BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) melalui Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas), tingkat pengangguran terbuka lulusan perguruan tinggi menunjukkan perkembangan yang berbeda pada setiap jenjang pendidikan selama periode 2023 hingga 2025. Pada tahun 2023, angka pengangguran terbuka lulusan Diploma I/II/III tercatat sebesar 4,79%, sedangkan lulusan Universitas yang mencakup Diploma IV/S1/S2/S3 sebesar 5,18%. Pada tahun 2024, persentase lulusan Diploma I/II/III yang menganggur mengalami peningkatan menjadi 4,83%, sementara lulusan Universitas meningkat menjadi 5,25%. Selanjutnya, pada tahun 2025, angka tersebut pada lulusan Diploma I/II/III mengalami penurunan menjadi 4,31%, sedangkan lulusan Universitas kembali meningkat hingga mencapai 5,39%.

Perkembangan tersebut menunjukkan bahwa TPT lulusan Diploma I/II/III mengalami perubahan yang fluktuatif, sedangkan TPT lulusan Universitas menunjukkan kecenderungan meningkat selama periode 2023 hingga 2025. TPT lulusan Universitas meningkat sebesar 0,07 poin persentase dari tahun 2023 ke tahun 2024 dan kembali meningkat sebesar 0,14 poin persentase pada tahun 2025. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lulusan pendidikan tinggi, khususnya pada jenjang Universitas, masih menghadapi tantangan dalam memasuki pasar kerja meskipun telah menyelesaikan pendidikan tinggi.

Kondisi tersebut menjadi penting untuk diperhatikan, khususnya bagi lulusan baru perguruan tinggi yang berada pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Setelah menyelesaikan pendidikan, lulusan baru dihadapkan pada proses pencarian pekerjaan, persaingan dengan pencari kerja lainnya, proses seleksi, serta tuntutan untuk memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan kompetensi dan harapan. Berbagai kondisi tersebut dapat menghadirkan ketidakpastian mengenai masa depan pekerjaan dan berpotensi berkaitan dengan munculnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dengan demikian, peningkatan TPT lulusan Universitas selama periode 2023 hingga 2025 memberikan gambaran bahwa proses transisi lulusan perguruan tinggi menuju dunia kerja masih menghadapi berbagai tantangan. Kondisi tersebut menjadi salah satu dasar penting untuk mengkaji kecemasan menghadapi dunia kerja pada lulusan baru perguruan tinggi.

Sitompul et al. (2020) menjelaskan bahwa seorang sarjana tidak hanya dituntut untuk memberikan kontribusi. tetapi juga harus menghadapi realitas bahwa kesempatan kerja yang tersedia semakin terbatas, sementara jumlah lulusan terus meningkat setiap tahunnya. Terbatasnya peluang kerja menyebabkan tingginya pengangguran, sehingga lulusan baru dituntut memiliki kemampuan bersaing yang lebih kuat untuk memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan bidangnya Oktarinanda dan Fakhri (2025).

Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi lulusan baru perguruan tinggi, seperti rasa khawatir, ketidakpastian, dan kecemasan dalam

menghadapi dunia kerja yang semakin kompetitif. Selain itu, tantangan yang dihadapi seorang sarjana tidak hanya tentang memberi kontribusi kepada, tetapi juga menghadapi kenyataan bahwa kesempatan kerja semakin terbatas, sementara jumlah lulusan terus meningkat. Selain itu, Rizqi dan Ediati (2020) menunjukkan bahwa lulusan baru yang memasuki dunia kerja sering mengalami kekhawatiran terkait berbagai aspek, seperti kurangnya rasa percaya diri saat wawancara, perasaan tidak cukup mampu, tantangan dalam beradaptasi di tempat kerja, serta kesulitan menjalin relasi dengan rekan sejawat. Hal tersebut juga sejalan dengan temuan (Nurjanah, 2018), bahwa kecemasan lulusan baru perguruan tinggi umumnya muncul pada mereka mulai melamar pekerjaan, terutama karena tingginya angka pengangguran dari lulusan universitas tertentu. Faktor lain yang memperburuk kondisi ini adanya tuntutan kualifikasi kerja yang mengharuskan pengalaman, sementara lulusan baru umumnya belum memilikinya.

