

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
SISWA SMK NEGERI 3 TAKENGON**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas

Psikologi Universitas Medan Area

Oleh :

REZEKI HAMDANI YOGA

168600045



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

2021

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/12/21

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)23/12/21

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SISWA
SMK NEGERI 3 TAKENGON

NAMA MAHASISWA : REZEKI HAMDANI YOGA

NO. STAMBUK : 16.860.0045

BAGIAN : PSIKOLOGI PENDIDIKAN

MENYETUJUI :

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

(Hasanuddin P,hD)

Pembimbing II

(Hairul Anwar Dalimunte, Msi)

MENGETAHUI :

Kepala Bagian

(Hasanuddin P,hD)

Dekan

(Dr.Risydah Fadiah, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Tanggal Sidang

19-Oktober

2021

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI

PADA TANGGAL

MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN
AREA
DEKAN

(Dr.Risyda Fadiah, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

DEWAN PENGUJI

1. **Dr. Siti Aisyah, M.Psi, Psikolog**
2. **Azhar Aziz, S.Psi, MA**
3. **Hasanuddin, P.h.D**
4. **Hairul Anwar Dalimunte, M.Si**

TANDA TANGAN

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi 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 dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan, 2 September 2021

Rezeki Hamdani Yoga
NPM : 16.860.0045

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Rezeki Hamdani Yoga

NPM : 16.860.0045

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK Negeri 3 Takengon** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Medan 2 September 2021

Yang menyatakan

(Rezeki Hamdani Yoga)

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SISWA SMK NEGERI 3 TAKENGON

Rezeki Hamdani Yoga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Subjek penelitian ini sebanyak 75 siswa-siswi SMK. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas pada skala dukungan sosial diperoleh 52 aitem valid dengan koefisien reliabilitas *cronbach alpha* 0,981. Sedangkan, skala kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh 46 aitem valid dengan koefisien reliabilitas *cronbach alpha* 0,918. Metode analisis data yang digunakan adalah metode statistik *Product Moment Pearson*. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = -0,327$ dengan nilai $p=0,001$ yang berarti nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p<0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara variabel dukungan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK yang berarti hipotesis diterima. Subjek dalam penelitian ini pada umumnya memiliki dukungan sosial yang rendah (mean empirik = 105,15 dan mean hipotetik = 130), dan mempersepsi dirinya mempunyai kecemasan yang tinggi (mean empirik = 133,31 dan mean hipotetik = 112,5).

Kata kunci : dukungan sosial, kecemasan, dunia kerja, siswa SMKN 3 Takengon

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SISWA SMK NEGERI 3 TAKENGON

Rezeki Hamdani Yoga

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and anxiety in facing the world of work in vocational students. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between social support and anxiety in facing the world of work in vocational students. The subjects of this study were 75 vocational high school students. The sampling technique in this study using purposive sampling technique. The measuring instrument used in this research is the social support scale and the anxiety scale in facing the world of work. Based on the validity and reliability tests on the social support scale, 52 valid items were obtained with the Cronbach alpha reliability coefficient of 0.981. Meanwhile, the scale of anxiety in facing the world of work obtained 46 valid items with the Cronbach alpha reliability coefficient of 0.918. The data analysis method used is the Pearson Product Moment statistical method. The correlation coefficient obtained is $r = -0.327$ with a p value = 0.001, which means that the p value is less than 0.05 ($p < 0.05$). These results indicate a negative relationship between social support variables and anxiety in facing the world of work in vocational students, which means that the hypothesis is accepted. Subjects in this study generally have low social support (mean empiric = 105.15 and mean hypothetical = 130), and perceive themselves to have high anxiety (mean empiric = 133.31 and mean hypothetical = 112.5).

Keywords: social support, anxiety, world of work, students of SMKN 3 Takengon

Motto

*

"Kesabaran adalah ketika hati tidak merasa marah terhadap apa yang sudah ditakdirkan dan mulut tidak mengeluh." (Ibnu Qayyim)"

(Ali bin Abi Thalib R.A)

"Aku harus percaya pada diriku sendiri, percaya bahwa aku adalah orang yang mereka percaya."

(Naruto Uzumaki)

"Biarkan saja mereka tertawa, kalau kita tidak pernah berjuang sampai akhir, kita tidak akan pernah tahu walaupun melihatnya ada di depan mata"

Marshal D Teach

PERSEMBAHAN

*

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- Orang tua tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan untuk bisa selalu maju.
- Kakak dan Abang yang selalu mendukung dan memberi motivasi untuk saya.
- Seluruh teman-teman seperjuangan dan kekasih saya yang selalu memberikan motivasi serta dukungannya.
- Seluruh mahasiswa Psikologi stambuk 16 yang sudah selesai atau sedang berjuang.
- Kepada semua kerabat yang telah membantu kelancaran mengerjakan tugas akhir saya ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Dalam hal ini peneliti telah banyak menerima bantuan serta bimbingan maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc, selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Ibu Dr. Hj. Risyidah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi
4. Keluarga, terutama orang tua yaitu Mama dan Alm.Papa. Terimakasih karena selalu mencurahkan kasih sayang dan dukungan yang tiada henti, serta tak pernah lupa untuk menyebutkan Yoga dalam setiap do'a. Terima kasih telah begitu sabar menunggu Yoga untuk menyelesaikan pendidikan dan mendapatkan gelar Sarjana Psikologi. Tidak ada yang bisa Yoga ucapkan selain terimakasih dan memohon doa terbaik kepada Allah untuk Mama dan Alm.Papa.
5. Terimakasih untuk kakak dan abang Yoga tercinta yang telah memberikan motivasi, arahan, dan membantu selama ini.
6. Ibu Laili Alfita, S.Psi, M.Psi, Psikolog. Selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi
7. Bapak Hasanuddin, P,hd, selaku dosen pembimbing I saya yang senantiasa sabar dan selalu membimbing dan mengarahkan saya dalam proses penelitian ini.
8. Bapak Hairul Anwar Dalimunte, M,si, selaku dosen pembimbing II yang telah banyak membantu serta membimbing saya dalam penelitian ini.

9. Bapak Azhar Aziz, S.Psi, MA. Sebagai sekretaris dalam sidang saya yang sudah berkenan meluangkan waktunya juga memberikan arahan.
10. Bapak. Sebagai ketua dalam sidang saya yang sudah berkenan meluangkan waktunya dan membantu saya.
11. Bapak Hasanuddin, P,hd, selaku kepala bagian Psikologi Pendidikan yang sudah banyak membantu dan memberi arahan dalam proses berkas skripsi saya.
12. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang selalu memberikan bantuan dikala saya menemui kesulitan tentang perkuliahan, dan telah memberikan dorongan semangat untuk kuliah.
13. Seluruh Staf Fakultas Psikologi yang telah banyak membantu dalam hal pengumpulan berkas.
14. Ibu Vivi Rosvika selaku kepala Sekolah SMK Negeri 3 Takengon yang telah membantu saya dan memberi izin untuk penelitian di Sekolah SMK Negeri 3 Takengon
15. Abangda Hendra Gunawan dan seluruh pegawai TU SMK Negeri3 Takengon yang telah membantu saya dalam pengambilan data.
16. Seluruh teman seperjuangan saya amri, sahrul, begu, mosa yang selalu menjalankan ritual kita selama masa perkuliahan.
17. Tika Yumna, Yana Mahara, Friets Purba, Sesi dan banyak lagi yang lain yang telah menjadi teman saya dan sangat banyak membantu semasa perkuliahan dari awal sampai akhir.
18. Seluruh teman-teman lainnya semasa perkuliahan yang banyak berbagi cerita semasa kuliah susah senang di lalui.
19. Seluruh jajarannya terutama Roby Reza, S.H yang telah ikut berpartisipasi dalam menyusun skripsi saya ini.

Saya menyadari bahwa laporan yang disusun ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu saya sangat mengharapkan kritik serta saran yang membangun sehingga laporan yang saya susun dapat lebih baik lagi

Akhir kata semoga laporan ini memberikan manfaat kepada kita semua. Amin.

Hormat Saya

Peneliti



DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Sekolah Menengah Kejuruan.....	7
B. Dukungan Sosial	9
1. Definisi Dukungan Sosial	9
2. Sumber-Sumber Dukungan Sosial	11
3. Aspek-aspek yang Dukungan Sosial	12
4. Faktor-Faktor Dukungan Sosial	13
5. Dampak Dukungan Sosial.....	14
C. Kecemasan.....	15
1. Definisi Kecemasan.....	15
2. Respon Terhadap Kecemasan	17
3. Gejala-gejala Kecemasan.....	18
4. Aspek-aspek Kecemasan	19
5. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	20
6. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	20
D. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	21
E. Kerangka Konseptual.....	24
F. Hipotesis.....	25

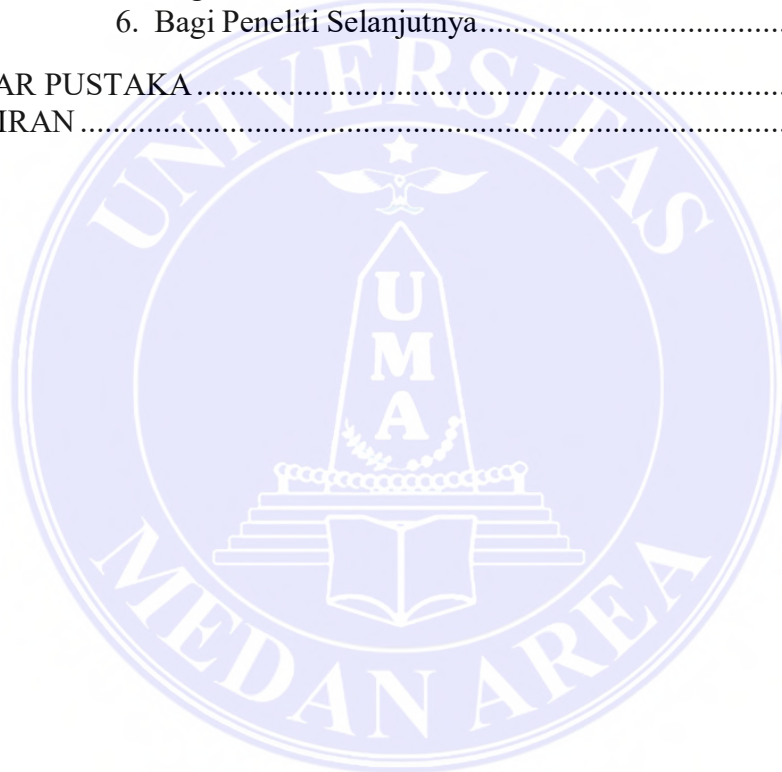
BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
C. Defenisi Operasional	26
D. Subjek Penelitian	28
E. Teknik Pengumpulan Data	28
F. Validitas Dan Reliabilitas	29
G. Analisis Data.....	31

