

Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Hardiness dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Melinda Deborah¹, Augustina Sulastr²

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang^{1,2}

Melindadeborah@yahoo.com¹ , ag.sulastr@unika.ac.id²

Abstrack

As candidates for a bachelor's degree, final year students must graduate on schedule so that they can apply for jobs related to their field of study, compete effectively in the job market, and parents' expectations which can lead to stress and anxiety for the students themselves. This study aims to examine the relationship between social support and hardiness with anxiety in facing the world of work in final year student. The subjects used in this research have criteria, final year student semester VII up and never worked, with sampling technique use convenience sampling on 33 respondents. This research uses quantitative methods using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) and Hardiness Resilience Gauge (HRG) and scale likert model anxiety facing the world of work. The correlation test in this research is based on linier regression analysis, which aims to determine the relationship between variables, with significant value is $0.046 < 0.05$. In conclusion, there is a relationship between social support and hardiness with anxiety in facing the world of work in final year student. Therefore, H_a is accepted and H_o is rejected.

Keywords : Anxiety, final year student, hardiness, social support

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir sebagai calon sarjana dituntut harus dapat menyelesaikan pendidikan tepat waktu, memiliki pekerjaan yang sesuai dengan jurusan yang diambil, memiliki kemampuan untuk dapat bersaing dalam dunia kerja, mempertimbangkan kompetensi diri dan tuntutan orangtua kepada anak agar mendapatkan pekerjaan yang baik, sehingga kondisi ini menimbulkan tekanan dan memicu terjadinya kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Kriteria subjek dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa tingkat akhir di atas semester VII dan belum pernah bekerja, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan convenience sampling, sebanyak 33 responden. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dan Hardiness Resilience Gauge (HRG), serta skala kecemasan menghadapi dunia kerja model likert. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji statistik analisis regresi linier yang bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel, dengan nilai signifikansi $0.046 < 0.05$. Jadi, ada hubungan antara dukungan sosial dan hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, H_a diterima dan H_o ditolak.

Kata Kunci : Dukungan sosial, hardiness, kecemasan, mahasiswa tingkat akhir

1. Pendahuluan

Kemajuan jaman tentunya memberikan banyak manfaat untuk kelangsungan hidup, namun kondisi tersebut membuat setiap individu harus berhadapan dengan tantangan untuk mampu mempertahankan kelangsungan hidupnya. Seorang sarjana diperhadapkan dengan kenyataan mengenai ketersediaan lapangan kerja yang sedikit, sedangkan ketersediaan sumber daya manusia semakin hari terus bertambah. Menurut Sitompul, Farradina, dan Fadhlia (2020), seorang mahasiswa sebagai calon sarjana tidak hanya dituntut dapat menjadi individu yang bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat,

namun harus memiliki kesiapan dalam mencari pekerjaan yang sesuai dengan bidangnya dan menyadari terbatasnya lapangan kerja dijamin ini.

Hal ini terbukti melalui hasil survei yang diperoleh dari hasil survey oleh pusat statistik (BPS, 2022) menunjukkan angka pengangguran sejak tahun 2021 hingga tahun 2022. Lebih lanjut BPS memaparkan angka pengangguran mengalami kenaikan sebesar 5,83%. Salah satu penyebab kenaikan jumlah angka pengangguran per-tahun 2021 adalah ketersediaan lapangan kerja yang semakin sempit dan jumlah sumber daya manusia yang semakin bertambah, sehingga membuat kesempatan para sarjana untuk mendapatkan pekerjaan semakin kecil, di mana kondisi ini yang terjadi pada hampir seluruh wilayah di Indonesia (BPS, 2022).

Poyoh, Kapantow, dan Mandei (2017) menyatakan keterbatasan lapangan pekerjaan yang tersedia dan proses yang harus dilalui dalam pencarian kerja, serta penyaringan SDM yang semakin ketat merupakan salah satu pencetus kenaikan jumlah pengangguran. Hal tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir merasa tantangan yang dihadapi akan semakin sulit setelah menyelesaikan pendidikannya di bangku perguruan tinggi. Menurut Sitompul, dkk (2020) mahasiswa tingkat akhir sebagai seorang calon sarjana kerap merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja. Selain itu ketakutan akan perubahan hidup dari mahasiswa menjadi seorang pekerja, membuat para mahasiswa seringkali menjadi khawatir dan cemas akan kehidupannya setelah menamatkan pendidikan.

