

## Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Masa Depan di Kalangan Siswa SMK Blitar Jawa Timur

<sup>(1)</sup>Binti Faridatul Awalia, <sup>(2)\*</sup>Siti Mahmudah dan <sup>(3)</sup>Umdatul Khoirot

<sup>1,2,3.</sup> Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim

\*Email: mahmudah@psi.uin-malang.ac.id

### ABSTRACT

*The problem of this research is the high anxiety of facing the employment future in Blitar Vocational High School students. This anxiety occurs because of the lack of social support from the family. Objective of this study was to determine the relationship between family social support and future anxiety among Blitar Vocational High School students. There were 61 students from 3 State Vocational Schools in Blitar. The results showed that the regression coefficient was -0.300 with a significance level of 0.009 ( $p < 0.01$ ) or very significant. This means that the stronger the family's social support, the lower the student's anxiety about the employment future.*

**Keyword:** *Anxiety of facing the employment future, family support.*

### PENDAHULUAN

Nevid, Rathus, & Greene (2018) mengungkapkan bahwa kecemasan memiliki suatu hubungan erat dengan masa depan. Kelly menjelaskan kecemasan adalah kejadian yang dialami oleh seseorang yang dapat menimbulkan suatu reaksi emosi dan berada di luar dari jangkauan seseorang tersebut (Sjarkawi, 2008). Emosi yang dimaksud merupakan terjadinya situasi yang kurang menyenangkan (Ghufron & Rini, 2003). Nevid et al. (2018) juga mengungkapkan penyebab terjadinya kecemasan, yaitu kurangnya dukungan sosial, faktor genetis, peristiwa traumatis, atau konflik psikologis yang belum selesai hingga sekarang. Perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan daripada laki-laki (Ramaiah, 2003). Kecemasan masa depan memengaruhi beberapa aspek, yaitu aspek kognitif, aspek perilaku, aspek afeksi (Chaplin, 2006) dan aspek fisiologis (Kendall & Hammen, 1998). Tiga masalah yang dapat menjadi penyebab kecemasan, yakni masalah keluarga, masalah pendidikan, dan masalah pekerjaan (Siburian, 2010).

Kecemasan masa depan pada siswa SMK yang dimaksud dalam penelitian yaitu ketika siswa telah lulus dari sekolah dan memulai babak baru dalam dunia karir. Siswa SMK merasa cemas harus melaksanakan tes seleksi agar dapat lolos di lokasi industri yang bekerja sama dengan pihak sekolah dan bersaing dengan teman-temannya. Persaingan tersebut tidak hanya dengan teman satu sekolah, tetapi juga dari pihak sekolah lainnya. Setiap sekolah SMK terkadang memiliki jurusan yang sama dan bekerja sama dengan pihak industri yang sama pula, serta permintaan jumlah calon pelamar yang tidak sebanyak dengan siswa yang melamar. Siswa SMK juga dapat melamar pekerjaan di luar, namun persaingannya juga semakin meningkat, sebab akan bersaing dengan siswa SMA maupun sarjana. Lapangan pekerjaan yang tidak begitu banyak juga menjadi salah satu alasan bagi siswa SMK mengalami kecemasan. Ketidakseimbangan antara jumlah lulusan sekolah dengan jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia dapat memicu terjadinya kecemasan dan ketakutan apabila harus menjadi pengangguran, serta status sosial ekonomi yang masih dalam tahap proses perbaikan setelah pandemi.

Etzion berpendapat bahwa dukungan sosial adalah hubungan antara seseorang dengan individu lainnya dalam memberikan bantuan, informasi, dan perhatian emosional (Sepfitri, 2011). Sarason mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat mencegah dan mengurangi masalah kesehatan mental pada seseorang (Suhita, 2005). Kahn & Antonounci memaparkan bahwa dukungan sosial memiliki 3 sumber, yakni orang-orang terdekat dan selalu mendukung (keluarga dekat, sahabat), orang lain yang memiliki sedikit peran dalam hidupnya dan mengalami perubahan dengan seiringnya waktu (teman sepeergaulan), dan orang lain yang dapat mengubah individu tetapi jarang memberikan dukungan (guru atau keluarga jauh). (Wicaksono, 2016). Dukungan sosial keluarga adalah sikap, tindakan, penerimaan yang ditujukan kepada setiap anggota keluarga yang lain sebagai bentuk dia diterima dan dihargai dalam keluarga tersebut (Friedman, 2013).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memilih menggunakan dukungan sosial keluarga dalam penelitian ini, sebab keluarga merupakan sekumpulan orang terdekat yang tinggal bersama dan terdapat ikatan di dalamnya. Dukungan sosial keluarga juga dapat memengaruhi siswa dalam mengurangi kecemasan masa depannya kelak.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis regresi yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada siswa SMK di kota Blitar. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala kecemasan berdasarkan 4 aspek dari Greenberger & Padesky (2004) dan skala dukungan sosial keluarga berdasarkan 6 aspek dari Weiss (Cutrona & Russell, 1987). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian yaitu analisis deskriptif dan analisis regresi.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dengan jurusan yang berbeda dari tiga SMK Negeri di kota Blitar sebanyak 404 siswa. Sampel penelitiannya mengambil sebanyak 15% dari 404 siswa yaitu 61 siswa, sebab apabila responden lebih dari 100 responden, maka sampel dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau selebihnya (Arikunto, 2006). Teknik pengumpulan sampel yang digunakan ialah teknik *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel dengan cara memilih berdasarkan kriteria tertentu dalam penelitian tersebut (Rahayu & Suroso, 2016).