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

Orientasi Kencah Dan Persiapan	33
A. Persiapan Penelitian	33
1. Persiapan Administrasi	33
2. Persiapan Alat Ukur.....	34
a. Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	34
b. Skala Dukungan Sosial	34
B. Pelaksanaan Penelitian.....	37
1. Hasil Uji Coba Skala Kecemasan Dunia Kerja	37
2. Hasil Uji Coba Skala Dukungan Sosial.....	38
C. Analisis Data Dan Hasil Penelitian	39
1. Uji Asumsi.....	40

a. Uji Normalitas.....	40
b. Uji linearitas	41
2. Hasil perhitungan mean.....	41
1. Mean Hipotetik.....	41
2. Mean Empirik.....	42
3. Uji Hipotesis	42
a. Kriteria	44
D. Pembahasan.....	46
BAB V	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
3. Bagi Subjek Penelitian	49
4. Bagi Orang Tua.....	49
5. Bagi Sekolah	49
6. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	55



DAFTAR TABEL

- TABEL I: Distribusi Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja
TABEL II: Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Dukungan Sosial
TABEL III: Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja
TABEL IV: Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Dukungan Sosial
TABEL V: Uji Reliabilitas
TABEL VI: Uji Normalitas
TABEL VII: Uji Linearitas
TABEL VIII: Rangkuman Perhitungan Analisis r Product Moment
TABEL IX: Interpretasi Korelasi Koefisien Korelasi
TABEL X : Rangkuman hasil Perhitungan Mean Hipotetik & Mean Empirik



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A: UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

LAMPIRAN B: UJI NORMALITAS

LAMPIRAN C: UJI LINEARITAS DAN HIPOTESIS

LAMPIRAN D: ALAT UKUR PENELITIAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan faktor utama dalam membentuk dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Menurut UU No.20 tahun 2003 pasal ke 3 tujuan pendidikan nasional, yaitu mengembangkan kualitas sumber daya manusia sedini mungkin dengan secara terarah, terpadu dan menyeluruh melalui berbagai upaya produktif dan kreatif oleh seluruh komponen bangsa, agar generasi muda dapat berkembang secara optimal disertai dengan hak dukungan dan lingkungan sesuai dengan potensinya.

Seiring berkembangnya pendidikan di Indonesia, banyak sekolah- sekolah unggul yang menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Beberapa sekolah menyelenggarakan pendidikan khusus dalam membina siswanya untuk menghadapi dunia kerja. Salah satu jenis sekolah yang menyelenggarakan pendidikan khusus adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

Menurut Abdurahman (2000), Pendidikan Menengah Kejuruan adalah sebuah sistem pendidikan dalam mempersiapkan siswanya menghadapi dunia kerja. American Vocational Association (AVA) mendefinisikan pendidikan kejuruan merupakan pendidikan yang direncanakan untuk mengembangkan keterampilan, kemampuan, pemahaman, sikap, kebiasaan kerja dan pengetahuan bagi pekerja guna memenuhi dan mengembangkan keterampilan kerja agar lulusannya dapat menjadi pekerja yang betul-betul produktif.

Menurut Peraturan Pemerintah No. 24 Tahun 1990 pasal 3 ayat (2) disebutkan bahwa sekolah kejuruan bertujuan untuk menyiapkan siswa dalam memenuhi lapangan kerja, menyiapkan siswa agar mampu memiliki karir, dan menyiapkan tamatan agar menjadi warga negara yang produktif, adaptif, dan normatif. Hal tersebut senada dengan Isjoni (2020) yang mengatakan bahwa lulusan SMK dapat membantu mengurangi angka pengangguran. Sejumlah lulusan SMK telah berhasil mengembangkan beberapa usaha seperti perbengkelan, otomotif, industri rumah tangga, dan lain-lain

Disisi lain terdapat kesejangan antara penelitian dan fenomena yang terjadi saat ini. Pada tahun 2020 Badan Pusat Statistik mencatat angka pengangguran untuk lulusan Strata satu (S1) pada Februari 2020 sebanyak 5,34%, lulusan Diploma 7,49%, lulusan SMK sebanyak 9,05%, lulusan SMA sebanyak 8,17%, lulusan SMP sebanyak 7,14%, dan lulusan SD sebanyak 3,6 (Dinas Pendidikan Aceh) (dilihat pada tanggal 17 November 2020).

Hasil sumber menjelaskan bahwa sebagian pengangguran di Indonesia di dominasi oleh masyarakat dengan lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Berdasarkan fenomena tersebut terlihat bahwa lulusan SMK Negeri 3 Takengon masih mempunyai begitu banyak permasalahan. Mulai dari tidak siapnya masuk dunia kerja, tidak sesuai keahlian yang dimiliki dengan kebutuhan pasar, dan minimnya kompetensi keahlian yang dimiliki. dengan ciri-ciri seperti gugup, gelisah, perilaku menghindar, kurangnya dukungan sosial dan psikologis yang tidak terselesaikan. Hal ini membuat siswa lulusan SMK Negeri 3 Takengon mengalami kecemasan terhadap karir dalam bersaing dunia kerja.

Berikut kutipan dari hasil wawancara dengan salah satu siswa, inisial RR, siswa SMK Negeri 3 Takengon:

“nanti lah urusan nya bang akupun pusing untuk kedepan nya karna cemas juga aku bang tah siap tah engga ini untuk tamat nanti khusus nya menghadapi dunia kerja”

Hasil sumber menjelaskan bahwa siswa menjawab tentang dunia kerja terlihat dengan menimbulkan ciri-ciri seperti gelisah, menghindar, gugup. Tapi terdapat juga dukungan sosial di dalam lingkungan mereka dengan dukungan dari keluarga, teman dan sekolah

Menurut Daradjat (1990) hal yang ditakutkan atau dikhawatirkan dalam menghadapi karier masa depan adalah sempitnya lapangan kerja, dan persaingan yang ketat dalam bidang pekerjaan. Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Aceh Tengah, Larso Marbun yang menilai bahwa lulusan dari SMK memiliki kompetensi yang rendah dan kualitas lulusan SMK yang tidak sesuai dengan permintaan pasar sehingga lulusan SMK banyak yang menganggur. Menurut Sudrajat dalam buku Kiat Mengentaskan Pengangguran, menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya banyak pengangguran adalah rendahnya kualitas pendidikan masyarakat. Dengan memiliki suatu pekerjaan seseorang dapat menjamin kehidupannya melalui penghasilan yang diterimanya. Namun, adanya persaingan untuk memperoleh pekerjaan menjadi salah satu kesulitan yang dirasakan ketika menjelajahi karir di dunia kerja. Nevid, Ratus, dan Greene (2003) menyatakan bahwa salah satu sumber kecemasan seseorang adalah karier. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu faktor genetis, kurangnya dukungan sosial, peristiwa traumatis, atau konflik psikologis yang tidak terselesaikan. Priest (1994) mengatakan bahwa karier menjadi pencaharian identitas diri yang menjadi sumber umum dari kecemasan. Greenberger dan

UNIVERSITAS MEDAN AREA (1995) mendefinisikan kecemasan sebagai emosi distress yang dirasakan seseorang.

© 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

Taylor (2006) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan distress psikologis yang meliputi kecemasan dan depresi selama masa stres. Menurut Cobb (dalam Smet, 1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial mengacu pada persepsi akan kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang diterima individu dari orang lain yang membuat individu merasa dirinya diurus dan disayangi. Dukungan yang berasal dari keluarga, teman, dan saudara dapat mengurangi kecemasan terhadap karier dimasa mendatang. (Suhita, 2005) menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki peranan penting untuk mencegah seseorang dari ancaman kesehatan mental. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah memungkinkan mengalami kecemasan terhadap masa depannya. Sedangkan seseorang yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari orang terdekatnya, lebih mampu mengatasi kecemasan terhadap masa depannya hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan Atkinson. Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh seseorang dari orang lain atau kelompok (Sarafino, 2008). Dukungan sosial dapat berasal dari banyak sumber, dari pasangan atau kekasih, keluarga, dokter, atau organisasi masyarakat, dan dapat juga berasal dari teman sebaya. Orang dengan dukungan sosial mempercayai bahwa mereka disayangi, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional atau penghargaan, instrumental, informasi, dan companionship.

Dalam menghadapi perkembangan zaman, pekerjaan merupakan hal yang sangat penting dalam menghadapi masa depan. Beberapa peneliti melakukan studi mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja. Olehkarena itu peneliti tertarik untuk fokus kepada faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Selain itu, terdapat

kesenjangan penelitian mengungkapkan bahwa pendidikan kejurusan (SMK) dapat mengurangi pengangguran di Indonesia. Hal tersebut membuat peneliti

tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK Negeri 3 Takengon” Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan bahwa rumusan masalah penelitian adalah : Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Negeri 3 Takengon?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Negeri 3 Takengon.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran dan memperkaya penelitian yang telah ada bagi ilmu psikologi, khususnya bagi psikologi pendidikan mengenai dukungan sosial dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK.

