

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
FRESH GRADUATE DI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Guna Memenuhi Syarat Untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

DEWI LILYANA

18.860.0007



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 28/12/22

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)28/12/22

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA *FRESH GRADUATE* DI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Dipersiapkan dan disusun oleh
Dewi Lilyana
188600007

Telah dipertahankan oleh Dewan Penguji
pada tanggal 20 Oktober 2022
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

(Farida Hanun Siregar, S.Psi, M.Psi)

Ketua

(Syafirizaldi, S.Psi, M.Psi)

Penguji

(Khairuddin, S.Psi. M.Psi.)

Sekretaris

(Dinda Permatasari Harahap, M.Psi. Psikolog)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal 20 Oktober 2022

Kepala Bagian

(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi. M.Psi. Psikolog)

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

(Hasanuddin, Ph.D)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dewi Lilyana

NIM : 188600007

Tahun Terdaftar : 2018

Program Studi : Psikologi Perkembangan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikamudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 20 Oktober 2022



Dewi Lilyana

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Dewi Lilyana

NPM : 188600007

Program Studi : Psikologi Perkembangan

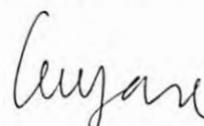
Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non- Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 20 Oktober 2022

Yang Menyatakan



(Dewi Lilyana)

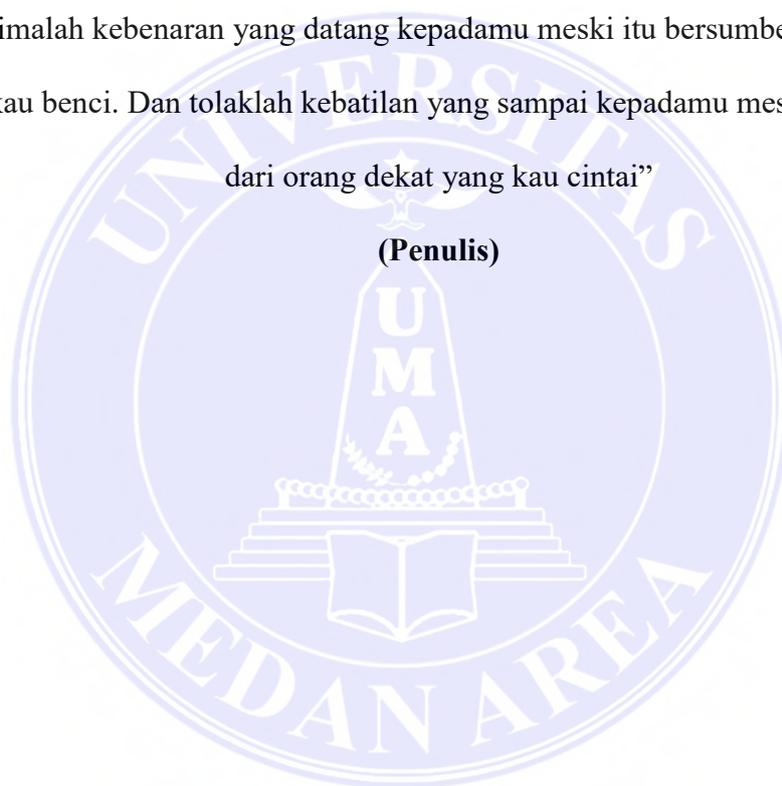
MOTTO

“Barangsiapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga”

(HR. Muslim)

“Terimalah kebenaran yang datang kepadamu meski itu bersumber dari orang yang kau benci. Dan tolaklah kebatilan yang sampai kepadamu meskipun berasal dari orang dekat yang kau cintai”

(Penulis)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Terimakasih kepada Allah yang telah memberikan kelacaran dan kemudahan dalam penyusunan karya ilmiah, sehingga saya dapat menyelesaikanya.

Karya Skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orang tua :

Ayah : Suwariadi

Ibu : Suriyani

Terimakasih atas semua cinta dan doa yang telah ayah dan ibu berikan kepada saya. Skripsi ini adalah persembahan kecil untuk dua orang yang paling berharga dalam hidup yaitu adalah kedua orang tua saya. Kehidupan ini menjadi begitu mudah ketika saya memiliki orang tua yang lebih memamami diri saya melebihi saya sendiri. Terimakasih telah menjadi orang tua yang sempurna.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada peneliti sampai dengan saat ini peneliti masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat diiringi salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umatnya dari kebodohan sampai dengan alam hidup yang penuh dengan pengetahuan, kedamaian dan kebahagiaan.

Sejalan dengan penelita karya ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Karya tulis ini berjudul : **“Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”**.

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan kerendahan hati peneliti membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

Medan, 20 Oktober 2022

Peneliti

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sampai dengan saat ini penulis masih diberikan kesehatan serta semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Tidak lupa pula shalawat diiringi salam peneliti sampaikan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umatnya dari kebodohan sampai dengan alam hidup yang penuh dengan pengetahuan, kedamaian dan kebahagiaan. Sejalan dengan penelitian karya ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Karya tulis ini berjudul : **“Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”**

Dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran maupun kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

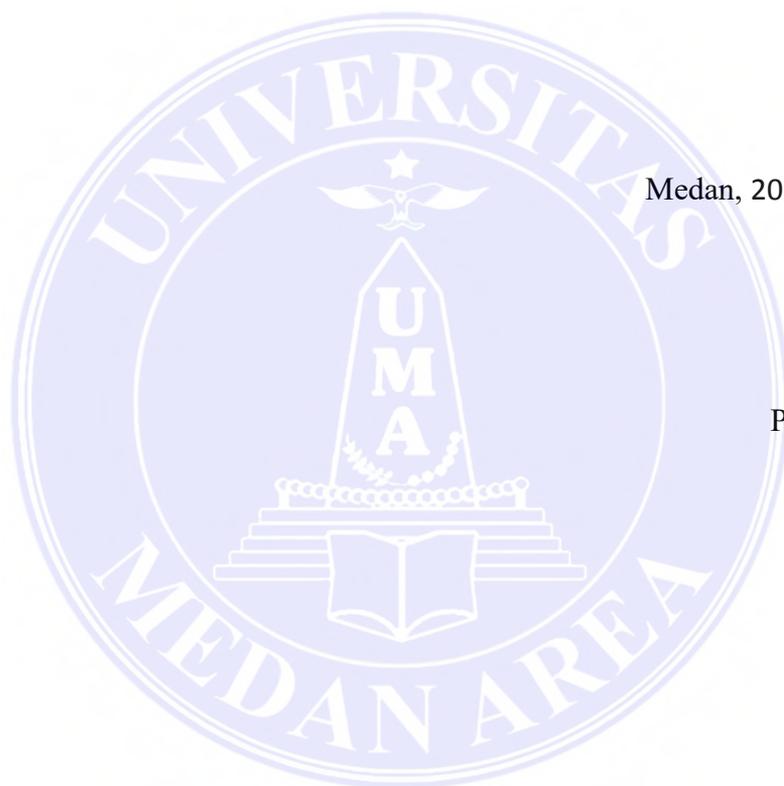
1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, M Selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanuddin, Ph.d, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Dinda Permata Sari Harahap, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Jurusan Psikologi Perkembangan.
5. Ibu Farida Hanum Siregar, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing, segala kesabaran dan kebaikan selama proses membimbing, serta memberikan motivasi dan arahan yang membangun selama penyusunan skripsi.

6. Bapak Khairuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku penguji yang telah memberikan arahan dalam perbaikan skripsi.
7. Ibu Dinda Permatasari Harahap., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku sekretaris telah meluangkan waktunya serta memberikan kritik dan saran yang sangat membangun untuk peneliti
8. Terima Kasih seluruh dosen dan Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan *performance* terbaik dalam membantu mahasiswa untuk urusan administrasi di Fakultas Psikologi Medan Area.
9. Terima Kasih Kedua orang tua peneliti yang telah memberikan dukungan moril maupun material serta doa, saudara kandung adik Hafizh yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk segera lulus.
10. Terima Kasih sahabat seperjuangan di kampus kak Murni, Dinda, Tata, Melcha, Fitri, Oyak, dan khususnya Anna dan Lilah yang selalu setia bersedia membantu dalam setiap pengurusan administrasi di kampus.
11. Terima Kasih sahabat, keluarga, teman, M. Amin yang selalu mendukung dan menjadi penyemangat untuk dapat segera menyelesaikan skripsi.
12. Terima Kasih adik sepupu yang ada di kampung Vina yang selalu menghibur dan memberikan semangat agar dapat menyelesaikan skripsi.
13. Terima Kasih Kak Riris yang telah memotivasi dan bersedia memberikan bantuan dengan tulus.
14. Para teman-teman seperjuangan stambuk 2018 yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, telah memberikan motivasi dan semangat dari awal perkuliahan sampai selesai studi.
15. Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan yang turut mengizinkan serta membantu peneliti dalam proses pengambilan data untuk skripsi.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan di dalam penulisan skripsi ini. Untuk itulah, kritik dan saran sifatnya mendidik dan membangun, senantiasa peneliti terima. Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk semuanya khususnya peneliti.

Medan, 20 Oktober 2022

Peneliti



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Dewi Lilyana

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat Tanggal Lahir : Medan, 4 Februari 2000

Alamat : Jl. Gambir Pasar 8 Tembung

Kode Pos : 20371

Nomor Ponsel : 081362209278

Email : dewililyana0402@gmail.com

Pendidikan Formal :

- a. SMA Swasta Teladan Medan
- b. SMP N.2 Percut Sei Tuan
- c. SD N.104205 Tembung

DAFTAR ISI

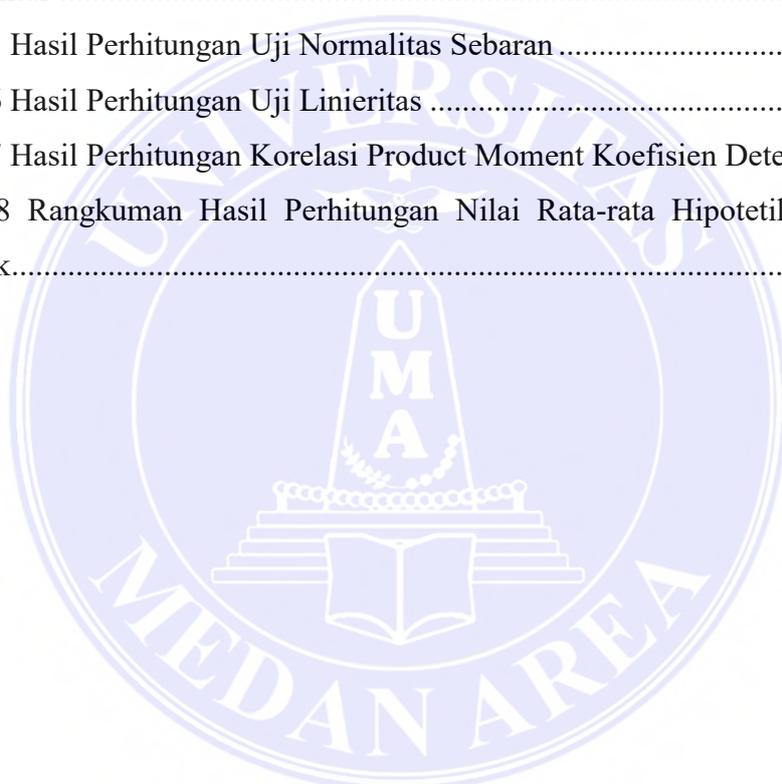
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASIE	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10

BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kecemasan	11
1. Definisi Kecemasan.....	11
2. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	13
3. Tingkatan Kecemasan	13
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	17
5. Dimensi Kecemasan	18
6. Ciri-ciri Kecemasan.....	21
B. Dukungan Sosial	22
1. Definisi Dukungan Sosial.....	22
2. Sumber Dukungan Sosial	24
3. Faktor-faktor Dukungan Sosial	25
4. Dampak Dukungan Sosial	26
5. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	27
C. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja	29
D. Kerangka Konseptual.....	32
E. Hipotesis.....	32
BAB III	32
METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional.....	33

D. Subjek Penelitian.....	34
E. Metode Pengumpulan Data	35
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	36
G. Analisis Data	37
BAB IV	39
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Orientasi Kanchah Penelitian.....	39
B. Persiapan Penelitian	42
1. Persiapan Administrasi.....	42
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian	43
3. Uji Coba Alat Ukur Penelitian	43
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	46
C. Pelaksanaan Penelitian	49
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	51
Korelasional	53
E. Pembahasan.....	56
BAB V.....	60
SIMPULAN DAN SARAN	60
A. Simpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Skala Kecemasan Sebelum Uji Validitas & Reliabilitas.....	44
Tabel 2 Distribusi Butir Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Validitas & Reliabilitas	45
Tabel 3 Distribusi Butir Skala Kecemasan Setelah Uji Validitas & Reliabilitas..	47
Tabel 4 Distribusi Butir Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Validitas & Reliabilitas	49
Tabel 5 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	52
Tabel 6 Hasil Perhitungan Uji Linieritas	53
Tabel 7 Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment Koefisien Determinan.....	54
Tabel 8 Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik & Rata-rata Empirik.....	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Kerangka Konseptual	32
-------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A DATA PENELITIAN	66
LAMPIRAN B DATA UJI VALIDITAS & UJI RELIABILITAS	73
LAMPIRAN C UJI NORMALITAS	81
LAMPIRAN D UJI LINEARITAS.....	83
LAMPIRAN E UJI HIPOTESIS.....	86
LAMPIRAN F SKALA PENELITIAN	88
LAMPIRAN G SURAT IZIN PENELITIAN.....	97



HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA *FRESH GRADUATE* DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Oleh:

Dewi Lilyana

Npm: 18.860.0007

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate*, dimana yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah *Fresh Graduate* Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* dalam penelitian ini diungkap dengan menggunakan skala Likert. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi-Product Moment, maka diperoleh hasil sebagai berikut: 1) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate*. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,727$; $P = 0,000$ ($P < 0,05$). 2) Bahwa dukungan sosial yang diterima subjek mempengaruhi atau menekankan munculnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* sebesar 52,8%. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 47,2% dari faktor lain terhadap kecemasan pada *Fresh Graduate* dalam menghadapi dunia kerja, dimana faktor-faktor tersebut tidak disebutkan dalam penelitian ini. 3) Bahwa *Fresh Graduate* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, memiliki dukungan sosial yang rendah (mean empirik = 37,93 < mean hipotetik = 45 dimana selisih kedua mean melebihi bilangan SD = 6,222) dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* tergolong tinggi (mean empirik = 69,93 > mean hipotetik = 60 dimana selisih kedua mean tersebut melebihi bilangan SD = 8,275). Dari hasil penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.

Kata Kunci :Dukungan Sosial, Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja, *Fresh Graduate*.

**THE CORELATION BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND ANXIETY IN
FACING THE WORLD OF WORK IN FRESH GRADUATE AT
FACULTY OF PSYCHOLOGY, UNIVERSITY OF MEDAN AREA**

By:

Dewi Lilyana

Npm: 18.860.0007

ABSTRACT

This study aims to see the corelation between social support and anxiety in dealing with the world of work on Fresh Graduates, where the subject of this research is Fresh Graduate Faculty of Psychology, University of Medan Area. Social support with anxiety in dealing with the world of work on Fresh Graduates in this study was revealed using a Likert scale. The data analysis method used in this study is Correlation-Product Moment, the results obtained are as follows: 1) There is a significant negative corelation between social support and anxiety in dealing with the world of work in Fresh Graduates. This result is evidenced by the correlation coefficient $r_{xy} = -0.727$; $P = 0.000$ ($P < 0.05$). 2) That the social support received by the subject affects or emphasizes the emergence of anxiety in dealing with the world of work in Fresh Graduates by 52.8%. From these results it is known that there are still 47.2% of other factors on the anxiety of Fresh Graduates in dealing with the world of work, where these factors are not mentioned in this study. 3) That Fresh Graduates at the Faculty of Psychology, University of Medan Area, have low social support (empirical mean = 37.93 < hypothetical mean = 45 where the difference between the two means exceeds the SD number = 6,222) and anxiety in dealing with the world of work at Fresh Graduates is high (empirical mean = 69.93 > hypothetical mean = 60 where the difference between the two means exceeds SD = 8.275). From the results of this study, the proposed hypothesis is accepted.

Keywords: Social Support, Anxiety in Facing the World of Work, Fresh Graduate.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan, setiap manusia mempunyai keharusan untuk memenuhi kebutuhan dasarnya. Berkerja merupakan sebuah upaya yang dilaksanakan oleh manusia agar memperoleh imbalan atas jasa yang dilakukan demi memenuhi kebutuhan hidup. Namun, pada kenyataannya dalam proses mencari kerja yang sesuai dengan kemampuan, softskill, bakat dan minat yang ada dalam diri seorang individu sangat sulit dilakukan karena ada banyak hambatan dan rintangan yang harus dilewati oleh individu tersebut.

Para pencari kerja mengalami berbagai tantangan, hambatan, rintangan dan persaingan yang begitu kompleks ketika melakukan proses pencarian kerja yang sesuai dengan apa yang ada di dalam diri (minat, kemampuan dan bakat) dan hal ini sering terjadi pada golongan dewasa awal yang memasuki usia 20 hingga 30 tahun atau yang baru saja lulus dari sebuah instansi pendidikan yang harus memenuhi tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan hidup dan golongan ini disebut sebagai golongan *Fresh graduate* (Duffy & Atwater, 2009). Menurut Hurlock (Hurlock, 1997) dalam kehidupan, golongan ini memiliki banyak tanggung jawab dan tugas yang harus diatasi dan salah satu tugas yang sangat sulit dihadapi adalah tugas yang berhubungan dengan perkerjaan.

Jika seorang individu merasa kurang memiliki kapasitas untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya dalam hidup, ia akan mengalami kecemasan yang lebih besar ketika dihadapkan pada suatu kesulitan, seperti tantangan yang dihadapi oleh seorang lulusan perguruan tinggi untuk masuk ke dunia nyata dan lingkungan kerja (Nevid, Rathus & Grenee, 2005).

Pada agustus tahun 2021, Badan Pusat Statistik (BPS) merilis kondisi ketenagakerjaan di Indonesia yang menyatakan bahwa selama satu tahun terakhir terjadi penurunan angka pengangguran yaitu sekitar 670.000 (enam ratus tujuh puluh ribu) orang atau sekitar 7,07% menjadi 6,49%. Kemudian, baik di desa maupun kota Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) baik di desa mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya dan ketika dibandingkan dengan Februari 2021 terjadi peningkatan, dengan data jumlah TPT sebesar 9,1 juta jiwa dengan data 8,32% TPT Perkotaan lebih tinggi dibandingkan TPT Perdesaan. Adapun rincian lebih jelas untuk TPT perkotaan mengalami peningkatan sebesar 0,32% daripada bulan Februari dan penurunan sebesar 0,66% dari tahun sebelumnya) dan TPT Perdesaan mengalami peningkatan juga dibandingkan Februari sebesar 0,06% dan terjadi penurunan dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 0,54% (Kompas.com)

Secara tidak langsung, data yang dihasilkan oleh BPS tersebut memberikan efek kecemasann pada setiap individu yang belum memperoleh pekerjaan, khususnya *Fresh Graduate*. Kondisi psikologis dan kecemasan yang ada dalam diri seorang individu memiliki hubungan yang erat, terutama

ketika terjadi rasa ketakutan atau tertekan yang menimbulkan kegelisahan atau kekhawatiran yang dapat menimbulkan permasalahan kesehatan fisik maupun mental.

Ketidak seimbangan antara angka lapangan pekerjaan yang tersedia dengan peningkatan jumlah pengangguran, tentunya memperkuat daya saing lulusan untuk mendapatkan posisi yang sesuai dengan bidang akademiknya. Jelas bahwa persaingan ini berdampak pada *Fresh Graduate* yang tidak menerima pekerjaan yang diinginkan.

Tingginya angka pengangguran di Indonesia, menurut Miftakhul dalam Mahbud Nadziri, antara lain disebabkan oleh setiap tahun, berbagai universitas swasta dan negeri di Indonesia meluluskan puluhan ribu *Fresh Graduate* dari seluruh pelosok tanah air. Hal ini tentunya semakin mempersulit lulusan untuk mendapatkan pekerjaan di bidang studi mereka selama mereka berkuliah. Jelas bahwa persaingan ini dapat berdampak pada kecemasan lulusan yang tidak kunjung mendapat pekerjaan yang diinginkan. Meskipun demikian, sebagian besar lulusan universitas dapat dipastikan akan menganggur. Hal ini dapat dilihat melalui data statistik yang dinyatakan pada Februari 2016, jumlah lulusan perguruan tinggi yang menganggur melebihi 695 ribu, yang berarti naik 20% persen dibandingkan tahun sebelumnya (Nadziri, 2018).

Tuntutan kredensial pekerjaan yang menuntut calon memiliki pengalaman kerja juga menjadi salah satu penyebab munculnya kecemasan pada *Fresh Graduate* atau lulusan baru yang belum memiliki pengalaman kerja

sebelumnya. Selain itu, nilai yang mereka peroleh tidak sesuai dengan harapan perusahaan dan kurangnya kemampuan yang dimiliki oleh lulusan baru tersebut. Mengingat kondisi ini, jelas bahwa para lulusan baru terus merasa kesulitan untuk mematuhi standar perekrutan staf. Dengan demikian, antar lulusan perguruan tinggi swasta dan negeri harus siap bersaing. Banyak individu merasa cemas dan gelisah karena masalah ini.

Menurut penelitian Liu dalam (Jones, 2020), peningkatan tekanan lapangan kerja menyebabkan meningkatnya kecemasan pada individu. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat mengganggu atau bahkan memperburuk performa kerja. Kecemasan dapat menciptakan ketakutan berbicara di depan umum, bertemu dengan pemimpin perusahaan, mengambil tanggung jawab baru, dan tampak cemas dan gelisah.

