

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA FRESH GRADUATES DI KOTA DAN KABUPATEN TEGAL

Nathanael Adin Nugroho Kurniawan*, Doddy Hendro Wibowo

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Jawa Tengah

*nathanael.kurniawan18@gmail.com

Submitted: 2025-05-03

Published: 2025-05-27

Accepted: 2025-05-21

DOI: 10.24036/jrp.v8i1.17317

Abstract— *Elevated unemployment rates induce concern in recent graduates regarding their transition into the workforce; nevertheless, social support from their surroundings helps mitigate this anxiety. The objective of the study was to ascertain the correlation between social support and anxiety in connection to the workforce among recent graduates. This study employs quantitative methodologies with a correlational analytic design. The participants comprised 123 recent graduates who had not yet entered the workforce, selected through a purposive sample technique. This study utilized the Social Support Scale (SSS) and the Career Anxiety Scale (CAS) as tools. The findings of this study indicate that social support exhibits a positive and significant link with anxiety related to the workforce among recent graduates ($r = 0.653$, $sig = 0.000$). Consequently, it can be inferred that social support does not mitigate anxiety levels among recent graduates.*

Keywords: *Anxiety Facing the World of Work; Social Support; Fresh Graduates*

Abstrak— *Tingkat pengangguran yang tinggi membuat fresh graduates mengalami kekhawatiran untuk memasuki dunia kerja, dukungan sosial dari lingkungan bisa menekan tingkat kecemasan yang dihadapi oleh fresh graduates. Tujuan penelitian untuk mengetahui keterkaitan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduates. Penelitian ini mempergunakan metodologi kuantitatif dengan desain analitik korelasional. Partisipan terdiri 123 fresh graduates yang belum memasuki dunia kerja, yang dipilih melalui purposive sampling. Alat ukur yang dimanfaatkan dalam penelitian ini ialah Social Support Scale (SSS) serta Career Anxiety Scale (CAS). Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwasanya dukungan sosial memiliki korelasi yang positif dan signifikan atas kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduates ($r = 0,653$ dan $sig = 0,000$) dapat disimpulkan pemberian dukungan sosial tidak berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan pada fresh graduates.*

Kata kunci: *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja; Dukungan Sosial; Fresh Graduates*

Pendahuluan

Indonesia mempunyai jumlah individu yang relatif tinggi dalam kelompok usia produktif. Kementerian Ketenagakerjaan merilis data bahwa pada periode 2021 sampai dengan 2024 jumlah angkatan kerja mencapai 7,2 juta orang (Satudata Kemanker,2024).

Kemendikbudristek menyatakan bahwa sebanyak 5,63% lulusan perguruan tinggi belum mendapatkan pekerjaan dan dikategorikan sebagai pengangguran. Kemendikbudristek juga merilis jumlah lulusan perguruan tinggi yang menganggur terhitung sejak bulan Februari sampai Agustus 2024 sebanyak 871.860 orang dan tentunya jumlah tersebut bisa berkurang ataupun bertambah hingga saat ini (Badan Pusat Statistik, 2024) Sesuai data yang dirilis oleh Kemendikbudristek pada tahun 2024 terdapat 5,63% fresh graduates yang masih menganggur, faktor peningkatan jumlah angkatan kerja setiap tahunnya, mengindikasikan adanya persaingan pada fresh graduate untuk mencari pekerjaan (Rachmawati, 2022).

Fresh graduate sendiri adalah istilah yang disematkan pada individu yang baru saja menamatkan ataupun lulus dari perguruan tinggi sederajat, baik tingkat sarjana maupun tingkat diploma dalam kurun waktu 6 bulan setelah kelulusan mereka (Iskandik,2024). Rata-rata fresh graduate di Indonesia telah memasuki tahap dewasa awal dengan rentang usia 20-25 tahun. Dalam tahap perkembangan dewasa awal berkaitan dengan beberapa aspek ataupun keinginan individu untuk menyesuaikan diri dengan harapan dari diri sendiri ataupun dari orang lain terhadap dirinya seperti memiliki pekerjaan, perencanaan rumah tangga hingga menikah (Hurlock,2017). Fresh graduate yang sudah menyelesaikan pendidikannya tentu memiliki keinginan dan harapan yang besar untuk dapat melamar dan bekerja di tempat yang diinginkan, namun peningkatan jumlah angkatan kerja serta terbatasnya jumlah lapangan pekerjaan membuat para fresh graduate mengalami rasa takut ataupun tidak nyaman.

