

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
ALUMNI PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh :

NANDA LUTHFAH FITRI
NPM. 17.860.0111



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/6/22

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
ALUMNI PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh :

NANDA LUTHFAH FITRI
NPM. 17.860.0111



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

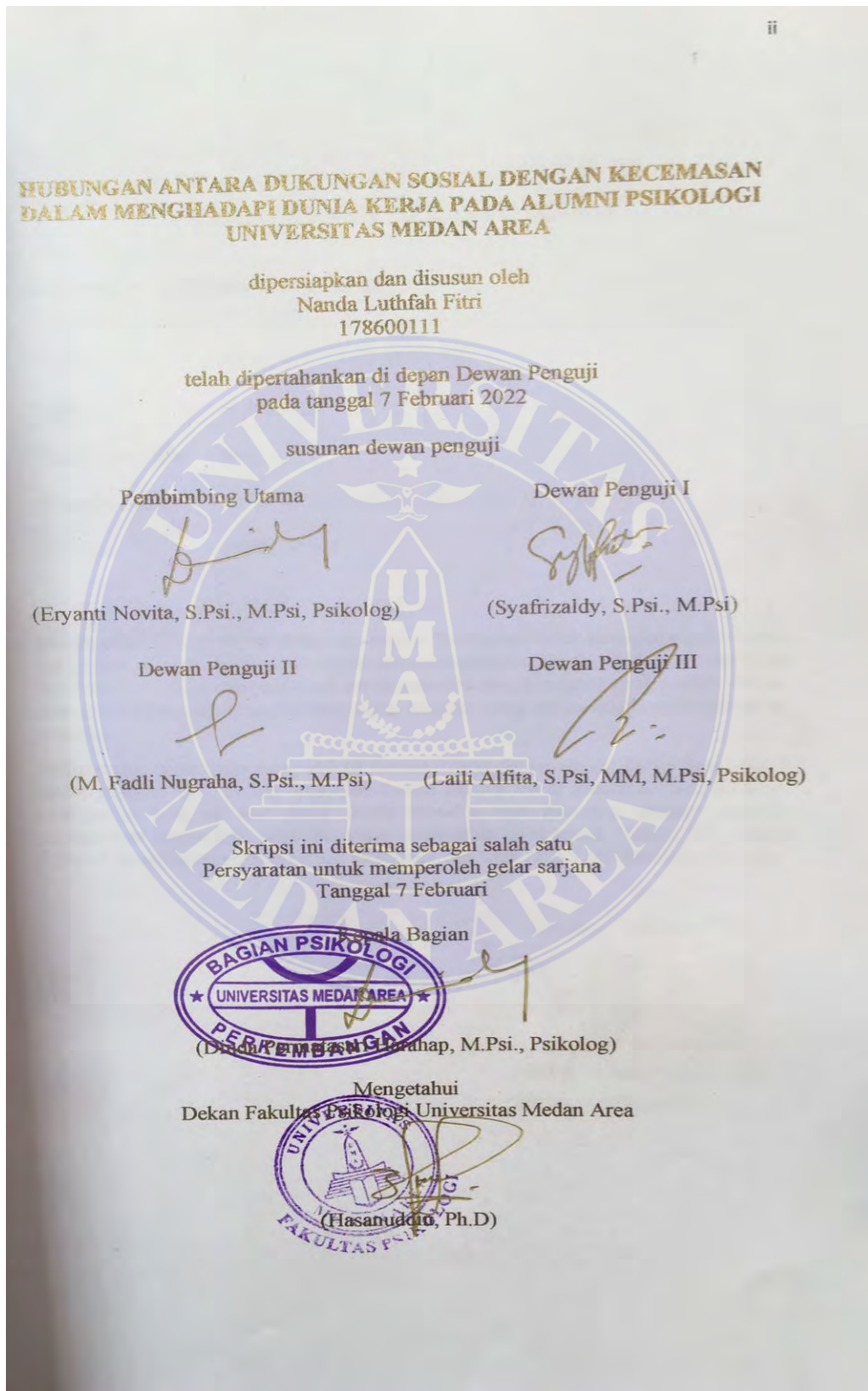
UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/6/22



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

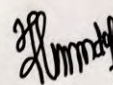
Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nanda Luthfah Fitri
NPM : 17.860.0111
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tugas Akhir / Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pertanyaan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 7 Februari 2022

Yang Menyatakan



(Nanda Luthfah Fitri)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

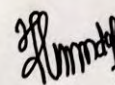
Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nanda Luthfah Fitri
NPM : 17.860.0111
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Tugas Akhir / Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pertanyaan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 7 Februari 2022

Yang Menyatakan

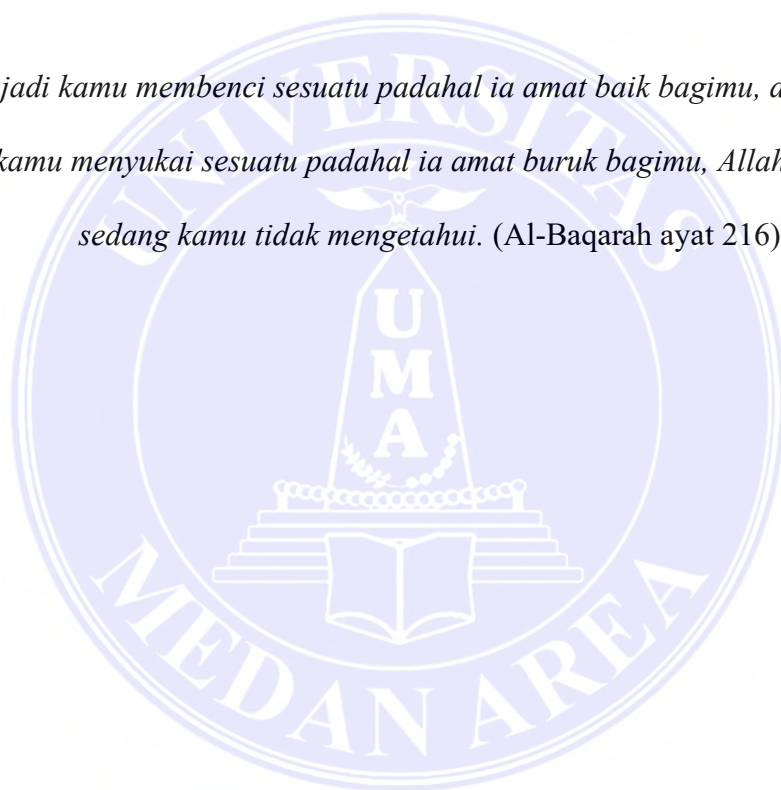


(Nanda Luthfah Fitri)

MOTTO

**Hidup bukanlah masalah yang harus diselesaikan, tetapi kenyataan
untuk dialami**

*Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi
pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui
sedang kamu tidak mengetahui. (Al-Baqarah ayat 216)”*



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Bismillah puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ” Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area”.

Adapun maksud dan tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian dari syarat dan tugas guna memperoleh gelar S-1 pada jurusan Psikologi di Universitas Medan Area. Adapun dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini. Sebab penulis mengakui dan menyadari segala kekurangan penulis, dan tanpa bantuan banyak pihak penulis tidak akan mampu untuk dapat menyelesaikan dengan baik. Untuk itulah penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Universitas Medan Area sebagai tempat peneliti menimba ilmu.
2. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA, selaku ketua Yayasan Universitas Medan Area.
3. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc, selaku Rektor Universitas Medan Area.

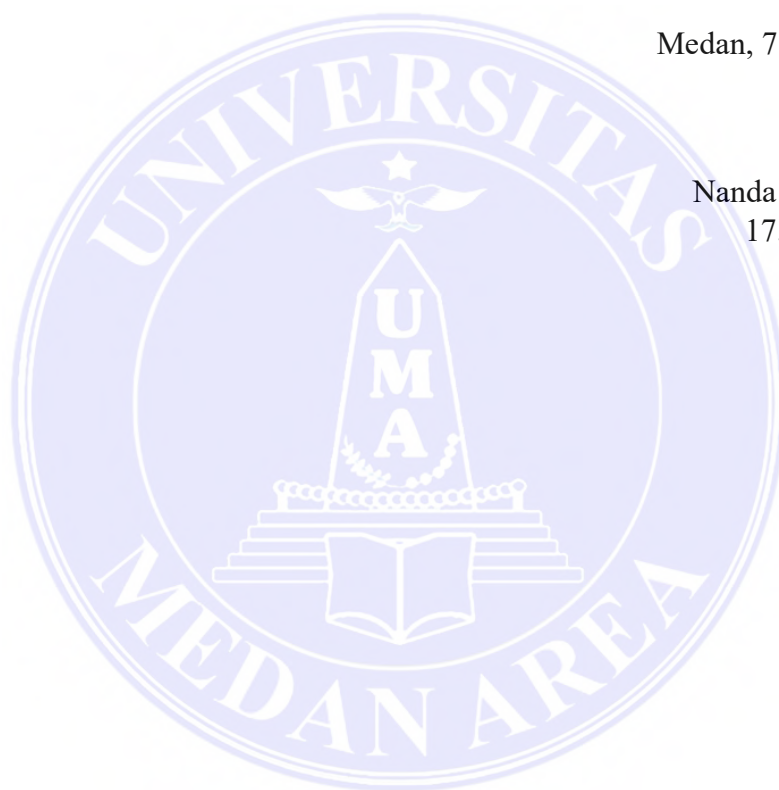
4. Bapak Hasanuddin, Ph.D, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog, selaku Wakil Dekan Bidang Akademik dan Ketua dalam sidang Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu penulis untuk memberikan izin penelitian.
6. Ibu Eryanti Novita S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang selama ini telah membantu, meluangkan waktu, memberikan motivasi, dan dengan sabar membimbing penulis hingga skripsi ini selesai.
7. Ibu Dinda Permatasari Harahap S.Psi, M, Psi, Psikolog, selaku kepala jurusan Psikologi Perkembangan yang selalu membantu dalam menyelesaikan berkas-berkas selama skripsi ini berlangsung.
8. Bapak Syafrizal, S.Psi, M.Psi, selaku penguji sidang yang telah memberikan saran dan berbaik hati kepada peneliti.
9. Bapak M. Fadli Nugraha, S.Psi, M.Psi, selaku Sekretaris sidang yang telah memberikan saran dan berbaik hati kepada peneliti.
10. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan selama ini.
11. Seluruh pegawai fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu peneliti dalam urusan administrasi serta turut membantu kelancaran proses penyelesaian kuliah dan skripsi peneliti.

12. Kepada Ama tersayang Abdullah Jafar, dan Ine tersayang Ruhaida A.ma ,yang telah menjadi orang tua yang hebat,selalu memberikan dukungan, cinta, nasihat, perhatian, dukungan dan motivasi setiap harinya untuk bisa memperoleh gelar S.Psi. Harapan-harapan yang besar untuk anak tersayang yang membuat penulis terdorong untuk cepat dalam menyelesaikan studi. Semoga dengan prestasi-prestasi membuat ama dan ine bangga.
13. Afdhal Muchairi Damanik, yang selalu mendampingi, mendoakan, membantu, dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini hingga skripsi ini bisa diselesaikan.
14. Kepada sahabat saya Nedra Meutia Fauziah dan Adiya Ayu Putri yang telah setia membantu penulis dan memberi dukungan.
15. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan Laila Trisna, Putri Gayatri, Friska Nurjayanti, Aldy Wahyu Pratama, Fanny Tri Wahyuni, Luthfiah Arbila Tiffany, yang telah membantu memberi dukungan dan, motivasi.
16. Kepada Seluruh teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017 kelas pagi A1 yang selalu memberikan informasi dan membantu peneliti serta mendukung selama awal memasuki dunia perkuliahan hingga skripsi ini telah selesai
17. Semua pihak yang belum disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas seluruh bantuan dan dukungan yang telah diberikan.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari materi pembahasan, tata bahasa, maupun tata tulis, karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti bersedia menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari segala pihak demi kesempurnaan karya tulis ini.

