebut dikembangkan dengan menambahkan tingkat kepuasan yang didapat seseorang atas dukungan yang diberikan orang lain. Sedangkan Taylor (2009) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain bahwa seseorang dicintai dan dipedulikan, dihormati dan dihargai, dan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Sependapat dengan hal itu, Uchino (Sarafino & Smith, 2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah adanya perasaan nyaman, dipedulikan, dan dihormati, serta adanya pertolongan yang diterima individu dari individu lain.

Dukungan sosial dapat bersumber dari berbagai pihak, yaitu orangtua, pasangan, keluarga, teman, maupun komunitas sosial (Sarafino & Smith, 2011). Dalam penelitian

ini, dukungan sosial dikhususkan pada dukungan sosial dari teman sebaya. Arnett (2013) mengemukakan bahwa *peer* secara sederhana diartikan sebagai sekumpulan individu yang memiliki kesamaan pada aspek-aspek tertentu dan pada usia yang sama. *Clique* merupakan kelompok pertemanan yang terdiri dari 2 sampai 12 individu yang terbentuk karena adanya kesamaan dalam ketertarikan, sering menghabiskan waktu bersama, serta menikmati kebersamaan yang terjalin (Santrock, 2011).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro.

METODE

Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa S1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang memiliki karakteristik, yaitu mahasiswa tingkat akhir yang terdaftar sebagai mahasiswa S1 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi/TA. Subjek pada penelitian ini berjumlah 286 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *cluster proportional sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja dan Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya. Skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada penelitian ini menggunakan gejala-gejala kecemasan yang dikemukakan oleh Prins (Kearney & Trull, 2012), yaitu gejala fisik, perilaku, dan pikiran. Sedangkan Skala dukungan sosial teman sebaya pada penelitian ini menggunakan tipe-tipe dukungan sosial yang dikemukakan oleh Berndt (dalam Arnett, 2013), yaitu dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan persahabatan, dan dukungan penghargaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada uji hipotesis, koefisien korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar $-0,537$ dengan nilai signifikansi $p= 0,000$ ($p<0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang diajukan peneliti yaitu terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro dapat diterima. Persamaan garis regresi yaitu $Y = 90,403-0,476X$. Koefisien determinasi atau R square sebesar $0,289$. Angka tersebut mengandung pengertian bahwa dalam penelitian ini, dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar $28,9\%$ kepada kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Pada saat penelitian dilakukan tingkat dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 249 mahasiswa ($87,06\%$). Disisi lain tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 261 mahasiswa ($91,2\%$). Dukungan sosial teman sebaya dalam bentuk dukungan informasi memberikan sumbangan paling besar dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yaitu nilai korelasi sebesar $-0,508$ dengan $p= 0,000$ ($p<0,05$).

Kemudian diikuti dukungan persahabatan, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental.

Hasil penelitian yang dilakukan membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Hasil tersebut ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar $-0,537$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis peneliti dapat diterima.

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir dari teman sebaya terkait persiapan menghadapi dunia kerja dapat berpengaruh terhadap rendahnya tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini dipengaruhi oleh fakta bahwa mahasiswa lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya, terlebih bagi mahasiswa yang merantau dan jauh dari orang tua. Christenfeld (dalam Taylor, 2009) menyatakan bahwa efek menenangkan dari dukungan sosial lebih berpengaruh ketika diberikan oleh teman dibandingkan orang yang tak dikenal. Penelitian lain menemukan bahwa ekspektasi teman sebaya pada nilai akademik dan adanya dukungan sosial yang diterima siswa dapat meningkatkan ketrampilan siswa untuk belajar (Wentzel, Battle, Russell, & Looney, 2010).

Penelitian yang dilakukan Puspoky, Forchuk dan Griffin (2006) menemukan bahwa hubungan dengan teman sebaya memberikan fasilitas pemulihan kesehatan mental. Tahmasbipoura dan Taheri (2012) pada 1242 mahasiswa *Shahid Rajae University* menghasilkan kesimpulan bahwa dukungan sosial memiliki peranan dalam meningkatkan kesehatan mental. Sedangkan Pfeiffer, dkk (2010) melakukan analisis terkait peran intervensi dukungan teman sebaya terhadap depresi yang menghasilkan kesimpulan bahwa intervensi dukungan teman sebaya berpotensi menjadi komponen yang efektif pada penanganan depresi. Pemberian dukungan dapat dalam berbagai bentuk. Menurut Barry dan Madsen (dalam Arnett, 2013) dukungan sosial pada masa *emerging adulthood*, fase yang sedang dialami mahasiswa dapat meliputi beberapa macam dukungan, yaitu dukungan informasi, instrumental, persahabatan, dan penghargaan.