Kecemasan yang dialami oleh fresh graduate lebih terfokus pada fase dimana mereka harus melamar ataupun mencari pekerjaan. Menurut Juniarti, dkk (2024) rasa cemas dari fresh graduate muncul karena pemikiran negatif tentang diri mereka, serta rendahnya kepercayaan diri akan keterampilan mereka bekerja dan persepsi negatif yang membuat individu merasa takut untuk menganggur. Tsai, dkk (2017) menyatakan bahwa kecemasan memiliki hubungan dengan dunia pekerjaan, hal ini berkaitan dengan komitmen individu dalam menentukan pekerjaan yang mereka inginkan, perkembangan karir ataupun ekspektasi individu terhadap karir mereka.

Sarafino & Smith (2011) menyatakan bahwa individu akan cenderung untuk berpikir tentang penerimaan orang lain terhadap diri mereka dapat disalurkan melalui dukungan sosial. Menawarkan dukungan sosial menimbulkan perasaan cinta, perhatian,

nilai, bantuan, serta penerimaan di dalam diri individu, baik dalam ikatan pribadi maupun dalam komunitas mereka. Wijaya, dkk (2024) dalam penelitiannya menyatakan bahwasanya individu yang memperoleh dukungan sosial tinggi mempunyai kemungkinan lebih kecil untuk merasakan kecemasan ataupun stress, namun sebaliknya, apabila individu tidak memperoleh dukungan sosial yang cukup dari lingkungan mereka, individu akan merasa terabaikan sehingga individu lebih rentan untuk merasakan kecemasan.

Dukungan sosial memiliki hubungan dengan kecemasan terhadap fresh graduates telah diteliti sebelumnya, ada berbagai macam hasil yang sangat beragam. Sari, dkk (2024) dalam temuannya ditemukan dukungan sosial memperlihatkan korelasi negatif dengan kecemasan terhadap dunia kerja; individu yang menerima dukungan sosial yang substansial dari lingkungannya cenderung mempunyai perspektif yang lebih positif serta realistis mengenai pekerjaan mereka di masa depan. Athiyah dan Lucia (2024) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki korelasi dengan kecemasan berkaitan dengan pekerjaan atau karir. Ismail, dkk (2023) menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami oleh fresh graduate dapat mengalami penurunan apabila, fresh graduate mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan terdekat mereka, termasuk orang tua, pasangan, teman, maupun komunitas mereka. Temuan penelitian ini mengungkapkan adanya korelasi negatif yang substansial antara dukungan sosial dan kecemasan yang berkaitan dengan dunia kerja. Tingkat kecemasan yang dialami oleh individu dapat dipengaruhi oleh sejauh mana penerimaan dukungan sosial yang tersedia di lingkungannya.

Peneliti dapat menyimpulkan dari penjelasan di atas bahwa fresh graduate yang menerima dukungan sosial yang tinggi, berpengaruh terhadap kecemasan yang lebih rendah dibandingkan fresh graduate yang memiliki dukungan sosial rendah. Peneliti berupaya untuk menguji korelasi antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduates di kota dan kabupaten Tegal.

Metode Penelitian

Temuan penelitian ini didasarkan pada analisis statistik dan studi korelasional. Populasi yang digunakan adalah fresh graduates di Jawa Tengah, dengan sampel 123 *fresh graduates* yang berdomisili di Kota dan Kabupaten Tegal. Penelitian ini

mempergunakan teknik Purposive Sampling. Kuesioner yang dipergunakan ialah model skala likert dengan pernyataan terkait variabel penelitian Sosial Support Scale (SSS) untuk dukungan sosial, memiliki 22 item dengan reliabilitas sebesar 0,88 dan Career Anxiety Scale (CAS) untuk kecemasan menghadapi dunia kerja, memiliki 25 item dengan reliabilitas mencapai 0,91 sebagai instrument penelitian. Uji validitas dan uji reliabilitas digunakan dalam pengujian alat ukur. Metode pengumpulan data meliputi penyebaran kuesioner melalui platform *google-form*. Perlu dilakukan pengujian hipotesis, uji normalitas dan uji linearitas yang diolah menggunakan software SPSS 21 for windows untuk menelaah korelasi antara variabel.