Medan, 7 Februari 2022

Nanda Luthfah Fitri
17.860.0111



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Identitas diri

Nama : Nanda Luthfah Fitri
Tempat/Tgl Lahir : Takengon, 26 Juni 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Anak ke : 1
Alamat : Kute Lot
No. HP : 082277950375

II. Pendidikan

1. TK : Peteri Benu Takengon
2. SD : SD Negeri 9 Lut Tawar, Lulus tahun 2011
3. SMP : SMP Negeri 1 Takengon, Lulus tahun 2014
4. SMA : SMA Negeri 1 Takengon, Lulus tahun 2017

III. Orang tua

Nama Ayah : Abdullah Jafar
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Ruhaida A.ma
Pekerjaan : Pensiunan PNS
Alamat : Kute Lot

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA ALUMNI PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

NANDA LUTHFAH FITRI
178600111

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada alumni Psikologi Universitas Medan Area. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini “Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada alumni Psikologi Universitas Medan Area”. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 65 Alumni Stambuk 2015 kelas reguler. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan korelasi *r Product Moment* hasil penelitian menunjukan dimana $r_{xy} = -0.598$ dengan signifikan $p = 0.002$ $p < 0.05$. Artinya hipotesis yang diajukan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan dinyatakan diterima. Dukungan sosial berkontribusi terhadap kecemasan sebesar 61% selebihnya 39% faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti keperibadian, penyesuaian diri, harga diri. Dalam penelitian ini dukungan sosial yang dimiliki Alumni tergolong tinggi dilihat dari perbandingan nilai rata-rata mean empirik dukungan sosial adalah (98,09) yang lebih besar dari nilai rata-rata hipotetik (60) sedangkan untuk kecemasan yang dimiliki Alumni tergolong sedang dilihat dari perbandingan nilai rata-rata mean empirik adalah (55,14) yang lebih besar dari nilai rata-rata hipotetik (55). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian di lapangan.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Kecemasan, dunia kerja.

**THE CORELATIONSHIP OF SOCIAL SUPPORT WITH ANXIETY IN
FACING THE WORKING WORLD ON PSYCHOLOGY ALUMNI OF
UNIVERSITY MEDAN AREA**

**NANDA LUTHFAH FITRI
178600111**

ABSTRACT

This study aims to see the corelationship between social support and anxiety in dealing with the world of work at the alumni of Psychology at University Medan Area. The hypothesis proposed in this study "There is a negative relationship between social support and anxiety in dealing with the world of work in Psychology alumni at Medan Area University". The research method used is quantitative. The subjects in this study were 65 regular class 2015 Stambuk Alumni. Sampling using purposive sampling. Data collection using correlation r Product Moment research results show where $r_{xy} = -0.598$ with a significant $p = 0.002$ $p < 0.05$. This means that the proposed hypothesis is the higher the social support, the lower the anxiety is declared to be accepted. Social support contributes to anxiety by 61% the remaining 39% other factors not examined in this study, such as personality, adjustment, self-esteem. In this study, the social support possessed by Alumni is classified as high, seen from the comparison of the mean empirical mean value of social support (98.09) which is greater than the hypothetical average value (60) while the anxiety possessed by Alumni is classified as moderate. the empirical mean value is (55.14) which is currently than the hypothetical mean (55). The results of this study are in accordance with the results of research in the field.

Keywords: Social Support, Anxiety, working world.

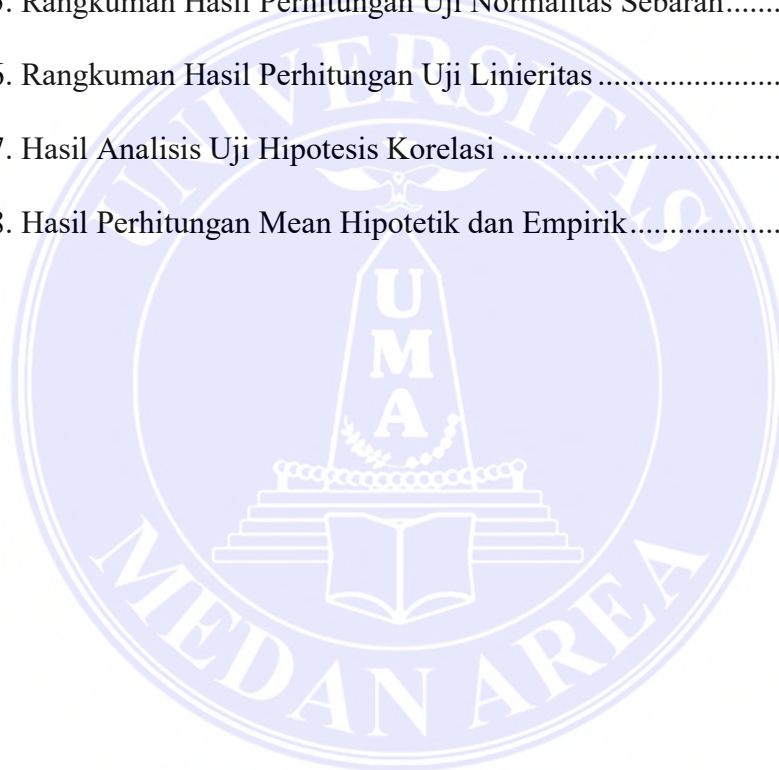
DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Dunia Kerja.....	10
1. Pengertian Dunia kerja.....	10
B. Kecemasan.....	13
1. Pengertian Kecemasan.....	13
2. Faktor – faktor Kecemasan.....	15
3. Aspek – Aspek Kecemasan.....	19
4. Ciri - Ciri Kecemasan.....	22
C. Dukungan Sosial.....	24

1. Pengertian Dukungan Sosial	24
2. Faktor – Faktor Dukungan Sosial	25
3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	26
D. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	27
E. Kerangka Konseptual.....	30
BAB III METODELOGI PENELITIAN	31
A. Tipe Penelitian	31
B. Identifikasi Variabel Penelitian	31
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
1. Kecemasan	32
2. Dukungan Sosial	32
D. Subjek Penelitian	33
1. Populasi Penelitian.....	33
2. Teknik Pengambilan Sampel	33
3. Sampel Penelitian.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Validitas Dan Reliabilitas	36
G. Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Orientasi Kancah Penelitian	38
B. Persiapan Penelitian.....	42
C. Pelaksanaan Penelitian.....	48
D. Analisi Data dan Hasil Penelitian.....	49
E. Pembahasan	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	58
A. Simpulan.....	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Butir Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba.....	44
Tabel 2. Distribusi Butir Kecemasan sebelum Uji Coba	45
Tabel 3. Distribusi Skala dukungan sosial setelah Uji Coba	47
Tabel 4. Distribusi Skala Kecemasan setelah Uji Coba.....	48
Tabel 5. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	50
Tabel 6. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas	51
Tabel 7. Hasil Analisis Uji Hipotesis Korelasi	52
Tabel 8. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik.....	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Struktur Organisasi Umum & Hirarki.....	40
Gambar 2. Struktur Organisasi Khusus.....	41



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya semua manusia memiliki berbagai macam kebutuhan yang harus di penuhi setiap harinya dalam kehidupan. Kebutuhan terbentuk karena adanya kekurangan baik fisiologis maupun psikologis yang mendorong akan munculnya perilaku, kebutuhan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor dari lingkungan. Adanya desakan-desakan untuk memenuhi kebutuhan tersebut, membuat seseorang mendorong dirinya untuk bekerja yang tujuannya sendiri untuk mendapatkan penghasilan. Kerja merupakan sesuatu yang dibutuhkan manusia, manusia bekerja karena ada keinginan yang hendak dicapai dan berharap bahwa aktifitas kerja yang dilakukan akan membawa kepada suatu keadaan yang lebih memuaskan dari keadaan-keadaan sebelumnya.

Begitu juga dengan tantangan menjadi seorang sarjana tidak hanya bermanfaat bagi masyarakat maupun negara, tetapi seorang sarjana juga perlu menghadapi kenyataan bahwa lapangan pekerjaan semakin sedikit dan sempit, sementara ketersediaan sumber daya manusia terus bertambah. Hal ini dikarenakan masih terdapat antara kompetensi yang dimiliki oleh para lulusan perguruan tinggi dengan kebutuhan dunia kerja. Padahal untuk memasuki dunia kerja yang kompetitif, para sarjana dituntut memiliki kemampuan yang semakin tinggi dan dapat diunggulkan. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Ubaedy (2007) bahwa individu yang akan memasuki dunia kerja harus memiliki kemampuan

atau keahlian selain membaca menulis, penguasaan komputer seperti kemampuan interpersonal, kemampuan menjalani strategi pelayanan, kemampuan dalam berpikir, kemampuan untuk beradaptasi, kreatif, serta kemampuan untuk mengembangkan diri.

Dunia kerja adalah dunia dimana akan segera dimasuki oleh orang yang telah menyelesaikan pendidikannya. Dunia kerja memiliki banyak bidang dan cakupannya sangatlah luas. Di dalam setiap bidang dunia kerja, setiap pekerja dituntut memiliki kemampuan, keahlian, ketrampilan khusus profesionalisme dan usaha untuk terus maju berkembang. Seseorang yang mengalami kecemasan karena harus bersaing dengan lulusan dari berbagai Universitas yang ada.

Faktor utama penyebab peningkatan jumlah pengangguran lulusan perguruan tinggi adalah karena individu yang merasakan *Anxiety* atau kecemasan dapat merujuk pada sesuatu yang berkaitan dengan gangguan perasaan yang sering didefinisikan sebagai perbandingan antara emosi spesifik kekuatan, yang lebih mudah dipahami atau secara nyata Ariyanti (2017).

Kekuatan dari ketakutan biasanya meningkat dengan cepat sehingga membantu respons perilaku seseorang terhadap ancaman dari lingkungan sekitarnya (menghindar atau melawan balik). Studi klasik tentang ketakutan di kalangan orang dewasa normal sering di fokuskan pada orang dalam situasi pertempuran, seperti kru pesawat terbang selama misi pemboman terhadap Jerman dalam perang dunia II, menurut Rachman (dalam, Thomas F & Robert 2013).

Kecemasan dapat beradaptasi pada skala rendah, karena kecemasan dapat berfungsi sebagai sinyal seseorang bahwa mereka harus mempersiapkan diri untuk

kejadian yang akan datang. Sebagai contoh ketika seseorang sedang memikirkan tentang ujian akhir mungkin seseorang tersebut akan merasakan tiba-tiba menjadi cemas maka akan terdapat dua *respons* emosional yang akan muncul pertama *respons* yang dapat membantu seseorang meningkatkan kemampuan belajar dan yang ke dua adalah kecemasan yang tinggi yang akan mengurangi kemampuan untuk mengoptimalkan konsentrasi seseorang tersebut untuk belajar atau kerja.

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 (menyebutkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan pada seseorang adalah faktor sosial lingkungan di antaranya adalah peristiwa yang menyebabkan munculnya rasa takut ketika berjumpa orang yang tidak di kenal (Thomas F & Robert 2013).

Menurut Nevid dkk, (2005) kecemasan memiliki tiga aspek, yaitu :

a. Simptom Fisik

Gangguan yang terjadi pada fisik individu yang mengalami kecemasan, seperti keluar banyak keringat, badan gemetar, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, lebih sensitif, mengalami kegelisahan, mengalami kegugupan, pingsan, merasa lemas, sering buang air kecil, dan diare.

b. Simptom Perilaku

Kecemasan yang mengakibatkan perilaku individu menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, seperti halnya perilaku

menghindar, perilaku ketergantungan, perilaku terguncang, dan meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan.

c. Simptom Kognitif

Perasaan khawatir yang timbul tentang sesuatu dan memiliki keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi. Selain itu, individu merasa terancam oleh seseorang ataupun suatu peristiwa, serta merasa kebingungan dan khawatir jika ditinggal sendiri.

Dukungan sosial memiliki peranan penting untuk mencegah seseorang dari ancaman kesehatan mental atau kecemasan. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah memungkinkan mengalami kecemasan terhadap masa depannya. Sedangkan seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari orang terdekatnya, lebih mampu mengatasi kecemasan. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh seseorang dari orang lain atau kelompok (Sarafino, 2006).

Individu bisa menerima dukungan sosial dari siapa saja, seperti kerabat, anggota keluarga, teman, kerabat, kolega, dan orang yang dihormati dan dihargai. Sarafino (2006) ada beberapa sumber dukungan sosial diantaranya :

- a. Orang-orang disekitar tenaga kerja yang termasuk *kalangan (Significant Others)* misalnya: keluarga, teman terdekat dan rekan kerja. Hubungan dengan lingkaran (mengacu pada orang lain), yaitu hubungan merupakan sumber dukungan terbesar dalam kehidupan seseorang (tenaga kerja), dan menjadi sumber dukungan sosial yang potensial.

b. Profesional, seperti psikolog, guru, dosen, dokter dan psikologis dalam menganalisis.