2. Manfaat Praktis :

Manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini, yaitu :

1. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai tingkat dukungan sosial diberikan kepada siswa SMK Negeri 1 Takengon serta memberikan

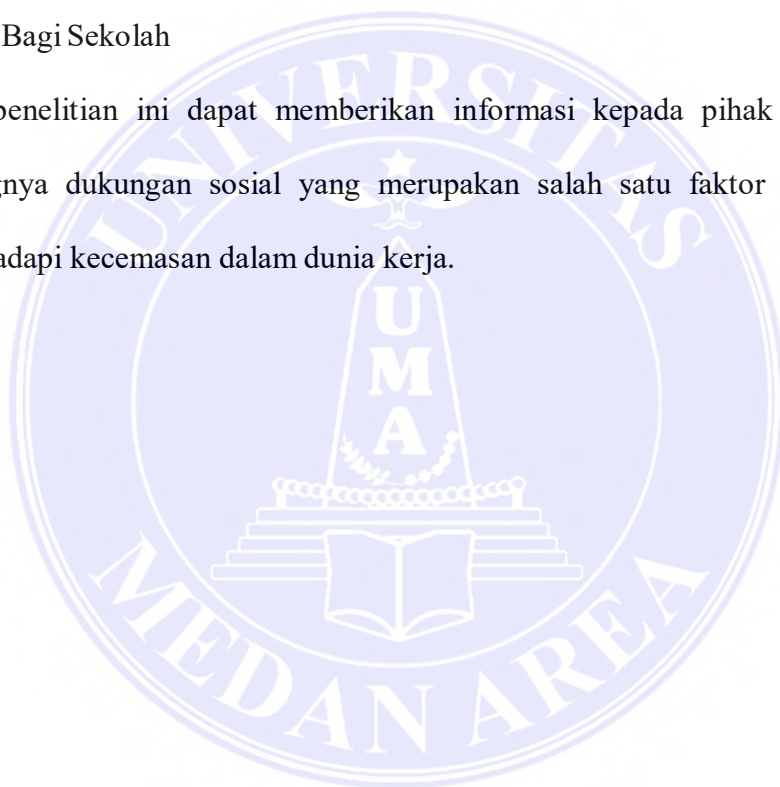
informasi kepada orangtua tentang pentingnya dukungan social orangtua terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Negri 3 Takengon.

2. Bagi Siswa SMK Negri 3 Takengon

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, sehingga dapat mempergunakan informasi ini sebagai pertimbangan terhadap tindakan yang diambil selanjutnya.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah akan pentingnya dukungan sosial yang merupakan salah satu faktor penting untuk menghadapi kecemasan dalam dunia kerja.



BAB II

DASAR TEORI

A. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

1. Definisi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

Pendidikan menengah kejuruan adalah pendidikan pada jenjang pendidikan menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan siswa untuk melaksanakan jenis pekerjaan tertentu. Pendidikan menengah kejuruan mengutamakan penyiapan siswa untuk memasuki lapangan kerja serta mengembangkan sikap profesional. Sesuai dengan bentuknya, sekolah menengah kejuruan menyelenggarakan program-program pendidikan yang disesuaikan dengan jenis-jenis lapangan kerja (Peraturan Pemerintah Nomor 29 Tahun 1990).

Smith Sughes Act (dalam Yanto, 2005) menyatakan pendidikan kejuruan adalah pendidikan khusus yang program-programnya dapat dipilih untuk siapapun yang tertarik untuk mempersiapkan diri dalam bekerja. Hal ini didukung Thomas H. Arcy yang menjelaskan bahwa pendidikan kejuruan merupakan program pendidikan yang terorganisasi yang berhubungan langsung dengan persiapan individu untuk bekerja. Selain itu, Bradley, Curtis H. dan Friendenberg (2006), mengartikan pendidikan kejuruan adalah training atau retraining mengenai persiapan siswa dalam bentuk pengetahuan, ketrampilan dan sikap yang diperlukan untuk dapat kerja.

SMK memiliki banyak program keahlian. Program keahlian yang dilaksanakan di SMK menyesuaikan dengan kebutuhan dunia kerja yang ada. Program keahlian pada jenjang SMK juga menyesuaikan pada permintaan

masyarakat dan pasar. Pendidikan kejuruan adalah pendidikan 11 12 menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama agar siap bekerja dalam bidang tertentu

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah sekolah yang mengembangkan dan mempersiapkan peserta didiknya untuk dapat bekerja sesuai bidangnya masing- masing.

2. Tujuan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Takengon

Sekolah kejuruan memiliki tujuan utama yaitu menyiapkan siswanya untuk memasuki lapangan kerja. Peserta didik lulusan SMK Negeri 3 Takengon diharapkan dapat menjadi tenaga kerja siap pakai, dengan kata lain SMK Negeri 3 Takengon menghasilkan lulusan yang siap kerja. Selain itu, UUSPN No.20 tahun 2003 pasal 15, menyatakan bahwa pendidikan menengah kejuruan memiliki tujuan menyiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu. Menurut Dikmenjur (2003) terdapat beberapa tujuan dari sekolah menengah kejuruan yaitu:

- a Menyiapkan peserta didik agar dapat bekerja, baik secara mandiri atau mengisi lapangan pekerjaan yang ada di dunia usaha dan industri sebagai tenaga kerja tingkat menengah, sesuai dengan bidang keahlian yang diminati.
- b Membekali peserta didik agar mampu memilih karir, ulet dan gigih dalam berkompetensi dan mampu mengembangkan sikap profesional dalam bidang keahlian yang diminati.
- c Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan teknologi agar mampu mengembangkan diri sendiri melalui jenjang pendidikan yang tinggi

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) mempersiapkan peserta didik dengan membekali pengetahuan dan keterampilan untuk dapat sesuai dengan keahlian daya saing yang tinggi untuk memasuki dunia kerja

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dalam menghadapi satu situasi yang penuh tekanan, individu membutuhkan dukungan sosial. Uchino (2004, dalam Sarafino & Smith, 2011), mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, penghargaan, kepedulian, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima individu dari orang lain ataupun kelompok. Selaras dengan yang diungkapkan Gottlieb (1983, dalam Smet 1994) yang mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan yang terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban atau didapat karena kehadiran orang lain dan hal ini memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu yang menerimanya. Sarafino & Smith (2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial tidak hanya mengacu terhadap tindakan yang dilakukan orang lain tetapi mengacu pada persepsi seseorang bahwa kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang tersedia dapat dirasakan dukungannya.

Dukungan sosial (social support) didefinisikan oleh Gottlieb adalah sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku

penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya. Cochran (2001) mendefinisikan sistem pendukung sosial sebagai orang-orang langsung berhubungan dengan individu. Orang-orang dapat mencakup kerabat, tetangga, rekan kerja, dan teman-teman dengan siapa individu berinteraksi. Eggebeen dan Hogan mengemukakan bahwa kerabat, terutama orang tua, merupakan sumber yang sangat penting dari dukungan bagi orang tua tunggal. Bentuk-bentuk di mana dukungan sosial dapat hadir sendiri sangat bervariasi. Selain itu, bisa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial seseorang.

Dukungan sosial akan dipersepsi positif apabila individu merasakan manfaat dukungan yang diterimanya. Sebaliknya, ketika individu mempersepsi secara negatif, dukungan yang diterimanya akan dirasa tidak bermanfaat dan tidak berarti sehingga individu merasa bahwa dirinya tidak dicintai, tidak dihargai, dan tidak diperhatikan. Hal ini senada dengan Cobb (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada persepsi akan kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain yang membuat individu merasa dirinya diurus dan disayangi.

Sarason (dalam Kumalasari, 2012) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Selain itu, Ritter (1988, dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah suatu bantuan instrumental, emosional, dan finansial yang diperoleh dari jaringan sosial individu.

Dukungan sosial dapat berasal dari siapapun seperti halnya dari pasangan, keluarga, teman-teman, atau komunitas suatu organisasi. Selaras dengan Taylor (2003, dalam Saputri dan Indrawati, 2011) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat lebih berarti bagi individu jika diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu yang bersangkutan.

Berdasarkan beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial mengacu pada persepsi individu akan dukungan berupa bantuan emosional, instrumental, dan financial yang berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu serta memiliki manfaat emosional atau berdampak perilaku bagi individu.

2. Sumber Dukungan Sosial

Dukungan sosial diperoleh individu dari beberapa sumber dari suatu jaringan sosial yang dimiliki oleh individu yang bersangkutan. Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti orang tua, pacar, teman, rekan kerja, dan organisasi komunitas. Sedangkan Kahn & Antonucci (dalam Orford, 1992) 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 sedikit berperan dalam hidupnya dan mengalami perubahan sesuai dengan waktu. Misalnya : teman kerja, teman sepekerjaan.

- c. Sumber dukungan sosial berasal dari individu lain yang sangat jarang member dukungan namun memiliki peran perubahan bagi individu. Dukungan ini bersal dari guru ataupun keluarga jauh.

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

3. Aspek-aspek Dukungan Sosial

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

a. Dukungan emosional

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

b. Dukungan instrumental

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

c. Dukungan informative

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

d 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.

Berdasarkan uraian di atas dukungan sosial dibedakan menjadi empat macam, yaitu dukungan sosial emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan.

4. Faktor-faktor Terbentuknya Dukungan Sosial

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

- a Empati, yaitu merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b Pertukaran sosial, yaitu 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 lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan dukungan.
- c 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, serta norma dan nilai sosial.

5. Dampak Dukungan Sosial

Johson & Johnson (Nobelina Adicondro & Alfi Purnamasari, 2011)

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. Hal ini senada dengan apa yang dikatakan Sarafino (2001) dukungan sosial secara positif dapat memulihkan kondisi fisik dan psikis seseorang. Dalam Sarason (1987) dikatakan bahwa 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.