## HASIL

Melaksanakan uji hipotesis, sebelumnya harus telah memenuhi syarat pada uji asumsi. Pelaksanaan uji hipotesis menggunakan teknik regresi linier sederhana untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dan seberapa besar pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan masa depan.

**Tabel 1. Hasil Kategorisasi Data Kecemasan Masa Depan**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 37,5$	8	13,1%
Sedang	$37,5 \leq X < 52,5$	46	75,4%
Tinggi	$X \geq 52,5$	7	11,5%

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa mayoritas siswa SMK di kota Blitar memiliki tingkat kecemasan masa depan pada kategori sedang dengan jumlah 46 siswa (75,4%).

**Tabel 2. Hasil Kategorisasi Data Dukungan Sosial Keluarga**

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$X < 37,5$	8	13,1%
Sedang	$37,5 \leq X < 52,5$	46	75,4%
Tinggi	$X \geq 52,5$	7	11,5%

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa siswa SMK di kota Blitar mayoritas memiliki tingkat dukungan sosial keluarga pada kategori sedang dengan jumlah 46 (75,4%).

**Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis**

	<i>B</i>	<i>R Square</i>	<i>Sig</i>
<b>Constant</b>	61.912		0.000
<b>Dukungan Sosial Keluarga</b>	-0.300	0.111	0.009

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa nilai signifikan menunjukkan hasil sebesar 0,009 ( $p \text{ value} < 0,01$ ), berarti dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh terhadap kecemasan masa depan pada siswa SMK di kota Blitar. Nilai konstanta kecemasan masa depan memperoleh hasil sebesar 61.912 dan koefisien regresi (*B*) menunjukkan hasil sebesar -0,300. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan masa depan yang sangat signifikan. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diperoleh maka semakin rendah kecemasan masa depan yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial keluarga yang diperoleh maka semakin tinggi kecemasan masa depan yang dialami.

Pada tabel 3 di atas, koefisien determinasi (*R Square*) menunjukkan hasil sebesar 0,111. Artinya, dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh sebesar 11,1% pada siswa SMK di kota Blitar terhadap kecemasan masa depannya, sedangkan sisanya sebesar 88,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,009 ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan masa depan pada siswa SMK di kota Blitar. Uraian tersebut sesuai dengan penjelasan menurut Nugrahaningtyas, et al. (2014) dalam penelitiannya yang memaparkan bahwasanya dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh dan terdapat hubungan dengan kecemasan.

Pada penelitian ini, dukungan sosial keluarga berkontribusi sebesar 11,1% dalam memberikan pengaruh terhadap kecemasan masa depan dan sisanya sebesar 88,9% terpengaruh oleh faktor lainnya, serta terdapat hubungan negatif diantara keduanya. Artinya, dukungan sosial keluarga yang semakin tinggi maka akan merendahkan tingkat kecemasan masa depan. Begitupun, apabila dukungan sosial keluarga yang diperoleh rendah, maka tingkat kecemasan masa depan semakin tinggi. Kecemasan adalah respon tubuh yang masih wajar ketika berada di situasi yang mengancam dan mengalami stres sebab suatu masalah tertentu (Cahyanthi et al., 2021). Banyak faktor yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan, seperti faktor internal (usia dan jenis kelamin) dan faktor eksternal (lingkungan dan gaya asuh orang tua).