Menurut Kaplan (sebagaimana dikutip dalam Nugrahaningtyas, dkk., 2014), kecemasan timbul ketika seseorang merasa secara internal dan eksternal terancam oleh sesuatu yang menakutkan dan tidak nyaman. Dunia kerja merupakan dunia baru bagi para lulusan baru, dan akan menjadi pengalaman baru bagi setiap individu setelah mereka menyelesaikan gelar sarjananya. Tidak sedikit orang yang percaya bahwa persaingan di dunia kerja itu menakutkan, tetapi tidak sedikit juga banyak yang percaya bahwa dunia kerja itu menyenangkan. Keadaan ini dapat membuat seseorang khawatir yang terkait langsung dengan kondisi psikologis, seperti munculnya rasa tertekan saat memasuki dunia kerja.

Kecemasan yang dialami seseorang dapat terjadi dalam berbagai keadaan, termasuk kecemasan tentang masa depan. Biasanya, kecemasan tentang masa depan disebabkan oleh faktor utama yaitu dunia kerja. Muarifah menjelaskan bahwa kekhawatiran yang tidak terselesaikan dapat mengakibatkan munculnya beberapa perilaku, termasuk perilaku menghindar. Biasanya, perilaku ini akan menjadi penghalang bagi individu untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan (Nadziri, 2018)

Kecemasan ketika berhadapan dengan dunia kerja juga dialami oleh *Fresh Graduate* di salah satu perguruan tinggi yaitu Universitas Medan Area khususnya Fakultas Psikologi. Fakultas Psikologi merupakan salah satu fakultas yang ada di Universitas Medan Area. Mahasiswa Fakultas Psikologi diharapkan memperoleh ilmu yang dibutuhkan untuk menjadi intelektual dengan dibekali ilmu-ilmu sesuai dengan jurusan yang mereka ambil. Tujuannya agar lulusan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mampu bersaing di dunia kerja modern. Namun, *Fresh Graduate* ini cemas, karena persaingan di dunia kerja semakin meningkat setiap hari. Sebelum menyelesaikan proposal penelitian ini, peneliti telah melakukan observasi dan wawancara prariset untuk mendapatkan data penelitian terkait lulusan baru Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, adapun hasil dari penelitian tersebut diketahui bahwa mereka mengalami kecemasan tersendiri. Mereka cemas dengan meningkatnya tingkat daya saing dalam dunia kerja. Berikut kutipan hasil wawancaranya :

“sebenarnya saya merasa khawatir akan dunia kerja yang memiliki tingkat persaingan yang tinggi, karena bukan hanya diri saya yang ingin melamar kerja, sudah pasti ada banyak orang selain saya yang ingin mencari kerja, dan saya merasa bahwa mencari pekerjaan adalah hal yang sulit. Saya khawatir jika saya tidak kunjung mendapat pekerjaan dalam waktu yang lama. Saya juga merasa tidak sebaik orang lain dan merasa belum memenuhi kriteria perusahaan seperti pengalaman, keterampilan, softskill. Saya merasa minder, karena selama saya berkuliah tidak pernah berpikir bahwa mencari kerja sangat sulit dan merupakan tugas yang berat bagi lulusan baru seperti saya. Saya baru menyadarinya saat ini dan hal ini membuat saya khawatir dan merasa cemas, oleh sebab itu saya membutuhkan bantuan dari orang-orang terdekat. Karena saya membutuhkan informasi dan arahan yang dapat membuat saya tetap semangat. Karena saya merasa mencari kerja memiliki banyak tantangan.”

Dari kutipan wawancara diatas peneliti dapat mengetahui bahwa saat ini ketika berhadapan dengan dunia kerja, *Fresh Graduate* mengalami kecemasan. Sehingga para *Fresh Graduate* membutuhkan dukungan sosial dalam menemukan informasi yang didapatkan oleh orang terdekat untuk semangat dalam menghadapi persaingan di dunia kerja.

Menurut Taylor (dalam wandasari, 2004), dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan pada individu. Pada saat stres, dukungan sosial yang berasal dari banyak sumber termasuk keluarga, pasangan, orang tua, teman sebaya, dan masyarakat, dapat memberi pengaruh terhadap depresi pada masa-masa stres (Sarafino, 1998).

Ketika individu berada di bawah stres, individu tersebut membutuhkan pelipur lara baik fisik dan mental dari orang lain dan hal ini disebut sebagai dukungan social (Nugrahaningtyas, 2014). Ketika individu menghadapi atau merasakan tekanan dan kemudian memberi tahu orang lain tentang masalah yang mereka alami, ini tidak hanya akan mengurangi perasaan negatif

mereka, tetapi juga dapat menurunkan terjadinya masalah kesehatan fisik dan psikis. Dengan adanya dukungan sosial, individu akan merasa aman dan tenteram karena merasa diperhatikan, disayangi, dan diterima oleh masyarakat.

Seseorang akan terlindungi jiwanya dari kecemasan dan stres ketika menerima dukungan sosial, karena keadaan pemicu kecemasan dapat dikurangi oleh dukungan sosial. Seperti halnya kecemasan masa depan yang terkait dengan pekerjaan. Dukungan sosial juga digambarkan sebagai dukungan yang terdiri dari nasihat atau informasi yang bersifat non verbal dan verbal, yang diberikan oleh orang lain melalui kehadiran dan keakraban yang memberikan manfaat emosional bagi penerima (Lestari, 2016).

Ancaman kesehatan mental dapat dicegah ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial menurut Sarason dkk (dalam Wicaksono, 2016). Rendahnya dukungan sosial yang didapat oleh seorang individu dapat menimbulkan kecemasan pada diri orang tersebut di masa yang akan datang. Kemudian, pada individu dengan keluarga atau orang terdekat yang memberikan dukungan sosial yang besar akan cenderung memiliki masa depan yang mampu mengatasi kecemasannya sendiri.

Dukungan informasi, instrumental, emosional dan penghargaan yang diberikan oleh individu kepada individu lain dapat membantu seseorang individu mengelola stres menurut Taylor dalam penjelasan bentuk dukungan sosial dalam peran lingkungan (wandasari, 2004)

Berdasarkan berbagai uraian permasalahan dan penelitian yang telah diungkap diatas, jika dikaitkan dengan yang akan penulis teliti yaitu bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan kepada *Fresh Graduate* yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yaitu berupa dukungan informasi dengan cara memberikan informasi terkait lowongan pekerjaan, kemudian penghargaan diri dari orang terdekat kepada orang-orang yang baru dinyatakan lulus dari strata tingkat satu.

Selain itu, melalui penelitiannya Sari dan Dewi (Sari & Dewi, 2013), menemukan bahwa terdapat dua faktor yang memberikan pengaruh pada kecemasan diri seorang individu adalah faktor eksternal, yaitu dukungan social, sedangkan faktor internal yaitu konsep diri. Subjek dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kecemasan rendah, sementara subjek dengan konsep diri positif cenderung memiliki kecemasan yang rendah. Hal ini menunjukkan subjek memiliki tingkat kecemasan yang rendah, dikarenakan padanumunya subjek mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dan memiliki konsep diri yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dan fenomena atau permasalahan yang berhubungan dengan penelitian ini, penulis tertarik melaksanakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate* Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian fenomena atau latar belakang masalah diatas, maka dapat diketahui bahwa terdapat kecemasan pada *Fresh Graduate* ketika berhadapan dengan dunia kerja karena banyaknya persaingan serta merasa bahwa dirinya belum memenuhi standar perusahaan dan tingginya tingkat pengangguran. Oleh karena itu *Fresh Graduate* membutuhkan orang-orang terdekat seperti teman, keluarga dan sahabat untuk memberikan bantuan semangat dan dukungan sosial. Pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan stres akan ditimbulkan jika kecemasan tidak segera diatasi.

Adapun dua permasalahan inti yang sudah diuraikan diatas, yaitu kurangnya dukungan sosial dapat menimbulkan kecemasan pada *Fresh Graduate* dalam menghadapi dunia kerja.

C. Batasan Masalah

Peneliti melakukan pembatasan masalah tersebut dengan memaparkan hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan dalam berhadapan dengan dunia kerja bagi *Fresh Graduate* Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan digunakan untuk mengukur dukungan sosial. Sedangkan kecemasan diukur berdasarkan dimensi kecemasan yaitu kemampuan pribadi, keyakinan irasional tentang pekerjaan, lingkungan pekerjaan, dan pelatihan pendidikan profesional.

D. Rumusan Masalah

Rumusan dalam penelitian ini adalah menguji secara empiris apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan agar dapat bermanfaat baik secara teoritis dan praktis dalam kehidupan, yaitu:

1. Secara teoritis, diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan berkontribusi pada perkembangan khasanah pengetahuan psikologi, khususnya di bidang dukungan sosial dan kecemasan. Selain itu, untuk meningkatkan sumber daya perpustakaan yang dapat digunakan untuk studi masa depan tentang hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan bagi *Fresh Graduate* ketika berhadapan dengan dunia kerja.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini akan memberikan pengetahuan dan gambaran tentang hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan ketika berhadapan dengan dunia kerja, sehingga tindakan selanjutnya dapat dipengaruhi oleh informasi ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah salah satu bentuk dari adanya emosi yang dimiliki setiap manusia. Manusia memiliki emosi baik emosi secara positive maupun emosi negative. Salah satunya yaitu kecemasan , kecemasan ini timbul karena adanya tekanan baik dari dalam diri maupun dari luar. Kecemasan bisa juga disebut suatu bentuk kekhawatiran mengenai suatu peristiwa yang akan datang dan belum diketahui mengenai kejelasan ataupun keberanarannya. Kecemasan mengakibatkan seseorang merasa kurang percaya diri, merasa rendah diri.

Hurlock (1997) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Tanda-tanda yang muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan yang kurang menyenangkan. Selain itu, muncul juga rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, serta tidak sanggup untuk menyelesaikan suatu masalah. Sama halnya dengan Carr (2001) mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan yang dialami individu yang mengalami ketakutan dan memiliki ciri utama yaitu objeknya yang terkadang tidak jelas.

Kartono (dalam Yunita, 2013) berpendapat bahwa kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai ketakutan. Perasaan takut itu timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap suatu objek yang masih abstrak dan juga takut yang bersifat subjektif yang hal ini ditandai adanya perasaan tegang, khawatir dan sebagainya. Salah satu bentuk kecemasan yang dapat terjadi pada *Fresh Graduate* yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian (Ghufroon & Risnawita, 2020).

Menurut Atkinson (dalam Anwar, 2013), bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dengan ditandai dengan adanya gejala seperti perasaan takut, keprihatinan dan kekhawatiran. Kecemasan merupakan suatu perwujudan perasaan atau manifestasi dari peristiwa emosi yang bercampur rasanya, ketika individu mengalami pertentangan batin (konflik) dan tekanan perasaan.

