

## **BAB I**

### **PENGANTAR**

#### **A. Latar belakang**

Mahasiswa yang telah atau akan lulus dari pendidikannya merupakan individu yang memasuki usia pada tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Monks *et al.*, (2006) tugas perkembangan pada dewasa awal ialah menetapkan pilihan pekerjaan dan mempertahankan pekerjaan. Mendapatkan pekerjaan yang diinginkan merupakan suatu pencapaian yang penting pada tahap ini. Maka tak jarang banyak lulusan perguruan tinggi mencari pekerjaan sesuai dengan apa yang diinginkan.

Persaingan dalam mendapatkan pekerjaan di Indonesia tidaklah mudah. Hal ini dibuktikan adanya data pada bulan Agustus tahun 2020 terdapat 718.095 orang lulusan perguruan tinggi yang masih menganggur. (Badan Pusat Statistik, 2020). Banyaknya lulusan universitas yang masih menganggur disebabkan oleh jumlah lowongan kerja yang tidak sebanding dengan jumlah lulusan universitas. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik mencatat pada tahun 2020 hanya terdapat 10.064 sektor lapangan pekerjaan dengan 9.770.000 pencari kerja, tentunya dengan jumlah tersebut akan menyebabkan pencari kerja mengalami kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan.

Permasalahan dalam mendapatkan pekerjaan juga diperburuk dengan adanya pandemi Covid 19 yang mengakibatkan banyak perusahaan melakukan PHK dengan skala besar. Kompleksnya persoalan mengenai pekerjaan dengan banyaknya persaingan, hambatan, dan tantangan yang dihadapi dapat membuat para pencari kerja terkendala dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuannya (Sari & Astuti, 2014).

Permasalahan dalam dunia kerja yang akan dihadapi oleh para calon *freshgraduate* ini juga dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Yudharta Pasuruan. Peneliti melakukan survei kepada 20 mahasiswa Universitas Yudharta dengan memberikan mereka lima pertanyaan yang menghasilkan sebanyak 12 orang (60%) dari mereka merasa tertinggal dengan teman-temannya dalam memperoleh pekerjaan. Selain itu terdapat 16 orang (80%) merasa resah jika ditolak dengan perusahaan yang akan mereka lamar. Akibat dari Covid 19 ini, sebanyak 14 orang (70%) dari mereka merasa khawatir dengan berurangnya lowongan pekerjaan. Selain merasa khawatir dengan menipisnya lowongan pekerjaan dimasa pandemi ini, 14 orang (70%) dari mereka juga merasa tersinggung saat dibandingkan dengan teman yang sudah mendapatkan pekerjaan dan sebanyak 9 orang (45%) dari mereka mengabaikan berita mengenai lowongan pekerjaan.

Bersumber dari hasil survei yang peneliti lakukan banyak dari mereka yang merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya sendiri, yang dapat dilihat dari banyaknya mahasiswa merasa tertinggal dengan teman-temannya dalam memperoleh pekerjaan. Selain kurangnya kepercayaan diri mereka juga khawatir tentang hal buruk yang akan terjadi kepada mereka, seperti dapat dilihat sebanyak 80% mahasiswa mengakui merasa resah jika mereka ditolak dengan perusahaan yang akan mereka lamar. Terdapat pula perasaan takut yang dirasakan oleh calon *freshgraduate* yang ditunjukkan adanya rasa khawatir dengan menipisnya lapangan pekerjaan di era pandemi ini. Selanjutnya, dari 20 mahasiswa yang menjawab survei sebesar 70% dari mereka merasa tersinggung saat dibandingkan dengan teman yang sudah mendapatkan pekerjaan. Hal ini mengindikasikan bahwa suasana hari mereka mudah untuk berubah. Kemudian

dalam mencari lowongan pekerjaan, terdapat 40% dari mereka mengabaikan berita mengenai lowongan pekerjaan. Hal ini dapat diartikan terdapat 8 orang 20 mahasiswa yang mengikuti survei menghindar dari mencari pekerjaan.

Rasa tidak percaya diri, khawatir tentang hal buruk, perasaan takut, suasana hati mudah berubah dan menghindar merupakan aspek-aspek dari kecemasan (Greenberger dan Padesky,2004). Menurut Nevid *et al.*, (2015) kecemasan merupakan sebagai keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Kecemasan timbul karena adanya keadaan dimana individu merasa terancam oleh suatu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam diri sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan dan kedehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik. Smith (Bandura, 1994) mengemukakan kecemasan sebagai ketakutan tanpa adanya objek yang jelas.

Ketakutan tanpa adanya objek yang jelas ini akan mempengaruhi calon *freshgraduate* dalam mencari kerja.rasa takut dan cemas bisa menetap bahkan dapat meningkat meskipun situasi yang mengancam tersebut sebenarnya tidak ada. Ketika emosi-emosi itu tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya maka akan menjadi emosi yang nonadaptif. Kecemasan yang berlebih mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran dan tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit fisik (Cutler, 2004).