Kecemasan berhadapan dengan dunia kerja merupakan kekhawatiran yang adalah perasaan yang dirasakan oleh individu ketika hendak memasuki dunia kerja. Kecemasan ini terkadang di alami oleh individu yang tergolong *fresh graduated* yang memiliki kemauan agar mendapatkan pekerjaan sesuai dengan *background* pendidikannya. Berbagai kondisi di atas yang membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami perasaan cemas, tertekan, dan merasa gelisah saat diperhadapkan dengan tuntutan mencari pekerjaan setelah menyelesaikan pendidikannya dibangku perkuliahan. Kecemasan yang dialami dapat memotivasi dan menantang individu, serta dapat juga menyebabkan distress.

Survei awal mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja dilakukan oleh peneliti pada 6 Oktober 2022, dengan melibatkan 10 orang mahasiswa yang sedang duduk dibangku perkuliahan tingkat akhir, dengan kriteria responden di atas Semester VII dan dengan waktu studi di atas 3 tahun. Survei yang dilakukan bertujuan untuk mencari tahu kekhawatiran/kecemasan apa saja yang dialami, serta mengetahui respon fisik dan psikis yang termanifestasikan dari kecemasan.

Pada aitem pertama, peneliti mencari tahu apakah mahasiswa merasa khawatir mengenai apa yang harus dilakukan ketika telah menyelesaikan perkuliahan. Ditemukan sebanyak 40% responden merasa khawatir mengenai apa yang harus dilakukan setelah menyelesaikan perkuliahannya, dan 20% responden merasa sangat khawatir, sedangkan hanya sebagian kecil yaitu 40% yang tidak merasa khawatir.

Pada aitem berikutnya peneliti mencari tahu apakah terdapat kecemasan/kekhawatiran saat memikirkan masa depan. Diperoleh sebanyak 40% responden merasa cemas saat memikirkan masa depan, dan 30% merasa sangat cemas, serta 30% tidak merasa cemas saat memikirkan masa depan. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merasa cemas hingga sangat cemas saat memikirkan masa depan, dan hanya sebagian kecil yang tidak merasa cemas.

Dari hasil survey di atas, disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena yang terjadi saat ini, sehingga hal ini penting untuk diteliti. Secara spesifik Susilarini (2022) menjelaskan mengenai kecemasan menghadapi dunia adalah suatu perasaan yang sifatnya sementara dan tidak menyenangkan mengenai dunia kerja yang akan dihadapi, diliputi oleh pikiran mengenai ketidakpastian akan kemungkinan yang dapat terjadi, sehingga menimbulkan kondisi cemas. Stuart (2006) menjelaskan bahwa kecemasan yang tidak ditangani dapat memberikan dampak negatif kepada kognitif, afektif, dan perilaku individu. Oleh sebab itu dalam proses menjalani masa transisi antara seorang mahasiswa dan seorang pekerja nantinya diperlukan kesiapan diri untuk menghadapi berbagai kenyataan pada masa selanjutnya.

Menurut Rochmawati dan Abdussamad (2017) mengemukakan faktor pencetus penyebab timbulnya kecemasan, yaitu keadaan biologis, kemampuan individu dalam melakukan adaptasi atau *self-defence* terhadap lingkungan, serta adaptasi terhadap rangsangan atau situasi dari stressor yang dihadapi yang bisa diperoleh individu dari lingkungan sosial. Kondisi cemas dengan sifat yang berlebihan dapat memicu ketakutan yang tidak memiliki alasan yang jelas, juga tidak realistis, sehingga berpotensi untuk mengancam kebahagiaan dan kesejahteraan diri individu, sehingga dalam menangani kecemasan tersebut dibutuhkan strategi yang tepat melalui faktor eksternal dan internal (Rochmawati & Abdussamad, 2017).

Salah satu strategi dari faktor eksternal yang dapat membantu individu dalam menangani kecemasan adalah dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dari orangtua, teman, ataupun orang sekitar. Zimet (1988) mengemukakan tiga aspek dukungan sosial, meliputi *family*, *friends*, dan *significant others*. Lebih lanjut Sarafino (2012) menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu meminimalkan kondisi yang menimbulkan tekanan yang dialami oleh individu, di mana dukungan sosial adalah individu lain yang dapat dipercaya oleh diri sendiri yang dapat diandalkan dari memberikan dukungan, semangat, dan motivasi baik dari orangtua, teman, dan *significant others*. Ungkapan tersebut dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Guan (2016) di Cina dengan melibatkan sebanyak 731 mahasiswa, dengan hasil penelitian yang mengungkapkan dukungan sosial terlebih dari orang tua berkontribusi penting dalam membantu individu menyelesaikan tugas-tugas pengembangan kejuruan.