Dapat disimpulkan bahwa 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.

2. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Dunia kerja adalah dunia baru yang akan dimasuki oleh orang yang telah selesai menempuh pendidikannya. Dunia kerja memiliki beberapa bidang, dimana setiap karyawan dituntut memiliki kemampuan, keahlian serta keterampilan khusus yang dibutuhkan setiap dunia kerja. Oleh karena itu *Fresh Graduate* Fakultas Psikologi mengalami kecemasan dalam memasuki dunia kerja.

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah penilaian dari individu terhadap pencapaian tujuan mengenai dunia kerja yang belum pasti. Sehingga mengakibatkan individu mengalami konflik dalam diri yang menyebabkan perubahan tingkah laku seperti menghindari segala sesuatu yang berkaitan dengan dunia kerja dan juga terganggunya respon fisiologi lainnya.

3. Tingkatan Kecemasan

Masing-masing individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Semakin rendah tingkat kecemasan individu maka semakin kecil kecemasan yang dialaminya, begitupun sebaliknya semakin tinggi tingkat kecemasan individu maka semakin berat kecemasan yang dialaminya. Stuart & Sundeen (dalam Lubaba, 2018) menggolongkan tingkat kecemasan menjadi empat

tingkatan yaitu, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan tingkat panik.

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan adanya ketegangan dalam kehidupan atau aktivitas sehari-hari. Pada tingkat ini persepsi atau pandangan individu meluas sehingga individu akan waspada dan berhati-hati. Individu akan termotivasi untuk belajar yang menghasilkan kreatifitas dan pertumbuhan atau perkembangan belajar yang lebih baik. Kecemasan ringan tergolong normal dan diperlukan individu supaya dapat mengatasi suatu kejadian. Individu pada tingkat kecemasan rendah dapat ditemui berdasarkan hal-hal berikut

- a. Perhatian atau attention meningkat
- b. Tingkat kewaspadaan atau kehati-hatian meningkat
- c. Mampu menyelesaikan atau mengatasi kondisi dan situasi bermasalah
- d. Pandangan atau persepsi meluas
- e. Menggunakan pengalaman masa lalu sebagai bahan pembelajaran
- f. Rasa ingin tahu meningkat
- g. Kecenderungan untuk tidur

2) Kecemasan Sedang

Pada tingkatan ini berhubungan dengan kemungkinan individu untuk memuaskan pada sesuatu yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga individu mengalami perhatian yang selektif untuk

memilih suatu hal akan tetapi individu dapat melakukan suatu perkara yang lebih terarah. Individu dengan kecemasan tingkat sedang menunjukkan keadaan seperti:

- a. Peningkatan frekuensi pernafasan dari jantung
- b. Gemetar
- c. Persepsi atau pandangan yang agak menyempit, secara selektif tidak perhatian akan tetapi mampu mengarahkan perhatian
- d. Sulit untuk berkonsentrasi atau fokus pada suatu hal
- e. Belajar menuntut upaya lebih
- f. Terjadinya perubahan suara atau tinggi rendahnya suara
- g. Kesulitan dalam beradaptasi dan menganalisa
- h. Kesulitan untuk mengenali sesuatu atau kurang peka terhadap situasi dan kondisi yang terjadi atau akan terjadi

3) Kecemasan Berat

Pada kecemasan tingkat berat akan mengakibatkan individu memiliki persepsi atau pandangan yang lebih sempit sehingga individu cenderung akan memikirkan suatu hal yang kecil saja dan mengabaikan sesuatu yang lain. Individu membutuhkan banyak pengarahan karena ketidakmampuan untuk berpikir yang berat sehingga individu akan kesulitan dalam mengatasi persoalan-persoalan yang menjadi masalah dalam hidup. Individu pada tingkatan kecemasan berat sering dijumpai dengan kondisi sebagai berikut:

- a. Komunikasi atau pembicaraan yang sulit dipahami

- b. Sakit kepala, pusing, mual, diare
 - c. Belajar sangat terganggu
 - d. Mudah mengalihkan perhatian
 - e. Kurang pekanya atau ketidakmampuan dalam memahami kondisi dan situasi
 - f. Persepsi atau pandangan akan suatu hal berkurang
 - g. Berfokus pada hal yang detail saja
 - h. Kurang dapat berkonsentrasi
 - i. Memandang pengalaman saat ini sama dengan pengalaman masa lalu.
- 4) Tingkat Panik

Individu pada tingkatan ini mulai kehilangan kontrol. persepsi akan suatu hal terganggu, tidak dapat berpikir sistematis, konsentrasi sangat kacau, tidak mampu melakukan suatu hal meskipun telah diberi pengarahan. Pada tingkatan ini tidak sejalan atau Selaras dengan kehidupan, dan jika hal ini tetap berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama akan mengganggu aktivitasnya dan dapat menyebabkan kelelahan hingga kematian. Individu pada tingkatan panik dapat dijumpai dengan adanya:

- a. Tidak mampu untuk berpikir
- b. Komunikasi yang tidak dapat dipahami
- c. Persepsi atau pandangan yang sempit dan menyimpang

- d. Fokus pada hal-hal yang tidak jelas
- e. Kehilangan kemampuan mengingat
- f. Tidak dapat melakukan aktivitas meskipun sudah ada pengarahan
- g. Konsentrasi yang kacau
- h. Muntah bahkan sampai mau pingsan

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Sarason dkk. (dalam Djiwandono, 2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu :

1) Keyakinan diri

Individu yang kepercayaan dirinya tinggi akan berkurang kecemasannya

2) Dukungan sosial

Bisa berupa informasi, memberi bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang hangat yang membuat individu merasa diperhatikan dan bernilai sehingga mengurangi rasa kecemasan.

3) Modeling

Kecemasan dapat disebabkan karena adanya proses modeling, modeling dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Menurut Thalys (dalam Aiman, 2016) ada beberapa faktor yang menimbulkan kecemasan diantaranya:

a. Faktor individu

Yang meliputi rasa kurang percaya diri pada individu, memiliki masa depan tanpa tujuan, dan perasaan tidak mampu bekerja.

b. Faktor Lingkungan

Yang berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari orang lain sehingga individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak mempunyai dukungan dan motivasi.

Berdasarkan pendapat dari kedua ahli mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor dari dalam maupun faktor dari luar. Faktor dari dalam individu yaitu kepercayaan diri dan yang berasal dari luar individu yaitu dukungan sosial, *modelling* dan lingkungan.

5. Dimensi Kecemasan

Tsai et al. dalam (Zulfahmi & Andriany, 2021) mengungkapkan dimensi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja meliputi :

a. Kemampuan pribadi

Kemampuan merupakan kapasitas individu dalam mendapatkan keterampilan tertentu yang digunakan untuk melakukan kegiatan khusus. Kemampuan pribadi mencakup kemampuan dasar yang harus dimiliki seorang calon karyawan seperti keterampilan bahasa asing,

keterampilan operasional komputer, keterampilan kepemimpinan, serta kemampuan bekerja dengan orang lain.

b. Keyakinan Irasional Tentang Pekerjaan

Keyakinan irasional tentang pekerjaan merupakan pikiran-pikiran tidak logis yang diyakini seseorang dan terjadi secara terus menerus mengenai pekerjaan yang akan dihadapi. Keyakinan irasional pada pekerjaan mengacu pada kesulitan yang mungkin akan dihadapi seorang lulusan universitas saat mereka masuk ke dunia kerja.

c. Lingkungan Kerja

Lingkungan kerja mengacu pada informasi mengenai pekerjaan seperti kekhawatiran terhadap pekerjaan di masa depan, persaingan pekerjaan, kekhawatiran mengenai lingkungan kerja yang tidak sesuai ekspektasi, gaji tidak sesuai harapan, serta kekhawatiran mengenai peningkatan pengangguran.

d. Pelatihan Pendidikan Profesional

Pengetahuan bersifat praktis mengenai keterampilan profesional serta memahami harapan karir secara realistis. Aspek ini meliputi kekhawatiran mengenai keahlian yang dimiliki, pekerjaan yang sesuai minat dan bakat, penerapan dari yang telah dipelajari, serta keterampilan profesional yang dimiliki.

Muschalla & Linden (2017) mengungkapkan dimensi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja meliputi :

a. Kecemasan terkait rangsangan dan perilaku menghindar

Merupakan kecemasan antisipatif dengan ketegangan umum ditempat kerja, berpikir tentang tempat kerja atau mengantisipasi peristiwa di tempat kerja.

b. Kecemasan sosial

Mengacu pada mengantisipasi dan menghindari situasi sosial dengan rekan kerja atau supervisor.

c. Kecemasan terkait kesehatan

Merupakan kecemasan yang berhubungan dengan tempat kerja dan keyakinan bahwa pekerjaan berbahaya bagi kesehatan seseorang dan kondisi kerja membuat seseorang sakit.

d. Kognisi ketidakcukupan

Merupakan kekhawatiran tentang kualifikasi diri sendiri yang tidak memadai, tuntutan yang berlebihan, kurangnya pengetahuan dan ketidakpastian mampu mengatasi perkembangan masa depan.

e. Kekhawatiran terkait pekerjaan

Merupakan kekhawatiran berlebihan secara terus-menerus tentang kerepotan kecil sehari-hari di tempat kerja.

Berdasarkan uraian di atas dimensi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini menggunakan teori dari Tsai et al. (2021) yang dibedakan menjadi empat macam, yaitu kemampuan pribadi, keyakinan irasional terhadap pekerjaan, lingkungan kerja, dan pelatihan pendidikan profesional. Hal ini dikarenakan bahwa teori tersebut telah memenuhi tujuan

pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate*.

6. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Nevid (dalam Yunisa, 2017) beberapa ciri-ciri kecemasan antara lain : (Yunisa, 2017)

- a. Ciri-ciri fisik kecemasan: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh bergetar, banyak berkeringat, telapak tangan berkeringat, pening, sulit berbicara, bernapas pendek, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh menjadi dingin, leher atau punggung terasa kaku, sakit perut atau mual, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan fikiran.
- b. Ciri-ciri Behavioral (perilaku) kecemasan: perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang
- c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan: khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang buruk atau mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi tubuh, sangat sensitif terhadap sensasi tubuh, merasa terancam oleh orang atau peristiwa, ketakutan atau ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah, berpikir bahwa dunia akan runtuh, berpikir bahwa semuanya sudah tidak bisa dikendalikan, khawatir terhadap hal sepele, berpikir tentang hal yang mengganggu yang sama secara

berulang-ulang, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran negatif dan sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial. Dimana ikatan-ikatan tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Dukungan sosial juga dapat dikatakan sebagai suatu proses sosial, emosional, pembelajaran (kognitif), dan perilaku yang terjadi dalam hubungan antar individu. Dengan pemberian dukungan sosial ini dapat meringankan permasalahan yang dialami oleh individu. Saat seseorang mendapatkan dukungan keluarga semuanya akan terasa mudah. Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa dihargai, disayangi dan diperhatikan. Sehingga hal tersebut tentu baik untuk psikisnya serta mengurangi kecemasan yang ia alami. Dukungan keluarga yang dapat diberikan kepada individu dapat berupa dukungan moral (motivasi), kemudian dukungan finansial yaitu memberikan fasilitas-fasilitas penunjang individu dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Selain itu juga keluarga dapat memberikan dukungan informatif berupa pemberian informasi lowongan pekerjaan, kemudian memberikan saran, nasihat serta memberikan pendidikan yang baik untuk si anak agar anak memiliki prestasi akademik. Sehingga anak mampu bersaing dengan pencari kerja yang lainnya. Dukungan sosial bukan hanya perihal pemberian bantuan saja, melainkan yang penting

adalah bagaimana persepsi si penerima memaknai bantuan yang diberikan (Kumalasari, 2012)

Banyak ahli yang mendefinisikan dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan oleh Gottlieb (dalam Sa'idah, S. & Laksmiwati, H., 2017) sebagai berikut :

“sosial suport consist of the verbal and/or non-verbal information or advice, tangible aid, or action that is profferd by social intimates or inferred by their presence and has benefical emotional or behavioral effect on the recipient”

Dukungan sosial terdiri dari informasi verbal atau nonverbal atau nasehat, bantuan yang nyata atau terlihat, atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek dalam lingkungan sosialnya dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Taylor (2003), mengatakan dukungan sosial merupakan bentuk pemberian informasi serta merasa dirinya dicintai dan diperhatikan, terhormat dan dihargai, serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban timbal balik dari orangtua, kekasih/kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat.

Sarafino (1994), menyatakan bahwa dukungan sosial yaitu bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong. Sarason (2001), juga mengemukakan

pendapat yang senada yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang diandalkan, menghargai dan menyayangi kita.

Pendapat senada dikemukakan juga oleh Cohen, yang mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian, dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Pandangan yang sama juga dikemukakan oleh Cobb yang mendefinisikan dukungan sosial sebagai adanya kenyamanan lima kondisinya, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima dukungan sosial tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok (dalam Sari, 2021).

Bedasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan suatu pengaruh yang ditimbulkan oleh lingkungan yang disekitar individu yang membuat individu merasa diperhatikan sehingga individu tersebut menjadi lebih optimis dalam menghadapi kehidupannya.

2. Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial diperoleh individu dari beberapa sumber darisuatu jaringan sosial yang dimiliki oleh individu yang bersangkutan. Menurut Sarafino & Smith (2012) dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti orang tua, pacar, teman, rekan kerja, dan organisasi komunitas. Sedangkan Kahn & Antonoucci (dalam Amin, 2016) membagi sumber-sumber dukungan sosial menjadi 3 kategori, yaitu :

- a. Sumber dukungan sosial berasal dari orang-orang yang selalu ada dalam kehidupannya dan mendukungnya. Misalnya : keluarga dekat, pasangan (suami atau istri), atau teman dekat.
- b. Sumber dukungan sosial berasal dari individu lain yang ada hubungan dengan subjek namun sifat hubungan tersebut terbatas pada hubungan kerja atau kekerabatan.
- c. Sumber dukungan sosial berasal dari individu yang berhubungan dengan subjek melalui jalur profesi, bertetangga atau sekampung, keluarga jauh, teman sekerja dan hubungan dengan atasan dikantor yang sifat hubungannya kurang akrab.

Dari penjelasan di atas ditarik kesimpulan bahwa dukungan social dapat bersumber dari dari berbagai macam sumber, misalnya orangtua, teman, pacar, rekan kerja, keluarga, organisasi komunitas, dan lingkungan masyarakat sekitar.

3. Faktor-faktor Dukungan Sosial

Myers (dalam Maslihah, 2011) mengungkapkan bahwa ada tiga faktor yang mendorong individu untuk memberikan dukungan sosial yaitu :

- 1) Empati

Merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain

- 2) Pertukaran sosial

Hubungan timbal balik dalam perilaku sosial antara cinta, informasi, dan pelayanan. Terjadinya keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman ini membuat individu merasa lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan dukungan

3) Norma dan Nilai sosial

Berfungsi sebagai pembimbing individu dalam menjalankan kewajiban dalam kehidupannya.

Dari uraian diatas disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi terbentuknya dukungan sosial adalah empati, pertukaran sosial, sertanorma dan nilai sosial.

4. Dampak Dukungan Sosial

Johson & Johnson (dalam Wicaksono, 2016), menyatakan bahwa ada empat dampak dari dukungan sosial,diantaranya :

- a. Meningkatkan produktivitas dalam pekerjaan
- b. Meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan memberikan rasa memiliki.
- c. Memperjelas identitas diri, menambah harga diri, dan mengurangi stress
- d. Meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik serta pengelolaan terhadap stress & tekanan.

Dukungan sosial dapat membuat individu merasa nyaman dan dapat mengurangi stress yang dirasakan. Dukungan sosial yang tinggi pada individu dapat membuat individu memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif dalam membantu individu menghadapi suatu masalah.

5. Aspek-aspek Dukungan Sosial

House (dalam Smet, 1994) membagi aspek-aspek dukungan sosial menjadi empat yaitu :

1) Dukungan emosional

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

2) Dukungan instrumental

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

3) Dukungan informatif

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

4) 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.

Terdapat aspek-aspek dukungan sosial menurut Cobb (2003), yaitu sebagai berikut :

- 1) Dukungan emosional, dapat berupa penerimaan, kasih sayang, perhatian, kehadiran yang berdampak secara emosi atau perasaan bagi individu
- 2) Dukungan instrumental, adalah penyediaan sara seperti tempat tinggal, uang, pemenuhan kebutuhan sehari-hari yang intinya berupa benda, tempat atau waktu.
- 3) Dukungan informatif, adalah pemberian informasi, nasehat, kesan dan saran, umpan balik bagi individu untuk memecahkan sebuah masalah dalam hidupnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan penghargaan.

C. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Dunia kerja merupakan hal yang sangat dibutuhkan bagi setiap individu. Individu bekerja karena ada sesuatu yang hendak dicapai dan berharap bahwa aktifitas kerja dapat membawa keadaan yang lebih memuaskan dari pada keadaan sebelumnya (Anoraga, 2006). Namun, dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan tidak semudah seperti yang diharapkan, karena banyaknya hambatan dan tantangan yang menyebabkan hal tersebut sulit untuk dicapai. Sehingga, adanya tantangan dan hambatan yang dihadapi membuat *Fresh Graduate* mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja.

Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor genetik, kurangnya dukungan sosial, peristiwa traumatis, atau konflik psikologis yang tidak terselesaikan. Oleh karena itu rendahnya dukungan sosial dari orang lain dapat membuat individu mengalami kecemasan. Dukungan sosial merupakan bentuk pemberian informasi kepada individu yang membuat dirinya merasa dicintai dan diperhatikan, terhormat dan dihargai yang didapat dari orangtua, kekasih/kerabat, teman, jaringan lingkungan sosial serta dalam lingkungan masyarakat (Taylor, 2003). Dukungan sosial dapat membuat individu terlindungi dari stres akibat tekanan-tekanan permasalahan yang terjadi.

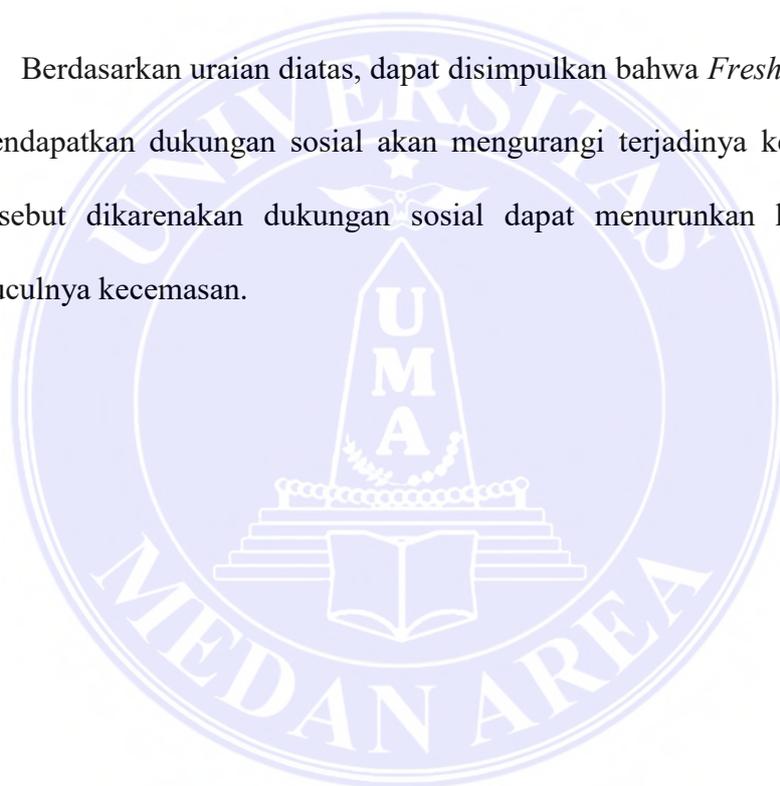
Individu yang mengalami kecemasan ditandai dengan gangguan pada fisik, perilaku dan kognitif (Nevid dkk, 2005). Gangguan pada fisik meliputi jantung berdebar, pusing, sulit bernafas, mual, panas dingin, mengalami kegelisahan, mengalami kegugupan, pingsan, merasa lemas, sering buang air kecil. Hal tersebut dapat diatasi dengan pemberian dukungan sosial.

Dukungan sosial yang diberikan berupa dukungan emosional yang melibatkan rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu, sehingga individu dapat mengurangi kecemasan yang terjadi. Selain itu dukungan informatif juga dapat diberikan kepada individu yang mengalami kecemasan dengan gangguan pada fisik. Dukungan informatif berupa nasehat, saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan sebuah permasalahan. Adanya dukungan sosial membuat individu dapat mengurangi kecemasan dengan gangguan fisik pada dirinya, sehingga individu dapat menghilangkan kecemasan.

Aspek yang juga menandai kecemasan ialah gangguan pada perilaku seperti, perilaku menghindar, perilaku ketergantungan, perilaku terganggu dan meninggalkan situasi yang mengancam. Dalam hal ini dukungan sosial yang dapat diberikan berupa dukungan emosional. Dukungan emosional yang berupa kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu dapat merasa nyaman, diperhatikan dan dicintai. Kecemasan juga dapat ditandai dengan adanya gangguan kognitif seperti halnya perasaan 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 ditinggal sendiri. Dalam hal ini dukungan sosial yang diberikan adalah dukungan emosional yang berupa kepedulian dan perhatian kepada individu. Selain itu, dukungan informasi juga dapat diberikan yang berupa pemberian saran dan nasehat sehingga individu dapat mencari penyelesaian masalah atau tekanan yang dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *Fresh Graduate* jika mendapatkan dukungan sosial akan mengurangi terjadinya kecemasan. Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kecemasan.