Dukungan sosial tidak hanya memiliki dampak positif, namun memiliki dampak negatif. Dalam Sarafino (2011) disebutkan beberapa dampak negative dari dukungan sosial, antara lain :

- a. Dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh individu.
- b. Dukungan yang diberikan atau tersedia tidak dianggap sebagai sesuatu yang membantu. Hal ini dikarenakan individu merasa tidak membutuhkan bantuan

atau individu terlalu khawatir secara emosional sehingga kurang memperhatikan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undip
dukungan yang diberikan.

- c. Individu yang memberikan dukungan memberikan contoh yang buruk, seperti memberikan saran perilaku yang tidak sehat.
- d. Kurang mendukung atau terlalu menjaga individu dalam melakukan sesuatu yang diinginkan. Keadaan ini dapat membuat individu menjadi tergantung kepada orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif dalam membantu individu menghadapi suatu masalah, namun dukungan sosial juga memiliki dampak negative bagi individu karena dukungan yang tersedia dirasa tidak membantu.

C. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo Wiramihardja, 2005)

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003).

Hurlock (1996) 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.

Tidak jauh berbeda dengan Carr, Chaplin (1997), merumuskan hal yang sama bahwa kecemasan sebagai suatu perasaan khawatir dan takut menghadapi situasi yang akan datang tanpa memiliki sebab yang khusus dan hal ini disertai dengan gejala-gejala fisik seperti berkeringat dingin, gemetar, dan lain-lain. Maramis (1998) menambahkan bahwa komponen kecemasan adalah jantung berdebar nyeri pada dada, tukak lambung, sakit kepala, gangguan tidur, dan sesak napas Menurut Cattell (Sarafino, 1990), kecemasan merupakan suasana yang tidak menyenangkan yang menyertai frustrasi dengan ketidakpastian tentang masa depan, penderitaan, kegagalan atau ancaman kegagalan.

Lazarus (Anggraini, 2001) berpendapat bahwa kecemasan merupakan reaksi individu dalam berbagai hal yang dihadapi dimana kecemasan merupakan suatu perasaan seperti kegelisahan, kebingungan, dan lain-lain yang berhubungan dengan aspek subjek tifemosi. Selain itu, Atkinson, menjelaskan kecemasan sebagai semua bentuk situasi yang dapat mengancam kesejahteraan organisme yang dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini didukung dengan penjelasan Nevid, dkk (2005) yang mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki ciri fisik seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak

bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir dalam menghadapi sesuatu yang memiliki ciri fisik seperti perasaan tegang dan keadaan khawatir dalam menghadapi situasi akan datang.

2. Respon Terhadap Kecemasan

Stuart (2001) menjelaskan bahwa terdapat beberapa respon terhadap kecemasan yaitu respon perilaku, emosi, fisiologis, dan kognitif.

a. Respon Prilaku

Suatu reaksi dalam bentuk perilaku manusia terhadap bahaya atau ancaman yang meliputi rasa gelisah, bingung, dan ketegangan fisik.

b. Respon Emosi

Suatu perasaan dimana individu secara terus menerus khawatirkan bahaya yang akan mengancam yang meliputi kekhawatiran, cemas, mati rasa, dan takut

c. Respon Fisiologis

Suatu reaksi tubuh akan bahaya yang meliputi jantung berdebar, rasa ingin pingsan, tekanan darah menurun, tekanan darah meningkat, sesah nafas, insomnia, gelisah, wajah tegang, tungkai lemah, kehilangan nafsu makan, mual, diare, berkeringat, rasa panas dan dingin pada kulit, dan sebagainya.

d Respon Kognitif

Respon yang timbul akibat pikiran individu, misalnya sulit berkonsentrasi, ketidakmampuan membuat keputusan, mudah putus asa, sulit tidur, kreatifitas menurun, dan takkut kehilangan dali.

3. Gejala-gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental. Lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan (Siti Sundari, 2004).

Blackburn & Davidson (dalam Safaria & Saputra, 2012) mengemukakan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

1. Suasana hati, berupa kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
2. Pikiran, berupa khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif.
3. Motivasi, berupa menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri.

4. Perilaku, berupa gelisah, gugup, waspada berlebihan.
5. Gerakan biologis, berupa gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, & Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widury, 2007:74) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

Deffenbacher dan Hazeleus (dalam Ghufon & Risnawita, 2010) mengemukakan bahwa faktor penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini:

1. Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya. 16
2. Emosionalitas (emosionalitas) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Nevid, Rathus, dan Greene (2003) terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu faktor genetis, kurangnya dukungan sosial, peristiwa traumatis, atau konflik psikologis yang tidak terselesaikan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berasal dari faktor individu yaitu faktor genetis, kurangnya dukungan sosial, peristiwa traumatis, atau konflik psikologis yang tidak terselesaikan. Duran (2006) kecemasan merupakan suatu keadaan dimana ketakutan ataupun kekhawatiran yang berlebihan terhadap situasi sosial sehingga membuat individu tersebut. (Dalam Ghufro, 2010) menjelaskan bahwa secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimistis, takut gagal, pengalaman negative masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Sedangkan faktor eksternal adalah seperti kurangnya dukungan sosial.

5. Aspek-Aspek Kecemasan

Kecemasan merupakan respon yang tepat terjadi ancaman namun akan menjadi abnormal jika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau tanpa ada penyebab. Menurut Nevid dkk, (2005) kecemasan memiliki tiga aspek, yaitu :

a Aspek Fisik

Gangguan yang terjadi pada fisik individu yang mengalami kecemasan seperti keluar banyak keringat, badan gemetar, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, lebih sensitif, mengalami kegelisahan, mengalami kegugupan, pingsan, merasa lemas.

b. Aspek Prilaku

Kecemasan yang mengakibatkan perilaku individu menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, seperti halnya perilaku menghindar, perilaku ketergantungan, perilaku terguncang, dan meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan.

c. Aspek Kognitif

Perasaan khawatir 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 jika ditinggal sendiri.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki tiga aspek yaitu simptom fisik, simptom perilaku, dan simptom kognitif

6. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Dunia kerja adalah dunia dimana akan segera dimasuki oleh orang yang telah menyelesaikan pendidikannya. Dunia kerja memiliki banyak bidang dan cakupannya sangatlah luas. Di dalam setiap bidang dunia kerja, setiap pekerja dituntut memiliki kemampuan, keahlian, ketrampilan khusus profesionalisme dan usaha untuk terus maju berkembang. Oleh sebab itu, siswa SMK mengalami kecemasan karena kalah bersaing terhadap lulusan strata satu.

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 seperti berkeringat maupun jantung berdebar saat bersinggungan mengenai seputar dunia kerja (Dewi Yunita & Astuti, 2015). Selain itu, kecemasan menghadapi dunia kerja dapat juga diartikan sebagai suatu bentuk respon negatif yang meliputi perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap ketersediaan

lapangan kerja yang dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan yang bertujuan untuk mengubah keadaan hidup yang lebih baik (Waqiatim, 2012).

D. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Dunia kerja merupakan suatu yang sangat dibutuhkan bagi setiap orang. Seseorang bekerja karena ada sesuatu yang hendak dicapainya, dan berharap bahwa aktifitas kerja dapat membawa keadaan yang lebih memuaskan dari pada keadaan sebelumnya (Anaroga, 2006). Namun, dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan tidaklah mudah seperti yang diharapkan, karena banyaknya hambatan dan tantangan yang menyebabkan hal tersebut sulit untuk dicapai. Sehingga, adanya tantangan dan hambatan yang dihadapi membuat siswa SMK yang telah dibekali kemampuan dalam menghadapi dunia kerja, mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja. (Dewi Yunita & Astuti, 2015).

Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor genetis, 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 adalah kenyamanan, kepedulian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok (Uchino, 2004

teman, pacar, rekan kerja, dan komunitas. Dukungan sosial dapat membuat individu terlindungi dari stres akibat tekanan-tekanan permasalahan yang terjadi. Namun, sebaliknya tidak adanya dukungan sosial membuat individu merasa ketidakpuasan hidup, depresi, dan cemas.

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 terguncang 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

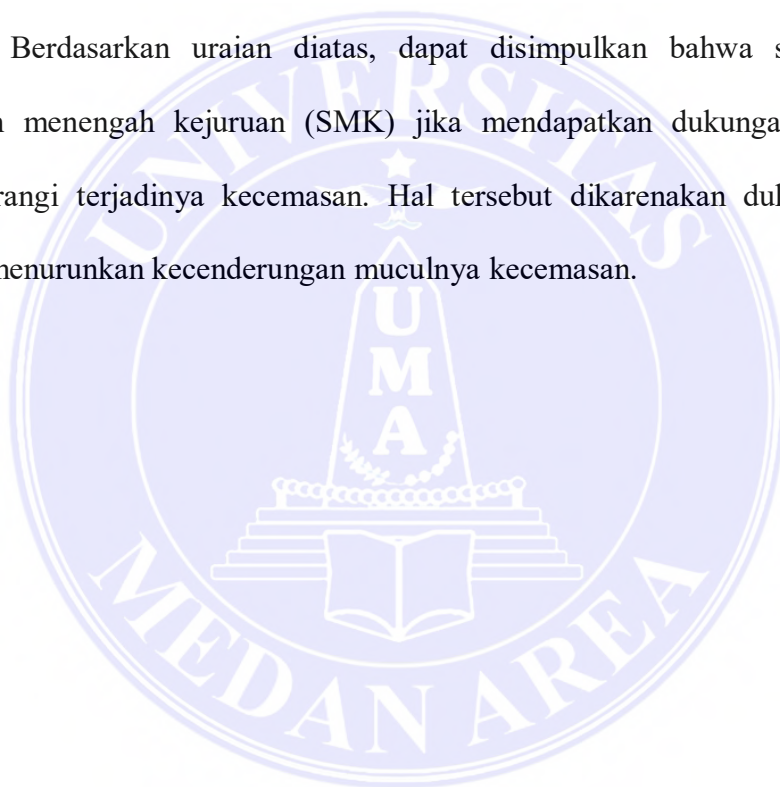
UNIVERSITAS MEDAN AREA

© 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

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 siswa lulusan sekolah menengah kejuruan (SMK) jika mendapatkan dukungan sosial akan mengurangi terjadinya kecemasan. Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kecemasan.