Awal mula kecemasan ditandai oleh situasi yang menimbulkan ancaman bagi kesejahteraan diri individu sebagai suatu stimulus yang berbahaya yang disebut dengan ancaman (*threat*). Keadaan atau

kondisi yang tidak disukai dan tidak terkontrol, serta tidak terprediksi jauh lebih membuat individu mengalami kecemasan dibandingkan dengan kejadian yang tidak disukai, terkontrol dan terprediksi. Kobasa (1982) menjelaskan bahwa *hardiness* adalah suatu karakteristik yang telah terbentuk menjadi kepribadian sebagai daya tahan diri individu ketika berhadapan dengan berbagai situasi atau keadaan yang penuh dengan tekanan. Adapun aspek-aspek dalam *hardiness* yang turut mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa menghadapi dunia kerja, meliputi *commitment*, *challenge*, dan *control* (Stein, & Bartone, 2020).

Menurut Maddi (2006) *personality hardiness* yang dimiliki dapat membantu dan memberikan keberanian serta menjadi motivasi untuk diri individu agar dapat menjalankan aktivitasnya dengan optimal dan tetap berusaha untuk mengubah situasi yang menimbulkan kecemasan menjadi kesempatan atau sebuah peluang untuk dapat mengembangkan diri. Pada tugas perkembangan karir individu akan mengalami perubahan pada peran dan kondisi dari lingkungan pendidikan memasuki lingkungan atau dunia kerja yang terkadang dapat mengakibatkan terjadinya kecemasan, sehingga pada kondisi ini *personality hardiness* diperlukan oleh setiap individu.

Penelitian *hardiness* lainnya dilakukan oleh Nugroho dan Karyono (2017) mengenai hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Pada penelitian ini terdapat 81,43% dengan kecemasan menghadapi dunia kerja yang tinggi dan 10% mengalami kecemasan sangat tinggi, di mana penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif signifikan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Delfitriani (2019) mengenai hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, di mana hasil penelitian yang diperoleh menyatakan ada hubungan negatif signifikan diantara kedua variabel.

Jadi, dapat disimpulkan yang dialami dapat tertangani bila didukung oleh faktor eksternal dari lingkungan individu dan faktor internal dari diri individu, sehingga dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang bersumber dari keluarga, teman, maupun orang terdekat sangat dibutuhkan agar individu dapat mengendalikan dan mengatasi kecemasan yang dialami. Selain itu *hardiness* yang berperan sebagai faktor internal juga sama pentingnya dan dibutuhkan oleh individu agar tetap dapat mengoptimalkan dirinya sekalipun berada dalam situasi yang menekan.

Tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk mencari tahu seberapa besar sumbangsuh hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan rumusan masalah meliputi, adakah hubungan dukungan sosial terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, seberapa besar sumbangsuh hubungan yang antara *hardiness* terhadap tingkat kecemasan, serta berapa besar korelasi yang dihasilkan dari hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Metode

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yakni dua variabel bebas dan satu variabel terikat, di mana variabel bebas dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial (X1) dan *hardiness* (X2), serta kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) sebagai variabel terikat. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan *convenience sampling* dalam pengambilan sampelnya, di mana pengambilan datanya berdasarkan pada ketersediaan subjek di lapangan. Menurut Periantalo (2016) pengambilan sampel ini akan dilakukan pada siapa yang ditemui atau didapat oleh peneliti, di mana peneliti bertemu dengan individu yang dijadikan kriteria inklusi penelitian dan kemudian langsung memberikan instrumen penelitian kepada subjek tersebut.

Variabel dukungan sosial diukur menggunakan *multidimensional scale of perceived social support* (MSPSS) berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Zimet (1988) yaitu, *family, friends*, dan *significant other*, terdiri dari 12 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.791. Variabel *hardiness* diukur menggunakan *hardiness resilience gauge* (HRG) berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Stein dan Bartone (2020) yaitu, *commitment, challenge, control*, terdiri dari 15 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.680. Kecemasan menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini diukur menggunakan skala kecemasan yang telah diadaptasi oleh Dewanda (2019) berdasarkan aspek dari Nevid, Rathus, dan Greene (2008) meliputi aspek kognitif, perilaku, dan reaksi fisik, yang terdiri dari 31 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,904.