Setiap individu membutuhkan dukungan dari orang lain terutama orang terdekat yang berada di sekitarnya, seseorang yang menerima dukungan dari orang lain bisa di sebut sebagai seseorang yang mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial ini dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan atau harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi atau dukungan dari kelompok. Menurut Canavan & Dolan (2000), dukungan sosial dapat diaplikasikan ke dalam lingkungan keluarga seperti orang tua, kerabat terdekat. Dan menurut Santrok (2006) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah sebuah informasi atau tanggapan dari pihak lain yang disayangi dan dicintai yang menghargai dan menghormati dan mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area dalam menghadapi dunia kerja adalah kecemasan yang banyak di alami Alumni Universitas Medan Area diantaranya peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang semakin ketat, pengangguran yang semakin banyak, pengalaman yang sedikit dan di butuhnya kompetensi seperti keterampilan serta sikap atau perilaku. Jika melihat perkembangan yang terjadi dalam dunia kerja saat ini, dimana pengalaman lebih di utamakan sedangkan rata-rata lulusan perguruan tinggi lebih minim pengalaman kerjanya. Mereka yang menghadapi dunia kerja merasa butuh dukungan dari orang-orang terdekatnya. Hal tersebut di pekuat dengan hasil wawancara.

“Iya gini lah dek kalau udah wisuda harus langsung mencari pekerjaan, mau lanjut S2 butuh biaya yang banyak, lagi pula kalau udah punya ijazah udah bisa mencari pekerjaan karena udah harus lebih mandiri. Tidak mungkin udah tamat kuliah masih minta uang sama orang tua, usia juga terus bertambah. Tapi disisi lain juga merasa takut atau cemas karena mencari pekerjaan sekarang susah, sedangkan teman-teman terdekat kakak udah mendapatkan pekerjaan ini juga membuat rasa semakin menghindari dari ajakan teman-teman kalau mau ngumpul. Karena kalau bertemu teman-teman ada perasaan malu dan tidak percaya diri juga bingung pada diri sendiri sehingga munculah cemas berlebih hingga membuat badan terasa panas dingin, pusing, perasaan yang tidak tenang, dan gelisah. Sudah mencoba beberapa kali memasukan lamaran kerja tapi ya mungkin belum rejeki, ya di tolak”. RH (September, 2020).

“ Kakak sih sekarang merasa cemas karena udah hampir satu tahun ini masih menganggur, belum punya pekerjaan sampai ada emosi negatif yang suka muncul. Ketika rasa cemas muncul jantung kakak suka berdebar akibat berpikir kapan bisa dapat pekerjaan, kapan diterimanya kerja, karena saingan juga semakin banyak dan pasti susah diterima kerja. Kakak juga belum punya pengalaman pekerjaan sama sekali ditambah lagi kualitas diri yang perlu di perhatikan untuk persiapan kerja nantinya. Udah coba masukin lamaran pekerjaan di mana-mana termasuk di Bank tapi belum ada yang menerima. Tapi alhamdulillahnya orang tua dan orang-orang terdekat kakak terus memberi suport biar ngga menyerah.” AR (September, 2020).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada alumni Psikologi Universitas Medan Area bahwa fenomena yang didapat dari tempat penelitian menyimpulkan bahwa alumni merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja, sementara seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah memungkinkan mengalami kecemasan terhadap masa depannya dan seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari orang terdekatnya,

lebih mampu mengatasi kecemasan selain karena takut, persaingan mencari pekerjaan pun semakin sulit, kualitas diri, dan kurangnya pengalaman pekerjaan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area ”**.

B. Identifikasi Masalah

Dukungan sosial adalah sebuah bentuk dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki sebuah hubungan sosial yang akrab dengan individu yang menerima bantuan atau dukungan tersebut. Dukungan sosial sangat dibutuhkan dalam berhubungan dengan orang lain demi keberlangsungan kehidupan di tengah-tengah masyarakat karena pada hakikatnya, manusia diciptakan oleh tuhan sebagai makhluk sosial Sarafino, (2006). Aspek yang terkandung dalam dukungan sosial adalah dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Mulai banyak ditemukannya fenomena dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada saat ini. Ketika seseorang telah menjadi seorang alumni yang telah lulus dan kemudian akan memasuki dunia kerja maka akan muncul rasa kecemasan, rasa kecemasan yang ada harus di tangani seperti diperlukannya dukungan dari orang-orang terdekat. Menurut Apollo dan Cahyadi (2012) dukungan sosial memiliki manfaat untuk mengurangi kecemasan, depresi dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan. Dengan demikian, dari pemaparan diatas penulis menjadi tertarik untuk

meneliti lebih jauh mengenai **“Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area”**.

C. Batasan Masalah

Dalam hal ini penulis hanya membatasi masalah pada dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada alumni Psikologi Universitas Medan Area.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis:

Manfaat penelitian secara teoritis adalah agar dapat memberikan sumbangan pengetahuan, ide dan saran bagi pembaca dan khususnya psikologi perkembangan serta penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada alumni Psikologi Universitas Medan Area dan dapat memberikan kontribusi wacana ilmiah bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi.

b. Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan dan menjadi referensi bagi alumni Psikologi di Universitas Medan Area. Untuk peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau informasi tambahan bagi para praktisi psikologi dalam memahami dan membantu alumni yang menghadapi dunia kerja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dunia Kerja

1. Pengertian Dunia kerja

Dunia kerja adalah dunia dimana akan segera dimasuki oleh orang yang telah menyelesaikan pendidikannya. Dunia kerja memiliki banyak bidang dan cakupannya sangatlah luas. Di dalam setiap bidang dunia kerja, setiap pekerjaan dituntut memiliki kemampuan, keahlian, keterampilan khusus profesionalisme dan usaha untuk terus maju berkembang. Sedangkan kerja merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia. Kebutuhan itu bisa bermacam-macam, berkembang dan berubah, bahkan seringkali tidak disadari oleh pelakunya. Seseorang bekerja karena ada sesuatu yang hendak dicapainya, dan berharap bahwa aktivitas kerja yang dilakukannya akan membawanya kepada suatu keadaan yang lebih memuaskan daripada keadaan sebelumnya.

Hegel (dalam Panji Anogara, 2009) inti pekerjaan adalah kesadaran manusia. Pekerjaan memungkinkan orang dapat menyatakan diri secara objektif ke dunia ini, sehingga ia dan orang lain dapat memandang dan memahami kebenaran dirinya. Kerja sesungguhnya adalah suatu kegiatan sosial, dahulu orang beranggapan bahwa satu-satunya perangsang (*insentif*) untuk bekerja hanyalah uang atau perasaan takut megangggur, tetapi semakin dewasa cara berfikir seseorang maka uang bukanlah faktor utama yang memotivasi semua orang untuk bekerja.

Pengamatan psikologi pada kerja lebih banyak sebagai aktivitas kehidupan manusia, dalam pandangan paling modern mengenai kerja, dikatakan bahwa:

- a. Kerja merupakan bagian yang paling mendasar/*esensial* dari kehidupan manusia. Sebagian yang paling dasar, dia akan memberikan status dari masyarakat yang ada di lingkungan. Juga bisa mengigit individu lain baik yang bekerja atau tidak. Sehingga kerja akan memberi isi dan makna dari kehidupan manusia yang bersangkutan.
- b. Baik pria maupun wanita menyukai pekerjaan. Walaupun seseorang tersebut tidak menyukai pekerjaan, hal ini biasanya disebabkan kondisi psikologis dan sosial dari pekerjaan itu.
- c. Moral dari pekerjaan tidak mempunyai hubungan langsung dengan kondisi material yang menyangkut pekerjaan tersebut.
- d. Insentif dari pekerja banyak bentuk dan tidak selalu tergantung pada uang. Insentif ini adalah hal-hal yang mendorong tenaga kerja untuk bekerja lebih giat.

Sedangkan dari berbagai pandangan umum, kerja merupakan bagian dari kehidupan manusia yang paling mendasar dan *essensial* dan melalui kerja seseorang memperoleh uang dan uang tersebut dapat di pakai untuk memuaskan semua tipe kebutuhan. Kebutuhan-kebutuhan yang ada dapat dibagi menjadi:

a. Kebutuhan fisiologis dasar

Kebutuhan ini menyangkut kebutuhan kebutuhan fisik atau biologis, seperti makan, minum, tempat tinggal dan kebutuhan lain yang sejenis.

b. Kebutuhan-kebutuhan sosial

Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial karena dalam pekerjaan seringkali memberikan kepuasan kebutuhan-kebutuhan sosial .

c. Kebutuhan-kebutuhan egoistik

Seperti prestasi karena salah satu kebutuhan manusia yang terkuat adalah berprestasi (*sense of achievement*), untuk merasa bahwa pekerjaan itu sangat penting.

Hariwijaya (dalam Panji Anogara, 2009) dunia kerja di artikan dengan segala aktivitas – aktivitas atau kegiatan – kegiatan yang di lakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup suatu individu dimana dengan melakukan aktifitas atau kegiatan yang disebut bekerja dengan mendapatkan imbalan berupa gaji (upah) yang akan di gunakan untuk keperluan – keperluan individu tersebut. Sehubungan dengan hal di atas akan menimbulkan persaingan yang ketat pada para pelamar pekerjaan.

Berbagai tahapan harus dilalui dengan sebaik – baiknya, agar bisa memasuki suatu perusahaan yang diinginkan. Sesudah menyelesaikan study, langsung atau tidak langsung individu di tuntutan untuk memasuki dunia kerja. Dunia kerja sebenarnya bukan hal yang asing, bah kan hal ini merupakan suatu keharusan bagi setiap orang yang ingin meraih masa depan. Dengan kematangan dan percaya diri

maka individu akan siap menempuh seleksi yang seketat apapun. Mendapatkan pekerjaan dijamin sekarang tentu saja bukan perkara yang gampang, lapangan pekerjaan di Indonesia menjadi hal yang tidak mudah didapatkan, jumlah pengangguran terus meningkat dari tahun ke tahun. Sementara itu dunia kerja justru mengalami perubahan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dunia kerja dapat diartikan sebagai segala aktifitas-aktifitas atau kegiatan-kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup suatu individu dimana dengan melakukan aktifitas atau kegiatan yang disebut bekerja akan mendapatkan imbalan berupa gaji (Upah) yang akan digunakan untuk keperluan-keperluan individu tersebut.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Anxiety atau kecemasan adalah suatu kondisi *aprehensi* atau keadaan khawatir akan terjadinya sesuatu yang buruk di masa yang mendatang. Kecemasan suatu keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan serta perasaan *aprehensif* bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi Nevid, Dkk (dalam Thomas F & Robert 2013). Senada dengan pendapat sebelumnya Gail W. Stuart, (dalam, Thomas F & Robert 2013) memaparkan *ansietas* atau kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya.

Kecemasan adalah kegugupan atau rasa takut sementara ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan. Kata kecemasan juga digunakan untuk menggambarkan kegugupan sementara atau ketakutan yang kita alami sebelum dan selama pengalaman hidup yang menantang, seperti wawancara kerja atau tes medis (Nevid, dkk., 2003). Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Kecemasan merupakan ketegangan, antisipasi yang meresahkan dari ancaman namun pada situasi yang tidak jelas Rachman (2004).

Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ifdhil 2016). Salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Ketegangan yang dialami individu akan berbeda - beda, yang disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi Mylsidayu (dalam Pradnyaswari & Budisetyani 2018).

Kecemasan adalah sebagai perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis (Davison, dkk., 2006). Kecemasan adalah keadaan khawatir yang mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Aprisandityas & Elfida 2012). (Durand & Barlow, 2006) Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang

akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu. Salah satu penyebab terjadinya kecemasan adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Ketegangan yang dialami individu akan berbeda-beda, yang disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi

2. Faktor – faktor Kecemasan

Faktor- faktor yang mempengaruhi kecemasan (Untari, 2014), yaitu :

a. Usia

Semakin meningkat usia seseorang semakin baik tingkat kematangan seseorang walau sebenarnya tidak mutlak.

b. Jenis kelamin

Gangguan lebih sering di alami perempuan dari pada laki-laki. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan subyek yang berjenis kelamin laki-laki. Dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosi yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi *detail* sedangkan laki-laki cenderung global atau tidak *detail*.

c. Tahap perkembangan

Setiap tahap dalam usia perkembangan sangat berpengaruh pada perkembangan jiwa termasuk didalamnya konsep diri yang akan mempengaruhi ide, pikiran, kepercayaan dan pandangan individu tentang dirinya dan dapat mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Individu dengan konsep diri yang negatif lebih rentan terhadap kecemasan.

d. Tipe kepribadian

Orang yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan stress dari pada yang memiliki kepribadian B. Orang-orang pada tipe A dianggap lebih memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat stress yang lebih tinggi, sebab mereka menempatkan diri mereka sendiri pada suatu tekanan waktu dengan menciptakan suatu batas waktu tertentu untuk kehidupan mereka.

e. Pendidikan

Seorang dengan tingkat pendidikan yang rendah mudah mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang.

f. Status kesehatan

Seseorang yang sedang sakit dapat menurunkan kapasitas seseorang dalam menghadapi stress.

g. Makna yang dirasakan

Jika *stressor* dipersepsikan akan berakibat baik maka tingkat kecemasan yang akan dirasakan akan berat. Sebaliknya jika *stressor* dipersepsikan tidak mengancam dan individu mampu mengatasinya maka tingkat kecemasannya yang dirasakannya akan lebih ringan.

h. Nilai-nilai budaya dan spritual

Nilai-nilai budaya dan spritual dapat mempengaruhi cara berfikir dan tingkah laku seseorang.

i. Dukungan sosial dan lingkungan

Dukungan sosial dan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan.

j. Mekanisme koping

Ketika mengalami kecemasan, individu akan menggunakan mekanisme koping untuk mengatasinya dan ketidak mampuan mengatasi kecemasan secara *konstruktif* menyebabkan terjadinya perilaku patologis.

k. Pekerjaan

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga. Bekerja bukanlah sumber kesenangan tetapi dengan bisa diperoleh pengetahuan.