Kecemasan merupakan kondisi emosional sosial seseorang merasa khawatir terhadap kemungkinan munculnya bahaya, yang ditandai oleh adanya efek dan gejala ketegangan fisik Greenberger dan padesky (2016) Selain itu kecemasan juga dapat dipahami sebagai bentuk emosi yang kompleks, yang melibatkan perpaduan antara pikiran, perasaan tidak nyaman, serta reaksi fisik yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam (Spielberger,1972). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja muncul akibat ketidakpastian dalam mencapai tujuan karir yang dapat menimbulkan konflik batin dan gangguan. Kondisi ini disertai gejala seperti rasa

takut, kekhawatiran berlebih, hingga respons fisiologis berupa jantung berdebar dan keringat berlebih (Wulandari & Fridari, 2024)

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah keadaan di mana seseorang merasa gelisah atau takut terhadap hal-hal yang belum terjadi, terutama yang berhubungan dengan pekerjaan atau proses memperoleh pekerjaan. Menurut Nursalam dan Hidayat (2024). Kecemasan dalam tingkat yang wajar dapat mendorong lulusan baru perguruan tinggi untuk mempersiapkan diri menghadapi tantangan dunia kerja. Sebaliknya, apabila kecemasan berlangsung secara berlebihan, kondisi tersebut dapat menghambat aktivitas serta menurunkan motivasi dalam menjalani proses memasuki dunia kerja.

Menurut Greenberger dan Padesky (dalam Tesalonia & Wibowo, 2023), kecemasan merupakan respons emosional yang muncul ketika individu mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atau sesuatu yang membahayakan. Kecemasan ditandai oleh empat aspek yang saling berkaitan, yaitu reaksi fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati. Reaksi fisik meliputi berbagai respons fisiologis seperti jantung berdebar, berkeringat, otot tegang, atau sulit berkonsentrasi. Aspek pemikiran ditandai dengan munculnya pikiran negatif, kekhawatiran, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Aspek perilaku terlihat dari kecenderungan individu untuk menghindari situasi yang dianggap mengancam atau menunjukkan perilaku yang dipengaruhi oleh kecemasan. Sementara itu, aspek suasana hati menggambarkan munculnya perasaan takut, gelisah, tegang, dan tidak nyaman ketika menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang beragam terkait kecemasan menghadapi dunia kerja. Kasyfillah dan Susilarini (2021) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecemasan dengan 68% berada pada kategori rendah, 24% sedang, dan 8% tinggi. Sebaliknya, penelitian Hanim dan Ahlas (2020) menunjukkan bahwa 55% mahasiswa berada pada kategori kecemasan tinggi, 41% sedang, dan 4% rendah. Selain itu, Matindas, Pitoy, dan Seroy mengelompokkan sosial kecemasan menjadi tiga kategori, yaitu rendah (25%–49%), sedang (50%–74%), dan tinggi (75%–100%). Berdasarkan Beck (2011), kecemasan dapat memunculkan distorsi kognitif yang berkembang menjadi perilaku maladaptif, seperti menghindari situasi yang dianggap menegangkan. Perilaku menghindar ini merupakan bentuk *coping* yang berfokus pada penghindaran *(avoidance coping)*, di mana lulusan baru perguruan tinggi berusaha menjauh dari sumber stres, namun dalam jangka panjang dapat menghambat fungsi sosial dan pencapaian tujuan, termasuk dalam konteks persaingan kerja.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kamisa dan Mirza (2021) menunjukkan adanya hubungan antara kematangan vokasional dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate. Penelitian yang melibatkan 257 fresh graduate tersebut menemukan bahwa kematangan vokasional memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, dengan kekuatan hubungan yang tergolong tinggi ($r = -0{,}705$; $p < 0{,}05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kematangan vokasional lebih tinggi cenderung mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja yang lebih rendah. Hal

ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam memahami diri, menentukan pilihan karier, serta mempersiapkan arah karier dapat berkaitan dengan kesiapan psikologis dalam menghadapi tuntutan dan ketidakpastian ketika memasuki dunia kerja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 11–15 November 2025 terhadap 11 orang lulusan baru perguruan tinggi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berasal dari beberapa program studi, yaitu Psikologi, Manajemen, dan Bimbingan Konseling, diperoleh hasil bahwa 9 dari 11 responden menunjukkan adanya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan tersebut muncul sebagai respons terhadap ketidakpastian memperoleh pekerjaan setelah lulus, tingginya persaingan di dunia kerja, serta tuntutan untuk segera mendapatkan pekerjaan.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 11–15 November 2025 terhadap 11 orang lulusan baru perguruan tinggi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berasal dari beberapa program studi, yaitu Psikologi, Manajemen, dan Bimbingan Konseling. Berdasarkan hasil wawancara, peneliti memperoleh informasi mengenai adanya permasalahan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Sebanyak 9 dari 11 responden menunjukkan adanya kecemasan yang berkaitan dengan ketidakpastian dalam memperoleh pekerjaan setelah lulus, tingginya persaingan di dunia kerja, serta tuntutan untuk segera mendapatkan pekerjaan.

Permasalahan kecemasan tersebut dapat dilihat berdasarkan aspek kecemasan menurut Greenberger dan Padesky. Pada aspek emosional, sebanyak 9 dari 11 responden mengungkapkan bahwa mereka merasa khawatir, takut, dan gelisah ketika memikirkan kondisi setelah lulus, terutama karena belum memperoleh pekerjaan. Responden juga merasa takut tidak mampu bersaing dengan pelamar lain dan khawatir tidak memenuhi kualifikasi yang dibutuhkan oleh perusahaan. Perasaan tersebut muncul ketika responden memikirkan proses pencarian pekerjaan maupun ketika menghadapi tuntutan dari lingkungan untuk segera mendapatkan pekerjaan.

Pada aspek kognitif, sebanyak 6 dari 11 responden menyatakan bahwa mereka sering memikirkan berbagai kemungkinan negatif yang dapat terjadi ketika memasuki dunia kerja. Responden mengaku memikirkan kemungkinan gagal dalam proses seleksi pekerjaan, seperti wawancara, tes psikologi, maupun tes kompetensi. Selain itu, responden juga merasa ragu terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki serta membandingkan kemampuan dirinya dengan pelamar lain. Pemikiran mengenai kemungkinan tidak diterima bekerja, sulit memperoleh pekerjaan yang sesuai, serta ketidakmampuan memenuhi tuntutan pekerjaan membuat responden semakin memikirkan masa depan kariernya.

Selanjutnya, pada aspek perilaku, sebanyak 5 dari 11 responden mengungkapkan adanya kecenderungan untuk menunda melamar pekerjaan atau merasa kurang percaya diri dalam mengikuti proses rekrutmen. Beberapa responden merasa takut mengalami kegagalan sehingga memilih untuk menunda

mengirimkan lamaran atau tidak segera mengikuti kesempatan kerja yang tersedia. Kecemasan juga membuat responden merasa kurang yakin untuk menghadapi proses seleksi karena khawatir tidak mampu menjawab pertanyaan wawancara atau menyelesaikan tes yang diberikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya dirasakan secara emosional dan dipikirkan secara kognitif, tetapi juga dapat memengaruhi perilaku responden dalam mempersiapkan dan menghadapi dunia kerja.

Pada aspek fisiologis, beberapa responden mengungkapkan adanya reaksi fisik ketika memikirkan atau menghadapi situasi yang berkaitan dengan proses memasuki dunia kerja. Reaksi tersebut antara lain berupa sulit tidur, jantung berdebar, dan tubuh terasa tegang ketika membayangkan proses seleksi pekerjaan atau memikirkan kemungkinan tidak memperoleh pekerjaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan responden tidak hanya berkaitan dengan perasaan dan pikiran, tetapi juga dapat disertai dengan reaksi fisik ketika menghadapi situasi yang dianggap menimbulkan tekanan.

