

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Hanny Mentari Putri, Dinni Asih Febriyanti

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

Email: hannymentariputri@students.undip.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi penelitian ini berjumlah 300 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan masa studi 7 semester dan atau sudah mengambil skripsi, dengan sampel 162 mahasiswa yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (31 aitem, α 0,942) dan Skala Dukungan Sosial Orangtua (36 aitem, α 0,937). Analisis regresi sederhana menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,175$ dan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi Dukungan Sosial Orangtua, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja, dan sebaliknya. Dukungan sosial orangtua memberi sumbangan efektif sebesar 3,1% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, sedangkan 96,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci: Kecemasan menghadapi dunia kerja, dukungan sosial orangtua, mahasiswa

Abstract

This study aims to determine the relationship of parental social support with anxiety of work at the final year students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University. The population of this research is 300 students of the Faculty of Psychology, University of Diponegoro with a study period of 7 semesters and or have taken a thesis, with a sample of 162 students who were obtained by simple random sampling technique. Measuring instruments in this study were the Anxiety Scale Face the World of Work (31 items, α 0.942) and the Parental Social Support Scale (36 items, α 0.937). Simple regression analysis showed the value of $r_{xy} = -0,175$ and the value of $p = 0.013$ ($p < 0.05$). These results indicate there is a significant negative relationship between social support of parents with anxiety face the world of work. The higher the Parental Social Support, the lower the anxiety about the world of work, and vice versa. Parental social support made an effective contribution of 3.1% to anxiety facing the world of work, while the remaining 96.9% was influenced by other factors not revealed in this study.

Keywords: Anxiety face the world of work, social support parents, students

PENDAHULUAN

Persaingan dalam dunia kerja sangatlah ketat. Semakin lama semakin banyak pencari kerja sementara lapangan pekerjaan yang tersedia semakin sedikit. Lapangan pekerjaan dan pencari kerja yang tidak berimbang menuntut pencari kerja untuk berusaha keras demi mendapatkan pekerjaan. Sebenarnya persaingan dunia kerja bukanlah hal yang baru. Akan tetapi persaingan tersebut semakin tahun semakin meningkat hal tersebut sesuai dengan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (Anonim, 2015) jumlah angkatan kerja di Indonesia pada Februari tahun 2015 sebanyak 128,3 juta orang, bertambah sebanyak 6,4 juta orang dibanding Agustus 2014. Penduduk bekerja pada Februari 2015 sebanyak 120,8 juta orang, bertambah 6,2 juta orang dibanding Agustus 2014. Banyaknya jumlah angkatan kerja yang meningkat dari tahun ke tahun tidak sebanding dengan jumlah lowongan pekerjaan yang tersedia.

Menghadapi kenyataan tersebut, setiap individu yang mencari pekerjaan berusaha untuk meningkatkan kompetensinya masing-masing. Salah satunya yaitu melalui jalur pendidikan formal. Tingginya tingkat pendidikan individu diharapkan mampu menjadi bekalnya untuk bersaing dalam dunia kerja. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2008) pendidikan mengembangkan peluang pekerjaan dan kemungkinan mendapatkan uang. Oleh karena itu banyak individu yang melanjutkan pendidikan formal hingga ke perguruan tinggi guna meningkatkan kualitas dirinya untuk menghadapi dunia kerja.

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. Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi menyatakan jumlah lulusan perguruan tinggi yang tidak bekerja sekitar 8,8% dari total seluruh lulusan berbagai jenjang pendidikan tinggi pada tahun 2018. Jumlah tersebut setara dengan 630 ribu dari 7 juta pengangguran di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik angka pengangguran total dari semua jenjang pendidikan turun menjadi 5,01 % atau berkurang 50 ribu orang selama satu tahun terakhir. Sedangkan jika ditinjau dari tingkat pendidikannya, lulusan Diploma dan Universitas semakin banyak yang tidak bekerja. Lulusan Universitas meningkat dari 5,0 % menjadi 6,2 %. Penyebab lulusan Diploma dan Sarjana menganggur karena ketrampilan tidak sesuai kebutuhan, ekspektasi penghasilan dan status lebih tinggi, serta penyedia lapangan kerja terbatas (Pusparisa, 2019).