Kemudian Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S, 2014) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu:

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.

2. Pikiran yang tidak rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu:

b. Kegagalan ketastropik

Adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.

c. Kesempurnaan

Individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.

d. Persetujuan

e. Generalisasi yang tidak tepat

Generalisasi yang berlebihan terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

3. Aspek – Aspek Kecemasan

Kecemasan merupakan respon yang tepat terjadi ancaman, namun akan menjadi abnormal jika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau tanpa ada penyebab. Menurut Nevid dkk, (2005) kecemasan memiliki tiga aspek, yaitu :

a. Simptom Fisik

Gangguan yang terjadi pada fisik individu yang mengalami kecemasan, seperti keluar banyak keringat, badan gemetar, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, lebih sensitif, mengalami kegelisahan, mengalami kegugupan, pingsan, merasa lemas, sering buang air kecil, dan diare.

b. Simptom Perilaku

Kecemasan yang mengakibatkan perilaku individu menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, seperti halnya perilaku

menghindar, perilaku ketergantungan, perilaku terguncang, dan meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan.

c. Simptom Kognitif

Perasaan khawatir yang timbul tentang sesuatu dan memiliki keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi. Selain itu, individu merasa terancam oleh seseorang ataupun suatu peristiwa, serta merasa kebingungan dan khawatir jika ditinggal sendiri.

Kemudian menurut Shah (Dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S, 2014) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:

1. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain -lain.
2. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
3. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Sedangkan menurut Greeneberger dan Padesky (2010) mengelompokkan kecemasan menjadi empat aspek, yaitu :

a. Reaksi fisik

Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas meliputi telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing dan sulit bernafas ketika seseorang menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas.

b. Pemikiran

Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada dan khawatir serta berpikir tentang hal yang buruk. Seseorang yang cemas cenderung memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya ia dalam berusaha menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas. Biasanya pemikiran ini akan menetap cukup lama, jika tanpa adanya usaha dari individu tersebut untuk merubah pemikirannya menjadi sesuatu yang lebih positif. Pemikiran negatif yang timbul dapat berupa apa saja namun efeknya tetap sama yaitu membuat kondisi seseorang menjadi tidak nyaman dikarenakan seringkali memikirkan hal tersebut. Pemikiran dapat berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian, tidak siap dan sebagainya.

c. Perilaku

Orang yang cemas akan berperilaku menghindari situasi saat kecemasan itu terjadi, orang tersebut akan meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi dan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya. Perilaku ini terjadi dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman.

d. Suasana Hati

Suasana hati orang yang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut.

Perasaan gugup dan panik dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu. Misalnya dalam hal keinginan dan minat.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki tiga aspek yaitu simptom fisik, simptom perilaku, dan simptom kognitif.

4. Ciri - Ciri Kecemasan

Dadang Hawari (2006) mengemukakan gejala kecemasan diantaranya:

1. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
2. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir).
3. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung).
4. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain.
5. Tidak mudah mengalah.
6. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
7. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit.
8. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (*dramatisasi*).
9. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu.
10. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang.
11. Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris.

5. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Dunia kerja adalah dunia dimana akan segera dimasuki oleh orang yang telah menyelesaikan pendidikannya. Dunia kerja memiliki banyak bidang dan cakupannya sangatlah luas. Di dalam setiap bidang dunia kerja, setiap pekerja dituntut memiliki kemampuan, keahlian, ketrampilan khusus profesionalisme dan usaha untuk terus maju berkembang. Oleh sebab itu, Alumni Mahasiswa Fakultas Psikologi UMA mengalami kecemasan karena harus bersaing dengan lulusan dari berbagai Universitas yang ada di Sumatera Utara ataupun luar Sumatera Utara.

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah penilaian dari individu terhadap pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti dan tidak dapat diprediksi, sehingga menyebabkan individu mengalami konflik dalam diri yang mengakibatkan terganggunya perilaku seperti menghindari segala macam hal yang berkaitan dengan dunia kerja, serta terganggunya respon-respon fisiologis seperti berkeringat maupun jantung berdebar saat bersinggungan mengenai seputar dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja juga dapat diartikan sebagai suatu perasaan sementara yang tidak menyenangkan mengenai dunia kerja karena adanya ketidakpastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi, sehingga menimbulkan kekhawatiran pada individu (Kasyfillah & Susilarini, 2021).

Selain itu, kecemasan menghadapi dunia kerja dapat juga diartikan sebagai suatu bentuk respon negatif yang meliputi perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap ketersediaan lapangan kerja yang dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan yang bertujuan untuk mengubah keadaan hidup yang lebih

baik. Kecemasan menghadapi dunia kerja juga membutuhkan penilaian subjektif individu akan pencapaian tujuan terkait dunia kerja yang belum pasti ditambah adanya perilaku menghindar ketika bersinggungan dengan hal-hal seputar dunia kerja (Zulfahmi & Andriyani 2021).

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan menurut Chaplin (2015) adalah mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada orang lain dalam satu situasi dalam mengambil keputusan manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. King (dalam Marni & Yuniawati, 2015) Dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik.

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai informasi yang diperoleh dari orang lain bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dipandang sebagai hubungan dalam komunikasi dan saling bertanggung jawab Cobb (dalam Andarini, & Fatma, 2013). Dukungan sosial menurut Gibson (dalam Andarini & Fatma 2013) adalah kesenangan, bantuan, yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau sekelompok.

dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan Pierce (dalam Robert Kail & John Cavanaugh, 2000). Michael Dimatteo (dalam Andarini & Fatma 2013) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

Dukungan sosial adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada individu dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, meningkatkan rasa percaya diri, doa, semangat atau dorongan, nasihat serta sebuah penerimaan Johnson (dalam Ermayanti & Abdullah, 2011).

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial adalah adanya bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang lain yang memiliki kedekatan dalam kehidupannya sehingga individu tersebut merasa bahwa orang lain memperhatikan, menghargai dan mencintainya, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada orang lain dalam satu situasi dalam mengambil keputusan.

2. Faktor – Faktor Dukungan Sosial

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (dalam Andarini & Fatma 2013) adalah sebagai berikut:

a. Pemberian dukungan.

Pemberi dukungan adalah orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-hari.

b. Jenis dukungan.

Jenis dukungan yang akan diterima memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.

c. Penerimaan dukungan.

Penerimaan dukungan seperti kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan.

d. Permasalahan yang dihadapi.

Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.

e. Waktu pemberian dukungan.

Dukungan sosial akan optimal di satu situasi tetapi akan menjadi tidak optimal dalam situasi lain. Lamanya pemberian dukungan. Lamanya pemberian dukungan tergantung pada kapasitas.

3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

House (dalam Andarini & Fatma, 2013) membagi dukungan sosial menjadi 4 aspek yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, diperhatikan, dicintai, dan dipedulikan. Dukungan emosional meliputi perilaku memberi perhatian serta bersedia mendengar keluh kesah orang lain.

b. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh individu, misalnya memberikan pinjaman uang atau memberikan pekerjaan pada waktu mengalami stress.

c. Dukungan informatif

Dukungan informatif meliputi bantuan seperti pemberian saran, nasehat, petunjuk atau feedback yang didapatkan dari orang lain, sehingga individu dapat mencari penyelesaian dari suatu masalah atau tekanan yang dihadapi.

d. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan meliputi bantuan yang berupa ungkapan positif atau dorongan untuk maju pada individu yang membutuhkan dukungan. Dukungan penghargaan membantu individu dalam menumbuhkan penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri, dan merasa dihargai saat individu mengalami tekanan.

Berdasarkan uraian di atas dukungan sosial dibedakan menjadi empat macam, yaitu dukungan sosial emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan.

D. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area. Menurut Pendapat

Ubaedy (2007) bahwa individu yang memasuki dunia kerja harus memiliki kompetensi selain membaca, menulis, penguasaan seperti kemampuan interpersonal, kemampuan menjalani strategi pelayanan, kemampuan dalam berpikir, kemampuan untuk beradaptasi, kreatif, serta kemampuan untuk mengembangkan diri. Kondisi inilah yang menyebabkan adanya peningkatan jumlah pengangguran yang berasal dari lulusan perguruan tinggi Ariyanti (dalam Upadianti & Indrawati, 2018).

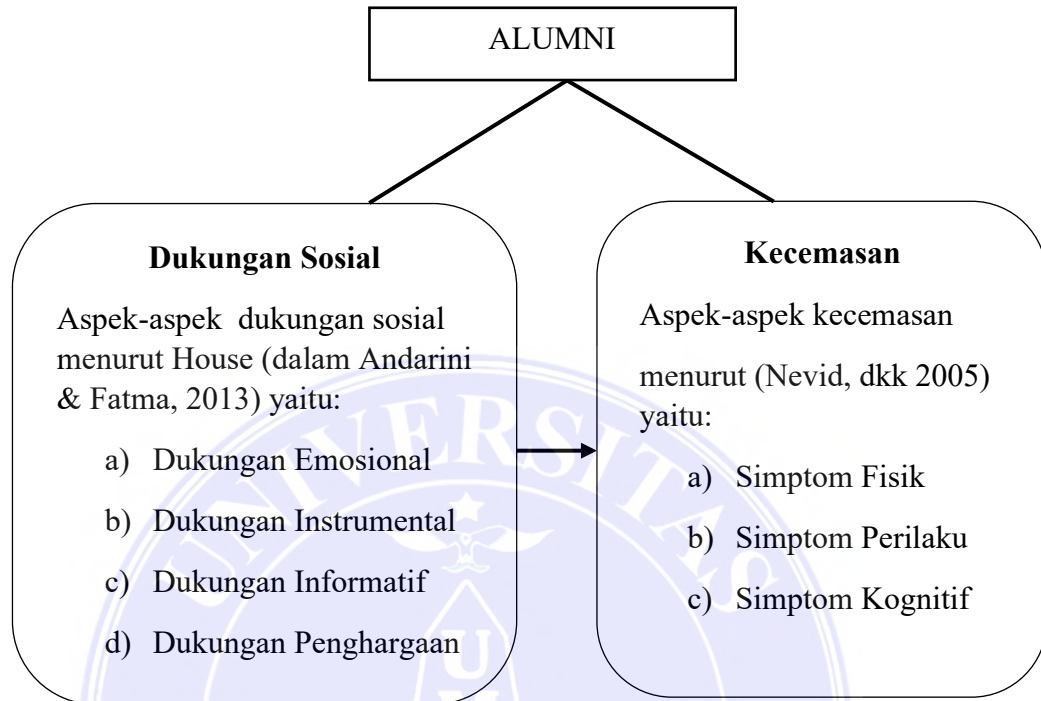
Johnson (dalam Ermayanti & Abdullah, 2011) juga mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada individu dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, meningkatkan rasa percaya diri, doa, semangat atau dorongan, nasihat serta sebuah penerimaan. Dukungan sosial King (dalam Marni & Yuniawati, 2015). adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik.

Oleh karena itu, menurut Apollo dan Cahyadi (2012) manfaat dukungan sosial adalah mengurangi kecemasan, depresi dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan. Orang-orang yang mendapat dukungan sosial tinggi akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, mempunyai rasa percaya diri, memiliki harga diri yang tinggi, serta kecemasan yang lebih rendah. Dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan. Misalnya, dukungan sosial dari orangtua membantu mahasiswa untuk mengatasi *stressor* dalam masa-masa menghadapi dunia kerja.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang di lakukan sebelumnya oleh Daniel (2016) hipotesis hasil penelitiannya membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja para siswa SMK. Dan penelitian yang dilakukan oleh (Haryati) berjudul Hubungan Antara Dukungan sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thata Saifudin Jambi, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thata Saifudin Jambi.