Selain permasalahan kecemasan, hasil wawancara juga menunjukkan adanya perbedaan dukungan sosial yang diterima oleh responden, khususnya dukungan dari orang tua sebagai salah satu sumber dukungan sosial yang penting bagi lulusan baru perguruan tinggi. Dari 11 responden, sebanyak 7 responden mengungkapkan bahwa dukungan yang diperoleh dari orang tua, keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar membantu mereka merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, sebanyak 4 responden menyatakan

bahwa kurangnya dukungan dari orang tua membuat mereka lebih sering merasa cemas, ragu terhadap kemampuan diri, dan pesimis dalam menghadapi proses pencarian pekerjaan. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa dukungan sosial yang diterima lulusan baru dapat berkaitan dengan kondisi psikologis mereka ketika menghadapi masa transisi menuju dunia kerja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja pada lulusan baru perguruan tinggi dapat berkaitan dengan berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sosial.

Bentuk dukungan sosial yang diperoleh responden dapat diuraikan berdasarkan aspek dukungan sosial menurut (Sarafino & Smith, 2014). Pada aspek dukungan emosional, beberapa responden mengungkapkan bahwa orang tua memberikan perhatian, motivasi, dorongan semangat, serta bersedia mendengarkan keluh kesah yang dirasakan selama proses mencari pekerjaan. Dukungan tersebut membuat responden merasa tidak menghadapi proses pencarian pekerjaan seorang diri dan merasa memiliki tempat untuk berbagi ketika mengalami kesulitan maupun kekhawatiran.

Pada aspek dukungan informasional, responden memperoleh berbagai bentuk informasi dan arahan dari orang tua, seperti informasi mengenai lowongan pekerjaan, pemberian saran dalam memilih pekerjaan, tips menghadapi wawancara kerja, serta arahan dalam merencanakan karier. Informasi dan arahan tersebut membantu responden memperoleh gambaran mengenai langkah yang dapat

dilakukan dalam menghadapi proses pencarian pekerjaan sehingga dapat mengurangi ketidakpastian yang dirasakan.

Pada aspek dukungan instrumental, beberapa responden memperoleh bantuan secara nyata dari orang tua selama mempersiapkan dan mengikuti proses pencarian pekerjaan. Bentuk bantuan tersebut antara lain berupa pemberian biaya transportasi untuk mengikuti seleksi kerja, penyediaan fasilitas internet, bantuan dalam memenuhi kebutuhan selama proses melamar pekerjaan, serta bantuan dalam mempersiapkan dokumen yang diperlukan, seperti curriculum vitae (CV). Dukungan secara langsung tersebut dapat membantu meringankan berbagai kebutuhan praktis yang dihadapi responden selama proses memasuki dunia kerja.

Pada aspek dukungan penghargaan, responden mengungkapkan bahwa orang tua memberikan apresiasi, kepercayaan, dan pengakuan terhadap usaha yang telah dilakukan dalam mencari pekerjaan, meskipun responden belum memperoleh pekerjaan. Bentuk dukungan tersebut dapat membantu responden merasa bahwa usaha yang dilakukan tetap dihargai dan memberikan keyakinan terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, dukungan penghargaan dapat menjadi salah satu sumber penguatan bagi lulusan baru dalam menghadapi proses pencarian pekerjaan.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 11 responden, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lulusan baru perguruan tinggi menunjukkan adanya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan tersebut terlihat melalui aspek emosional, kognitif, perilaku, dan fisiologis. Di sisi lain, responden juga

memperoleh berbagai bentuk dukungan sosial, khususnya dari orang tua, yang meliputi dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Sebagian besar responden yang memperoleh dukungan dari orang tua mengungkapkan bahwa dukungan tersebut membantu mereka merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi dunia kerja, sedangkan responden yang merasa kurang memperoleh dukungan cenderung mengungkapkan perasaan lebih cemas, ragu terhadap kemampuan diri, dan pesimis dalam menghadapi proses pencarian pekerjaan.

