

DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR

Fairuz Dhiya Nur Rizqi, Annastasia Edianti

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

Fairuzdhiya01@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal. Dukungan sosial keluarga adalah pemberian umpan balik antar anggota keluarga untuk menunjukkan adanya saling mencintai, menghargai, dan menghormati. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah keadaan emosional dalam diri ketika menghadapi ancaman atau situasi buruk bagi dirinya. Populasi penelitian ini 110 mahasiswa semester akhir Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal dengan sampel 86 mahasiswayang ditentukan dengan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur dalam yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian adalah Skala Dukungan Sosial Keluarga (33 aitem; $\alpha = 0,958$) dan Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja (21 aitem; $\alpha = 0,916$). Hasil analisis data menggunakan regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ($r_{xy} = -0,482$; $p < 0,001$). Dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 23,2% dalam mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sedangkan 76,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata Kunci: dukungan sosial keluarga, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, mahasiswa semester akhir.

Abstract

This study aims to determine the relationship between family support and anxiety towards future work on last year undergraduate students. The study population comprised 110 last year undergraduate students of the Faculty of Law University of Pancasakti Tegal. Using a cluster random sampling, we defined 86 students as the study sample. To collect data, we used the Family Support Scale (33 items; $\alpha = 0,958$) and the Anxiety towards future work (21 items; $\alpha = 0,916$). The simple regression analysis revealed a significantly negative relationship between family support and anxiety towards future work on last year students ($r = -0,482$; $p < 0,001$). Family social support made an effective contribution of 23,2% in influencing anxiety in dealing with the world of work, while 76,7% was influenced by other factors not revealed in this study.

Keywords: family social support, anxiety in facing the world of work, final semester students.

PENDAHULUAN

Lapangan kerja di Indonesia membutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas agar perusahaan mampu bersaing dan dapat berkembang secara pesat. Tuntutan kualitas sumber daya manusia terus meningkat dari tahun ke tahun, sehingga menyebabkan persaingan untuk mendapatkan pekerjaan pada pencari kerja semakin sulit. Menurut UU No. 13 tahun 2003 Bab I pasal I ayat 2 disebutkan bahwa tenaga kerja adalah setiap orang yang mampu melakukan pekerjaan guna menghasilkan barang dan jasa baik untuk memenuhi kebutuhan sendiri maupun untuk masyarakat.

Menurut UU Tenaga Kerja, yang tergolong usia produktif sebagai tenaga kerja yaitu individu yang berada direntang usia antara 15 tahun sampai dengan 64 tahun. Sedangkan yang tergolong bukan tenaga kerja adalah individu yang berusia di bawah 15 tahun dan di atas 64 tahun. Mahasiswa tergolong pada usia produktif bekerja karena rata-rata berada di usia 22 tahun sampai 25 tahun. Dalam usianya yang tergolong produktif, mahasiswa semester akhir diharapkan telah memiliki kesiapan dalam menghadapi dunia kerja.

Apabila seorang mahasiswa tingkat akhir memiliki kriteria yang berkualitas, maka akan membuat individu lebih percaya diri dalam menghadapi dunia kerja. Tetapi apabila individu kurang memiliki kualitas diri yang baik, individu akan lebih mudah mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan ini terjadi karena individu kurang mempersiapkan secara matang mengenai apa saja yang dibutuhkan saat bekerja. Kartono (2005) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan adanya perasaan takut dalam diri. Perasaan takut akan muncul karena adanya gangguan terhadap suatu objek tertentu yang masih abstrak. Juliarti (2007) menjelaskan kecemasan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain membayangkan kepastian mendapat pekerjaan, merasa takut saat wawancara kerja, cemas akan ketidakjelasan bidang kerja yang diminati serta cemas akibat terlalu memikirkan tuntutan untuk harus segera mendapat pekerjaan tetap.

Seorang mahasiswa semester akhir akan dituntut untuk memiliki kesiapan mental pada dunia kerja yang akan dihadapi. Apabila individu percaya bahwa dalam dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu tantangan yang terjadi pada dirinya, maka individu tersebut cenderung merasakan cemas ketika tantangan itu datang, sama halnya

dengan tantangan ketika akan menghadapi dunia kerja yang akan dijalani oleh mahasiswa setelah lulus (Bandura, 2005).

Sebagai mahasiswa semester akhir, mereka berada dalam lingkup sosial seperti keluarga, masyarakat, dan lingkup pertemanan. Dalam lingkup tersebut individu akan mendapat dukungan sosial. Dengan adanya dukungan sosial, akan dapat membantu individu menyelesaikan masalah yang dihadapinya, yaitu dengan memberikan bantuan berupa barang, jasa, informasi, dan akan membawa dampak positif bagi individu. Dukungan dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri individu sehingga individu akan mampu mengatasi masalah yang dihadapi.

Taylor (2005) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan kecemasan dan depresi selama masa stress. Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai pihak yaitu, keluarga, pasangan, orang tua, teman sebaya dan komunitas (Sarafino & Smith, 2011). Gunarsa dalam Siregar (2010) mendefinisikan bahwa keluarga adalah kelompok sosial yang bersifat abadi, dilandasi dengan hubungan nikah yang memberikan pengaruh terhadap keturunan dan lingkungannya.

Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek, didapatkan hasil bahwa pada mahasiswa semester akhir mengaku cemas dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini dikarenakan bahwa mahasiswa tersebut belum memiliki pengalaman bekerja, tidak mengikuti kegiatan magang, kurang aktifnya individu tersebut pada organisasi dalam dan luar kampus, serta menipisnya lapangan kerja di Tegal yang sesuai dengan bidang mereka sehingga kondisi tersebut membuat mereka untuk merantau ke luar kota.