Data yang diperoleh dari dukungan sosial dan *hardiness* dengan kecemasan akan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier, bertujuan untuk melihat hubungan yang dihasilkan antar ketiga variabel dalam penelitian ini.. Sedangkan pengujian hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan, serta pengujian hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan dilakukan dengan menggunakan pengujian koefisien korelasi dengan menggunakan uji *pearson correlation*.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional, dengan tujuan mencari tahu sumbangsih hubungan yang dihasilkan antar variabel penelitian, bagaimana arah dari hubungan tersebut, dan korelasi seperti apa yang dihasilkan oleh kedua variabel, serta seberapa kuat hubungan yang diperoleh (Periantalo, 2016). Analisis data terkait hipotesis penelitian akan dilakukan dengan menggunakan *Statistical Package Social Science* (SPSS) versi 24.

3. Hasil dan Pembahasan

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2023 sampai dengan 4 November 2023 yang bertempat di universitas X dengan menggunakan kuesioner penelitian yang telah terstandarisasi melalui *google form*. Universitas X berada di Jawa Tengah, di mana penelitian ini melibatkan responden mahasiswa tingkat akhir di atas semester VII dan belum pernah bekerja, sehingga dalam pengolahan data yang dilakukan peneliti menyeleksi responden dengan cara memilih responden yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Adapun deskripsi subjek penelitian, sebagai berikut :

Tabel 1

Deskripsi data subjek penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Semester	Total Responden
Perempuan	16	VII	20
	4	>VIII	
Laki-Laki	10	VII	13
	3	>VIII	

Tabel 2

Asal Fakultas Reponden

Fakultas / Jurusan	N
Fakultas Psikologi	17
Fakultas Arsitektur & Desain	6
Fakultas Ekonomi Bisnis	5
Fakultas Kedokteran	2
Fakultas Teknik	2
Fakultas Ilmu & Teknologi Lingkungan	1

Tabel 2 menunjukkan terdapat enam fakultas yang berpartisipasi menjadi responden penelitian yang dapat dilihat pada tabel di atas. Total jumlah keseluruhan responden sebanyak 33 orang, responden terbanyak berasal dari fakultas psikologi yaitu sebanyak 17 orang dan jumlah terkecil berasal dari fakultas kedokteran, teknik, dan fakultas ilmu dan teknologi lingkungan.

Tabel 3

Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Rentang Kategorisasi	Jumlah Responden
Rendah	< 24	0%
Sedang	24 – 30	9.1%
Tinggi	> 30	90.9%

Tabel 3 menunjukkan terdapat 90.9% responden memperoleh dukungan sosial pada kategori tinggi dan 9.1% responden pada kategori sedang, serta tidak terdapat sama sekali responden yang mendapatkan dukungan sosial pada kategori rendah (0%).

Tabel 4

Kategorisasi *Hardiness*

Kategori	Rentang Kategorisasi	Jumlah Responden
Rendah	< 30	0%
Sedang	30 – 45	75.8%
Tinggi	> 45	24.2%

Tabel 4 menunjukkan terdapat 75.8% responden dengan *hardiness* yang sedang dan 24.2% responden dengan *hardiness* yang tinggi, serta tidak terdapat sama sekali responden dengan kepribadian *hardiness* yang rendah.

Tabel 5

Kategorisasi Kecemasan menghadapi Dunia Kerja

Kategori	Rentang Kategorisasi	Jumlah Responden
Rendah	< 62	45.5%
Sedang	62 – 93	54.5%
Tinggi	> 93	0%

Tabel 5 menunjukkan terdapat 54.5% responden mengalami kecemasan pada kategori sedang dan sebesar 45.5% responden mengalami kecemasan dengan kategori rendah, serta tidak terdapat responden dengan kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan hasil di atas, maka dapat disimpulkan responden yang terlibat dalam penelitian ini mendapatkan dukungan sosial yang tergolong baik atau cukup dari lingkungan sekitar dan kepribadian *hardiness* yang tergolong baik, sehingga kecemasan yang dialami dapat terkontrol yang dapat dilihat pada kategorisasi skala kecemasan yaitu tidak terdapat responden yang memiliki kecemasan pada kategori tinggi.

Penelitian ini melakukan uji asumsi, di mana uji asumsi bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan linear yang dimiliki antar variabel. Dengan hasil berikut :

Tabel 6

Uji Asumsi Dukungan Sosial dan Kecemasan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.