Keluarga memiliki peran penting bagi setiap orang dalam membantu untuk mengatasi masalah maupun men-*support* anggota keluarga yang sedang dilanda kesulitan dan kesedihan. Setiap orang pasti pernah mengalami berbagai masalah yang muncul dalam hidupnya hingga menimbulkan kecemasan dan berusaha untuk menyelesaikan permasalahan

tersebut, serta terkadang memperoleh bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan masalah tersebut. Berikut tiga tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah (Djuwitasari & As'ad, 2015), yakni

- 1) Menentukan identitas diri dari keluarga.
- 2) Sukses dalam jenjang karir dengan diiringi oleh dukungan dari keluarga dan teman.
- 3) Dapat menjadi individu yang mandiri, konsisten, bertanggung jawab, dan baik dalam berkomunikasi dengan pihak lain.

Djuwitasari & As'ad (2015) mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa keluarga memiliki pengaruh besar terhadap pengurangan kecemasan. Artinya, meskipun individu memiliki kepercayaan diri yang kuat bahwa ia dapat lolos dari segala macam seleksi pekerjaan namun tidak mendapatkan dukungan dari keluarga, maka ia akan tetap merasa cemas. Oleh karena itu, dukungan dan bantuan dari keluarga adalah krusial. Individu yang mendapatkan dukungan dari keluarga akan lebih tenang dalam menghadapi pekerjaan pada masa depannya.

Dukungan sosial merupakan usaha yang diberikan oleh pihak lain sebagai bentuk penghargaan, perhatian, ataupun ungkapa kasih sayang terhadap seseorang. Dukungan sosial juga tertuang dalam Al Qur'an, yang mana Allah memerintahkan setiap orang untuk saling menolong dalam kebaikan, menasehati, memberikan perhatian, dan saling menghargai dengan sesama. Hal tersebut tertuang dalam firman Allah dalam surat Al-Balad ayat 17 dan Ali Imron ayat 103, yang berbunyi:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَّأَوْا صَوًّا بِالصَّبْرِ وَتَوَّأَوْا صَوًّا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: "Dan Dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk saling berkasih sayang." (Al-Balad: 17)

وَاعْتَصِمُوا بِحَمْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ ءَايَاتِهِ ۗ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya: "Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuhan, lalu Allah satukan hatimu, sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk." (Ali Imran:103)

Kedua ayat tersebut mengungkapkan bahwa Allah telah memerintahkan umat-Nya agar hidup saling berdampingan dan tidak saling bermusuhan agar dapat hidup dengan damai. Seseorang yang hidup dengan saling bermusuhan akan merasa was-was dan tidak merasa tenang. Setiap orang pasti menginginkan untuk hidup dengan damai dan tenteram, dengan begitu perlunya untuk saling menghargai dengan sesama dan menolong dalam kebaikan.

Selanjutnya, peneliti mencoba memberi saran kepada siswa agar lebih dapat mengontrol kecemasannya dan terbuka kepada keluarga ataupun orang yang dipercaya ketika berada di situasi kesusahan dan membutuhkan pertolongan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadi referensi dan menambah atau mengganti dari segi variabel maupun subjek penelitian, sehingga penelitian ini dapat mengalami perkembangan dan peningkatan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Cahyanthi, & Komang A.M.P. (2021). Model “aksi” untuk mewujudkan gerakan sehat mental dalam mengatasi kecemasan remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1)
- Chaplin. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Grafindo
- Cutrona, C.E & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advance in Personal Relationships*, 1.
- Djuwita, S., & M. As’ad D. (2015). Percaya diri, dukungan sosial, dan kecemasan siswa menghadapi seleksi perguruan tinggi. *Pesona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(3)
- Friedman. (2013). *Keperawatan keluarga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Ghufron, Nur, & Rini, R.S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Greenberger, D & Padessky, C.A. (2004). *Manajemen pikiran*. Bandung: Kaifa
- Kendall, P.C & Hammen, C. (1998). *Abnormal psychology: Understanding human problem*. New York: Houghten Mifflin Company.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer, R., & Beverly Greene. (2018). *Psikologi abnormal di dunia yang terus berubah*. Jakarta: Erlangga.
- Nugrahaningtyas, W., Sri, W., & Aditya N.P. (2014). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Wedi Klaten. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(2)
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: Bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rahayu, N & Suroso. (2016). Perbedaan *self efficacy* dan motivasi berprestasi ditinjau dari gaya belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1).
- Siburian, E., Karyono., & Dian V.S.K. (2010). Pengaruh *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada penyalahgunaan napza di Panti Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1).
- Sjarkawi. (2008). *Pembentukan kepribadian anak*. Jakarta: Bumi Aksara.