E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja, maka semakin rendah dukungan sosial pada siswa SMK. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja, maka semakin tinggi dukungan sosial pada siswa SMK



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

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 menghadapi dunia kerja pada siswa SMK.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

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

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial.
2. Variabel terikat ialah variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan menghadapi dunia kerja.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

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 aspek-aspek kecemasan yang meliputi reaksi fisik, reaksi behavioral, reaksi kognitif. Skor tinggi yang diperoleh dari skala kecemasan menghadapi dunia kerja mengindikasikan semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Sebaliknya, skor rendah yang diperoleh maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami siswa SMK.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan berupa bantuan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan yang berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengan individu serta memiliki manfaat emosional atau berdampak perilaku bagi individu. Untuk mengukur dukungan sosial akan digunakan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan empat aspek dukungan sosial menurut yaitu :

- a. Dukungan emosional, mencakup empati, kepedulian, dan perhatian.
- b. Dukungan penghargaan, mencakup penilaian positif, persetujuan, dan dorongan untuk maju.
- c. Dukungan instrumental, berupa bantuan langsung
- d. Dukungan informasi, berupa pemberian nasehat, saran, petunjuk, dan umpan balik.

Semakin tinggi skor yang diperoleh dari skala dukungan sosial maka semakin tinggi dukungan sosial pada individu. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh 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 siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) dengan karakteristik seluruh Siswa kelas akhir SMK Negeri 3 Takengon berjumlah 80 siswa/siswi.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik dari populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2014:124) mengatakan bahwa *total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.. Dalam penelitian yang menjadi sampel adalah Siswa kelas akhir yang akan memasuki dunia kerja dengan jumlah 80 siswa/siswi.

E. Teknik 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 Linkert yang terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Dalam skala yang digunakan terdapat empat pilihan respon yaitu SS

(sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju).

Respon dari aitem *favorable* akan memiliki bobot nilai empat untuk respon sangat setuju, tiga untuk respon setuju, dua untuk respon tidak setuju, dan satu untuk respon sangat tidak setuju. Respon dari aitem *unfavorable* akan memiliki bobot nilai satu untuk respon sangat setuju, dua untuk respon setuju, tiga untuk respon tidak setuju dan empat untuk respon sangat tidak setuju. Pertanyaan positif diberi skor 5, 4, 3, 2, dan 1; sedangkan bentuk pertanyaan negatif diberi skor 1, 2, 3, 4, dan 5

1. Skala dukungan sosial

Skala yang dipakai 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 *favorable* dan item *unfavorable* yang masing-masing terdiri atas empat alternatif jawaban.

2. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja disusun berdasarkan aspek kecemasan yaitu, simptom fisik, simptom perilaku dan simptom kognitif. Skala kecemasan penelitian ini terdiri atas item *favourable* dan item *unfavourable* yang masing-masing terdiri atas empat alternatif jawaban.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan suatu skala psikologi dalam mengukur apa yang hendak diukurnya. Alat ukur dapat dikatakan valid jika kemampuan alat ukur tersebut mencapai tujuan pengukuran yang dikehendaki dengan tepat. Dalam penelitian ini validitas yang digunakan yaitu validitas isi.

Validitas isi merupakan sejauh mana suatu tes tepat mengukur hal yang ingin diukur. Validitas isi dilakukan melalui pendapat professional (*professional judgement*).

2. Reliabilitas

Reliabilitas menyangkut dengan tingkat kejelasan atau ketetapan hasil pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak konsisten karena perbedaan skor yang terjadi antara individu lebih ditentukan oleh faktor eror daripada faktor perbedaan sesungguhnya. Artinya, pengukuran yang tidak reliabel tentu tidak akan konsisten pula dari waktu ke waktu.

Alat ukur yang memiliki tingkat reliabilitas memadai jika alat ukur tersebut dapat mengukur aspek yang diukur beberapa kali hasilnya sama atau relatif sama. Tinggi rendahnya reliabilitas secara empirik ditunjukkan dalam angka yang disebut juga dengan koefisien reliabilitas (r_{xx}). Koefisien reliabilitas (r_{xx}) berada dalam rentang angka dari 0 sama dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitasnya mendekati angka 1,00 menunjukkan bahwa semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, semakin rendah koefisien reliabilitasnya mendekati angka 0 menunjukkan bahwa semakin rendah reliabilitasnya.

Uji reliabilitas menggunakan pendekatan reliabilitas konsistensi internal yaitu *single trial administration*. Prosedurnya hanya memerlukan satu kali penguasaan tes kepada individu sebagai subjek. Teknik yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha* dari *Cronbach*. Pengolahan data tersebut dapat diperoleh dengan menggunakan bantuan program SPSS for Windows.

$$r_x = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = Reliabilitas instrument

k = Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sum$ = Jumlah varians butir

G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *product moment*, teknik ini dapat digunakan oleh peneliti untuk menjelaskan keeratan hubungan antara dua variabel (Hadi 2000) dengan tujuan utama penelitian ini melihat apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Negeri 3 Takengon. Analisis data menggunakan bantuan paket statistik SPSS. Ada pun rumus dari teknik analisis *product moment* adalah sebagai berikut:
(Rumus ini disebut juga dengan Pearson Product Moment)

$$r_{xy} = \frac{N(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N(\sum x^2) - (\sum x)^2\} \{N(\sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x (skor subjek tiap item) dengan variabel y (total skor subjek dari keseluruhan item)

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara variabel x dan y

$\sum x$ = Jumlah skor keseluruhan subjek tiap item

$\sum y$ = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat skor x

$\sum y^2$ = Jumlah kuadrat skor y

N = Jumlah subjek

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui data penelitian berasal dari populasi yang sebenarnya normal (Santoso, 2010). Uji ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Komolgorov-Smirnov* dalam program *SPSS for Windows*. Data dikatakan memenuhi distribusi normal jika signifikansi lebih besar daripada 0,05 ($p > 0,05$).

b. Uji linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung mengikuti garis lurus (linear) atau tidak (Santoso, 2010). Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan pengujian *Test for Linearity* dalam program *SPSS*

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson* dengan bantuan program *SPSS for Windows*. Jika nilai signifikansi atau probabilitas yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka hipotesis ditolak. Sebaliknya, jika nilai signifikansi atau probabilitas yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis diterima. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK.

BAB V

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diuji dalam penelitian ini diterima, dengan koefisien korelasi -0,327 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan hubungan antara variabel x dan y sebesar 10,6%. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Artinya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja. Sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa subjek penelitian menunjukkan subjek dengan kategori kecemasan menghadapi dunia kerja tinggi dan dukungan sosial rendah. Saran untuk subjek penelitian ialah melihat beberapa pelatihan keterampilan, baik keterampilan sesuai dengan jurusan maupun keterampilan tidak sesuai dengan jurusan yang di ambil oleh siswa tersebut. Contoh nya di berbagai platform internet dan media sosial yang membuka pelatihan khusus untuk keterampilan.

2. Bagi Orangtua

Orangtua hendaknya dapat memberikan dukungan sosial secara optimal, baik dukungan afeksi maupun dukungan materi, sehingga remaja dapat merasakan dukungan sosial terutama dari orang tua dan dapat mengurangi kecemasan

menghadapi dunia kerja.

3. Bagi Sekolah

Sekolah hendaknya dapat mengetahui pentingnya dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Sekolah juga disarankan dapat memberikan dukungan sosial kepada siswa-siswinya dalam menghadapi dunia kerja. Contoh kongkrit dalam memberikan dukungan sosial kepada siswa-siswinya yaitu dengan memberikan pelatihan khusus dalam menghadapi dunia kerja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja hendaknya memperhartikan faktor-faktor lain yang lebih spesifik dari tiap item indikator yang menyebabkan munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK.

DAFTAR PUSTAKA

- Anitasari, D. (2012). Hubungan konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Anggraini. (2001). Kepercayaan Diri dan Minat Membeli Produk Fashion Bermerek Terkenal Pada Remaja Putri. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Azwar, Saifuddin. (2011). *Reliabilitas dan Validitas, Edisi 3*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Abdurahman, M. (2000). *Matematika SMK untuk Bisnis dan Manajemen*. Bandung : Armico
- Atkinson, R.I, Atkinson, R.C., & Hilgard, E.R. (1996). *Pengantar Psikologi Jilid II*. Jakarta : Erlangga
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BPS. (2015). *Laporan Bulanan Data Sosial Ekonomi*. Jakarta. BPS
- Carr, A. (2001). *Abnormal Psychology*. Philadelphia : Psychology Press.
- Chaplin, J. P. (1995). *Kamus Lengkap Psikologi*. Cetakan IV. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta : PT Gunung Agung
- Departemen Pendidikan Nasional. (2003). Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta : Depdiknas.
- Feist & Feist. (2010). *Teori Kepribadian. Edisi 7 Buku 1*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga, Jakarta.
- Isjoni. (2009). *Lulusan SMK Bantu Atasi Pengangguran*. www.dinaspendidikanaceh.com. Diunduh 20 Maret 2020

- Greenberger, D., & Padessky, C. A. (1995). *Mind Over Modd: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York: The Guilford Press.
- Gottlieb, B. H. (1983). *Social Support Strategies: Guidelines For Mental Health Practice*. Beverly Hills, CA.
- Maramis, W. F. (1998). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Cetakan VII. Surabaya : Airlangga University Press.
- Marliyah L., Dewi F., & Suyasa P. (2004). Persepsi Terhadap Dukungan Orantua dan Pembuatan Keputusan Karir Remaja. *Jurnal Provitae*. Vol.1. No. 1, 59-80.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta : Erlangga.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (Ed. 5). Jakarta : Erlangga.
- Nugroho, Thomas Fajar Adi. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Putri, A. R, Indrawati, E. S, Masykur, A. M. (2008). “Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Orangtua Dengan Penyesuaian Diri Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”.
- Priest, R. (1994). *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stress dan Depresi*. Semarang : Dahara Prize
- Prayascitta, Putri. (2010). “*Hubungan Antara Coping Stress dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Remaja yang Orangtuanya Bercera*”. *Skripsi*. Solo: Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Priyatno, Duwi. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: ANDI.
- Santoso, Agung. (2010). *Statistik Untuk Psikologi : Dari Blog Menjadi Buku*. Yogyakarta : Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Saputri, & Indrawati. (2011). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Depresi Pada Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 9, No.1, 65-72.
- Sari, N.P.R.D & 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 Surabaya. *Journal Online Character* Vol. 01, No. 01, Tahun 2013.

