

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa dewasa merupakan masa yang paling penting karena pada masa inilah individu mulai hidup mandiri, memiliki karir, pengembangan nilai-nilai, mengeksplorasi banyak hal dan membangun sebuah hubungan (Papalia & Feldmad, 2014). Menurut Hurlock (dalam Fernanda, 2019) masa dewasa dimulai pada usia 18 tahun, dimana masa ini adalah masa seseorang mendapatkan hak-haknya sebagai warga Negara dan dituntut melakukan kewajiban-kewajiban tertentu, tidak tergantung pada orang tuanya seperti dalam hal memilih karir (Monks, Knoers & Haditono, 2002). Menurut Arnett (dalam Arini, 2021) beberapa individu pada masa dewasa awal sedang menentukan pilihan karir yang tepat agar mereka dapat memenuhi tugas perkembangannya. Salah satu upaya untuk mencapai karir yang mereka impikan dan salah satunya dengan melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi.

Individu yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi disebut mahasiswa. Sebagai mahasiswa mereka dituntut hadir mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, meraih prestasi, dan mampu menyelesaikan studi tepat waktu. Dengan menjalani pendidikan di Perguruan Tinggi, mahasiswa diharapkan memperoleh wawasan dan pengetahuan yang luas, mengembangkan kemandirian, memperoleh *soft skill*, *hard skill*, kemampuan verbal, berpikir kritis, dan mengembangkan nilai-nilai moral (Montgomery & Côté, dalam Safira, 2019), yang menjadi modal untuk mampu bersaing di dunia kerja. Belajar di Perguruan Tinggi merupakan suatu *previlige* bagi mahasiswa, karena tidak banyak orang yang dapat mengikuti kegiatan pembelajaran tersebut yang menuntut lulusannya memiliki kompetensi yang lebih lengkap dibanding dari lembaga pendidikan di bawahnya (Taufiq, 2018). Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Pasal 26 ayat 4, lulusan Sarjana dituntut mampu mencapai standar kompetensi lulusan pada jenjang pendidikan tinggi yang bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, ketrampilan, kemandirian, dan sikap untuk menemukan, mengembangkan, serta menerapkan ilmu, teknologi, dan seni yang bermanfaat bagi kemanusiaan.

Secara umum, individu yang sudah lulus dari Perguruan Tinggi dan menyandang gelar Sarjana, maka mereka akan merasa berkewajiban untuk mencari pekerjaan secepatnya (Haase, Heckhausen, & Silbereisen, 2012), dapat mengeksplorasi dan mencoba banyak hal, memiliki karir yang cocok untuk meraih cita-citanya, bertanggung jawab dengan suatu pilihan, matang secara emosional dan menjadi warga Negara yang baik.

Menurut Makabori Y dan Tapi T (2019) harapan mendapatkan gelar sarjana dijadikan modal utama nantinya untuk melamar pekerjaan pada instansi pemerintah. Namun faktanya, transisi dari Perguruan Tinggi ke dunia kerja yang terikat dengan perusahaan dan instansi, bukanlah tugas yang mudah untuk dilewati (Robinson, 2018), karena tidak sedikit Sarjana yang mempunyai idealisme tinggi terhadap dunia kerja, mereka memilih-milih pekerjaan yang sesuai dengan *background* pendidikannya, begitu pula soal pendapatan atau gaji yang akan diberikan oleh perusahaan, namun kadang mereka lupa tidak semua keterampilan yang dibutuhkan dalam dunia kerja mereka miliki (Aprianto A, 2012). Ditambah dengan persaingan di pasar kerja yang semakin kompetitif, dan ada kalanya Sarjana tidak lolos dalam tahap seleksi dan mereka harus menunggu kesempatan lain, sehingga dalam beberapa waktu belum bekerja (menganggur). Hal ini sesuai dengan fakta yang dipaparkan oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2022 sebanyak 673,485 Sarjana yang belum mendapatkan pekerjaan. Republika tahun 2017 juga mengatakan bahwasannya persaingan lulusan sarjana saat ini semakin ketat. Menurut Direktur Tim.Work, Caca Samhudi, sekitar 6,2 persen pengangguran di Indonesia adalah sarjana. Apalagi, saat ini diberlakukan Masyarakat Ekonomi Asean (MEA). Ini akan memperkuat persaingan dalam dunia kerja.

Menurut Hurlock (dalam Isnaini dan Lestari, 2015) menyandang gelar Sarjana dan belum berkesempatan bekerja dalam jangka waktu yang relatif pendek, dampak psikologisnya jauh lebih kecil dibandingkan dengan yang beberapa tahun belum mendapatkan kesempatan bekerja yang sesuai dengan harapannya, beberapa orang mengembangkan perilaku defensif dan cenderung menyalahkan dirinya sendiri bahwa keadaannya berasal dari kegagalannya, ini dapat menyebabkan individu sangat rentan memiliki *psychological well-being* yang rendah. Menurut data kesehatan yang dipublikasikan oleh *Centers for Disease Control and Prevention* menyebutkan menjadi pengangguran dapat menyebabkan *psychological well-being* yang rendah karena kehilangan kontak sosial sosial dan penghasilan. Efek berbahayanya, terutama dalam jangka panjang, adalah meningkatnya tindakan kejahatan, terutama bagi mereka yang tidak mendapatkan dukungan sosial. Dilansir dari Metropolis seseorang berinisial F menyewa sebuah komputer untuk berinternet. Selain mencari pekerjaan, F juga sempat bermain game. Setelah jam sewa habis, F keluar dari warnet dengan kesal, karena bingung harus mencari kerjaan ke mana. Ia kemudian melihat anak berusia 8 tahun dan langsung mengangkat korban dan membantingnya “Terdakwa ini sudah lama menganggur, jadi stress, karena tak ada uang lagi” Ujar Jaksa Penuntut Umum (JPU) Karya So Immanoel.