Berdasarkan Penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja yang di alami alumni Psikologi.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu "Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area". Dengan asumsi semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area. sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomenal serta hubungan-hubungannya, dan yang sesuai serta tepat menyebabkan hasil penelitian yang di capai, tidak menyimpang dari kondisi sesungguhnya (Yusuf, 2014).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kolerasional. Penelitian kolerasional merupakan suatu penelitian yang melibatkan hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan saatu atau beberapa ubahan yang lain (Yusuf, 2014).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk dapat menguji hipotesis dan teori yang telah dipaparkan diatas maka, terlebih dahulu dilakukan identifikasi variabel-variabel yang ada pada penelitian ini. Variabel-variabel yang terlibat adalah:

1. Variabel bebas X (independent variable) : Dukungan Sosial
2. Variabel terikat Y (dependent variable) : Kecemasan

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecemasan

kecemasan merupakan perasaan khawatir yang dialami oleh individu karena merasa bahwa dirinya terancam dan berada pada situasi dan kondisi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan adanya ketegangan fisiologis dan perasaan tidak tenang. Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat juga diartikan sebagai suatu bentuk respon negatif yang meliputi perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap ketersediaan lapangan kerja yang dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan yang bertujuan untuk mengubah keadaan hidup yang lebih baik. Kecemasan menghadapi dunia kerja juga membutuhkan penilaian subjektif individu akan pencapaian tujuan terkait dunia kerja yang belum pasti ditambah adanya perilaku menghindar ketika bersinggungan dengan hal-hal seputar dunia kerja. Aspek- aspek kecemasan yaitu: Simptom fisik, Simptom prilaku, Simptom Kognitif.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah adanya bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang lain yang memiliki kedekatan dalam kehidupannya sehingga individu tersebut merasa bahwa orang lain memperhatikan, menghargai dan mencintainya, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada orang lain dalam satu situasi dalam mengambil keputusan. Aspek-aspek dukungan sosial yaitu : Dukungan emosional, Dukungan penghargaan, Dukungan instrumental, Dukungan informatif.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah *generalisasi* yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya Sugiyono (2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh alumni Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2015 yang telah mengikuti wisuda dan menerima ijazah sebanyak 197 orang. Data ini didapatkan berdasarkan data dari administrasi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa teknik ini memilih sample dari suatu populasi berdasarkan pertimbangan tertentu, baik pertimbangan ahli maupun pertimbangan ilmiah. Dan teknik ini memberikan persyaratan yang cukup ketat agar sample yang di pilih sesuai dengan karakteristik yang dikehendaki dalam analisis. Peneliti juga perlu berhati-hati dalam menentukan yang mana calon sample yang akan di pilih. Maka dari itu dalam penelitian ini peneliti menetapkan karakteristik sesuai tujuan dalam pengambilan sample yaitu :

- Alumni Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2015 kelas reguler.
- Belum mempunyai pekerjaan dan tidak memiliki usaha
- belum menikah.
- Bersedia menjadi responden

3. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih mewakili populasi Yusuf (2014). Bila populasi besar maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu. Apa yang di pelajari dari sample itu, kesimpulannya akan dapat di berlakukan untuk populasi. Sample yang di ambil dari populasi harus betul-betul (*representatif*) mewakili Sugiyono (2017). Maka dari itu sampel penelitian ini adalah Alumni Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2015 sebanyak 65 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa penggunaan skala rating sangat fleksibel, tidak terbatas hanya kepada pengukuran sikap saja tetapi juga mengukur persepsi respon terhadap fenomena lainnya.

Dalam penelitian ini, terdapat dua skala ukur yaitu dukungan sosial dengan kecemasan.

1. Skala Dukungan Sosial

Disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif. skala ini di susun menggunakan metode likert yang merupakan suatu series butir (butir soal). Dengan menggunakan empat pilihan jawaban subjek yang menyatakan mendukung (*favourable*) dan tidak mendukung (*unfavourable*) terdapat setiap pertanyaan dalam

empat jawaban , yaitu “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Sangat Tidak Setuju (STS).

Penilaian untuk aitem *favourable* adalah nilai 4 untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)”, nilai 3 untuk jawaban “Setuju (S)”, nilai 2 untuk jawaban “Tidak Setuju (TS)”, dan nilai 1 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS). Sementara untuk penilaian aitem *unfavourable* adalah nilai 1 “Sangat setuju (SS)”, nilai 2 untuk jawaban “Setuju (S)”, nilai 3 untuk jawaban “Tidak Setuju (TS)”, dan nilai 4 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)”.

2. Skala Kecemasan

Disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan fisik, emosional, mental atau kognitif. Skala ini di susun menggunakan metode likert yang merupakan suatu *series* butir (butir soal). Dengan menggunakan empat pilihan jawaban subjek yang menyatakan mendukung (*favourable*) dan tidak mendukung (*unfavourable*) terdapat setiap pertanyaan dalam empat jawaban , yaitu “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Sangat Tidak Setuju (STS).

Penilaian untuk aitem *favourable* adalah nilai 4 untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)”, nilai 3 untuk jawaban “Setuju (S)”, nilai 2 untuk jawaban “Tidak Setuju (TS)”, dan nilai 1 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS). Sementara untuk penilaian aitem *unfavourable* adalah nilai 1 “Sangat Setuju (SS)”, nilai 2 untuk jawaban “Setuju (S)”, nilai 3 untuk jawaban “Tidak Setuju (TS)”, dan nilai 4 untuk jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS).

F. Validitas Dan Reliabilitas

1. Validitas

Uji validitas merupakan uji keakuratan yang dijadikan sebagai ketetapan terhadap pengukuran. Artinya sejauh mana skala itu mampu mengungkap dengan akurat dan teliti mengenai atribut yang telah dirancang Yusuf (2014). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengukur validitas alat ukur penelitian ini adalah teknik *Correted Item Total Correlation*. Validitas dalam penelitian ini akan di uji dengan menggunakan bantuan *SPSS (Statistic Packages For Social Science)*.

2. Reabilitas

Reliabilitas yaitu suatu konsistensi sebuah tes dalam mengukur atau mengamati sesuatu yang menjadi objek ukur. Menurut Sugiyono (2017) reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkai alat ukur yang memiliki konsistensi jika pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Reliabilitas tes, merupakan tingkat konsistensi suatu tes, adalah sejauh mana tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang konsisten, relatif tidak berubah meskipun diteskan pada situasi yang berbeda.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengukuran reliabilitas alat ukur adalah teknik *Alpha Croncach*. Reliabilitas dalam penelitian ini akan di uji dengan menggunakan bantuan *SPSS (Statistic Packages For Social Science)*.

G. Analisis Data

Dalam kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah : mengelompokkan data berdasarkan variable dan jenis responden, metabelasi data berdasarkan variable dari seluruh responden, menyajikan data tiap variable yang diteliti, melakukan penghitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan penghitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan Sugiono (2017).

Teknik analisis data yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah analisis statistik kolerasi, *Pearson product moment* adalah salah satu teknik kolerasi yang kedua variabelnya berskala interval. Alasan digunakan teknik kolerasi ini disebabkan kerana pada penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antar satu variable bebas (kecemasan) dengan satu variable terikan (dukungan sosial). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik komputer dengan program *SPSS (Statistic Packages For Social Science)*.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area.

2. Berdasarkan hasil *r Product Moment* dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan diketahui bahwa ada hubungan negative antara dukungan sosial dengan kecemasan dimana $r_{xy} = -0.598$ dengan signifikan $p = 0.002$ $p < 0.05$. Artinya hipotesis yang diajukan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan dinyatakan diterima. Dukungan sosial berkontribusi terhadap kecemasan sebesar 61% selebihnya 39% faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti keperibadian, penyesuaian diri, harga diri.

3. Berdasarkan perbandingan nilai rata-rata empirik (98,09) yang lebih besar dari pada nilai rata-rata hipotetiknya (60). Hal tersebut membuktikan bahwa dukungan sosial berada pada kategori yang tinggi. Sedangkan untuk variable kecemasan para alumni tergolong sedang, sebab nilai rata-rata empirik yang di peroleh (55,14) lebih kecil dari nilai rata-rata hipotetiknya (55).

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka peneliti dapat diberikan beberapa saran diantaranya:

1. Saran pada para alumni

Tingkat kecemasan yang di alami para alumni dalam menghadapi dunia kerja mayoritas berada pada kategori sedang, sehingga diharapkan para alumni terus melakukan persiapan-persiapan secara fisik dan mental dalam agar semakin matang dalam menghadapi dunia kerja, misalnya dengan cara mengikuti seminar atau pelatihan mengenai persiapan karir, mencari informasi-informasi lowongan pekerjaan dan seminar karir, serta berdiskusi dengan alumni-alumni lain yang sudah bekerja, dan mengikuti organisasi-organisasi yang mampu meningkatkan *softskill* sebagai persiapan menghadapi dunia kerja.

2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Diharapkan agar pihak fakultas psikologi terus mempertahankan mutu dan kualitas, dan memberikan bekal atau pelatihan- pelatihan kepada mahasiswa yang akan tamat atau wisuda. Agar lulusan-lulusannya mampu bersaing di dunia kerja dan menumbuhkan alumni-alumni yang unggul, bermutu dan berkualitas kedepannya, sehingga para alumni bisa mendapatkan peluang kerja yang besar agar tetap menjaga nama Universitas Medan Area yang baik dan bangga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk peneliti-peneliti terbaru kedepannya, terutama yang memiliki judul atau tema yang sama dengan

penelitian ini. Selain itu, sebaiknya peneliti selanjutnya juga mempelajari faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja serta, dapat mempertimbangkan lagi beberapa kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini, dengan memperhatikan lagi aspek, ciri, pengaruh, yang ada dalam satu variable sehingga kekurangan atau kelemahan dapat diperbaiki.



DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 2 (2), 159 -180.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5 (2), 94 - 99.
- Apollo & Cahyadi, A.2012. Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Widya Warta*, jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun. (2), 254-270.
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi*, 8 (2), 81 - 89.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (II ed.). Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Chaplin, J. P. (2015). *Kamus Lengkap Psikologi*. (K. Kartono, Trans.) Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Dadang Hawari. (2006). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta : Gaya Baru.
- Davison, Gerald C., Neale. Jhon A., & Kring. Ann M.(2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Durand, V.M dan David H. Barlow. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ermayanti, S., & Abdullah, S. M. (2011). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun .
- Greenberger, D & Padesky, A.C. (2010). *Manajemen Pikiran*. Bandung : Kaifa.
- Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self Efficacy dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, 5 (3,) 69-75.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 3 (1), 1 - 7.
- M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.

- Nevid. Jeffrey S., Rathus. Spencer. A., & Greene. Beverly. (2003). *Psikologi Abnormal*. Edisi kelima Jilid 1. Jakarta : Erlangga
- Nevid. Jeffrey S., Rathus. Spencer. A., & Greene. Beverly. (2005). *Psikologi Abnormal* (Ed 5). Jakarta : Erlangga
- Panji Anogara, S. M. (2009). *Psikologi kerja* (cetakan kelima ed.). Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Pradnyaswari, A. A., & Budisetyani, I. G. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5 (1), 218 - 225.
- Rachman, S. (2004). *Anxiety*. Second edition. New York: Psychology Press Ltd
- Robert Kail, John Cavanaugh, 2000, *Human Development : A Life Span View*, Wadsworth, Belmont, USA.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: John Willey & Sons.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Thomas F. Oltmanns & Robert E. Emery. (2013). *Psikologi Abnormal* (buku ke dua edisi ke tujuh ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ubaedy, A. N. (2007). *Kompetensi kunci dalam berprestasi*. Jakarta: Bee Media Indonesia.
- Untari, R.T.(2014). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja pada Siswa di SMA Negeri Baanda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 2 (2), 1-10.
- Upadianti, L. P., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan antara Adversity Intelligence dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7 (3), 11-120.
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Zulfahmi, A. & Andriyani (2021). Kematangan Vokasional dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Congnicia*. 9 (2), 64-75.