Kecemasan menghadapi Dunia Kerja (Y) * Dukungan Sosial (X1)	Between Groups	(Combined)	2074.936	16	129.684	1.449	.233
		Linearity	423.439	1	423.439	4.731	.045
		Deviation from Linearity	1651.497	15	110.100	1.230	.342
	Within Groups		1432.033	16	89.502		
	Total		3506.970	32			

Tabel 6 menunjukkan nilai sig. (0.342) > 0.05, jadi dapat disimpulkan ada hubungan linear secara signifikan antara variabel dukungan sosial (X1) dan kecemasan menghadapi dunia kerja (Y). Selanjutnya diperoleh nilai F hitung 1.230 < F Tabel 3.28, jadi dapat disimpulkan ada hubungan linear signifikan diantara kedua variabel.

Tabel 7

Uji Asumsi *Hardiness* dan Kecemasan

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan menghadapi Dunia Kerja (Y) * <i>Hardiness</i> (X2)	Between Groups	(Combined)	1336.136	14	95.438	.791	.668
		Linearity	537.300	1	537.300	4.455	.049
		Deviation from Linearity	798.836	13	61.449	.510	.890
	Within Groups		2170.833	18	120.602		
	Total		3506.970	32			

Tabel 7 menunjukkan nilai sig. (0.890) > 0.05, jadi dapat disimpulkan ada hubungan linear secara signifikan antara variabel *hardiness* (X2) dan kecemasan menghadapi dunia kerja (Y). Selanjutnya diperoleh nilai F hitung 0.510 < F Tabel 3.28, jadi dapat disimpulkan ada hubungan linear signifikan diantara kedua variabel.

Selanjutnya peneliti melakukan uji prasyarat melalui uji normalitas, dengan tujuan untuk mengetahui distribusi yang dihasilkan. Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan *one sample kolmogrov-smirnov*. Alasan peneliti menggunakannya dengan pertimbangan bahwa teknik yang digunakan bersifat individual dengan total sebanyak 33 responden. Berikut hasil yang diperoleh”

Tabel 8

Uji Normalitas

Unstandardized Residual	
N	33

Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.44562282
Most Extreme Differences	Absolute	.100
	Positive	.065
	Negative	-.100
Test Statistic		.100
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c

Tabel 8 menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.200 > 0.05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Persyaratan normalitas dalam model regresi terpenuhi.

Pengujian hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linier yang bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini, sedangkan pengujian hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan, serta pengujian hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan dilakukan dengan menggunakan pengujian koefisien korelasi dengan menggunakan uji *pearson correlation*. Sebagai berikut :

Tabel 9

Uji Hipotesis Mayor

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	651.936	2	325.968	3.425	.046
	Residual	2855.033	30	95.168		
	Total	3506.970	32			

Tabel 9 menunjukkan nilai F hitung ($3.425 > F$ tabel (3.28) dan nilai sig. $0.046 < 0.05$ yang berarti ada hubungan signifikan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian H_a **diterima** dan H_o ditolak.

Tabel 10

Uji Hipotesis Minor (1)

		Dukungan Sosial	Kecemasan menghadapi Dunia Kerja
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	-.347*
	Sig. (2-tailed)		.048
	N	33	33
Kecemasan menghadapi Dunia Kerja	Pearson Correlation	-.347*	1
	Sig. (2-tailed)	.048	
	N	33	33

Tabel 10 menunjukkan nilai sig. (2-tailed) antara variabel dukungan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar $0.048 < 0.05$ yang berarti ada hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Selanjutnya terdapat nilai r hitung pada hubungan dukungan sosial

dan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar $0.347 > r$ tabel 0.344 , maka dapat disimpulkan ada hubungan negatif signifikan antara (X1) dan (Y). Dengan demikian, **Ha₁ diterima** dan **Ho₁ ditolak**.

Tabel 11

Uji Hipotesis Minor (2)

		Hardiness	Kecemasan menghadapi Dunia Kerja
Hardiness	Pearson Correlation	1	-.391*
	Sig. (2-tailed)		.024
	N	33	33
Kecemasan menghadapi Dunia Kerja	Pearson Correlation	-.391*	1
	Sig. (2-tailed)	.024	
	N	33	33

Tabel 11 menunjukkan nilai sig. (2-tailed) antara variabel *hardiness* dan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar $0.024 < 0.05$ yang berarti ada hubungan antara *hardiness* dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Selanjutnya terdapat nilai r hitung pada hubungan *hardiness* dan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar $0.391 > r$ tabel 0.344 , maka dapat disimpulkan ada hubungan negatif signifikan antara (X2) dan (Y). Dengan demikian, **Ha₂ diterima** dan **Ho₂ ditolak**.