Tantangan yang semakin ketat akan mempengaruhi pandangan individu terhadap dunia kerja, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Sesuai dengan pendapat dari Havighurst (dalam Hurlock, 2004) individu dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang berhubungan dengan dunia kerja, yaitu menjalani suatu pekerjaan. Tugas perkembangan ini berimbas pada kelompok mahasiswa tingkat akhir untuk mulai memikirkan masalah pekerjaan yang akan dijalani setelah lulus nanti. Tantangan dunia kerja yang akan dihadapi mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi dapat memunculkan perasaan negatif, salah satunya yaitu kecemasan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Beiter, Nash, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan, dan Sammut (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 di tingkat bawahnya. Nadziri (2018) mengemukakan bahwa kecemasan akan masa depan biasanya timbul dikarenakan faktor utama adalah dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah tingkat perasaan tidak menyenangkan yang memiliki ciri reaksi emosional, kognitif, dan fisiologis.

Freud (dalam Feist & Feist, 2012) menjelaskan kecemasan adalah sebuah situasi yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik seseorang yang memperingatkan akan bahaya yang mengancam. 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.

Menurut Sarafino (2012), dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain. Orangtua merupakan sumber dukungan sosial yang paling penting karena orangtua memiliki ikatan yang kuat dan terbentuk pertama kali dalam kehidupan manusia. Dukungan sosial orangtua adalah persepsi positif individu atas bantuan yang meliputi kasih sayang, penerimaan, integrasi sosial, keterandalan, bimbingan dan kesempatan untuk menolong. Azizah (2011) mengatakan bahwa dukungan yang paling besar di dalam lingkungan rumah adalah bersumber dari keluarga. Taylor (2009) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat lebih berarti bagi individu jika diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu yang bersangkutan. Dukungan sosial sendiri mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu (Sarafino, 2006).

Dari pemaparan diatas memperlihatkan terdapat kemungkinan hubungan antara dukungan sosial orangtua dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal tersebut kemudian mendasari peneliti untuk mengetahui lebih lanjut hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan karakteristik, mahasiswa tingkat akhir yang terdaftar di biro skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Subjek penelitian ini berjumlah 162 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala model likert. Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (31 aitem, $\alpha = 0,942$) disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang dirumuskan oleh Calhoun dan Acocella (1990) yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis. Skala Dukungan Sosial Orangtua (36 aitem, $\alpha = 0,937$) disusun berdasarkan dimensi yang dirumuskan oleh Weiss (dalam Mayers & Lewis, 2012), yaitu kelekatan, integrasi sosial, penghargaan diri, hubungan yang dapat diandalkan, bimbingan, dan kesempatan untuk membantu. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana melalui bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS) versi 24.0

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis hipotesis menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,175$ dengan $p = 0,013$ ($p < 0,05$). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara kedua variabel, yang berarti

semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua maka kecemasan menghadapi dunia kerja semakin tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dapat **diterima**.

Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja digambarkan dalam persamaan garis regresi, yaitu $Y = 96,456 - 0,246 X$. Koefisien determinasi atau R square sebesar 0,031. Angka tersebut mengandung pengertian bahwa dalam penelitian ini, dukungan sosial orangtua memberikan sumbangan efektif sebesar 3,1% kepada kecemasan menghadapi dunia kerja.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat dukungan sosial orangtua berada pada kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 88 mahasiswa (54,3%). Disisi lain tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 89 mahasiswa (55%). Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi dan diikuti dengan kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial orangtua merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian lain yang dilakukan Tahmasbipoura dan Taheri (2012) terhadap 1242 mahasiswa Shahid Rajae University memperoleh kesimpulan bahwa dukungan sosial memiliki peranan dalam meningkatkan kesehatan mental. Menurut Apollo dan Cahyadi (2012) dukungan sosial memiliki manfaat untuk mengurangi kecemasan, depresi dan simptom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan. Sarafino dan Smith (2012) mengemukakan secara umum dukungan sosial mampu mengurangi tingkat stres pada individu.