Lampiran A

a. Data Uji Coba Dukungan Sosial

b. Data Uji Coba Kecemasan

Aitem Uji Coba Dukungan Sosial																																
Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	TOTAL	
1	3	4	1	2	2	3	4	2	4	4	2	3	4	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	3	87	
2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	1	2	1	3	2	1	86	
3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	93	
4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	4	99	
5	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	79	
6	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	90	
7	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	107	
8	3	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	88	
9	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	1	2	94	
10	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
11	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	111	
12	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	82	
13	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	1	3	96	
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	79	
15	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	84	
16	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	82	
17	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	86	
18	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	3	1	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	100
19	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	4	2	4	3	1	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	2	3	4	4	99	
20	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	101	
21	3	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	2	1	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	96	
22	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	1	3	4	4	4	102	
23	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	94	
24	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	1	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	98	

25	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	105
26	4	2	4	4	4	4	4	1	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	107
27	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	88	
28	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	83	
29	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	1	3	3	1	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	100	
30	4	2	3	4	3	4	3	4	2	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4	2	4	3	1	95		
31	4	4	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	1	4	3	3	4	3	4	101		
32	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	1	1	4	1	100
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
34	3	1	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	98	
35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
36	3	1	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	98	
37	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	105	
38	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
39	3	1	2	2	3	4	2	4	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	4	3	88		
40	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	2	71	
41	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	100		
42	3	3	4	3	4	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	1	4	4	2	3	3	2	4	1	3	86		
43	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	1	4	110	
44	3	1	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	4	1	4	4	1	92		
45	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	103		
46	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	1	4	2	4	95		
47	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	108		
48	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	3	102		
49	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	2	4	107		
50	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	106		

51	4	1	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	105	
52	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	102	
53	3	3	3	4	4	3	4	1	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	96	
54	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	93	
55	3	2	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	2	95		
56	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	110	
57	4	4	3	3	4	3	4	2	2	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	1	4	3	3	4	3	4	101	
58	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	1	1	4	1	100
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
60	3	1	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	98	
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
62	3	1	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	98	
63	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	105	
64	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	
65	3	1	2	2	3	4	2	4	3	4	3	3	3	1	2	3	4	3	4	4	2	4	3	2	2	3	3	4	4	3	88	

Aitem Uji Coba Kecemasan																											
No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Total	
1	4	1	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	81	
2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	66	
3	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53	
4	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	59	
5	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	64	
6	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	46
7	2	1	3	1	1	3	2	2	1	3	3	2	2	2	1	4	4	2	1	3	2	2	2	4	2	55	
8	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	52	
9	3	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	3	3	3	2	1	1	2	1	1	2	3	3	1	3	47	
10	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	60	
11	2	2	2	2	2	4	1	2	2	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	62	
12	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	60	
13	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	3	3	2	3	62	
14	3	2	3	2	4	4	2	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	76	
15	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	59	
16	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	62	
17	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	64	
18	4	1	4	1	2	1	3	4	2	1	4	3	4	3	3	3	1	4	2	1	3	4	3	1	3	65	
19	4	3	4	2	2	1	2	4	2	1	1	4	4	4	4	4	3	4	2	1	3	4	4	3	4	74	
20	2	2	3	4	4	1	3	3	4	1	2	1	2	3	2	2	2	3	4	1	3	2	3	2	3	62	
21	4	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	4	2	2	2	3	1	3	3	3	4	2	3	2	65	
22	1	4	4	1	3	1	1	4	3	1	4	3	1	4	3	3	4	4	3	1	3	1	4	1	4	66	
23	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	57	
24	4	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	3	4	3	2	1	1	2	2	1	2	4	3	2	3	52	

25	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	58
26	1	1	3	3	3	1	1	2	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	42
27	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	61
28	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	66
29	1	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	1	4	1	1	3	3	4	3	4	1	4	3	75
30	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	65
31	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	4	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	51
32	4	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4	4	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	72
33	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	3	2	3	3	3	2	2	1	4	2	4	62
34	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	3	2	3	3	3	2	2	1	4	2	4	62
35	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	3	2	3	3	3	2	2	1	4	2	4	62
36	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	36
37	3	1	1	4	3	2	2	2	3	2	4	2	3	1	3	2	3	2	3	2	4	3	1	1	1	58
38	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	1	3	3	3	2	1	2	2	2	1	2	1	51
39	1	3	1	3	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	1	43
40	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	1	2	43
41	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	37
42	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	34
43	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	49
44	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	47
45	1	1	2	4	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	48
46	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	48
47	2	1	1	4	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	3	3	2	2	1	2	1	1	1	45
48	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	61
49	2	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	2	1	1	2	2	1	1	37
50	1	1	4	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	35

51	1	2	1	4	4	1	1	2	4	1	1	2	1	4	3	1	3	2	4	1	3	1	4	1	4	56	
52	2	2	1	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	56	
53	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	3	1	1	4	1	38	
54	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	46	
55	2	1	3	4	3	2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	52	
56	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	51	
57	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	4	3	3	3	1	2	1	2	1	58	
58	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	37
59	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	1	2	62	
60	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	1	3	3	3	2	2	2	1	1	1	55	
61	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	57	
62	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	3	3	4	2	2	1	2	1	1	1	1	41	
63	1	2	1	3	3	1	1	3	3	1	2	2	1	1	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	41	
64	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	3	3	2	1	2	2	1	2	59	
65	2	3	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	58	



Lampiran B

- a. Uji Validitas dan Reliabilitas Dukungan Sosial
- b. Uji Validitas dan Reliabilitas kecemasan

Reliability

Scale: Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	65	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	94.75	114.688	.536	.878
VAR00002	95.15	116.195	.252	.885
VAR00003	94.62	114.678	.518	.879
VAR00004	94.69	113.404	.595	.877
VAR00005	94.75	114.751	.581	.878
VAR00006	94.72	115.141	.459	.880
VAR00007	94.94	113.277	.522	.878
VAR00008	94.77	115.774	.357	.882
VAR00009	94.83	117.268	.224	.885
VAR00010	94.63	115.924	.447	.880
VAR00011	94.69	115.123	.426	.880
VAR00012	95.17	114.393	.404	.881

VAR00013	94.78	115.797	.460	.880
VAR00014	94.68	111.535	.559	.877
VAR00015	95.26	113.884	.419	.880
VAR00016	94.68	111.816	.621	.876
VAR00017	94.97	118.030	.206	.885
VAR00018	94.80	114.194	.541	.878
VAR00019	94.58	114.934	.544	.878
VAR00020	94.55	115.313	.455	.880
VAR00021	94.88	112.891	.576	.877
VAR00022	94.80	115.662	.347	.882
VAR00023	94.80	115.069	.445	.880
VAR00024	94.82	114.684	.444	.880
VAR00025	94.89	113.566	.520	.878
VAR00026	94.85	114.507	.477	.879
VAR00027	95.15	116.695	.271	.884
VAR00028	94.57	117.374	.279	.883
VAR00029	95.09	117.054	.220	.886
VAR00030	94.80	113.975	.403	.881

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
98.09	122.491	11.068	30

Reliability

Scale: Kecemasan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	65	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	65	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.884	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	53.09	106.179	.532	.877
VAR00002	53.22	111.140	.382	.881
VAR00003	52.89	109.066	.373	.882
VAR00004	52.69	116.904	-.013	.891
VAR00005	52.77	107.305	.569	.877
VAR00006	53.12	109.953	.445	.880
VAR00007	52.98	105.609	.565	.876
VAR00008	52.71	110.116	.475	.879
VAR00009	52.77	107.305	.569	.877
VAR00010	53.12	109.953	.445	.880
VAR00011	53.03	110.812	.357	.882
VAR00012	52.97	108.780	.477	.879

VAR00013	53.09	106.179	.532	.877
VAR00014	52.92	102.916	.659	.873
VAR00015	52.66	112.477	.283	.883
VAR00016	53.12	110.828	.375	.881
VAR00017	52.62	113.365	.172	.887
VAR00018	52.71	110.116	.475	.879
VAR00019	52.77	107.305	.569	.877
VAR00020	53.12	109.953	.445	.880
VAR00021	52.85	110.320	.404	.881
VAR00022	53.09	106.179	.532	.877
VAR00023	52.92	102.916	.659	.873
VAR00024	53.15	109.445	.393	.881
VAR00025	52.92	102.916	.659	.873

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
55.14	117.402	10.835	25

Lampiran C

a. Uji asumsi Normalitas

b. Uji asumsi Linearitas

c. Uji Kolerasi

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Dukungan Sosial	65	98.09	11.068	71	120
Kecemasan	65	55.14	10.835	34	81

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Dukungan Sosial	Kecemasan
N		65	65
Normal Parameters	Mean	98.09	55.14
	Std. Deviation	11.068	10.835
Most Extreme Differences	Absolute	.070	.096
	Positive	.070	.081
	Negative	-.068	-.096
Test Statistic		.070	.096
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200	.200

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan * Dukungan Sosial	65	100.0%	0	0.0%	65	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	3380.737	26	130.028	1.196	.000
		Linearity	72.873	1	72.873	.670	.002
		Deviation from Linearity	3307.865	25	132.315	1.217	.287
Within Groups			4133.017	38	108.764		
Total			7513.754	64			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan * Dukungan Sosial	-.598	.610	.671	.450

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Dukungan Sosial	98.09	11.068	65
Kecemasan	55.14	10.835	65

Correlations

		Dukungan Sosial	Kecemasan
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-.598
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	65	65
Kecemasan	Pearson Correlation	-.598	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	65	65



Lampiran D

a. Skala Dukungan Sosial

b. Skala Kecemasan

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data-data berikut ini sesuai dengan keadaan diri Saudara

1. Nama/Inisial : _____
2. Status (Menikah/belum menikah) : _____
2. Status Pekerjaan : _____
3. Email/Nomorr Hp : _____

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

- 1). Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama
- 2). Skala ini bukan tes, sehingga setiap orang bisa mempunyai jawaban yang berbeda. Tidak ada jawaban yang benar atau salah karena jawaban yang anda isi adalah sesuai kondisi diri anda sebenarnya.
- 3). Kemudian berikan jawaban saudara-saudari pada setiap pernyataan dengan memberi tanda (\surd) pada salah satu pilihan yang tersedia. Adapun alternatif pilihan jawaban yang telah di sediakan sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju dengan pertanyaan tersebut

S : Setuju dengan pertanyaan tersebut

TS : Tidak setuju dengan pernyataan tersebut

STS : Sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut

4).Semua jawaban hanya digunakan untuk keperluan penelitian karya ilmiah.

SELAMAT MENGERJAKAN

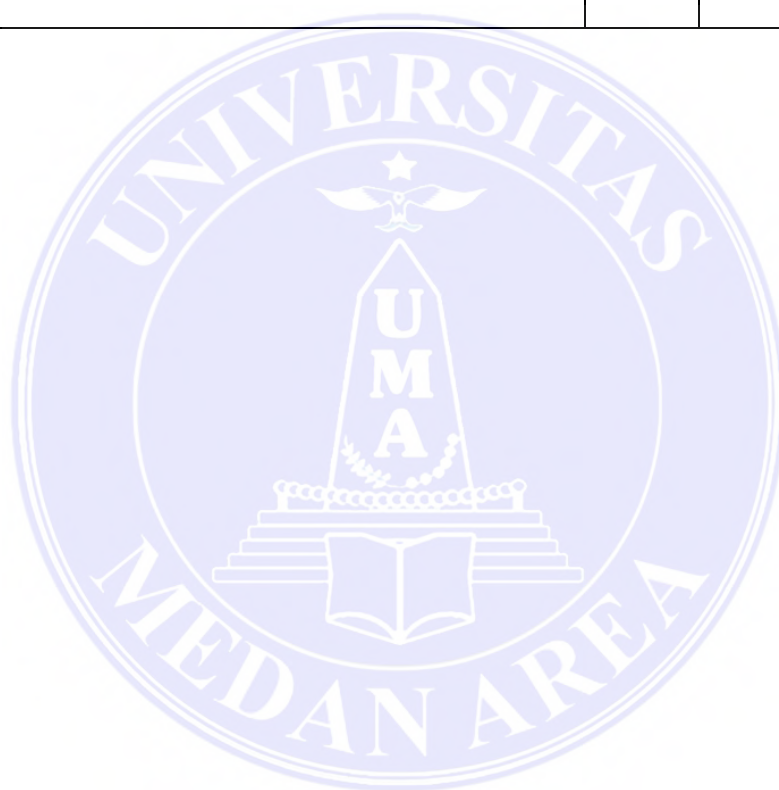
No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Teman-teman memberikan saran yang saya butuhkan tentang pengalaman dunia kerja.				
2.	Keluarga akan memarahi saya ketika saya melakukan suatu kesalahan.				
3.	Orangtua membantu saya dalam menghadapi masalah.				
4.	Teman-teman tidak menanggapi meski saya bertanya kepada mereka.				
5.	Teman-teman saya menanyakan kondisi saya ketika saya terlihat murung.				
6.	Keluarga saya kurang mengetahui bahwa saya merasa cemas menghadapi dunia kerja, sehingga mereka kurang memberikan nasehat yang saya butuhkan.				
7.	Orangtua sering menanyakan perkembangan studi saya.				