Temuan studi pendahuluan tersebut memberikan gambaran awal bahwa dukungan sosial orang tua berkaitan dengan kondisi kecemasan yang dialami lulusan baru perguruan tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Namun, hubungan antara dukungan sosial orang tua dan kecemasan menghadapi dunia kerja perlu dibuktikan lebih lanjut melalui penelitian kuantitatif. Oleh karena itu, temuan wawancara ini menjadi salah satu dasar bagi peneliti untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada lulusan baru perguruan tinggi.

Menurut Santo dan Alfian, (2021) Kecemasan yang dihadapi dalam konteks dunia kerja dapat berdampak negatif terhadap kinerja seseorang, bahkan dalam kondisi yang lebih parah. Rasa cemas ini dapat menimbulkan ketakutan untuk berbicara di depan umum, berinteraksi dengan pihak-pihak penting dalam perusahaan, serta mengambil tantangan baru. Akibatnya lulusan baru perguruan tinggi cenderung merasa gelisah dan cemas. Berdasarkan penelitian Sitompul dan

Farradinna, (2020) Tingginya pengangguran dan bertambahnya lulusan setiap tahun, ditambah tuntutan kualitas tenaga kerja, membuat persaingan kerja semakin ketat. Keterbatasan lapangan kerja dan kurangnya kesiapan lulusan memperburuk kondisi ini, menyebabkan tekanan psikologis yang bisa berakibat serius jika tidak ditangani. Menurut Hussain (2006, dalam Putri & Prihwanto, 2021), kecemasan menghadapi dunia kerja dapat timbul karena beberapa faktor, yaitu faktor kognitif, faktor emosional, dan faktor tuntutan sosial. Faktor kognitif berkaitan dengan persepsi atau pemikiran individu mengenai kemampuannya dalam menghadapi dunia kerja, faktor emosional berkaitan dengan perasaan takut dan tegang terhadap keadaan yang menakutkan, sedangkan faktor tuntutan sosial berkaitan dengan lingkungan, seperti adanya standar keberhasilan yang terlalu tinggi bagi kemampuan individu setelah lulus serta kurangnya kesiapan menghadapi situasi yang tidak diharapkan.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain maupun kelompok sosialnya. Selanjutnya, Taylor (2009) menjelaskan bahwa dukungan sosial akan memiliki makna yang lebih besar apabila berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan penerimanya. Dalam konteks penelitian ini, hubungan yang dekat tersebut adalah hubungan antara lulusan baru perguruan tinggi dengan orang tua, sehingga dukungan yang diberikan orang tua diharapkan mampu memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu lulusan baru menghadapi kecemasan dalam memasuki dunia kerja.

Selain itu menurut Sarafino dan Smith (dalam Wijaya, Sari, & Sandiasih, 2024) dukungan sosial didefinisikan sebagai tindakan yang diberikan oleh seseorang yang memiliki kedekatan emosional, dalam bentuk pemberian informasi, bantuan nyata, dan memberikan manfaat kenyamanan terhadap penerima. Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial terdapat beberapa aspek yakni, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan kebersamaan.

Menurut Wijaya dan Pratitis (2012) bahwa dukungan sosial dari orang tua merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada anak, yang dapat menumbuhkan keyakinan diri serta perasaan positif terhadap dirinya sendiri, sehingga anak mampu menjalani perkuliahan dengan lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Matindas, Pitoy dan Seroy (2023) variabel dalam penelitian ini didasarkan pada relevansinya yang signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Dukungan sosial terbukti dapat mempengaruhi tingkat kecemasan lulusan baru perguruan tinggi, di mana peningkatan dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Selain itu, variabel ini berperan penting dalam mempersiapkan para lulusan baru perguruan tinggi untuk menghadapi tantangan di dunia kerja, memberikan rasa aman dan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Aspek emosional dalam dukungan sosial juga membantu seseorang dalam mengatasi stres dan kecemasan, sehingga merasa lebih siap menghadapi situasi baru. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan (Sarafino & Smith, 2014). Dengan demikian,

dukungan sosial dipilih sebagai variabel yang relevan dan penting dalam penelitian ini.