Sari, N.P.R.D & 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 Surabaya. *Journal Online Character* Vol. 01, No. 01, Tahun 2013.

Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology*. New York : John Wiley & Sons, Inc.

Sarafino, E. P., & Smith T.W. (2012). *Healty Psychology : Biopsychosocial Interactions*. New Jearsey : John Wiley & Sons Inc.

Seligman, L. (1994). *Development Career Counseling and Ssessment, 2nd Edition*. Sage Publications, Inc.

Slebarska, K, Moser, K, Luca, G.G. (2009). Unemployment, Social Support, Individual Resources, and Job Search Behavior. *Journal of Employment Counseling*. Vol. 46.

Smet : Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia

Sugiarto, SiagianD., Sunaryanto, L. T., Oetomo, D. S. (2003). *Teknik Sampling*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.

Stuart, G. W. & Laraia, M.T. (2001). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Psikiatrik*. Jakarta : EGC

Sudrajat, (2005). *Kiat Mengetaskan Pengangguran melalui Wirausaha*. Jakarta : Bumi Aksara.

Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.

Sukmadinata, N. S. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT RemajaRosdaka

Suhita. (2005). dukungan-sosial. <http://www.masbow.com>. di unduh pada tanggal 17 Januari 2016.

Taufik: Rahmat.(2014). *Kompetensi Rendah Jadi Penyebab Pengangguran SMK Meningkatkan. Tersedia :*
education/14/11/17/nf6id6/kokompetensi-rendah-jadi-penyebab-pengangguran-smk-meningkat (diakses pada tanggal 1 Desember 2019).

Taylor, S. E., Peplau, L.A., dan Sears, D.O. (2000). *Social Psychology (10th ed)*. United States of America : Prentice Hall International, INC.

Taylor, S. E. (2006). *Health Psychology*. University of California. Los Angeles: Me Graw Hill.

Yandi,M. (2019). *Data BPS: Pengangguran di Indonesia 7,4 juta*).

Yunita, Ernia. (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.



LAMPIRAN A ALAT UKUR PENELITIAN

IDENTITAS DIRI

Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Jurusan SMK :

Rencana Setelah Lulus SMK : a. Kerja

a. Kuliah

b. Lainnya (sebutkan) _____

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang menggambarkan segala sesuatu tentang diri Anda. Baca dan pahami setiap pernyataan yang ada. Kemudian berilah tanda (X) pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda saat ini.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah :

SS : apabila jawaban **Sangat Setuju**

S : apabila jawaban **Setuju**

TS : apabila jawaban **Tidak Setuju**

STS : apabila jawaban **Sangat Tidak Setuju**

Usahakanlah untuk tidak melewati satu nomor pun dalam memberi jawaban pada pernyataan-pernyataan ini.

Contoh Pengisian Skala :

No.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya memiliki hubungan yang dekat dengan orangtua dan teman-teman.	X			

BAGIAN A

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Teman-teman saya menanyakan kondisi saya ketika saya terlihat murung.	SS	S	TS	STS
2.	Orang tua memarahi saya ketika saya mulai mengeluh	SS	S	TS	STS
3.	Orangtua membantu saya dalam menghadapi masalah.	SS	S	TS	STS
4.	Ketika saya tidak masuk sekolah,tidak ada teman saya yang memberikan kabar tentang tugas sekolah	SS	S	TS	STS
5.	Teman dekat saya menghibur ketika saya sedih	SS	S	TS	STS
6.	Orangtua saya focus pada pekerjaannya dan jarang meluangkan waktu untuk saya	SS	S	TS	STS
7.	Saya merasa orangtua mengerti apa yang terbaik bagi saya	SS	S	TS	STS
8.	Saya merasa orang-orang disekitar saya tidak perhatian terhadap saya.	SS	S	TS	STS
9.	Orangtua sering menanyakan perkembangan studi saya	SS	S	TS	STS

10.	Orangtua jarang menanyakan kabar saya, semenjak mereka sudah tidak tinggal bersama	SS	S	TS	STS
11.	Keluarga, teman, dan guru memberikan semangat untuk pendidikan saya	SS	S	TS	STS
12.	Orangtua kurang peduli tentang prestasi belajar saya karena mereka lebih mementingkan pekerjaannya dibandingkan saya.	SS	S	TS	STS
13.	Ketika saya membutuhkan bantuan teman-teman saya dengan senang membantu	SS	S	TS	STS
14.	Saya kecewa karena teman-teman saya tetap diam ketika saya membutuhkan bantuan dari mereka.	SS	S	TS	STS
15.	Orangtua sering menyempatkan diri untuk meluangkan waktunya bagi saya.	SS	S	TS	STS
16.	Orangtua saya tidak memahami perasaan saya saat saya membutuhkan masukan.	SS	S	TS	STS
17.	Orangtua senantiasa mendengarkan setiap keluhan kesah saya	SS	S	TS	STS
18.	Teman saya menertawain saya saat saya menghadapi masalah	SS	S	TS	STS

19.	Teman dekat saya selalu mengingatkan saya setiap ada tugas dari sekolah	SS	S	TS	STS
20.	Saat menghadapi suatu masalah, orangtua membuat saya semakin membuat saya terpuruk karena perkataan yang menyinggung perasaan	SS	S	TS	STS
21.	Keluarga memberikan pujian atas prestasi saya	SS	S	TS	STS
22.	Walaupun sudah berusaha dengan maksimal, orang tua tetap kecewa atas prestasi saya	SS	S	TS	STS
23.	Orangtua saya memberikan komentar positif tentang saya	SS	S	TS	STS
24.	Saya merasa terpuruk karena orang tua tidak memahami perasaan saya akan masa depan	SS	S	TS	STS
25.	Teman-teman saya memberikan saran disaat saya menghadapi suatu masalah	SS	S	TS	STS
26.	Teman-teman saya cuek terhadap masalah yang saya hadapi	SS	S	TS	STS
27.	Teman-teman saya menerima ide yang saya sampaikan dalam forum kelompok	SS	S	TS	STS
28.	Teman-teman sering menyalahkan gagasan yang saya sampaikan.	SS	S	TS	STS

29.	Teman-teman menghargai pendapat yang saya berikan	SS	S	TS	STS
30.	Teman-teman menyepelekan ide yang saya sampaikan.	SS	S	TS	STS
31.	Ketika saya merasa minder terhadap kemampuan saya, orang disekitar saya selalu mendukung sehingga saya tetap percaya diri.	SS	S	TS	STS
32.	Orang tua merasa tidak ada yang istimewa terhadap keberhasilan saya	SS	S	TS	STS
33.	Teman-teman memberikan motivasi untuk terus berjuang dalam menghadapi dunia kerja	SS	S	TS	STS
34.	Teman-teman sering menyalahkan gagasan yang saya sampaikan.	SS	S	TS	STS
35.	Semangat yang diberikan dari keluarga membuat saya yakin menghadapi dunia kerja	SS	S	TS	STS
36.	Saat saya pesimis dalam memikirkan dunia kerja, tidak seorang pun memberikan saran	SS	S	TS	STS
37.	Orang tua menguatkan keyakinan saya tentang masa depan.	SS	S	TS	STS

38.	Orangtua kurang peduli terhadap persiapan saya menghadapi dunia kerja	SS	S	TS	STS
39.	Para guru saya selalu memberikan semangat ketika saya menghadapi dunia kerja	SS	S	TS	STS
40.	Saya merasa sedih karena guru saya kurang mendukung ketika saya merasa cemas akan dunia kerja	SS	S	TS	STS
41.	Teman dekat saya bersedia menemani saat saya bertanya mengenai pekerjaan	SS	S	TS	STS
42.	Sewaktu saya bertanya kepada teman saya tentang dunia kerja, teman saya tidak memberikan tanggapan yang baik.	SS	S	TS	STS
43.	Orang tua membantu saya dalam biaya pendidikan saya	SS	S	TS	STS
44.	Meskipun saya meminta, orang tua sulit untuk memberikan biaya untuk pendidikan saya	SS	S	TS	STS
45.	Teman-teman memberikan saran yang saya butuhkan tentang pengalaman dunia kerja.	SS	S	TS	STS

46.	Saat saya membutuhkan informasi mengenai pekerjaan, teman saya tidak peduli terhadap saya	SS	S	TS	STS
47.	Orang tua sering mengingatkan saya kurang semangat dalam mempersiapkan dunia kerja	SS	S	TS	STS
48.	Keluarga saya kurang mengetahui bahwa saya merasa cemas menghadapi dunia kerja, sehingga mereka kurang memberikan nasehat yang saya butuhkan.	SS	S	TS	STS
49.	guru saya memberikan pandangan mengenai bidang pekerjaan yang saya minati.	SS	S	TS	STS
50.	Saya merasa pesan yang diberikan guru mengenai bidang pekerjaan yang saya minati membuat saya semakin bingung	SS	S	TS	STS
51.	Teman-teman saya sering berbagi kepada saya tentang informasi lowongan pekerjaan	SS	S	TS	STS
52.	Teman-teman enggan untuk membicarakan mengenai dunia kerja	SS	S	TS	STS