D. Kerangka Konseptual



Gambar 1: Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya semakin tinggi dukungan sosial pada *Fresh Graduate*, maka semakin

rendah kecemasan menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial pada *Fresh Graduate*, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang diambil menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006). Asumsi dari penelitian kuantitatif adalah bahwa fakta-fakta dari obyek penelitian memiliki realitas dan variabel-variabelnya dapat diidentifikasi, serta dapat diukur hubungannya.

Dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisis pada data-data numerikal yang diolah melalui metode statistika. Tujuan dari penelitian korelasi adalah menemukan ada tidaknya hubungan antara dua variabel penelitian. Pada penelitian ini adalah hubungan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (independent) dan variabel tergantung (dependent). Variabel tersebut adalah sebagai berikut :

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

C. Definisi Operasional

1. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

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.

Kecemasan menghadapi dunia kerja yang diungkap dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang disusun berdasarkan dimensi kecemasan yaitu kemampuan pribadi, keyakinan irasional tentang pekerjaan, lingkungan pekerjaan, dan pelatihan pendidikan profesional. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala kecemasan menghadapi dunia kerja mengindikasikan semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate*. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami *Fresh Graduate*.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah suatu bentuk dukungan atau bantuan yang diberikan kepada individu untuk mengurangi masalah yang dihadapi. Bentuk

dari dukungan seperti emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan yang berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu. Dimana dukungan sosial ini memiliki manfaat emosional yang berdampak pada perilaku. Untuk mengukur dukungan sosial akan digunakan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan empat aspek, yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informasi. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala dukungan sosial maka semakin tinggi dukungan sosial pada individu. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh dari skala dukungan sosial maka semakin rendah dukungan sosial pada individu.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah *Fresh Graduate* Fakultas Psikologi Universitas Medan Area wisudawan periode ke 2 tahun 2021 berjumlah 161 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel dalam penelitian ini adalah *puposive sampling* dengan kriteria yang peneliti tentukan, yaitu :

- a. Berumur 20-25 tahun

- b. Belum bekerja
- c. Belum memiliki pengalaman bekerja

Dari kriteria diatas terdapat 54 sampel yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala adalah alat pengumpulan data yang berisi pertanyaan yang disusun untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Skala psikologi yang dipakai dalam penelitian ini berjumlah dua skala yaitu skala dukungan sosial dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Skala yang digunakan merupakan model skala *Likert* yang terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable* yang terdapat empat pilihan respon.

Bobot nilai aitem pernyataan positif atau *favourable* yang ditentukan dalam skala *Likert* yaitu :

- a. Jawaban “Sangat Setuju” diberi nilai 4
- b. Jawaban “Setuju” diberi nilai 3
- c. Jawaban “Tidak Setuju” diberi nilai 2
- d. Jawaban “Sangat Tidak Setuju” diberi nilai 1

Bobot nilai aitem pernyataan negatif atau *unfavourable* yang ditentukan dalam skala *Likert* yaitu :

- e. Jawaban “Sangat Setuju” diberi nilai 1
- f. Jawaban “Setuju” diberi nilai 2
- g. Jawaban “Tidak Setuju” diberi nilai 3
- h. Jawaban “Sangat Tidak Setuju” diberi nilai 4

1. Skala dukungan sosial

Skala yang dipakai oleh peneliti dalam mengukur dukungan sosial pada subjek penelitian adalah skala yang disusun berdasarkan empat aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Skala dukungan sosial terdiri atas item *favourable* dan item *unfavourable* yang masing-masing terdiri atas empat alternatif jawaban.

2. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang digunakan oleh peneliti disusun berdasarkan dimensi kecemasan yaitu kemampuan pribadi, keyakinan irasional tentang pekerjaan, lingkungan pekerjaan, dan pelatihan pendidikan profesional. Skala kecemasan penelitian ini terdiri atas item *favourable* dan item *unfavourable* yang masing-masing terdiri atas empat alternatif jawaban

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Validitas digunakan untuk melihat sejauh mana ketepatan alat ukur dalam melakukan fungsinya. Suatu tes dapat dikatakan valid yang tinggi apabila tes tersebut dapat menjalankan fungsi ukurnya sehingga menghasilkan data yang akurat dan tepat (Arikunto, 2010).

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah untuk melihat sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Menurut Arikunto rumus alfa digunakan untuk mencari reabilitas instrument yang skornya bukan 1 dan 0 misalnya angket atau bentuk soal uraian (Arikunto, 2010).

G. Analisis Data

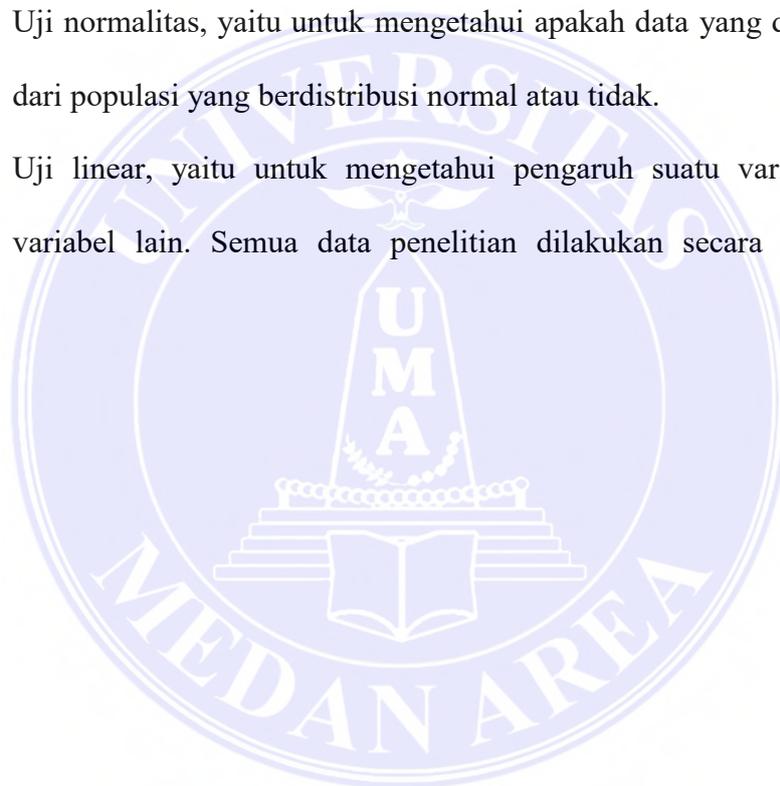
Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan suatu kegiatan setelah data dari seluruh data penelitian terkumpul. Penelitian ini menggunakan analisis data statistik deskriptif untuk menganalisis data. Model statistik yang akan digunakan disesuaikan dengan susunan penelitian yang berdasarkan hipotesis yang diajukan, tujuan penelitian dan jenis variabel penelitian.

Metode analisis yang digunakan untuk meneliti hubungan antara variabel dukungan sosial dan variabel kecemasan yaitu analisis regresi linear sederhana lalu dihitung melalui *Pearson Product Moment*. Analisis dalam penelitian ini untuk menguji validitas dan reliabilitas pengukuran maka dibantu dengan menggunakan program *software* komputer yaitu *SPSS (Statistical Package for*

the Social Sciences. SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) digunakan untuk membantu mengola dan menganalisis data yang berkaitan dengan variabel penelitian.

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis *Pearson Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu :

1. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak.
2. Uji linear, yaitu untuk mengetahui pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain. Semua data penelitian dilakukan secara komputerisasi.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini, peneliti akan menguraikan simpulan dan saran yang didapatkan dari hasil penelitian yang sebelumnya sudah dibahas dan dianalisis, yaitu bagian pertama peneliti akan memberikan simpulan secara terperinci yang akan dilanjutkan pada bagian akhir berupa saran yang dapat membangun atau mengatasi permasalahan bagi pihak yang berhubungan dengan penelitian ini.

A. Simpulan

Berikut ini merupakan kesimpulan yang di dapat melalui hasil analisis dan penelitian diatas, yaitu:

1. Dalam menghadapi dunia kerja terdapat korelasi signifikan yang negatif pada kecemasan dan dukungan sosial. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,727$; $P \text{ Sig } 0,000$ ($P < 0,05$). Artinya, seseorang dalam menghadapi/berhadapan dengan dunia kerja akan mengalami kecemasan yang rendah apabila mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, sebaliknya seseorang akan mengalami kecemasan yang tinggi apabila dukungan sosial yang didapat rendah. Berdasarkan hasil ini, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.
2. Dukungan sosial pada *Fresh Graduate* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mempunyai pengaruh pada pembentukan kecemasan dalam

menghadapi dunia kerja sebesar 52,8%. Sedangkan, terdapat 47,2% pengaruh dari faktor lain yang tidak dicantumkan dalam penelitian ini.

3. Tingkat Kecemasan pada *Fresh Graduate* di Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area dalam menghadapi dunia kerja tergolong tinggi karena data menunjukkan bahwa mean empirik (69,93) melebihi mean hipotetik (60) dengan nilai SD sebesar 8,275. Kemudian, dukungan sosial yang diberikan kepada subjek penelitian ini masuk dalam kategori rendah karena mean empirik mean empirik (37,93) lebih kecil dari mean hipotetik (45) dengan nilai SD sebesar 6,222.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisa dan kesimpulan diatas, maka saran yang akan diajukan oleh peneliti, yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Disarankan kepada subjek penelitian *Fresh Graduate* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dapat meminimalisir tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Serta mulai mempersiapkan skill yang dimiliki seperti mampu menggunakan teknologi, mampu berbahasa asing, dan lain-lain. Hal tersebut untuk memperluas jaringan dalam mencari pekerjaan agar mampu menghadapi persaingan dunia kerja yang kompetitif dengan baik.

2. Bagi keluarga dan teman

Sebagai keluarga dan teman yang berada di sekitar subjek diharapkan hendaknya dapat memberikan dukungan sosial secara penuh seperti memberikan perhatian, bersedia mendengarkan keluh kesah, serta memberikan informasi yang menunjukkan adanya peluang pekerjaan. Kepada keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan sosial secara langsung (uang) untuk membantu persiapan subjek dalam mencari pekerjaan, sehingga para *Fresh Graduate* dapat merasakan dukungan sosial dan mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

3. Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Selain mendidik mahasiswa dengan materi teori sesuai jurusan saat ini, diharapkan para pendidik (dosen) akan mampu memberikan pengalaman yang lebih di bidangnya untuk setiap mata kuliah, sehingga memungkinkan mahasiswa untuk mengaplikasikan teori-teori yang didapat di bangku kuliah saat memasuki dunia kerja. Hal ini akan meningkatkan kemampuan mahasiswa di fakultas psikologi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini mempunyai keterbatasan dan peneliti menyadari hal tersebut. Demi menyempurnakan penelitian lanjutan yang sejenis, peneliti memberikan saran agar lebih menekankan pada teori, menyelidiki unsur-unsur lain untuk mendapatkan hasil yang maksimal, dan disarankan menggunakan metode penelitian komparatif dalam proses pengukurannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman, U. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Semester VI (Enam) yang Akan Menghadapi Skripsi. *Skripsi*.
- Amelia, S. W. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua dan Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Yogyakarta.
- Amin, S. (2016). Dukungan Sosial dan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Suku Baduy Luar yang Bersekolah di Luar Baduy. *Skripsi*.
- Anoraga, P. (2006). *Psikologi Kerja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Anwar, K. (2013, Juli). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum. *Jurnal Interaksi*, II(2), 42-52.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Carr, A. (2001). *Abnormal Psychology*. Philadelphia: Psychology Press.
- Cobb, S. (2003). Social Support as Moderator of Live Stress Psycholomatic Medicine. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 38(5), 300-314.
- Djiwandono, S. T. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Duffy K. G. & Atwater E. (2009). *Psychology For Living: adjustment, growth, and behavior today*. New Jersey: Pearson Education.
- Ghufron & Risnawita. (2020). *Teori-Teori Psikologi* (3rd ed.). Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jones, C. (2020). *How Anxiety Hurts Workplace Productivity*.
- Kumalasari, F. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, I(1).