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dialami mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro berada pada kategori rendah. Rendahnya tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami mahasiswa tingkat akhir dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal, yaitu *secure attachment* yang tinggi (Koohsara & Bonabb, 2011), konsep diri yang positif (Sari & Astuti, 2014), tingginya *self-efficacy* (Fadlilah, 2010). Selain faktor internal individu yang dikemukakan sebelumnya, kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu tingginya dukungan sosial yang dirasakan individu.

Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 28,9% dalam mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir. Sementara itu, tipe dukungan sosial yang memberikan pengaruh paling besar dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah dukungan informasi dengan nilai korelasi $-0,508$ dengan $p=0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini dapat terjadi karena

mahasiswa tingkat akhir membutuhkan informasi dan diskusi yang berhubungan dengan dunia kerja agar persiapan yang dilakukannya menjadi semakin matang.

Persiapan yang semakin matang akan meningkatkan keyakinan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja sehingga kecemasan dapat diminimalisir. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura dkk. (dalam Nevid dkk., 2005) yang menyatakan bahwa semakin rendahnya keyakinan pada kemampuan untuk menghadapi tantangan, maka perasaan cemas akan semakin meningkat apabila berhadapan dengan tantangan itu.

Penelitian ini tak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan, yaitu: (1) Skala dukungan sosial teman sebaya menggunakan indikator yang diturunkan dari tipe-tipe dukungan sosial teman sebaya, bukan aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya. (2) Mempertimbangkan pemilihan subjek, yaitu subjek yang memang memiliki masalah terkait kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. (3) Kecenderungan social desirability subjek dalam pengisian skala.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 28,9% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Tipe dukungan sosial yang memberikan pengaruh paling besar dalam menurunkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah dukungan informasi dengan nilai korelasi $-0,508$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*. NJ: Pearson
- Badan Pusat Statistik. (2014). Keadaan ketenagakerjaan agustus 2014. *Buletin No. 85/11/Th. XVII*. Jakarta: Badan Pusat Statistika.
- Beiter, R., Nash R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. & Sammut, S. (2014). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college student. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90-96.
- Dennis, J. M., Phinney, J. S. & Chuateco, L. I. (2005). The role of motivation, parental support, and peer support in the academic success of ethnic minority first-generation college students. *Journal of College Student Development, 46* (3), 223-236.
- Durand, V. M. & Barlow, D. H. (2006). *Intisari psikologi abnormal edisi keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Fadlilah, N. (2010). Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Kearney, C. A. & Trull, T. J. (2012). *Abnormal psychology and life: A dimensional approach*. Belmont: Wadsworth.
- Koohsara, A. K. H. & Bonab, B. G. (2011). Relation among quality of attachment, anxiety and depression in college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 212 – 215.
- Nevid, J. S., Rathus S. A. & Grenee B. (2005). *Psikologi abnormal edisi kelima jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Ogden, J. (2007). *Health psychology: A textbook 4th ed*. NY: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pfeiffer, P. N., Heisler, M., Piette, J. D., Rogers, M. A. M. & Valenstein, M. (2010). Efficacy of peer support interventions for depression: A meta-analysis. *General Hospital Psychiatry*, 33, 29–36.
- Puspoky, R. C., Forchuk, C. & Griffin, W. C. (2006). Peer support relationships: an unexplored interpersonal process in mental health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 490–497.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development 13th ed*. NY: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction 7th ed*. NY: Wiley.
- Sari, D. Y. & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Empati*, 3(4), 131-142.
- Tahmasbipoura, N. & Taheri A. (2012). A survey on the relation between social support and mental health in students Shahid Rajae University. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 47, 5-9.
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology 7th ed*. NY: McGraw-Hill.
- Wanberg, C. R., Zhu, J. & Van Hooft, E. A. J. (2010). The job-search grind: perceived progress, self-reactions, and self-regulation of search effort. *Academy of Management Journal*, 53, 788–807.
- Wentzel, K. R., Battle, A., Russell, S. L. & Looney, L. B. (2010). Social supports from teachers and peers as predictors of academic and social motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 35, 193–202.