Menurut Yestinus Semium (2006), membagi dampak kecemasan kedalam tiga simtom. Untuk simtom pertama adalah suasana hati. Orang yang memiliki

kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Hal ini dapat mengganggu tidur sehingga orang dapat mudah marah. Simptom yang kedua merupakan simptom kognitif. Kecemasan dapat mengakibatkan kekhawatiran pada seseorang mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah nyata yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja secara efektif dan akhirnya memperkuat kecemasannya. Simtom yang ketiga ialah simtom motor. Individu yang merasakan kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan. Simtom motor ini merupakan gambaran dari rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasanya mengancam.

Siti Ramaiah (2003) mengemukakan dua akibat dari kecemasan yakni, kepanikan yang amat sangat sehingga menyebabkan gagal berfungsinya penyesuaian diri terhadap situasi yang dihadapi dan gagal mengetahui terlebih dahulu bahaya yang akan dihadapi sehingga menyebabkan gagalnya mengambil tindakan untuk pencegahan. Dari paparan diatas membuktikan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh calon *freshgraduate* dapat memberikan dampak negatif pada kehidupannya, sehingga penting untuk mencari faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yang dirasakan oleh individu.

Menurut Sarason dkk (dalam Djiwandono,2002) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, yakni keyakinan diri, dukungan sosial dan *modeling*. Peneliti memilih dukungan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam penelitian ini dikarenakan sesuai pada kondisi pandemi seperti saat ini. Calon *freshgraduate* yang membutuhkan dukungan keluarga dan teman-

temannya agar tetap mampu bertahan dalam persaingan dalam dunia kerja. Persaingan dunia kerja pada masa pandemi sangatlah berbeda saat masa sebelum adanya pandemi. Banyak perusahaan yang mengurangi pegawainya bahkan banyak pengusaha yang gulung tikar akibat dari pandemi. Selain itu, masa pandemi juga diberlakukannya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) oleh pemerintah yang membuat masyarakat banyak menghabiskan waktunya didalam rumah. Dengan demikian para pencari kerja hanya dapat mencari lowongan pekerjaan dengan cara mengakses internet dari dalam rumah mereka. Sehingga orang terdekat yang mampu memberikan dukungan adalah keluarga. Seperti memberikan energi positif yang mengurangi rasa cemas, gelisah ataupun takut. Dukungan sosial dari orangtua dan orang terdekat akan memberikan dukungan moril yang besar bagi pribadi seorang calon *freshgraduate* yang sedang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Menurut Nugrahaningtyas (2014) dukungan sosial merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan orang lain yang bermanfaat ketika individu mengalami stress. Hal tersebut dapat dijelaskan ketika individu memiliki masalah. Ketika mereka menceritakan kepada orang lain tentang masalah yang ia miliki, maka dapat mengurangi perasaan negatif yang ada. Perasaan negatif yang berkurang dapat menyehatkan fisik maupun psikis sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Taylor dkk.,(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 mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok individu, kenyamanan perhatian dan bantuan yang diberikan oleh orang

lain mampu mencegah kecemasan yang ada pada individu (Sarafino dalam Sekarina & Indriana, 2018). Dukungan sosial menjadi bermanfaat bagi seseorang yang memperoleh keadaan tersebut dari orang lain yang dipercaya. Hal ini dapat ia rasakan baik dari keluarga, teman, rekan kerja maupun pasangan. Dukungan sosial dapat melindungi jiwa seseorang akibat tekanan dan cemas, dengan kata lain dukungan sosial ini mampu menurunkan kecenderungan munculnya hal-hal yang dapat memicu timbulnya kecemasan.

Menurut Djiwandono (2002) dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai dapat mengurangi tingkat kecemasan. Hal ini dibuktikan adanya penelitian yang dilakukan oleh Amylia (2014) menyebutkan apabila dukungan sosial yang diterima individu dari lingkungan positif, maka individu tersebut akan menganggap kejadian yang telah terjadi kepada dirinya menjadi sesuatu yang tidak terlalu buruk sehingga rasa cemas yang dialami akan berkurang dan merasa aman serta nyaman karena merasa diperhatikan, dicintai dan dirinya dapat diterima di lingkungan dengan baik.

Dukungan sosial merupakan bentuk kepedulian dari orang yang menghargai dan menyayangi kita (Sarason dalam Kumalasari, 2012). Orang-orang yang menyayangi dan menghargai kita maka mereka akan memberikan dukungan dalam berbagai bentuk, misalnya membantu mencari info mengenai lowongan pekerjaan atau memberikan semangat untuk tetap mencari pekerjaan dan memberikan saran dalam memilih pekerjaan. Individu yang mendapat dukungan sosial yang rendah kemungkinan mengalami kecemasan terhadap masa depannya. Sedangkan seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang

tinggi dari orang terdekatnya lebih mampu mengatasi kecemasan terhadap masa depannya (Haryati, 2020).