8.	Saya merasa pesan yang diberikan dosen mengenai bidang pekerjaan yang saya minati membuat saya semakin bingung.				
9.	Meskipun saya meminta, orang tua sulit untuk memberikan biaya untuk pendidikan saya.				
10.	Saya kesulitan uang karena orangtua enggan memberikannya.				
11.	Keluarga memberikan pujian atas prestasi saya.				
12.	Orang tua sering mengingatkan ketika saya kurang semangat dalam mempersiapkan dunia kerja.				
13.	Keluarga saya memberikan nasehat-nasehat agar saya bisa sukses di pekerjaan yang akan saya geluti di kemudian hari.				
14.	Saya sering merasa kesepian karena tidak ada orang yang dapat diajak untuk berbagi cerita.				

15.	Teman-teman menghargai setiap pendapat yang saya berikan.				
16.	Saya merasa sedih karena guru saya kurang mendukung ketika saya merasa cemas akan dunia kerja.				
17.	Saya merasa terpuruk karena orangtua tidak memahami perasaan saya akan masa depan.				
18.	Orang disekitar saya acuh tak acuh ketika saya merasa tidak percaya diri dengan diri saya.				
19.	Keluarga senantiasa memberikan saya petunjuk dalam bertindak.				
20.	Walaupun sudah berusaha dengan maksimal, orangtua tetap kecewa atas prestasi saya.				
21.	Ketika saya tidak masuk kuliah, tidak ada temansaya yang memberikan kabar tentang tugas di kampus.				

22.	Orangtua memarahi saya ketika saya mulai mengeluh.				
23.	Orangtua saya fokus pada pekerjaannya dan jarang meluangkan waktu untuk saya				
24.	Orangtua senantiasa membantu kesulitan yang saya hadapi tanpa diminta.				
25.	Orang tua siap memberikan biaya agar saya dapat mendapatkan pendidikan yang terbaik.				
26.	Orangtua senantiasa mendengarkan setiap keluhan kesah saya.				
27.	Saya kecewa karena teman-teman saya tetap diam ketika saya membutuhkan bantuan dari mereka.				
28.	Teman-teman memberikan motivasi untuk terus berjuang dalam menghadapi dunia kerja.				

29.	Teman saya menertawai saya saat saya menghadapi masalah.				
30.	Keluarga saya memberikan nasehat-nasehat agar saya bisa sukses di pekerjaan yang akan saya geluti di kemudian hari.				

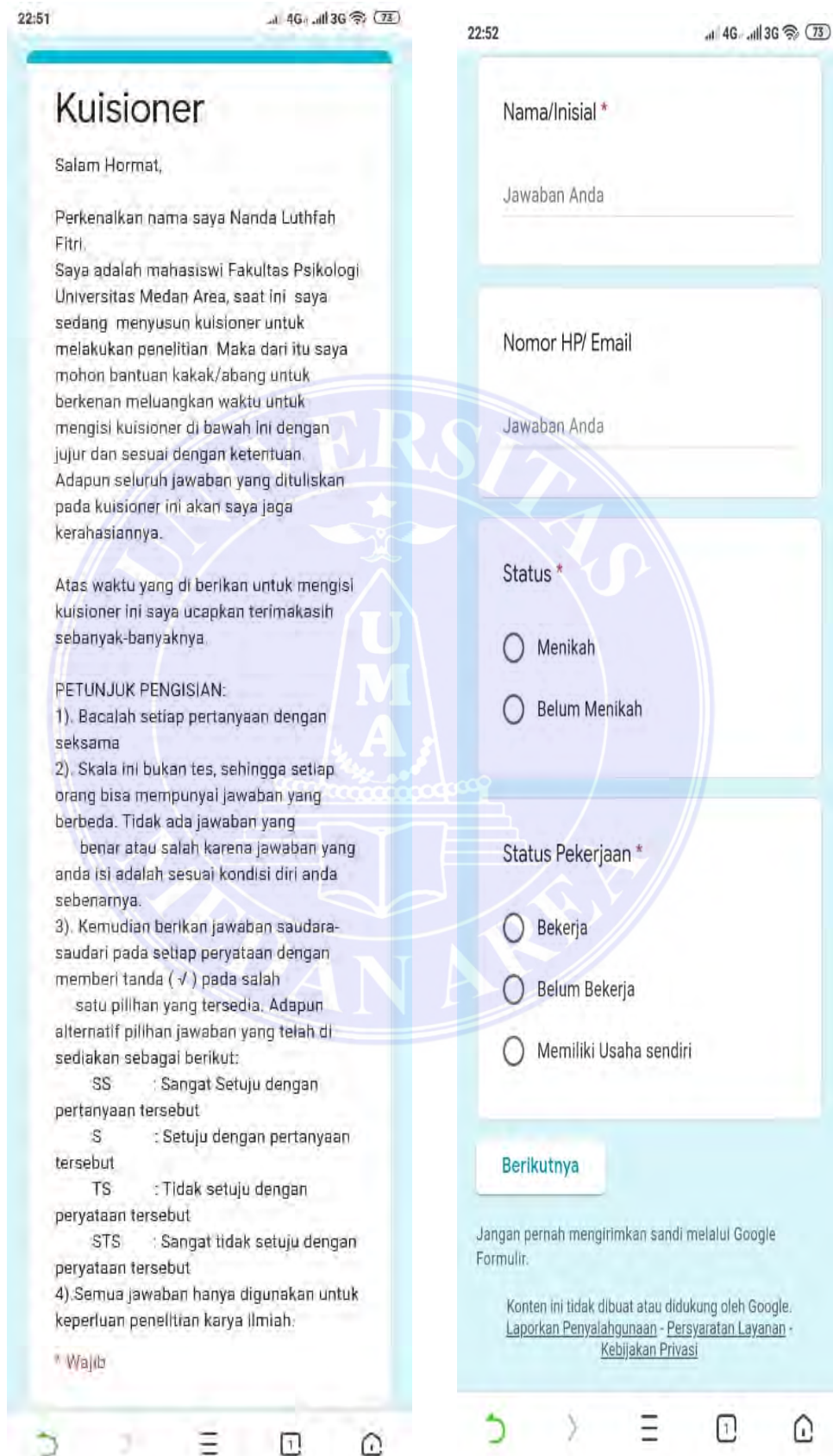


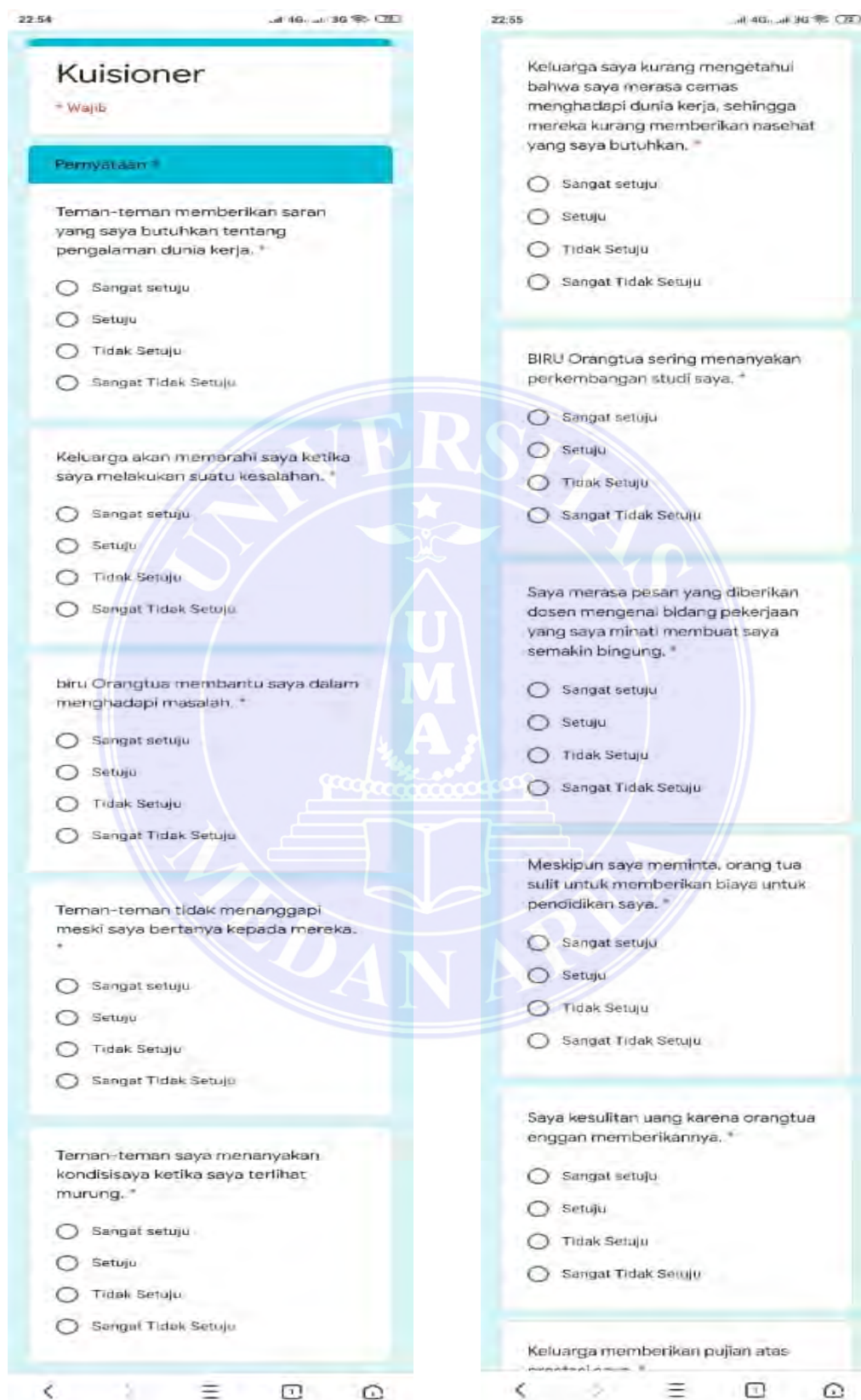
No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tenang-tenang saja jika nanti saat bekerja saya mendapat atasan yang perfeksionis.				
2.	Saya menghindari berita tentang lowangan pekerjaan.				
3	Saya merasa gugup jika saya mengingat tentang pekerjaan.				
4.	Dengan pengalaman yang saya miliki dan kemampuan saya, saya yakin mendapatkan pekerjaan.				
5.	Saya siap bersaing untuk memperoleh suatu pekerjaan.				
6.	Saya bertekad untuk mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan.				
7.	Terkadang saya sulit untuk tidur jika mengingat persaingan mendapatkan pekerjaan.				
8.	Saya khawatir tidak lolos seleksi kerja.				
9.	Dengan persiapan sebelum menghadapi seleksi kerja, saya yakin dapat lolos seleksi kerja.				