- Lestari, V. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Remaja dengan Orang Tua Bercerai.
- Lubaba. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Peserta Didik Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama Banat Kudus Dengan Intensitas Membaca Al-Quran Sebagai Variabel Moderator.
- Muschalla, B. & Linden, M. (2017). Job Anxiety Scale (JAS) A Self-rating Questionnaire for Work-related Anxieties.
- Nadziri, M. (2018). *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir dengan Kejuruan yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan*. Malang: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal* (5 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. & Grenee, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Grenee, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (Ed. 5, jilid 1 ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nugrahaningtyas, W. (2014). *Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Wedi Klaten*.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Sa'idah, S. & Laksmiwati, H. (2017, Februari). Dukungan Sosial dan Self-efficacy dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 116-122.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2012). *Healthy Psychology : Biopsychosocial Interactions*.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology* (2nd ed.). PT Cakra Indah Pusaka.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology* (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G. (2001). *Abnormal Psychology* (10 ed.). United States America.

- Sari, A. W. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pada Wanita Bercerai di Kelurahan Deli Tua.
- Sari, N. P. & Dewi, D. K. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Masa Depan Karir Anak Ditinjau dari Self-concept dan Persepsi Dukungan Sosial Pada Ibu Anak Tunarungu di SMALB-B Karya Mulia Suabay. *Journal Online Character*.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian Yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif (Untuk Penelitian Yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif)*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, E. S. (2003). *Health Psychology*. Mc Graw-Hill Hinger Education.
- wandasari, Y. (2004). Peran Dukungan Orang Tua dan Guru Terhadap Penyesuaian Sosial Anak Berbakat Intelektual. *Jurnal Provitae*.
- Wicaksono, D. R. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK.
- Yogya, R. H. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK Negeri Takengon Medan.
- Yunisa, R. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet perguruan Walet Puti Di Kabupaten Serdang Bedagai. *Skripsi*.
- Yunita, E. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zulfahmi & Andriany. (2021). Kematangan Vokasional dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Cognicia*, 9(2), 63-75.



Lampiran 1. Data Penelitian

a. Data Penelitian Kecemasan

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	Jumlah
1	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	1	4	3	4	72
2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	54
3	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	77
4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	77
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	59
6	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	74
7	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	55
8	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	82
9	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	1	3	3	3	76
10	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
11	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	70
12	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	54
13	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	78
14	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	81
15	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	58
16	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	71
17	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	57
18	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	4	3	3	83
19	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	4	1	3	3	3	3	2	1	1	2	2	72

20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	62
21	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	74
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	58	
23	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	1	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	82	
24	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	77	
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	60
26	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	71	
27	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	57	
28	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	1	3	3	2	83
29	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	70	
30	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
31	3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	1	3	1	2	2	2	1	3	2	3	67
32	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	52	
33	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	78	
34	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	84	
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	60
36	2	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	72
37	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	56
38	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	83
39	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	4	1	3	3	3	73
40	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59
41	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	77	
42	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	83
43	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	84

44	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	1	3	3	2	78
45	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	81
46	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	1	4	3	4	72
47	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	54
48	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	2	77
49	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	77
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	59
51	2	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	74
52	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	55
53	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	82
54	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	1	3	3	3	76

b. Data Penelitian Dukungan Sosial

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Jumlah
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	39
2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	47
3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	38
4	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	29
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	41
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	40
7	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	2	47
8	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	37
9	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	27
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	41
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
12	1	2	3	1	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	45
13	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	30
14	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	31
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	39
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	38
17	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	43
18	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	28
19	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	33
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	41
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	41

22	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	2	43
23	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	30
24	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	35
25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	41
26	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	39
27	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	48
28	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	36
29	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	3	29
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	41
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	39
32	2	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	46
33	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	2	32
34	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	30
35	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	41
36	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	39
37	3	2	3	1	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	1	3	2	3	2	3	46
38	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	32
39	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	1	1	35
40	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	41
41	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	53
42	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	1	1	34
43	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	37
44	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	30
45	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	31

UNIVERSITAS MEDAN AREA

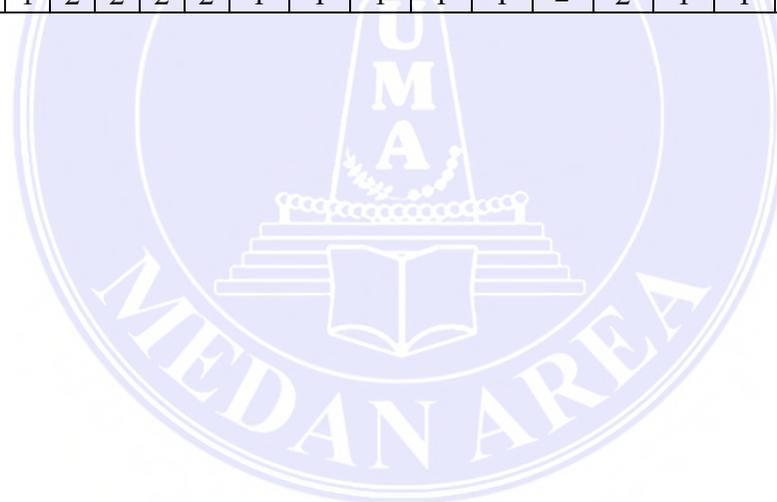
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

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

Document Accepted 28/12/22

Access From (repository.uma.ac.id)28/12/22

46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	39
47	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	47
48	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	38
49	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	29
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	41
51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	40
52	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	2	47
53	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	37
54	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	27



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

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

Document Accepted 28/12/22

Access From (repository.uma.ac.id)28/12/22



Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Reliability

Scale: Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	54	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	54	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	20

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	1.91	.559	54
VAR00002	2.00	.514	54

VAR00003	1.93	.544	54
VAR00004	1.93	.610	54
VAR00005	1.89	.572	54
VAR00006	1.87	.516	54
VAR00007	1.94	.529	54
VAR00008	1.85	.563	54
VAR00009	1.93	.610	54
VAR00010	1.85	.563	54
VAR00011	1.94	.492	54
VAR00012	1.94	.596	54
VAR00013	1.70	.461	54
VAR00014	1.85	.596	54
VAR00015	2.04	.776	54
VAR00016	1.89	.604	54
VAR00017	1.83	.505	54
VAR00018	1.89	.538	54
VAR00019	1.85	.596	54
VAR00020	1.89	.572	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	36.02	34.962	.520	.869
VAR00002	35.93	35.693	.449	.872
VAR00003	36.00	34.302	.645	.865

VAR00004	36.00	35.132	.444	.872
VAR00005	36.04	34.338	.604	.866
VAR00006	36.06	36.959	.237	.878
VAR00007	35.98	35.302	.498	.870
VAR00008	36.07	34.674	.561	.868
VAR00009	36.00	35.132	.444	.872
VAR00010	36.07	34.900	.525	.869
VAR00011	35.98	35.000	.596	.867
VAR00012	35.98	35.490	.403	.873
VAR00013	36.22	36.629	.335	.875
VAR00014	36.07	33.994	.628	.865
VAR00015	35.89	36.931	.125	.888
VAR00016	36.04	35.282	.427	.873
VAR00017	36.09	35.746	.449	.872
VAR00018	36.04	34.489	.623	.866
VAR00019	36.07	33.994	.628	.865
VAR00020	36.04	34.338	.604	.866

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
37.93	38.711	6.222	20

b. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan

Reliability

Scale: Kecemasan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	54	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	54	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	30

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.33	.583	54
VAR00002	2.46	.573	54
VAR00003	2.41	.687	54
VAR00004	1.69	.469	54

VAR00005	2.37	.592	54
VAR00006	2.43	.633	54
VAR00007	2.43	.633	54
VAR00008	2.41	.687	54
VAR00009	2.44	.572	54
VAR00010	2.39	.564	54
VAR00011	2.52	.637	54
VAR00012	2.46	.636	54
VAR00013	1.72	.529	54
VAR00014	2.35	.619	54
VAR00015	2.52	.666	54
VAR00016	2.48	.666	54
VAR00017	2.46	.573	54
VAR00018	2.37	.681	54
VAR00019	2.41	.599	54
VAR00020	2.39	.596	54
VAR00021	2.04	.776	54
VAR00022	2.52	.574	54
VAR00023	2.41	.659	54
VAR00024	2.39	.596	54
VAR00025	2.35	.677	54
VAR00026	2.44	.572	54
VAR00027	1.46	.539	54
VAR00028	2.46	.636	54
VAR00029	2.35	.677	54
VAR00030	2.46	.636	54

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	67.59	98.435	.588	.918
VAR00002	67.46	97.800	.657	.917
VAR00003	67.52	96.028	.674	.916
VAR00004	68.24	107.167	-.186	.926
VAR00005	67.56	99.006	.528	.918
VAR00006	67.50	96.745	.678	.916
VAR00007	67.50	97.198	.640	.917
VAR00008	67.52	96.103	.668	.916
VAR00009	67.48	97.160	.718	.916
VAR00010	67.54	97.800	.669	.917
VAR00011	67.41	97.416	.617	.917
VAR00012	67.46	96.782	.671	.916
VAR00013	68.20	103.863	.133	.923
VAR00014	67.57	98.853	.515	.919
VAR00015	67.41	97.718	.564	.918
VAR00016	67.44	97.648	.569	.918
VAR00017	67.46	98.706	.574	.918
VAR00018	67.56	95.950	.687	.916
VAR00019	67.52	96.820	.712	.916
VAR00020	67.54	98.480	.570	.918
VAR00021	67.89	110.063	-.312	.933
VAR00022	67.41	99.378	.513	.919
VAR00023	67.52	98.669	.494	.919

VAR00024	67.54	97.650	.643	.917
VAR00025	67.57	96.513	.647	.917
VAR00026	67.48	97.915	.648	.917
VAR00027	68.46	106.442	-.104	.926
VAR00028	67.46	100.517	.365	.921
VAR00029	67.57	96.853	.620	.917
VAR00030	67.46	98.102	.562	.918

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
69.93	105.579	8.275	30



LAMPIRAN C
UJI NORMALITAS

Lampiran 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Dukungan Sosial	Kecemasan
N		54	54
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	37.93	69.93
	Std. Deviation	6.222	8.275
Most Extreme Differences	Absolute	.107	.166
	Positive	.107	.166
	Negative	-.106	-.136
Test Statistic		.107	.166
Asymp. Sig. (2-tailed)		.184 ^c	.091 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.