Hasil Penelitian

Hasil analisis deskriptif untuk variabel dukungan sosial dan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja menghasilkan skor rerata mencapai 50 serta 62,5, keduanya berada dalam kategori sedang. Ditinjau dari hasil tersebut, rata-rata fresh graduates memiliki dukungan sosial yang sedang (66,7%) dan juga tingkat kecemasan mereka berada pada kategori sedang (62,6%). Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima fresh graduates tidak menekan kecemasan mereka secara signifikan.

Uji Normalitas

Temuan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov, menghasilkan nilai signifikansi variabel 0,328 ($p > 0,05$). Sehingga dapat dinyatakan data variabel berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Merujuk pada temuan uji linearitas, ditemukan nilai signifikansi 0,716 ($p > 0,05$). Ini mengindikasikan adanya hubungan linear antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Uji Hipotesis

Mengacu pada temuan uji korelasi spearman ditemukan adanya korelasi antara kedua variabel dengan skor 0,653 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p > 0,05$). Hasil dari pengujian korelasi ini menunjukkan bahwasanya terdapat korelasi positif yang signifikan, sehingga hipotesis dari penelitian ini ditolak.

Diskusi

Dari hasil uji hipotesis dengan uji korelasi spearman diperoleh dari fresh graduates yang berdomisili di kabupaten Tegal dan kota Tegal memiliki korelasi sebesar $r = 0,653$ dan taraf signifikansi sebesar $0,000$ ($p > 0,05$), sehingga kedua variabel memiliki signifikansi serta korelasi yang positif, sehingga hipotesis penelitian ini ditolak. Hasil tersebut dibuktikan kategori tingkat dukungan sosial yang ada pada kategori rendah sebanyak 3 partisipan (8%) kategori sedang 80 partisipan (66,7%) serta kategori tinggi 40 partisipan (32,5%), untuk kategori tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah terdapat 8 partisipan (6,5%), kategori sedang 77 partisipan (62,6%) sedangkan pada kategori tinggi 38 partisipan (30,9%). Dari hasil kategorisasi tersebut dapat dinyatakan partisipan dengan dukungan sosial yang tinggi tidak menentukan tingkat kecemasan. Menurut Ariyan, dkk (2022) mengatakan dukungan sosial tidak memberikan korelasi yang cukup signifikan atas kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan oleh fresh graduates, ini dikarenakan kecemasan hanya dirasakan oleh individu saja, sehingga pemberian dukungan sosial tidak cukup signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan. Hermanus & Kristianingsih (2023) dalam penelitiannya mengemukakan hasil bahwa dukungan sosial tidak memiliki signifikansi terhadap kecemasan.

Ditinjau dari penelitian ini, rata-rata subjek memiliki dukungan sosial yang sedang (66,7%) dan juga tingkat kecemasan pada kategori sedang (62,6%). Ini mengindikasikan dukungan sosial yang diterima subjek tidak menekan kecemasan subjek secara signifikan. Penerimaan dukungan sosial yang diberikan dari lingkungan subjek tidak banyak berpengaruh pada tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi dunia kerja. Dalam penelitian ini dukungan sosial bukanlah faktor utama yang memengaruhi tingkat kecemasan pada fresh graduates. Namun, terdapat beberapa faktor lain yang bisa mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami oleh fresh graduates. Kecemasan hanya dapat dirasakan oleh individu yang sedang mencari kerja, sehingga pemberian dukungan sosial tidak memberikan banyak pengaruh kepada tingkat kecemasan yang dialami oleh fresh graduates. Kesiapan fresh graduates dalam menghadapi dunia kerja, tidak hanya didasarkan oleh dukungan sosial saja, melainkan kemampuan mekanisme koping yang baik dapat membantu individu menekan tingkat kecemasan mereka (Matindas, dkk 2023). Menurut Ariyan, dkk (2022) menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh 6,6% terhadap kecemasan, sehingga masih terdapat 93,4% faktor lain yang bisa memengaruhi kecemasan.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu, kemampuan peneliti dan kurangnya informasi secara detail tentang kriteria dari partisipan ataupun reliabilitas data dari sampel yang sudah diperoleh. Terdapat beberapa jawaban partisipan yang tidak valid dan ada beberapa aitem pernyataan yang tidak memenuhi standar validitas, sehingga perlu dieliminasi dalam versi terjemahan ke dalam bahasa Indonesia. Maka penelitian selanjutnya diharapkan bisa melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan variabel yang memiliki korelasi dengan studi kasus penelitian ini, menggunakan instrumen dan metode yang berbeda, serta sampel partisipan yang lebih bervariasi.