Dari permasalahan tersebut membuat masing-masing individu sangat memerlukan adanya dukungan dan dorongan dari orang terdekatnya. Individu akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi jika individu tersebut mendapatkan dukungan dan dorongan dari orang-orang terdekatnya. Dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi, individu akan mampu melewati kecemasan sehingga mampu bersaing dengan baik dengan individu lainnya

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini berjumlah 110 mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal sedangkan sampel penelitian ini sebanyak 86 mahasiswa yang diperoleh menggunakan teknik cluster random sampling. Pengumpulan data menggunakan model Skala Likert. Pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan Nevid, Rathus dan Greene (2005) yaitu fisiologis, *behavioral*, kognitif (21 aitem; $\alpha = 0,916$) dan Skala Dukungan Keluarga yang disusun berdasarkan bentuk dukungan sosial dan dikemukakan oleh Sarafino (2006), yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan (33 aitem; $\alpha = 0,958$). Analisis data dilakukan menggunakan Analisis Regresi Sederhana menggunakan SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal ($r = -0,482$; $p = 0,001$). Hal ini mengindikasikan semakin kuat dukungan sosial keluarga maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja, begitu pula sebaliknya.

Wade dan Travis (2007), mengungkapkan bahwa keuntungan individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi dapat menjadikan individu lebih optimis dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupan, memiliki kemampuan untuk mencapai sesuatu yang menjadi keinginannya sehingga menjadikan individu lebih mampu untuk mengatasi suatu masalah dalam hidupnya.

Christenfeld (dalam Taylor, 2009) menyatakan bahwa efek menenangkan dari dukungan sosial akan lebih berpengaruh ketika diberikan oleh orang yang paling dekat dengan individu. Menurut Apollo dan Cahyadi (2012) manfaat dukungan sosial adalah untuk mengurangi kecemasan, depresi, gangguan tubuh pada individu yang mengalami stress akibat tekanan atau pekerjaan. Individu yang mendapat dukungan sosial akan cenderung mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, mempunyai rasa percaya diri, memiliki harga diri yang tinggi, dan kecemasan yang rendah. Dukungan sosial dapat efektif dalam mengatasi tekanan psikologis

pada situasi yang menekan. Contohnya, dukungan sosial orangtua dapat membantu siswa untuk mengatasi stress dalam menghadapi dunia kerja. Menurut Taylor (2009) dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang berupa pemberian bantuan secara materi, bantuan secara emosional, dan bantuan dalam memberikan informasi. Dukungan sosial dapat membantu subjek dalam menghadapi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Pada penelitian ini diketahui bahwa tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal tergolong rendah (54,6%) dengan jumlah 47 dari 86 mahasiswa. Artinya pada mahasiswa semester akhir menunjukkan keadaan emosional yang mempunyai ciri reaksi fisik, *behavioral*, dan kognitif sebagai respon dalam menghadapi dunia kerja yang rendah. Selain itu, pada penelitian ini juga diperoleh hasil tingkat dukungan sosial keluarga tergolong sangat tinggi (53,4%) dengan jumlah 46 dari 86 mahasiswa. Artinya bahwa pada mahasiswa semester akhir merasakan adanya kedekatan emosional, merasa dianggap dalam keluarga, mendapat bantuan dan bimbingan oleh anggota keluarga.

Berdasarkan temuan di lapangan, peneliti menyarankan agar mahasiswa diharapkan mampu lebih aktif dalam mengikuti organisasi di dalam dan luar kampus, serta mencari berbagai informasi tentang dunia kerja agar mampu menyiapkan kemampuan yang dimiliki, sehingga akan mudah mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Serta selalu mengakrabkan diri dengan keluarga, karena dekat dengan keluarga akan mampu meningkatkan rasa percaya diri atas kemampuan yang dimilikinya. Untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir, pihak Universitas Pancasakti Tegaldiharapkan mampu memberikan fasilitas pada mahasiswa dengan menyelenggarakan pelatihan serta seminar untuk membantu mahasiswa mempersiapkan hal-hal yang berkaitan tentang dunia kerja.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengkonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Hukum Universitas Pancasakti Tegal. Semakin kuat dukungan sosial keluarga yang didapatkan maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir tersebut, dan sebaliknya. Dukungan sosial keluarga memberikan sumbangan efektif sebesar 23,2% pada kecemasan menghadapi dunia kerja dan 76,7% kecemasan

menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (2005). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Gunarsa, S. D. (2009). *Dari anak sampai usia lanjut : Bunga rampai psikologi perkembangan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Kartono & Kartini. (2008). *Patologi Sosial 2*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Nevid, J. R., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Abnormal Psychology in a Changing World*. London: Pearson Education.
- Nevid, J. R., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Pemerintah Indonesia. 2003. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Tenaga Kerja. Lembaran RI Tahun 2003 No. 13. Sekretariat Negara : Jakarta.
- Sarafino, E. P. (2006) *Health Psychology: Biopsychosocial interactions. 3th ed.* United States of American: John Willey & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011) *Health Psychology: Biopsychosocial interactions. 7th ed.* New Jersey: John Willey & Sons, Inc.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology. 7th Edition*. New York: McGraw-Hill Companies Inc.
- Wade, C & Travis, C. (2008). *Psikologi*. Edisi Kesembilan. Jilid 2. Jakarta : Erlangga.