Dukungan sosial orang tua dipilih sebagai variabel dalam penelitian ini karena lulusan baru perguruan tinggi berada pada masa transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja yang ditandai dengan berbagai tuntutan, ketidakpastian, dan persaingan dalam memperoleh pekerjaan. Secara teoritis, Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan yang diterima individu dari orang lain, yang meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan. Dalam konteks lulusan baru, bentuk dukungan tersebut relevan untuk membantu individu menghadapi tuntutan memasuki dunia kerja, seperti memberikan ketenangan ketika mengalami kekhawatiran, memberikan informasi dan arahan mengenai pekerjaan, membantu memenuhi kebutuhan selama proses pencarian kerja, serta memberikan penghargaan dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Orang tua secara khusus dipilih sebagai sumber dukungan karena memiliki kedekatan emosional dengan lulusan baru dan masih dapat menjadi sumber bantuan yang penting selama individu menghadapi masa transisi menuju kemandirian dan kehidupan kerja. Pemilihan variabel ini juga didukung oleh hasil studi pendahuluan peneliti terhadap 11 lulusan baru perguruan tinggi, yang menunjukkan bahwa responden yang memperoleh dukungan dari orang tua cenderung merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi dunia kerja, sedangkan responden yang merasa kurang memperoleh dukungan mengungkapkan

kecenderungan lebih cemas, ragu terhadap kemampuan diri, dan pesimis dalam proses pencarian pekerjaan.

Dengan demikian, dukungan sosial orang tua dipandang sebagai salah satu faktor sosial yang secara teoritis relevan, secara empiris memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis lulusan baru, serta dapat dioperasionalisasikan dan diuji secara kuantitatif hubungannya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Pemilihan variabel ini bukan berarti dukungan sosial orang tua merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kecemasan, karena kecemasan juga dapat berkaitan dengan faktor lain seperti kesiapan kerja, efikasi diri, pengalaman kerja, dan tuntutan lingkungan, tetapi penelitian ini secara khusus memfokuskan kajian pada hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada lulusan baru perguruan tinggi.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh Santo dan Alfian (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan kompleks ketika memasuki dunia kerja, terutama kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian terkait penerimaan kerja, gaji, masa kerja, serta kemampuan diri. Tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan juga turut meningkatkan beban emosional sehingga memperbesar tingkat kecemasan para lulusan baru perguruan tinggi. Selain itu, menurut Taylor (dalam Athiyah & Lucia, 2024), dukungan sosial, khususnya dari orang tua, dapat membantu mengurangi kecemasan dengan mengubah perasaan negatif menjadi

lebih positif. Orang tua menjadi sumber dukungan utama karena adanya kedekatan emosional serta pemahaman yang baik terhadap kondisi anak.

Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan hubungan antara dukungan social orang tua dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang, khususnya dari orang tua, maka semakin rendah kecemasan yang dialami dalam menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, dukungan sosial orang tua dipilih sebagai variabel yang dianggap relevan untuk memahami sosial eksternal yang berkontribusi terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada lulusan baru perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada lulusan baru perguruan tinggi.

B. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan baru perguruan tinggi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

Diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan teori psikologi karir dengan menambah wawasan mengenai hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan baru perguruan tinggi, serta faktor-faktor yang mempengaruhi dinamika tersebut. Serta menjadi

sumbangan ilmu dan dapat dikembangkan kepada penelitian selanjutnya mengenai dukungan sosial orang tua dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan baru perguruan tinggimenambah analisis yang sama.

2. Manfaat Praktis

Agar masyarakat ataupun lulusan baru perguruan tinggi dapat mengerti bagaimana pengaruh besar serta hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan baru perguruan tinggi. Serta agar penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran lulusan baru perguruan tinggi tentang dampak dukungan sosial orang tua terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.