Pembahasan

Mahasiswa tingkat akhir dapat dikatakan sebagai individu yang berada dalam masa transisi kehidupan antara kehidupan perkuliahan atau akademik dan bekerja untuk menata masa depan, sehingga individu pada masa ini akan berhadapan dengan sulitnya mencari pekerjaan yang sesuai dengan bidang yang digeluti, sehingga peningkatan SDM yang semakin bertambah dan terbatasnya ketersediaan dari lapangan kerja yang kemudian membuat individu lebih rentan mengalami kecemasan.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, ditemukan ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel tersebut. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pengolahan data, yaitu diperoleh nilai F hitung ($3.425 > F$ tabel 3.28) dan nilai sig. $0.046 < 0.05$ yang menunjukkan ada hubungan diantara variabel tersebut.

Menurut Ghufro dan Risnawita (2011) ada dua faktor yang memengaruhi kecemasan, yaitu faktor dari luar diri (eksternal) yang mencakup cukup atau kurangnya dukungan sosial yang dimiliki dan faktor internal meliputi faktor kepribadian ketangguhan diri individu (*hardiness*). Teori ini sejalan dengan hasil pengolahan data yang diperoleh, di mana dalam penelitian ini tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan yang tinggi, melainkan 45.5% responden dengan kecemasan yang rendah, dan 54,5% responden dengan kecemasan sedang.

Dari teori di atas peneliti menyimpulkan, dukungan dari dunia sekitar membuat kerentanan individu untuk mengalami kecemasan semakin rendah, namun bila individu tidak mendapatkan dukungan yang

cukup atau memiliki *support sistem* yang tergolong kurang baik, maka individu akan lebih rentan mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan individu menyimpan segala sesuatu yang dialami seorang diri, memendamnya, dan bahkan timbulnya perasaan bahwa tidak ada yang dapat mengerti dirinya, sehingga kemungkinan untuk mengalami kecemasan akan semakin tinggi dibandingkan dengan individu yang mendapatkan *support system* yang cukup.

Selain itu individu yang memiliki *hardiness* atau ketangguhan diri yang baik, cenderung merasa mampu dalam kehidupannya sehingga secara tidak langsung membuat individu lebih mampu dalam menangani *threat* atau ancaman yang datang dalam kehidupannya, sedangkan individu yang memiliki *hardiness* yang buruk cenderung akan merasa tidak mampu untuk menghadapi tantangan dan ancaman dari luar dirinya, serta terus merasa terancam. Dari hal ini dapat disimpulkan dukungan sosial sebagai faktor eksternal dan *hardiness* sebagai faktor internal yang dimiliki memberikan kontribusi pada tingkat kecemasan individu.

Zimet (1988) menyatakan dukungan sosial dari lingkungan sekitar mampu memberikan bantuan emosional dan membantu individu dalam pengambilan keputusan, karena individu yang mendapatkan dukungan sosial yang cukup cenderung merasa memiliki orang terdekat yang selalu memberikan dukungan terlebih secara psikologis. Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh, tidak terdapat mahasiswa yang memiliki dukungan sosial pada kategori rendah, namun terdapat 9.1% mahasiswa dengan dukungan sosial yang sedang, dan sebagian besar 90.9% memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi.

Menurut Isrofin (2021) dukungan sosial dapat diartikan sebagai individu lain yang memberikan dukungan bagi individu, seperti orangtua, teman, dan orang terdekat yang dapat diandalkan oleh individu dalam memberikan semangat dan motivasi. Keluarga yang memberikan dukungan, secara tidak langsung akan membuat individu merasa aman karena mempunyai orang terdekat yang selalu memberikan dukungan, selain itu lingkungan pertemanan yang mendukung membuat individu merasa terbantu terlebih dalam meringankan beban pikiran dan kekhawatiran mengenai sesuatu, sehingga secara umum bantuan atau dukungan yang didapatkan dapat membantu individu dalam kehidupannya.

Perasaan nyaman dan dihargai dapat membuat individu merasa dirinya berarti dan diterima oleh lingkungan sekitar, sehingga tidak akan membuatnya berfokus pada hal-hal yang bersifat sementara atau belum tentu terjadi, serta individu dapat merasa lebih leluasa untuk membagiakan apa yang dirasakannya kepada orang sekitar atau orang-orang yang dipercayai, sehingga keadaan ini tentunya dapat membantu individu dalam mengendalikan bahkan mengatasi perasaan cemas yang dimilikinya.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian dari Efrida dan Dyorita (2022) dengan hasil penelitian yang diperoleh ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Penelitian lainnya juga dilakukan dilakukan oleh Sitompul, Farradina, dan

Fadhliya (2020) dengan hasil penelitian yang menunjukkan dukungan keluarga yang cukup menurunkan tingkat kerentanan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa di universitas.

Dari anggapan di atas peneliti menarik kesimpulan, individu dengan dukungan yang baik dari lingkungan sekitar akan merasa bahwa ada orang lain atau individu lain yang mendukungnya pada setiap tindakan yang diambil, di mana hal ini secara tidak langsung akan memberikan individu keberanian untuk bertindak dalam mengambil suatu keputusan dan tidak rentan untuk mengalami kecemasan karena individu tersebut mengetahui bahwa ketika mengalami masalah individu tersebut tidak berdiri seorang diri, melainkan ada orang-orang disekitar yang membantunya dalam menghadapi masalah tersebut.

Hasil pengolahan data berikutnya yang dilakukan bertujuan untuk menguji hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, dengan hasil sig. (2-tailed) antara variabel *hardiness* dan kecemasan menghadapi dunia kerja $0.024 < 0.05$ yang berarti ada hubungan antara *hardiness* dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Menurut Kobasa (dalam, Creed & Conlon, 2013) mengartikan *hardiness* sebagai konstruk ketahanan psikologis yang mencakup kemampuan atau kapasitas individu untuk mengelolah diri sendiri dan bertahan saat terjadinya perubahan atau situasi yang menimbulkan tekanan dalam proses menjalani kehidupan, di mana tingginya kepribadian *hardiness* membuat individu mengalami peningkatan pertumbuhan pribadi dan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan, terlebih kondisi cemas yang dirasakan.

Pada penelitian ini terdapat 75.8% responden yang memiliki *hardiness* pada kategori sedang dan sebesar 24.2% memiliki *hardiness* kategori tinggi. Menurut Maddi (2006) kepribadian *hardiness* yang tinggi membantu individu untuk memiliki keberanian dan dapat menjadi motivasi diri untuk menjalani kehidupannya dengan optimal dan bekerja keras, serta berusaha untuk dapat mengubah situasi yang menimbulkan kecemasan berubah menjadi sebuah peluang atau kesempatan untuk berkembang menjadi lebih baik.

Individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung akan mempunyai komitmen diri yang membuatnya menjadi lebih bersemangat dan dapat berfokus pada tujuan yang dicapai, selain itu akan melihat sebuah tantangan bukanlah sebuah hal yang mengancam melainkan hal positif dan pasti terjadi dalam kehidupan, serta menjadikannya sebagai suatu kesempatan untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik. *Hardiness* yang tinggi juga membuat individu dapat mengontrol kemampuan diri untuk bertindak dan dapat memiliki kendali penuh atas hidupnya terlebih dalam mencapai sebuah tujuan.

Hal tersebut telah dibuktikan oleh penelitian-penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nugroho dan Karyono (2017) yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, yaitu semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Penelitian lain juga dilakukan oleh Delfitriani (2019) dengan hasil

penelitian yang menyatakan ada hubungan negatif signifikan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Dari temuan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *hardiness* memiliki hubungan negatif signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Sebagaimana yang dari hasil yang diperoleh tidak adanya responden yang mengalami kecemasan pada kategori tinggi, disebabkan karena dukungan sosial yang diperoleh berada pada kategori sedang hingga tinggi, serta *hardiness* sebagai faktor internal yang dimiliki juga berada kategori sedang hingga tinggi, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial dan *hardiness* yang dimiliki maka akan semakin tingkat kecemasan yang dialami.

4. Simpulan

Dari hasil penelitian ini, diperoleh hubungan negatif antara dukungan sosial (X1) dan *hardiness* (X2) dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir (Y) dari nilai signifikansi $0.046 < 0.05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Selanjutnya pengujian koefisien korelasi pada hipotesis minor (H_{a1}) diperoleh nilai koefisien korelasi sig. (2-tailed) pada dukungan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir sebesar $0.048 < 0.05$, yang berarti ada hubungan negatif antar kedua variabel. Dengan demikian H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak. Dari pengujian koefisien korelasi pada hipotesis minor (H_{a2}) diperoleh nilai koefisien korelasi sig. (2-tailed) antara variabel *hardiness* dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir sebesar $0.024 < 0.05$ yang berarti ada hubungan negatif antar kedua variabel. Dengan demikian H_{a2} diterima dan H_{02} ditolak.

Saran

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan dapat mencari komunitas atau lingkungan pergaulan yang positif agar dapat menjadi diri sendiri apa adanya dan dapat mengekspresikan perasaan dengan lebih leluasa, karena lingkungan positif dapat membantu individu dalam mengembangkan pola pikir dan cara pandang mengenai sebuah masalah yang dihadapi, serta mahasiswa dapat membuat daftar keinginan atau tujuan yang realistis untuk dapat memotivasi diri sendiri dan pantang menyerah dalam mencapai tujuannya

b. Bagi Keluarga

Keluarga atau orangtua disarankan untuk dapat memberikan bantuan yang cukup terlebih secara psikis bagi anaknya dan tidak memberikan tuntutan yang berlebihan, terlebih ketika sang anak sedang duduk dibangku perkuliahan tingkat akhir, karena kehangatan dan penerimaan orangtua atau keluarga dirumah akan membuat anak merasa lebih terbantu, dimengerti, dan diterima.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian serupa, calon peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih mengkhususkan sampel penelitian pada jurusan tertentu agar hasil penelitian yang diperoleh dapat lebih spesifik dan menjadi terobosan baru.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2022). *Tingkat Pengangguran Terbuka*. Diakses dari <https://www.bps.go.id/pressrelease/2022/05/09/1915/februari-2022--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-83-persen.html>
- Creed, P, A. & Conlon, E. (2013). Revisiting the academic hardiness scale revision and revalidation. *Journal of Career Assessment*. 2(4) : 537-554. DOI:10.1177/1069072712475285
- Delfitriani. (2019). Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir UIN Suska Riau. *Skripsi*. Diakses dari <https://repository.uin-suska.ac.id/24232/>
- Dewanda, F, A. (2019). Hubungan antara adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Semarang : Universitas Islam Negeri Walisongo. Di akses dari <https://eprints.walisongo.ac.id/10924/1/skripsi%20lengkap%20%28FAISHAL%20AFIF%20DEWAN DA%201507016051%29.pdf>
- Efrida, R. & Dyorita, A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. *Jurnal Proyeksi*. 17(1) : 29-40. Diakses dari <http://digilib.unisayogya.ac.id/6527/1/Naskah%20Publikasi%20Refi%20Efrida%20-%20refi%20efrida.pdf>
- Guan, M., Capezio, A., Restubog, S., Read, S., & Li, M. (2016). The role of traditionality in the relationships among parental support career decision-making self-efficacy and career adaptability. *Journal of Vocational Behavior*. 1-37
- Ghufron, M, N., & Risnawita, S. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Kobasa, S, C., Maddi, S, R., Kahn, S. (1982). Hardiness and Health a Prospective Study. *Journal of Personality Psychology*, 42(1) : 168-177. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Rochmawati, D, H., & Abdussamad, N, W. (2017). Hubungan antara Respon Koping dengan Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan saat Pertama Kali Praktik Dirumah Sakit. *Jurnal Keperawatan*. 5(2) 103-106. ISSN:2338-2090
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sitompul, E., Farradina, S., Fadhlia, T. (2020). Dukungan sosial keluarga dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa universitas. *Jurnal Biopsikosial*. 4(2). ISSN:2599-0470.
- Stein, S, J., & Bartone, P, T. (2020). *Hardiness Making Stress Work for you to Achieve Your Life Goals*. National Defense University : Wiley
- Stuart, G. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC

- Hamilton, M. (1959). The Assessment of Anxiety States by Rating. *Medical Psychology Journal*. 32(1) : 5-50. Doi:10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x.
- Poyoh, A., Kapantow, G., & Mandei, J, R. (2017). *Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengangguran di Provinsi Sulawesi Utara*. *Agri Sosio Ekonomi Unsrat*. 13 : 55-55
- Maddi, S, R. (2006). Hardiness the courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 1(3) : 160-168
- Nugroho, F, W., & Karyono. (2017). Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati*. 1-9. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/69461-ID-hubungan-antara-hardiness-dengan-kecemas.pdf>
- Nevid, J, S., Rathus, S, A., & Greene, B. (2008). *Psikologi Abnormal*, edisi kesebelas, jilid 1. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Zimet, G. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assesment*. 52(1) : 30-41. DOI:10.1207/s15327752jpa5