Dukungan sosial memiliki peranan besar untuk seseorang yang memiliki kebingungan dalam menentukan hidupnya, khususnya dalam menghadapi dunia kerja. Sarason *et al.*, (dalam Maharani, 2017) menjelaskan bahwa dukungan sosial sebagai suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang memperoleh dari orang lain sehingga dalam hal ini orang yang memperoleh dukungan sosial merasa lebih diperhatikan dan mendapatkan saran dan masukan sehingga mengurangi kecemasan yang dialaminya. Menurut Germenzy dan Rutter (dalam Iriani, 2018) dukungan sosial yang positif berhubungan dengan rendahnya kecemasan. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang positif lebih mampu mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dimasa mendatang. Individu yang memiliki dukungan sosial akan memiliki pandangan yang optimis dengan memiliki rasa cemas rendah terhadap kehidupan karena yakin akan kemampuannya dalam mengendalikan situasi dibandingkan dengan orang-orang yang rendah dukungan sosialnya.

Conel (dalam Iriani, 2018) menyatakan bahwa tingkat kecemasan individu akan rendah apabila individu mendapatkan dukungan sosial. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat dikelola dengan adanya peran dari orang-orang sekitar. Hal ini sejalan dengan adanya hasil dari penelitian yang dilakukan Putri & Febriyanti (2020) yang menyimpulkan 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.

Menurut penelitian dari Indriana & Sekarina (2017) terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada siswa lulusan SMK. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. begitupun sebaliknya. Semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka tingkat kecemasan semakin tinggi. Dukungan sosial dari teman sebaya juga mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang saat menghadapi dunia kerja. Teman sebaya yang memberikan dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Khoirunnisa & Fauziyah, 2015).

Menurut Gunarsa (2008) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan saat bertanding adalah dukungan sosial, kurangnya dukungan sosial yang diperoleh atlet, dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Dukungan sosial akan memberikan informasi dan cara-cara yang tepat untuk menyelesaikan suatu masalah, sehingga individu dapat menurunkan gejala traumatis yang dialaminya. Adanya perasaan didukung oleh lingkungan membuat segala sesuatu menjadi lebih mudah terutama pada waktu menghadapi peristiwa yang menekan. Dukungan tersebut juga dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengurangi kecemasan (Pickett dalam Kalsum, 2014).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian mengenai Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Masa Pandemi.



## **B. Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang adakah Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Masa Pandemi?

## **C. Tujuan dan Manfaat**

### 1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui secara ilmiah tentang pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja pada masa pandemi

### 2. Manfaat Penelitian

#### a. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperoleh pengetahuan dibidang psikologi dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya terutama hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan

#### b. Secara praktis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi masukan dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja bagi para calon freshgraduate

## **D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Berdasarkan penelusuran terhadap penelitian sebelumnya yang terkait, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu mengenai variabel yang digunakan. Penelitian pertama dengan judul "Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir" yang dilakukan oleh Faradina Khoirunnisa, Fauziyah dan Jati Ariati pada

tahun 2015. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir. Subjek pada penelitian ini berjumlah 286 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *cluster proportional sampling*. Penelitian ini menghasilkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel X yang digunakan oleh penelitian sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya menggunakan variabel X dukungan sosial yang bersumber dari teman sebaya sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dukungan sosial bersumber dari orang terdekat yang dimiliki oleh subjek penelitian. Misalnya orangtua, keluarga, rekan maupun pasangan.

Penelitian kedua berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” yang dilakukan oleh Fajria Wulandari Putri pada tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir dan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek pada penelitian ini berjumlah 90 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Dari penelitian ini mendapatkan hasil ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir dan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada

mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel X. Pada penelitian sebelumnya menggunakan 2 variabel bebas, yakni kepercayaan diri dan dukungan sosial. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terfokus pada dukungan sosial sebagai variabel bebasnya.

Penelitian selanjutnya berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” yang dilakukan oleh Hanny Mentari Putri dan Dinni Asih Febriyanti pada tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Sampel penelitian ini berjumlah 162 mahasiswa yang diperoleh dengan teknik simple random sampling. Hasil yang diperoleh dari penelitian tersebut ialah adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel X yang digunakan oleh penelitian sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya menggunakan variabel X dukungan sosial yang bersumber dari orangtua sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dukungan sosial bersumber dari orang terdekat yang dimiliki oleh subjek penelitian. Misalnya teman, keluarga, rekan maupun pasangan.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang lain terlihat pada variabel bebas yang digunakan, pada penelitian ini menggunakan variabel bebas dukungan sosial yang bersumber dari orang-orang yang dekat dengan subjek. Tidak terbatas dari orangtua maupun teman saja. Selain itu

penelitian ini dilakukan saat masa pandemi yang sangatlah berbeda ketika kondisinya normal. Pandemi Covid 19 mengakibatkan banyaknya perusahaan yang mengurangi pegawai dan membuat beberapa pengusaha gulung tikar sehingga lowongan kerja menyempit yang berdampak pada lebih susahya calon *freshgraduate* mendapatkan pekerjaan. Penelitian ini penting dilakukan karena merujuk pada dukungan sosial yang diberikan oleh beberapa aspek. Tidak hanya terpaku pada dukungan sosial dari orangtua saja namun juga dari teman, pasangan maupun lingkungan sekitar, Peneliti berharap melalui penelitian ini bisa memberikan hasil bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, khususnya pada masa pandemi.