Kesimpulan

Penelitian ini mengidentifikasi adanya korelasi positif antara dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, yang mengindikasikan semakin rendah dukungan sosial, sehingga semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduates di Kota dan Kabupaten Tegal, data lebih lanjut menunjukkan adanya signifikansi antara kedua variabel.

Keterbatasan dan saran

Mengacu pada temuan penelitian serta simpulan di atas, maka peneliti menyarankan beberapa masukan sebagai berikut:

- a. Bagi Fresh Graduates yang akan menghadapi dunia kerja

Penelitian ini bisa dijadikan bahan referensi untuk menambah wawasan terkait korelasi antara dukungan sosial serta kecemasan menghadapi dunia kerja, guna mempersiapkan diri baik secara fisik, mental ataupun emosi dalam upaya untuk menyambut dunia kerja.

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Temuan ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya guna mengetahui faktor lain yang berkaitan dengan dukungan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja, serta memperluas sampel, penggunaan metode yang berbeda dan alat instrumen lain untuk memperoleh hasil yang lebih baik lagi.

Daftar Pustaka

- Ariyan, F. A., Sulistiani, W., & Syanti, W. A. (2022). Dukungan Sosial Orang Tua, Efikasi Diri, Kecemasan dalam Mencari Kerja Di Era *Covid-19* Pada *Fresh Graduate* Universitas X. *JURNAL PSIKOLOGI POSEIDON*. Volume 5, Nomor 2, 2022.
- Athiyah, D. R., & Lucia, D. D. (2024). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*. Volume 4, Nomor 1, Maret 2024. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i1>
- Badan Pusat Statistik. (2024). Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan Tertinggi Yang Ditamatkan pada Tahun 1986-2024. Diakses : pada 2 Juli 2024 dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/OTcyIzE=/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan-1986---2024.html>
- Hurlock. E, B. (2017). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (5th ed.). Jakarta : Erlangga.
- Hermanus, L. C., & Kristianingsih, S.A., (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Nusa Cendana Kota Kupang. *JCI : Jurnal Cakrawala Ilmiah*. Vol. 2, No. 8, April 2023.
- Iskandik. (2024). Panduan Lengkap Fresh Graduate (Pengertian, Contoh CV dan Cara Nego Gaji). Diakses 27 Juli 2024 dari <https://www.karyawanesia.com/fresh-graduate-adalah/>
- Ismail, L., Mukramin, S., Haniyah, S., Sridewi, & Aminah, A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Dan *Self-Efficacy* Terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Pendidikan Tingkat Akhir. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*. Vol. 17, No. 3, DOI: [10.35931/aq.v17i3.2159](https://doi.org/10.35931/aq.v17i3.2159)
- Juniarti, A., Saleh, A., Akbar, M. I., Chaniago, K. A., & Yulistia, V. I. (2024). Mengurangi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Dengan *Cognitive Behavior Therapy* Berbasis Islami Pada Mahasiswa *Fresh Graduate*. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*. Vol. 2 No. 1 January 2024, 12-23, DOI: <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.250>
- Matindas, E. C., Seroy, F. F. P., & Seroy, E. B. E. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*. Volume 3, Nomor 6, 2023, 1782-1796.
- Rachmawati, D. (2022). Pandangan Generasi Z Mengenai *Personal Branding Online Fresh Graduates* Dalam Mencari Pekerjaan. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, Volume 21, No. 1, Juni 2022, 137-149, DOI: <https://doi.org/10.32509/wacana.v21i1.1916>
- Sari, F. N., Santi, D. E., & Suryanto. (2024). The Relationship between Self-Confidence and Social Support and Career Anxiety in Buddhist Students. *JISMA : Journal Of Information Systems and Management*. Vol 3, No 2, (2024).
- Satudata Kemanker .(2024). Kondisi Ketenagakerjaan di Indonesia tahun 2021-2023. Diakses 18 Januari 2024 dari

<https://satudata.kemnaker.go.id/infografik/59#:~:text=Pada%20tahun%202023%20jumlah%20penduduk,pada%20periode%202021%20s.d.%202023>

- Sarafino, E. P & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions Ninth Edition*. USA : John Wiley & Sons Inc.
- Tsai, C.T.,Hsu, H.,Hsu, Y. C. (2017). Tourism and Hospitality College Student Career Anxiety : Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*.
- Wijaya, D.A.,Sari, L. L.,Sandiasih, K. M. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*. Psikosains, Vol. 19, No. 1, Februari 2024, hal 82-92.