LAMPIRAN D
UJI LINEARITAS

Lampiran 4. Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecemasan * Dukungan Sosial	54	100.0%	0	0.0%	54	100.0%

Report

Kecemasan

Dukungan Sosial	Mean	N	Std. Deviation
27	76.00	2	.000
28	83.00	1	.
29	74.67	3	4.041
30	80.50	4	3.000
31	81.00	2	.000
32	80.50	2	3.536
33	72.00	1	.
34	83.00	1	.
35	75.00	2	2.828
36	83.00	1	.
37	82.67	3	1.155
38	75.00	3	3.464

39	68.67	6	5.574
40	72.67	3	2.309
41	61.33	9	4.848
43	57.50	2	.707
45	54.00	1	.
46	54.00	2	2.828
47	54.50	4	.577
48	57.00	1	.
53	77.00	1	.
Total	69.93	54	10.275

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Dukungan Sosial	Between Groups	5125.370	20	256.269	17.981	.000
	Linearity	2955.058	1	2955.058	207.336	.000
	Deviation from Linearity	2170.313	19	114.227	98.015	.086
Within Groups		470.333	33	14.253		
Total		5595.704	53			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kecemasan * Dukungan Sosial	-.727	.528	.957	.916



LAMPIRAN E
UJI HIPOTESIS

Lampiran 5. Uji Korelasi

Correlations

		Dukungan Sosial	Kecemasan
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-.727**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	54	54
Kecemasan	Pearson Correlation	-.727**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	54	54

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



DATA IDENTITAS DIRI

Yang kepada abang/kakak, saya mohon isilah data dibawah ini dengan lengkap dan sebenar-benarnya. Data ini bersifat rahasia dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian dan bahan untuk pengembangan ilmu psikologi serta tidak akan dipublikasikan. Sebelumnya saya ucapkan terimakasih.

Isilah data-data dibawah ini sesuai dengan data pribadi anda :

1. Nama (inisial) :

2. Stambuk :

PETUNJUK PENGISIAN KUISIONER

Bacalah setiap pernyataan kemudian berilah jawaban saudara dengan cara memberikan checklish () pada klom kolom yang tersedia dengan keterangan, yaitu :

SS : Sangat Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

Contoh :

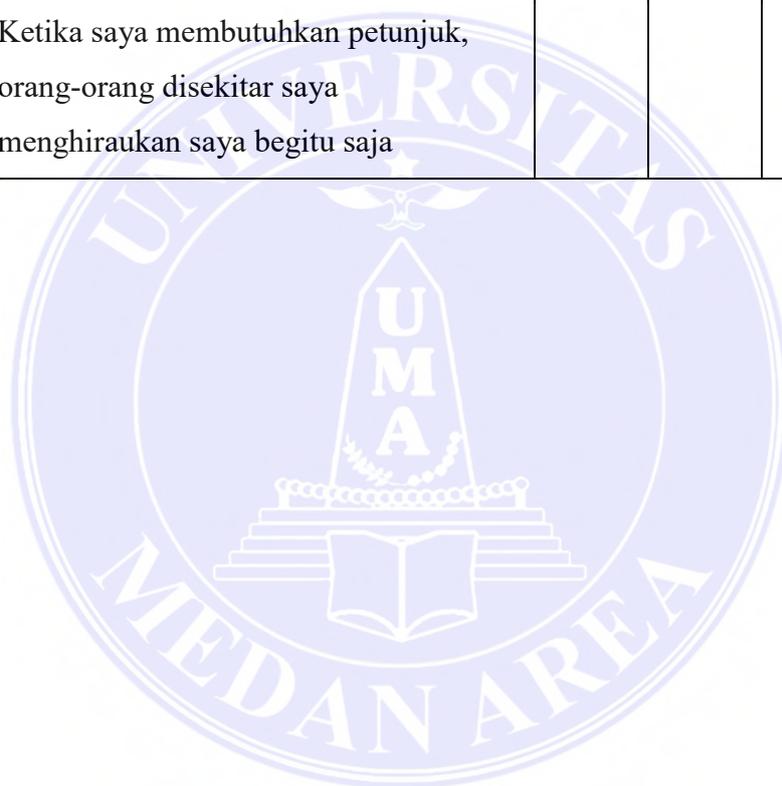
Jika jawabannya sangat sesuai (SS) anda dapat men-checklist (), seperti contoh dibawah ini.

Skala Dukungan Sosial

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Orang-orang disekitar saya mengibur saya ketika saya sedih				
2	Orang-orang disekitar saya menanyakan kondisi saya ketika saya terlihat murung				
3	Orang-orang disekitar saya senantiasa mendengarkan setiap keluh kesah saya				
4	Orang-orang disekitar saya sering menyempatkan diri untuk meluangkan waktunya bagi saya				
5	Orang-orang disekitar saya tidak peduli dengan persoalan yang saya alami karena menurut mereka itu urusan saya sendiri				
6	Saya merasa kesepian karena tidak ada orang yang dapat diajak untuk berbagi cerita				
7	Orang-orang disekitar saya memberikan pujian atas prestasi saya				
8	Keluarga memberikan selamat ketika saya mendapatkan prestasi				
9	Orang-orang disekitar saya enggan memberikan semangat ketika saya				

	sedang ada masalah				
10	Orang-orang disekitar saya mengajarkan saya agar tidak mudah putus asa saat menghadapi dunia kerja				
11	Orang-orang disekitar saya memarahi saya ketika saya mulai mengeluh				
12	Orang-orang disekitar saya memberi pinjaman uang ketika saya sedang kesusahan				
13	Orang-orang disekitar saya memberikan informasi mengenai lowongan pekerjaan				
14	Orang-orang disekitar saya tetap diam ketika saya membutuhkan bantuan dari mereka				
15	Ketika saya membutuhkan informasi mengenai pekerjaan, orang-orang disekitar saya tidak peduli terhadap saya				
16	Orang-orang disekitar saya menganjurkan untuk fokus pada pekerjaan yang akan saya geluti agar bisa sukses di kemudian hari				
17	Orang-orang disekitar saya membantu mencari jalan keluar ketika saya sedang mendapatkan masalah				

18	Semangat yang diberikan oleh orang-orang disekitar saya membuat saya yakin menghadapi dunia kerja				
19	Saat saya pesimis memikirkan dunia kerja, tidak ada seorangpun memberikan saran				
20	Ketika saya membutuhkan petunjuk, orang-orang disekitar saya menghiraukan saya begitu saja				



Skala Kecemasan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya khawatir menghadapi dunia kerja saat ini				
2	Saya tidak yakin pada kemampuan saya dalam berbahasa asing				
3	Keterampilan saya dalam mengoperasikan komputer kurang baik				
4	Saya tidak khawatir menghadapi dunia kerja karena kemampuan dalam berbahasa asing saya baik				
5	Saya tidak khawatir menghadapi dunia kerja karena saya memiliki keterampilan dalam mengoperasikan komputer				
6	Saya tidak mampu mengambil keputusan yang tepat saat mendapatkan masalah				
7	Saya khawatir menghadapi dunia kerja karena saya tidak memiliki kemampuan bekerja dengan orang lain				
8	Saya tidak khawatir menghadapi				

	dunia kerja karena saya mampu bertanggungjawab atas masalah dan penyelesaiannya				
9	Saya tidak khawatir menghadapi dunia kerja karena saya mampu bekerja secara berkelompok				
10	Seleksi pekerjaan yang sangat ketat membuat saya risau				
11	Saya khawatir akan diberi tanggung jawab yang berat				
12	Saya tidak dapat tidur dengan nyenyak saat memikirkan bahwa saya akan memasuki dunia kerja				
13	Saya berpikir positif saat menghadapi masalah, termasuk masalah pekerjaan				
14	Tingginya persaingan di tempat kerja membuat saya khawatir				
15	Saya tidak siap bersaing dengan orang lain dalam memperoleh suatu pekerjaan				
16	Lapangan pekerjaan yang semakin sempit membuat saya terpacu untuk bersaing menghadapi dunia kerja				

17	Saya merasa tenang dengan persaingan yang terjadi di dalam dunia kerja				
18	Saya khawatir akan berada dalam lingkungan kerja yang toxic				
19	Saya khawatir imbalan yang diterima tidak sesuai dengan yang saya harapkan				
20	Saya mampu membatasi diri dari hal-hal yang negatif di lingkungan kerja				
21	Saya tidak khawatir jika imbalan yang diterima tidak sesuai dengan kualifikasi saya dalam bekerja				
22	Meningkatnya angka pengangguran yang dilaporkan media masa membuat saya khawatir				
23	Melihat banyaknya lulusan S1 yang masih menganggur membuat saya takut dalam menghadapi dunia kerja				
24	Saya khawatir tidak lolos seleksi kerja karena sedikitnya				

	kesempatan kerja untuk bidang keahlian saya				
25	Tingginya angka pengangguran membuat saya semakin bersemangat				
26	Saya merasa khawatir dalam menghadapi dunia kerja karena tidak memiliki keterampilan profesional yang baik				
27	Dengan pengalaman dan kemampuan yang saya miliki, saya yakin mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan				
28	Saya tidak yakin bahwa saya bisa mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan (
29	Saya tidak yakin akan menemukan pekerjaan yang menarik minat saya				
30	Saya bertekad untuk mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan				



LAMPIRAN G
SURAT IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Seliabudi 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 : 899/UMA/B/01.7/VI/2022

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Dewi Lilyana
No. Pokok Mahasiswa	: 188600007
Fakultas	: Psikologi
Program Studi	: Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area pada tanggal 20 sd 29 April 2022 dengan Judul skripsi **“Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.”**

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

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 13 Juni 2022
 An Rektor,
 Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan
 Administrasi Keuangan,



Dr. Ir. Suswati, MP

Tembusan :

1. Fakultas Psikologi
2. Arsip





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 : 483/FPSI/01.10/IV/2022 12 April 2022
 Lampiran : -
 Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan Universitas Medan Area
 di
 Tempat

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

Nama : **Dewi Lilyana**
 NPM : **188600007**
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Fakultas Psikologi 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 Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Di Fakultas 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 pada Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

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

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat



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

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip







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 : 4/FPSI/01.10/1/2022 3 Januari 2022
 Lampiran : -
 Hal : **Survey Pra Penelitian**

Yth. Bapak/Ibu **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 : **Dewi Lilyana**
 NPM : **188600007**
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan survey awal di **Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**, guna penyusunan skripsi dengan judul : **"Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area."**

Perlu kami informasikan bahwa Survey Awal 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.

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

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
 Pengabdian Kepada Masyarakat,


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

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip



