

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang perguruan tinggi yang melewati tahap awal dan akhir. Mahasiswa awal merujuk pada mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan di tahun pertama, sedangkan, mahasiswa akhir adalah mahasiswa yang sudah berada di tahap akhir dalam pendidikan tinggi, dan hampir menyelesaikan tugas akademik mereka untuk meraih gelar sarjana. Mereka umumnya sedang fokus pada penyelesaian skripsi, tesis, atau disertasi serta persiapan untuk ujian akhir atau kelulusan.

Menurut Arnett (dalam Maghfiroh & Dewi, 2023), mahasiswa akhir semester berada dalam fase usia remaja yang sedang berkembang, yang ditandai dengan ketidakstabilan, optimisme, kebebasan, fokus pada diri sendiri, serta harapan yang tinggi. Mereka sedang menghadapi transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja, mulai mencari pekerjaan dan membangun karier (Witte dan Keane, dalam Maghfiroh & Dewi, 2023). Setelah lulus, tantangan masuk ke dunia kerja sering kali memicu timbulnya perasaan negatif, seperti kecemasan.

Mahasiswa memasuki tahap *implementation* dalam teori perkembangan karir (*career development theory*), di mana mereka mulai membangun komitmen terhadap karir. Menurut Qonitatin dan Kustanti (dalam Sari, dkk., 2023), merencanakan karir dengan baik tidak hanya mempersiapkan kesuksesan profesional, tetapi juga memastikan kepuasan dan keberlanjutan hidup di masa depan. Namun, banyak mahasiswa yang khawatir menghadapi dunia kerja, yang bisa menyebabkan stres dan depresi. Belakangan ini, banyak dijumpai kasus kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa.

Seperti pada contoh kasus yang di alami seorang laki-laki nekat bunuh diri dengan menceburkan diri di ke sungai Brantas di Malang. Jasad pria itu pertama kali ditemukan mengapung di aliran Sungai Brantas, Selasa 09/01/2024. Seorang laki-laki berinisial MAS berusia (24). Pada saat ini korban sudah memasuki semester 9 sehingga korban merasa depresi nekat ingin mengakhiri hidupnya karena adanya tekanan akademis sehingga mengalami depresi menjadi sumber utama stress menyebabkan kecemasan dan merasa bahwa skripsinya adalah ujian

besar dalam hidupnya. Ketidakmampuannya dalam menyelesaikan skripsi membuatnya merasa tidak berguna serta rasa takut yang berlebihan. Menurut Keterangan dari keluarga menunjukkan bahwa korban memiliki sifat yang tenang dan cenderung suka menyendiri serta sering mengisolasi diri di dalam kamar. (www.detik.com).

Hasil wawancara dengan sejumlah mahasiswa angkatan akhir dari Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia mengungkapkan adanya kekhawatiran terkait tantangan dunia kerja, di mana saat memberikan jawaban, mereka merasakan kecemasan dan kebingungan mengenai masa depan mereka.

Hambatan utama mereka yaitu bimbang akan peminatan yang diinginkan, ditambah dengan perubahan sistem pendidikan psikologi yang meningkatkan ketidakpastian. Selain itu, mereka juga mengungkapkan rasa takut bekerja di bidang yang tidak relevan dengan jurusan yang diambil, yang berdampak pada kurangnya rasa percaya diri terhadap kompetensi mereka dalam mencari pekerjaan setelah lulus. Meskipun demikian, mereka berusaha mengatasi kecemasan ini dengan berpikir positif, didorong oleh dukungan dari teman-teman mereka. Dukungan ini terbukti sangat berpengaruh dan menjadi motivasi bagi mereka untuk terus maju.

Berdasarkan kasus di atas, perasaan ketidakpastian yang dialami setiap orang tidak bisa diremehkan, karena dapat menimbulkan kecemasan berlebihan, stres, bahkan berujung pada tindakan bunuh diri. Ketakutan dan kekhawatiran dalam menghadapi dunia kerja sering kali memicu kecemasan, terutama di kalangan mahasiswa.

Kecemasan adalah kondisi emosional yang membuat individu merasa tidak nyaman, disertai sensasi fisik yang memberi peringatan tentang bahaya yang akan datang Freud (dalam Faozi, dkk., 2023). Setiap orang mengalami kekhawatiran atau ketakutan ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Menurut Shah (dalam Susilarini, 2022), kecemasan melibatkan tiga aspek: 1) fisik, seperti keringat berlebih, gemetar, mual, perubahan suhu tubuh 2) emosional, seperti rasa panik dan takut, serta 3) mental, berupa kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan. Ketiga aspek ini saling mempengaruhi, memperburuk kondisi emosional dan mental, sehingga seseorang cenderung fokus pada kemungkinan terburuk atau merasa tidak mampu menghadapinya.

Menurut Nevid (dalam Setiawan & Muslifaf, 2023), faktor sosial, lingkungan, biologis, perilaku, kognitif, dan emosional merupakan salah satu elemen yang berdampak pada kecemasan, khususnya saat menghadapi konflik psikologis yang belum terselesaikan. Dalam hal ini, dukungan dari lingkungan sekitar memiliki peran krusial dalam memengaruhi tingkat kecemasan.

Dukungan sosial merupakan bantuan, motivasi, dan rasa perlindungan yang datang dari orang-orang di sekitar, baik dalam bentuk emosional, materi, maupun informasi, untuk membantu seseorang menghadapi stres. Menurut Taylor (dalam Wardani & Prasetyo, 2023), dukungan sosial adalah informasi yang diterima dari orang-orang dalam jaringan yang saling mendukung, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membantu mengatasi tekanan mental. Sarafino dan Smith (2011) mengidentifikasi lima jenis dukungan sosial: 1) Dukungan emosional, yaitu perhatian, empati, dan motivasi yang memberikan kenyamanan saat mengalami stres. 2) Dukungan instrumental, berupa bantuan finansial, barang, atau sumber daya untuk menghadapi kesulitan. 3) Dukungan informasional, yang mencakup pemberian saran, petunjuk, atau umpan balik yang membantu menemukan solusi. 4) Dukungan penghargaan, yang diberikan melalui pujian, penghargaan, dan meyakinkan seseorang supaya mereka merasa percaya diri dan dihargai. 5) Dukungan dari jaringan sosial, yang merujuk pada keterhubungan seseorang dengan kelompok sosial atau komunitas dalam hidupnya. Semua aspek ini sangat penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk stres akademis, terutama saat mahasiswa semester akhir bersiap menghadapi dunia kerja.

Banyak studi sebelum ini telah mengeksplorasi keterkaitan antara bantuan sosial dan rasa cemas pada mahasiswa yang akan lulus saat bersiap memasuki dunia kerja. Sebuah studi yang dilakukan oleh Mora pada tahun 2020 di Fakultas Farmasi menemukan nilai r sebesar -0,228, yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara bantuan sosial dan rasa cemas. Tingkat pentingnya adalah $p\text{-value} = 0,23$ yang lebih kecil dari 0,05, jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara bantuan sosial dan rasa cemas saat menghadapi dunia kerja.

Penelitian yang sama oleh Santo dan Alfian (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang penting antara dukungan sosial dan kecemasan saat

menghadapi dunia kerja. Hubungan ini bersifat moderat dan negatif dengan nilai $r = -0.437$, $n = 150$, $p > 0.05$. Ini berarti, jika dukungan sosial yang diterima meningkat, tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan menurun, dan demikian juga sebaliknya.

Hipotesis dalam studi ini menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan ketika menghadapi dunia kerja di kalangan mahasiswa semester akhir. Asumsi yang diajukan adalah jika dukungan sosial semakin tinggi, maka kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir dalam menyambut dunia kerja akan semakin rendah. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti berminat untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam studi ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara dukungan dari lingkungan sosial dan perasaan cemas saat menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami apakah ada keterkaitan antara dukungan sosial dan kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir ketika menghadapi dunia kerja di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan dengan maksud untuk memajukan ilmu Psikologi secara keseluruhan dan lebih spesifiknya Psikologi Klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan agar bisa mengurangi rasa cemas saat masuk ke dunia kerja, dengan memperoleh dukungan sosial yang baik, mahasiswa akan lebih bisa memiliki pandangan positif tentang kemampuan diri mereka sendiri

dan juga dapat membantu meredakan kecemasan dalam berhadapan dengan dunia kerja.

b. Bagi Orangtua/Keluarga

Penelitian ini menawarkan pemahaman kepada keluarga mengenai betapa pentingnya dukungan sosial untuk mahasiswa yang akan lulus. Dukungan yang solid dari keluarga dapat membantu mengurangi rasa cemas mahasiswa dan mempersiapkan mereka dengan lebih baik untuk memasuki dunia kerja.