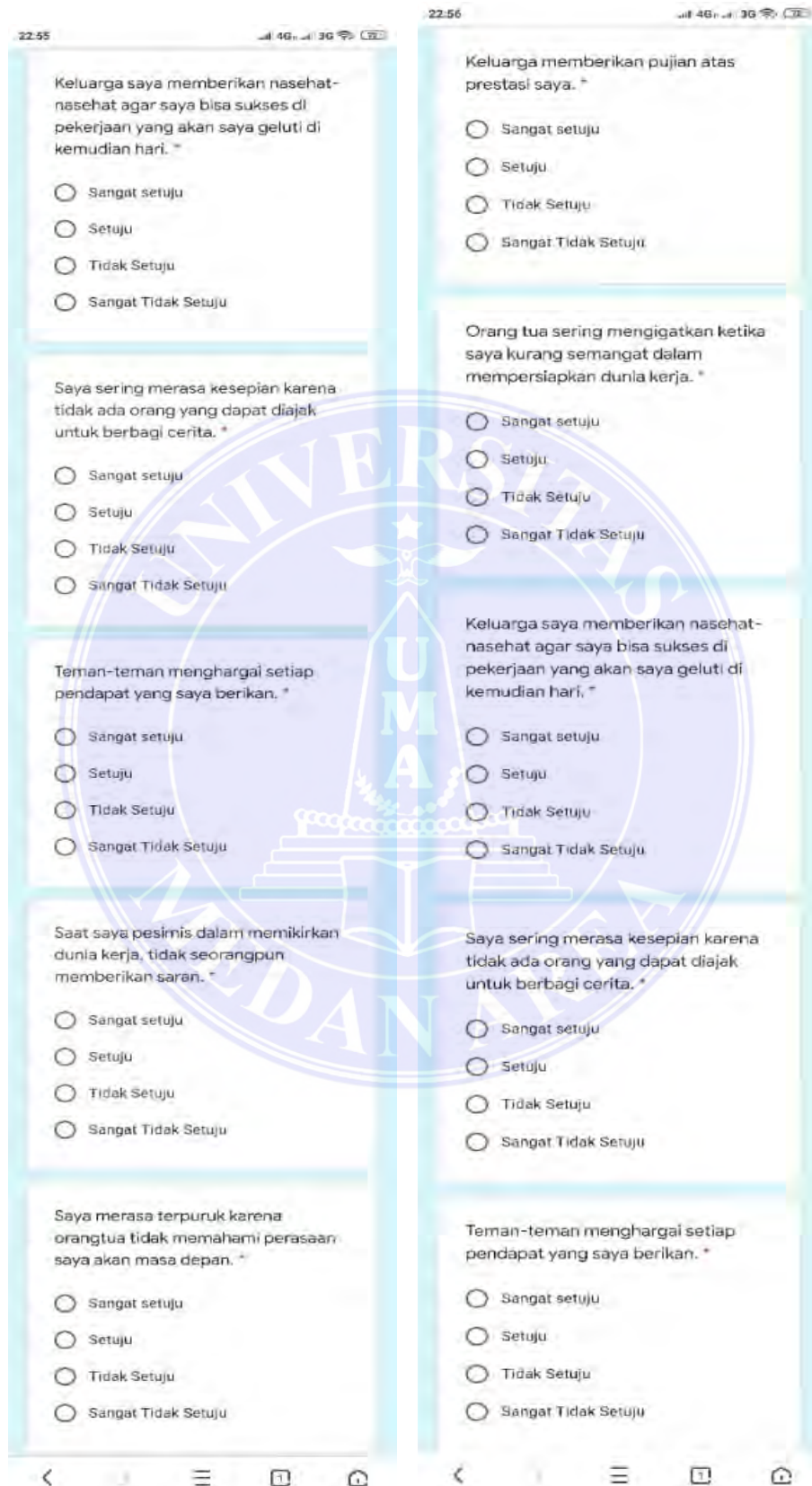
10.	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki saya dapat bersaing di dunia kerja.				
11.	Saya tertarik mengikuti pelatihan dunia kerja, sebagai bekal menghadapi dunia kerja.				
12.	Telapak tangan saya berkeringat ketika membaca persyaratan lowongan pekerjaan.				
13.	Seleksi pekerjaan yang sangat ketat membuat saya takut.				
14.	Jika bertemu dengan teman-teman saya selalu membahas tentang pekerjaan yang akan saya geluti.				
15.	Saya menghindari pembicaraan-pembicaraan mengenai dunia kerja.				
16.	Saya mengikuti berita mengenai perkembangan pekerjaan.				
17.	Jika bertemu dengan teman yang telah bekerja, saya tertarik membicarakan mengenai pekerjaan.				
18.	Saya merasa senang ketika membahas tentang dunia kerja.				
19.	Saya bersemangat membaca kisah orang sukses dalam berkarir.				

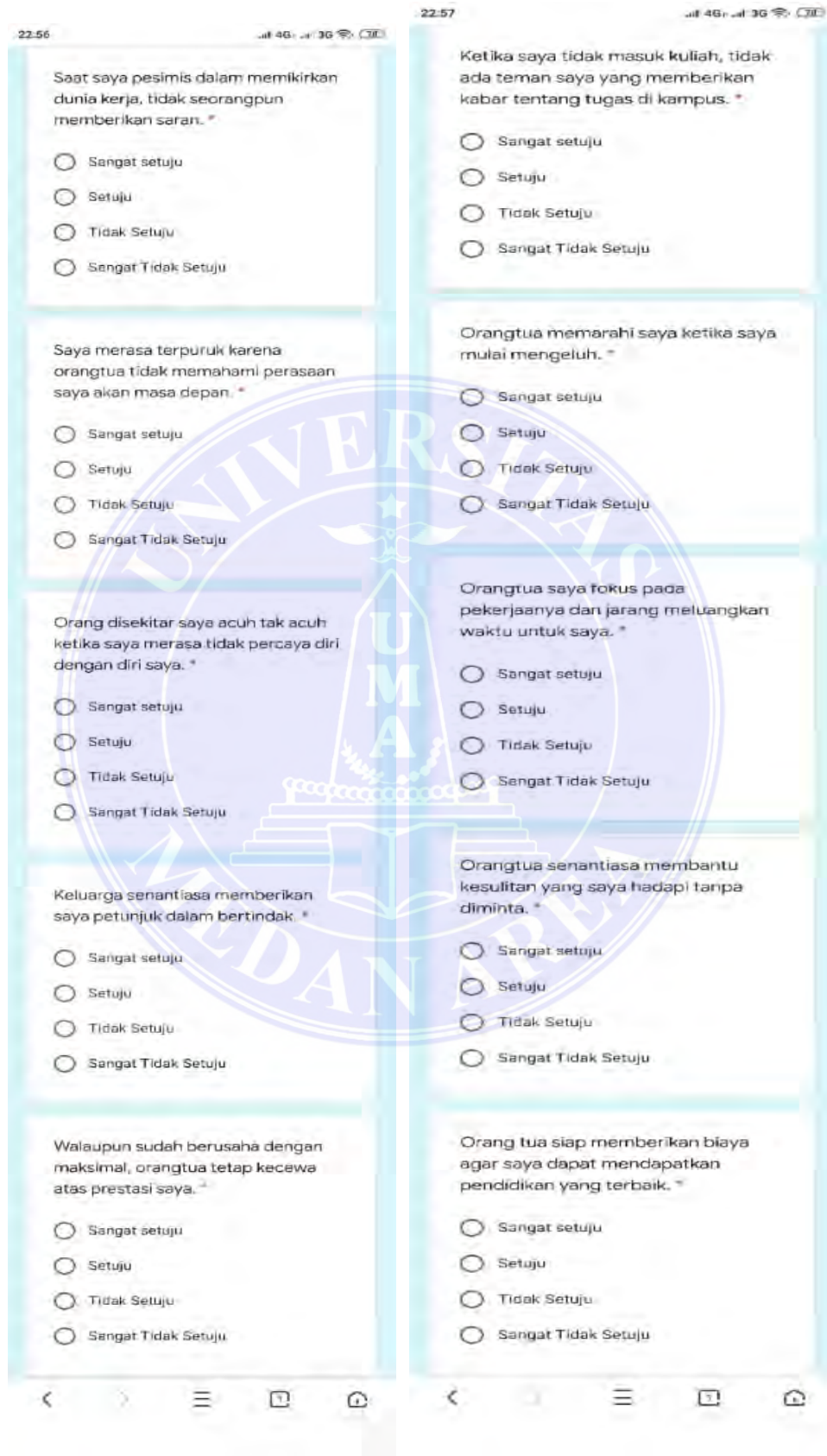
20.	Saya enggan mengikuti berita tentang dunia kerja				
21.	Saya merasa rileks dengan persaingan yang terjadi di dalam dunia kerja.				
22.	saya merasa kurang mampu menghadapi suatu masalah.				
23.	Saya merasa bersemangat menjawab pertanyaan mengenai persiapan menghadapi dunia kerja.				
24.	Saya dapat tidur dengan nyenyak saat memikirkan bahwa saya akan memasuki dunia kerja				
25.	Saya tetap tenang jika membahas tentang pekerjaan.				

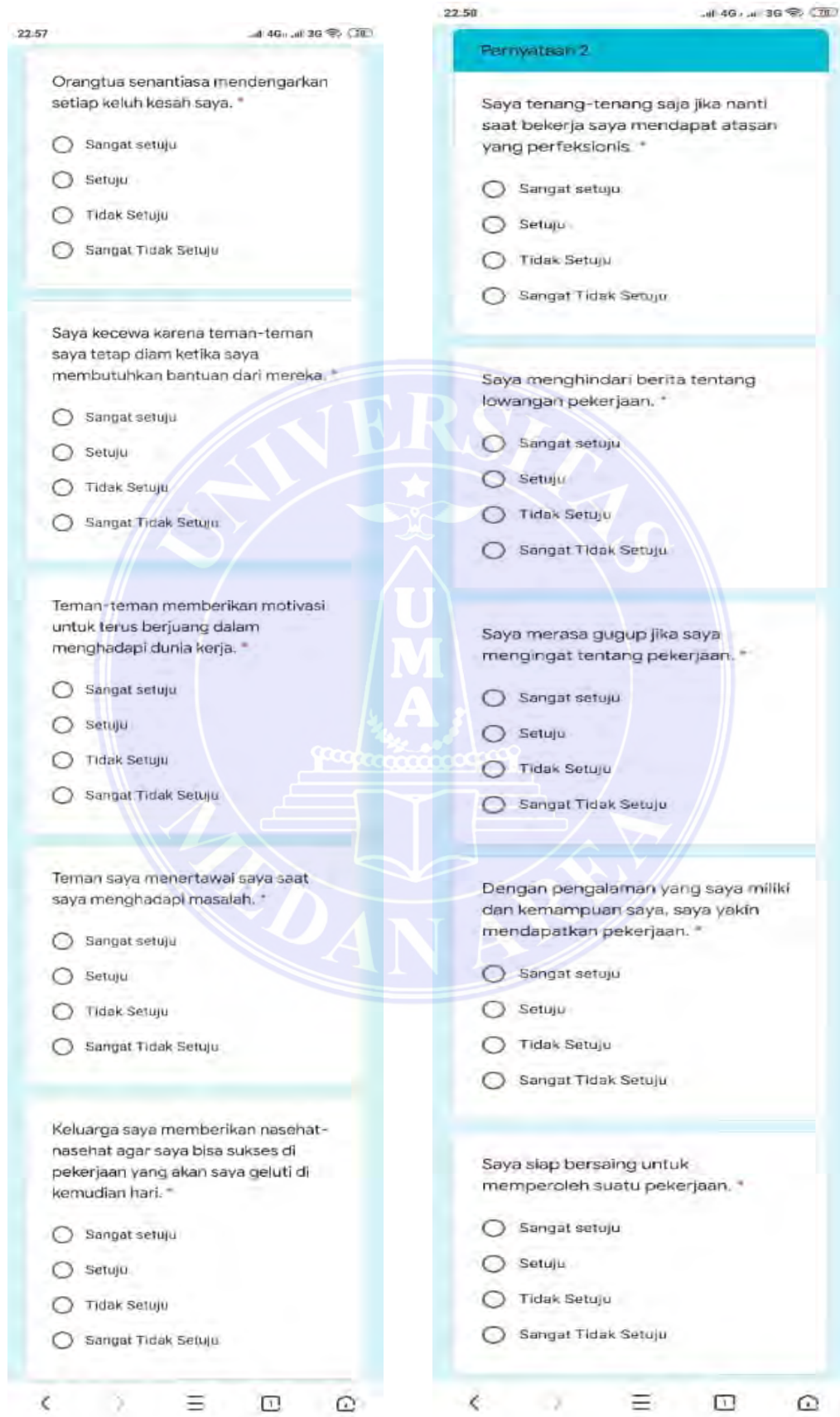


















UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Ncmor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 577/FPSI/01.10/VI/2021
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Medan, 10 Juni 2021

Yth. Wakil Rektor Bidang Administrasi
Universitas Medan Area
Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Nanda Luthfah Fitri
NPM : 178600111
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223 guna penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Rektor Bidang Akademik,

Laili Ahita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip



CS Dipindai dengan CamScanner

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/6/22



UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 649 /FPSI/01.10/VII/2021 Medan, 01 Juli 2021
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan
Selesai Pengambilan Data

Yth, Ibu Wakil Rektor Bidang Administrasi
Universitas Medan Area
Di –
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan kepada Ibu bahwa mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

Nama : Nanda Luthfah Fitri
Npm : 178600111
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Illmu Psikologi

Telah selesai mengambil data di Universitas Medan Area dengan judul *“Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area”*

Maka kami mohon kepada Ibu kiranya dapat mengeluarkan **Surat Keterangan** bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terhitung mulai tanggal **12 Juni 2021 s.d 01 Juli 2021** .

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Aslita Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan :

- Mahasiswa Ybs

CS Dipindai dengan CamScanner



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN Nomor : 3127/UMA/B/01.7/VII/2021

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nanda Luthfah Fitri
No. Pokok Mahasiswa : 178600111
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Ilmu Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area pada tanggal 12 Juni 2021 s/d 01 Juli 2021 dengan Judul skripsi “**Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Alumni Psikologi Univeristas Medan Area**”.

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Program Studi Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 09 Juli 2021.

Wakil Rector, Bidang Administrasi,

Nanda Maharany Barus, S.H, M. Hum

Tembusan :
1. Mahasiswa Ybs
2. File

CS Dipindai dengan CamScanner