BAGIAN B

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Terkadang saya sulit untuk tidur jika mengingat persaingan mendapatkan pekerjaan.	SS	S	TS	STS
2.	Saya dapat tidur nyenyak saat memikirkan bahwa saya akan memasuki dunia kerja	SS	S	TS	STS
3.	Saya gelisah ketika membaca berita mengenai dunia kerja.	SS	S	TS	STS
4.	Saya tetap tenang jika membahas tentang mengenai dunia kerja	SS	S	TS	STS
5.	Saya merasa gugup jika saya mengingat tentang pekerjaan	SS	S	TS	STS
6.	Saya tetap tenang jika membahas tentang pekerjaan	SS	S	TS	STS
7.	Jantung saya bedetak lebih cepat ketika mendapat pertanyaan mengenai dunia kerja	SS	S	TS	STS
8.	Saya merasa bersemangat menjawab pertanyaan mengenai persiapan dunia kerja	SS	S	TS	STS

9.	Saya merasa sensitif jika orang tua membahas mengenai persiapan menghadapi dunia kerja	SS	S	TS	STS
10.	Saya merasa senang ketika orang tua membahas persiapan diri saya untuk memasuki dunia kerja	SS	S	TS	STS
11.	Ketatnya persaingan dunia kerja membuat badan saya berkeringat	SS	S	TS	STS
12.	Saya merasa rileks dengan persaingan yang terjadi di dalam dunia kerja.	SS	S	TS	STS
13.	Telapak tangan saya berkeringat ketika membaca persyaratan lowongan pekerjaan	SS	S	TS	STS
14.	Saya merasa tenang membaca persyaratan lowongan kerja karena saya yakin terhadap kemampuan saya	SS	S	TS	STS
15.	Saya merasa lemas jika mendengar banyaknya karyawan yang di PHK	SS	S	TS	STS
16.	Saya tidak khawatir dengan berita banyaknya karyawan yang di PHK	SS	S	TS	STS
17.	Saya menghindar berita tentang lowongan pekerjaan	SS	S	TS	STS

18.	Jika ada waktu luang, saya mencari lowongan pekerjaan sebagai persiapan menghadapi dunia kerja.	SS	S	TS	STS
19.	Saya menghindari pembicaraan mengenai dunia kerja	SS	S	TS	STS
20.	Jika bertemu dengan teman yang telah bekerja, saya tertarik membicarakan mengenai pekerjaan	SS	S	TS	STS
21.	Saya mengalihkan pembicaraan ketika teman membahas tentang dunia pekerjaan	SS	S	TS	STS
22.	Jika bertemu dengan teman saya selalu membahas tentang pekerjaan yang akan saya geluti.	SS	S	TS	STS
23.	Saya merasa orang tua pasti membantu mencari saya pekerjaan	SS	S	TS	STS
24.	Saya selalu meminta saran kepada orang tua saya mengenai pekerjaan	SS	S	TS	STS
25.	Saya merasa jenuh ketika orang tua saya menanyakan pekerjaan apa yang akan saya geluti setelah lulus	SS	S	TS	STS
26.	Saya tertarik mengikuti pelatihan dunia kerja, sebagai bekal menghadapi dunia kerja.	SS	S	TS	STS
27.	Saya enggan mengikuti training atau pelatihan mengenai dunia kerja	SS	S	TS	STS

28.	Saya selalu mengikuti setiap acara yang diadakan sekolah mengenai pekerjaan.	SS	S	TS	STS
29.	Saya enggan mengikuti berita tentang dunia kerja	SS	S	TS	STS
30.	Saya merasa senang ketika membahas tentang dunia kerja.	SS	S	TS	STS
31.	Saya menjauh dari teman-teman ketika membahas tentang pekerjaan	SS	S	TS	STS
32.	Saya mengikuti berita mengenai perkembangan pekerjaan	SS	S	TS	STS
33.	Seleksi pekerjaan yang sangat ketat membuat saya takut	SS	S	TS	STS
34.	Dengan persiapan sebelum menghadapi seleksi kerja, saya yakin dapat lolos seleksi kerja	SS	S	TS	STS
35.	Saya merasa putus asa ketika membaca persyaratan lowongan pekerjaan	SS	S	TS	STS
36.	Untuk menghadapi dunia kerja saya mempersiapkan diri saya untuk menghadapi dunia kerja	SS	S	TS	STS
37.	Saya merasa kurang mampu menghadapi suatu masalah	SS	S	TS	STS

38.	Saya selalu berpikir positif menghadapi suatu masalah	SS	S	TS	STS
39.	Melihat banyaknya lulusan S1 yang masih mengganggu membuat saya takut dalam menghadapi dunia kerja	SS	S	TS	STS
40.	Saya optimis dengan kemampuan saya untuk menghadapi dunia kerja	SS	S	TS	STS
41.	Perasaan saya mengatakan bahwa saya kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan kerja	SS	S	TS	STS
42.	Saya tenang tenang saja jika nanti saat bekerja saya mendapat atasan yang perfeksionis	SS	S	TS	STS
43.	Saya merasa kurang yakin terhadap kemampuan saya dalam menghadapi dunia kerja	SS	S	TS	STS
44.	Dengan pengalaman yang saya miliki dan kemampuan saya, saya yakin mendapatkan pekerjaan	SS	S	TS	STS
45.	Saya khawatir tidak lolos seleksi kerja.	SS	S	TS	STS
46.	Saya siap bersaing untuk memperoleh suatu pekerjaan	SS	S	TS	STS

47.	Saya merasa gugup menghadapi lapangan kerja yang semakin sempit	SS	S	TS	STS
48.	Lapangan kerja yang semakin sempit membuat saya terpacu untuk bersaing menghadapi dunia kerja	SS	S	TS	STS
49.	Saya kurang yakin bahwa saya bisa mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan	SS	S	TS	STS
50.	Saya bertekad untuk mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan	SS	S	TS	STS
51.	Saya merasa tidak siap bersaing dengan orang lain dalam memperoleh suatu pekerjaan	SS	S	TS	STS
52.	Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki saya dapat bersaing di dunia kerja	SS	S	TS	STS

SELESAI

(Silakan periksa kembali jawaban Anda, jangan sampai ada yang terlewat)

TERIMA KASIH

LAMPIRAN B

UJI VALIDITAS RELIABILITAS

Reliability

Scale: Skala Dukungan Sosial

Case Processing Summary

	N	%
Valid	75	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	75	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,981	52

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
DS1	3,04	,829	75
DS2	3,29	,693	75
DS3	3,20	,735	75
DS4	3,25	,639	75
DS5	3,25	,639	75
DS6	3,32	,774	75
DS7	3,11	,764	75
DS8	3,31	,677	75
DS9	3,33	,741	75
DS10	3,23	,709	75
DS11	3,33	,664	75
DS12	3,36	,710	75
DS13	3,08	,818	75
DS14	3,29	,693	75
DS15	3,29	,564	75
DS16	3,24	,633	75
DS17	2,79	,576	75

DS18	2,96	,603	75
DS19	3,01	,533	75
DS20	3,07	,723	75
DS21	2,92	,539	75
DS22	3,05	,613	75
DS23	3,24	,654	75
DS24	3,27	,664	75
DS25	3,39	,613	75
DS26	3,40	,637	75
DS27	3,17	,742	75
DS28	3,36	,584	75
DS29	2,77	,606	75
DS30	3,37	,712	75
DS31	3,16	,679	75
DS32	2,81	,608	75
DS33	3,15	,692	75
DS34	3,01	,507	75
DS35	3,05	,733	75
DS36	3,33	,600	75
DS37	3,23	,689	75
DS38	3,29	,588	75
DS39	3,24	,654	75
DS40	3,25	,680	75
DS41	3,29	,564	75
DS42	3,24	,633	75
DS43	2,79	,576	75
DS44	2,96	,603	75
DS45	3,01	,533	75
DS46	3,07	,723	75
DS47	2,92	,539	75
DS48	3,05	,613	75
DS49	3,24	,654	75
DS50	3,27	,664	75
DS51	3,39	,613	75
DS52	3,40	,637	75

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DS1	161,83	560,470	,698	,981

DS2	161,57	563,167	,758	,980
DS3	161,67	558,820	,841	,980
DS4	161,61	565,213	,756	,980
DS5	161,61	563,051	,829	,980
DS6	161,55	555,062	,903	,980
DS7	161,76	557,482	,846	,980
DS8	161,56	564,547	,732	,980
DS9	161,53	558,631	,839	,980
DS10	161,64	559,098	,865	,980
DS11	161,53	561,225	,855	,980
DS12	161,51	561,145	,801	,980
DS13	161,79	561,035	,693	,981
DS14	161,57	559,599	,869	,980
DS15	161,57	568,680	,728	,981
DS16	161,63	563,697	,814	,980
DS17	162,08	576,453	,426	,981
DS18	161,91	568,978	,669	,981
DS19	161,85	574,262	,550	,981
DS20	161,80	572,892	,438	,981
DS21	161,95	574,186	,546	,981
DS22	161,81	571,532	,569	,981
DS23	161,63	562,940	,812	,980
DS24	161,60	563,000	,797	,980
DS25	161,48	566,577	,741	,980
DS26	161,47	565,144	,761	,980
DS27	161,69	570,729	,488	,981
DS28	161,51	566,145	,794	,980
DS29	162,09	574,572	,470	,981
DS30	161,49	560,199	,827	,980
DS31	161,71	563,399	,767	,980
DS32	162,05	576,484	,401	,981
DS33	161,72	561,934	,798	,980
DS34	161,85	574,559	,567	,981
DS35	161,81	571,748	,465	,981
DS36	161,53	567,604	,721	,981
DS37	161,64	561,801	,805	,980
DS38	161,57	570,140	,645	,981
DS39	161,63	564,129	,773	,980
DS40	161,61	562,484	,795	,980
DS41	161,57	568,680	,728	,981
DS42	161,63	563,697	,814	,980