Dukungan sosial keluarga merupakan sistem terpenting di masa remaja karena dukungan tersebut dapat membantu individu untuk menentukan keputusan karier dan perkembangan karier remaja dimasa depan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Schwarzer (2005) sumber dan jenis dukungan yang diterima oleh 902 karyawan Kosta Rika yaitu berasal dari empat sumber yaitu teman, keluarga, pasangan, dan kelompok atau organisasi dan empat jenis dukungan seperti memberikan nasihat, bantuan, jaminan, dan empati mendengarkan. Pernyataan tersebut didukung pula oleh penelitian yang menyatakan bahwa orangtua merupakan faktor utama yang mempengaruhi perkembangan karier pada mahasiswa Afrika Amerika dan Amerika Meksiko (Fisher & Padmawidjaja, dalam Brown & Lent, 2005).

Hasil deskripsi tambahan menunjukkan adanya perbedaan pada nilai dukungan sosial orangtua antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki. Dijelaskan bahwa nilai dukungan sosial orangtua pada mahasiswa perempuan lebih besar dibandingkan dengan nilai dukungan sosial pada mahasiswa laki-laki. Jika dilihat dari nilai kecemasan menghadapi dunia kerja maka tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Saputra dan Widayanti (2014) tentang perbedaan kecemasan akademis ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X SMA memperoleh kesimpulan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan akademis yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin. Korelasi tersebut disebabkan karena siswa laki-laki dan perempuan dihadapkan pada lingkungan dan budaya akademis yang sama serta kurikulum dan tuntutan akademis sebagai tekanan emosi diberikan secara sama antara laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orangtua dan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki hubungan negatif. Semakin tinggi dukungan sosial orangtua yang dirasakan, maka kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir akan semakin menurun. Sebaliknya, jika dukungan sosial orangtua yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir dirasa semakin rendah, maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua yang dirasakan, maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua yang dirasakan, maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R. ,& Calhoun, J. F. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan* (Alih bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP Press
- Anonim. (2015). *Tingkat pengangguran terbuka (TPT) sebesar 5,81 persen*. Badan Pusat Statistik. Diakses dari <https://www.bps.go.id/pressrelease/2015/05/05/1139/februari-2015--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-81-persen.html>
- Apollo & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Jurnal Widya Warta*, 02, 255-271
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia. Edisi pertama*. Graha Ilmu : Yogyakarta
- 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.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. 2005. *Career Development and Counseling : Putting Theory and Research to Work*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc Feist, J & Feist, G. J. (2012). *Teori kepribadian Buku 1*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Durand, V. M & Barlow, D. H. (2006). *Intisari psikologi abnormal edisi keempat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E. (2004). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Mayes, L., & Lewis, M. (2012). *The Cambridge handbook of environment in human development*. New York: Cambridge University Press.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pusparisa, Y. (2019). *Angka pengangguran lulusan universitas meningkat*. Katadata.co.id. Diakses dari <https://katadata.co.id/infografik/2019/05/17/angka-pengangguran-lulusan-perguruan-tinggi-meningkat>
- Saputra, D. N. A., & Widayanti. C. G. (2014). Perbedaan kecemasan akademis ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X SMA Negeri 2 Ungaran. *Jurnal Empati*. Diunduh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7537/7297>
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: biopsychosocial inteactions. Fifth edition*. USA: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons.
- Schwarzer, R., & Gutierrez-Dona, B. (2005). More Spousal Support for Men Than for Women: A Comparison of Sources and Types of Support.

Tahmasbipoura, N. & Taheri A. (2012). A survey on the relation between social support and mental health in students Shahid Rajaee University. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 47, 5-9.

Taylor, E. S. (2009). *Health Psychology* (8th ed). New Jersey : Mc. Grawhill.