DS43	162,08	576,453	,426	,981
DS44	161,91	568,978	,669	,981
DS45	161,85	574,262	,550	,981
DS46	161,80	572,892	,438	,981
DS47	161,95	574,186	,546	,981
DS48	161,81	571,532	,569	,981
DS49	161,63	562,940	,812	,980
DS50	161,60	563,000	,797	,980
DS51	161,48	566,577	,741	,980
DS52	161,47	565,144	,761	,980

mean hipotetik : $(52 \times 1) + (52 \times 4) : 2 = 130$

Reliability

Scale: Skala Kecemasan Dalam Dunia Kerja

Case Processing Summary

	N	%
Valid	75	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	75	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	52

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KK1	2,03	,788	75
KK2	2,03	,753	75
KK3	1,91	,701	75
KK4	1,67	,827	75
KK5	2,00	,753	75
KK6	1,93	,704	75
KK7	1,63	,802	75
KK8	1,51	,760	75
KK9	1,91	,918	75

KK1 0	2,03	,788	75
KK1 1	2,03	,753	75
KK1 2	1,91	,701	75
KK1 3	1,67	,827	75
KK1 4	2,00	,753	75
KK1 5	1,43	,498	75
KK1 6	2,03	,788	75
KK1 7	2,04	,743	75
KK1 8	1,87	,723	75
KK1 9	1,65	,846	75
KK2 0	1,91	,701	75
KK2 1	1,43	,498	75
KK2 2	2,05	,751	75
KK2 3	1,91	,701	75
KK2 4	1,43	,498	75
KK2 5	2,05	,751	75
KK2 6	1,43	,498	75
KK2 7	2,03	,788	75
KK2 8	2,04	,743	75
KK2 9	1,87	,723	75

KK3 0	1,65	,846	75
KK3 1	1,56	,758	75
KK3 2	1,89	,924	75
KK3 3	1,53	,600	75
KK3 4	1,79	,643	75
KK3 5	2,00	,637	75
KK3 6	2,03	,735	75
KK3 7	1,91	,701	75
KK3 8	1,43	,498	75
KK3 9	2,05	,751	75
KK4 0	1,91	,918	75
KK4 1	1,95	,715	75
KK4 2	2,00	,753	75
KK4 3	1,93	,704	75
KK4 4	1,63	,802	75
KK4 5	1,51	,760	75
KK4 6	1,91	,918	75
KK4 7	2,03	,788	75
KK4 8	2,03	,753	75
KK4 9	1,91	,701	75

KK5 0	1,55	,810	75
KK5 1	1,95	,943	75
KK5 2	1,80	,697	75

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KK1	93,27	279,604	,353	,917
KK2	93,27	275,604	,535	,915
KK3	93,39	275,889	,565	,915
KK4	93,63	274,588	,520	,915
KK5	93,29	273,967	,601	,914
KK6	93,36	274,396	,628	,914
KK7	93,67	274,955	,524	,915
KK8	93,79	279,819	,359	,916
KK9	93,39	278,159	,344	,917
KK1 0	93,27	279,604	,353	,917
KK1 1	93,27	275,604	,535	,915
KK1 2	93,39	275,889	,565	,915
KK1 3	93,63	274,588	,520	,915
KK1 4	93,29	273,967	,601	,914
KK1 5	93,87	284,387	,292	,917
KK1 6	93,27	279,604	,353	,917
KK1 7	93,25	276,489	,505	,915
KK1 8	93,43	284,032	,204	,918
KK1 9	93,64	275,342	,480	,915

KK2 0	93,39	275,889	,565	,915
KK2 1	93,87	284,387	,392	,917
KK2 2	93,24	275,834	,526	,915
KK2 3	93,39	275,889	,565	,915
KK2 4	93,87	284,387	,392	,917
KK2 5	93,24	275,834	,526	,915
KK2 6	93,87	284,387	,392	,917
KK2 7	93,27	279,604	,353	,917
KK2 8	93,25	276,489	,505	,915
KK2 9	93,43	284,032	,204	,918
KK3 0	93,64	275,342	,480	,915
KK3 1	93,73	280,955	,315	,917
KK3 2	93,40	277,270	,371	,917
KK3 3	93,76	286,455	,134	,918
KK3 4	93,51	283,443	,362	,917
KK3 5	93,29	287,048	,396	,918
KK3 6	93,27	277,117	,486	,915
KK3 7	93,39	275,889	,565	,915
KK3 8	93,87	284,387	,392	,917
KK3 9	93,24	275,834	,526	,915

KK4 0	93,39	278,159	,344	,917
KK4 1	93,35	276,905	,510	,915
KK4 2	93,29	273,967	,601	,914
KK4 3	93,36	274,396	,628	,914
KK4 4	93,67	274,955	,524	,915
KK4 5	93,79	279,819	,359	,916
KK4 6	93,39	278,159	,344	,917
KK4 7	93,27	279,604	,353	,917
KK4 8	93,27	275,604	,535	,915
KK4 9	93,39	275,889	,565	,915
KK5 0	93,75	288,678	,007	,920
KK5 1	93,35	288,905	-,008	,921
KK5 2	93,49	293,713	-,195	,921

mean hipotetik : $(45 \times 1) + (45 \times 4) : 2 = 112,5$

NPar Tests

LAMPIRAN C

UJI NORMALITAS DAN LINIER

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	DukunganSo sial	KecemasanD alamDuniaK erja
N	75	75
Mean	105,15	83,31
Normal Parameters ^{a,b}		
Std.	24,388	14,542
Deviation		
Absolute	,134	,076
Most Extreme		
Positive	,071	,076
Differences		
Negative	-,134	-,066
Kolmogorov-Smirnov Z	1,160	,660
Asymp. Sig. (2-tailed)	,136	,776

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KecemasanDalamDu niaKerja * DukunganSosial	75	100,0%	0	0,0%	75	100,0%

Report

KecemasanDalamDuniaKerja

DukunganSosi al	Mean	N	Std. Deviation
107	124,00	2	18,385
109	132,00	1	.
111	131,50	2	23,335
124	127,00	1	.
130	130,50	4	24,393
150	124,50	2	7,778
151	127,80	5	12,153

152	130,50	2	24,749
153	122,50	2	3,536
155	130,00	2	14,142
156	127,00	8	15,675
157	121,00	2	15,556
164	129,50	2	9,192
166	120,00	2	,000
168	128,75	4	18,191
173	123,00	2	22,627
177	126,83	6	10,815
178	120,50	2	3,536
179	127,00	2	29,698
180	132,50	2	10,607
183	134,50	4	9,883
184	125,50	2	10,607
185	127,00	2	21,213
188	132,50	2	9,192
192	132,50	2	23,335
196	129,50	2	4,950
198	128,50	2	16,263
206	125,50	2	17,678
208	116,50	2	2,121
Total	133,31	75	16,542

LAMPIRAN D UJI HIPOTESIS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			8872,563	28	316,877	1,281	,224
KecemasanDa lamDuniaKerj a * DukunganSosi al	Between Groups	Linearity	1045,150	1	1045,150	6,226	,001
		Deviation from Linearity	7827,413	27	289,904	1,172	,311
	Within Groups		11377,383	46	247,334		
	Total		20249,947	74			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KecemasanDalamDuni aKerja * DukunganSosial	-,327	,106	,662	,438

Correlations

Correlations

		DukunganSo sial	KecemasanD alamDuniaK erja
DukunganSosial	Pearson Correlation	1	-,327*
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	75	75
KecemasanDalamDuni aKerja	Pearson Correlation	-,327*	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	75	75

N	75	75
---	----	----

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



LAMPIRAN E SURAT PENELITIAN

 **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 : 148 /FPSI/01.10/II/2021 Medan, 11 Februari 2021
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Yth. Kepala SMK Negeri 3 Takengon
Di
Tempat

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

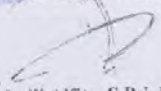
Nama : Rezeki Hamdani Yoga
NPM : 168600045
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di **SMK Negeri 3 Takengon, Jl. Unnamed Road, Bahgie, Bebesan, Kabupaten Aceh Tengah, Aceh 24471** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Negeri 3 Takengon"**.

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 di **Perusahaan** yang Bapak/Ibu pimpin.

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

Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

Tembusan
Mahasiswa Ybs

LAMPIRAN F

Surat Balasan Penelitian

 **PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 3 TAKENGON** 
Jln. Abdurrahman KM.01, Mongal - Bebesen 24552,
Telp/Fax: -, Takengon - Aceh Tengah, e-mail: smkn3gatakengon@yahoo.co.id

Takengon, 18 Februari 2021

Nomor : 425.13/P-K.3/110/2021
Sifat : Penting
Perihal : Surat Balasan Pengambilan Data

Yang Terhormat,
Dekan Bidang Akademik Fakultas
Psikologi Universitas Medan Area
di-
Medan

Dengan Hormat,

Memenuhi maksud Surat Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor: 148/FPSI/01.10/II/2021 tanggal 11 Februari 2021 tentang Izin Pengambilan Data di SMK Negeri 3 Takengon guna penyusunan skripsi a.n:

Nama : Rezeki Hamdani Yoga
NPM : 168600045
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Telah selesai melaksanakan Riset Penelitian yang dilaksanakan dari tanggal 16 Februari 2021 s.d. 17 Februari 2021 di sekolah SMK Negeri 3 Takengon. Dengan skripsi judul "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK Negeri 3 Takengon"

Demikian surat balasan ini Kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Takengon, 18 Maret 2021
Kepala

Ir. ARIFIN
NIP. 19621002-198503 1 002