Kasus lainnya terjadi di Kota Karawang dimana dimana sejumlah warga menggeruduk kantor Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Disnakertrans) Kabupaten Karawang. Mereka menuntut agar dipekerjakan di perusahaan yang ada di Karawang "*Kita bergerak ini karena saking menunmpuknya pengangguran di Karawang, saking daruratnya karena pengangguran di Karawang ini sudah hampir 400 ribu orang, dari mulai yang formal dan non formal.*" ungkap salah satu massa. Fase krisis yang cenderung berlangsung lama tersebut diketahui menyebabkan tingkat *psychological well-being* yang rendah pada individu (Robinson, 2018). Menurut Shopback, Sarjana yang belum bekerja setelah lulus dari Perguruan Tinggi juga dapat mengikuti kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti belajar bahasa, *travelling*, berorganisasi, menjadi *voulenteer*, dan mengikuti kursus, sehingga *psychological well-being* nya tetap terjaga. Menurut Isham, Mair, dan Jackson (2019) *psychological well-being* merupakan salah satu determinan dari produktivitas individu. Sebagai contoh dilansir dari web kursus *cooking & baking* seseorang berinisial GA yang merupakan seorang model dan lulusan Perguruan Tinggi namun ia memilih mengikuti kursus masak sehingga ia dapat menciptakan bisnis makanan dan kue, dan juga menciptakan lapangan kerja untuk para karyawannya. Selain itu dilansir dari Liputan 6, seseorang berinisial EW yang sudah beberapa kali aktif menjadi relawan dan terjun dalam tim kemanusiaan ketika terbuka kesempatan ke Gaza, Palestina dan ia termasuk salah satu dari banyak relawan untuk pembangunan rumah sakit Indonesia di Gaza.

Menurut Ryff (Dalam Kurniasari et al, 2019) *psychological well-being* merupakan kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya dan orang lain, dapat mengambil keputusan, mengatur perilakunya, memiliki tujuan hidup, membuat hidupnya bermakna, dan mencoba mengembangkan dirinya. Dodge (2012) juga mengatakan bahwa *psychological well-being* adalah keseimbangan antara sumber-sumber psikologis, sosial, dan fisik terhadap tantangan-tantangan dalam hidup. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi diharapkan dapat lebih dari sekedar bebas dari permasalahan mentalnya, tetapi juga memiliki rasa penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan yang baik, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri (Ryff Dalam Kurniasari et al, 2019). Dengan demikian, dapat disimpulkan dari teori Ryff bahwa Sarjana yang memiliki *psychological well-being* tinggi, meskipun belum berkesempatan bekerja cenderung mampu menerima dan memahami secara realistis bahwa ia belum berhasil dalam kompetisi mencari kerja, ia menyadari bahwa saat ini belum cukup memiliki *skill* yang sesuai kriteria perusahaan, individupun tidak menyendiri dan tetap bergaul, memiliki sikap positif terhadap persaingan di pasar kerja, dan memiliki tujuan hidup yang lebih baik sehingga individu tetap optimis mengatasi persoalan-persoalan dihidupnya.

Berbeda dengan Sarjana yang belum bekerja yang memiliki *psychological well-being* rendah. Ia seringkali kecewa terhadap kehidupannya sebagai seorang Sarjana yang belum memiliki pekerjaan dan mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan kehidupannya sebagai Sarjana yang belum bekerja, seringkali mengisolasi diri dari pergaulan, terjerat tekanan sosial yang menuntutnya agar memiliki pekerjaan yang sesuai harapannya, mengevaluasi dirinya berdasarkan opini orang lain, takut bersaing di pasar kerja dan tidak memiliki rencana lain jika tidak diterima disuatu perusahaan. Sehingga individu terjebak dengan persoalan-persoalan dihidupnya. Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Kurniasari et al (2019) yang menyatakan bahwa Mahasiswa dengan *psychological well-being* tinggi memiliki penerimaan diri, kemandirian, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, sudah memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk melakukan pengembangan diri ke arah yang lebih baik. Dan Mahasiswa yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman yang baru. *Psychological well-being* merupakan unsur yang sangat penting yang perlu ada pada individu agar dapat mencapai kebahagiaan secara penuh dalam menghadapi tanggung jawab dan mencapai potensinya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi Sarjana yang belum bekerja agar tetap memiliki *psychological well-being* tinggi, optimis dan produktif adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah tindakan yang dilakukan oleh orang lain atau mengacu pada menerima dukungan pada perasaan seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia yang diartikan sebagai bentuk dukungan yang dirasakan (Sarafino, 2011). Dukungan sosial menjadi faktor yang meringankan gangguan psikologis dan meningkatkan *psychological well-being* adalah faktor dukungan sosial. Menurut Ryff dan Singer (dalam Indrianie, 2020) relasi yang positif dengan orang-orang yang signifikan dalam kehidupan akan mampu membuat hidup menjadi sejahtera. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi merasa dicintai dan merasa dirinya bernilai, merasa dipedulikan, merasa mendapatkan informasi dan masukan yang lengkap sehingga dapat mengatasi persoalan, tercukupi akan fasilitas yang ia butuhkan, merasa bahwa dirinya diterima oleh kelompoknya dengan orang lain demi melangsungkan hidupnya di tengah-tengah masyarakat.

Menurut Hurlock (dalam Kumalasari & Nur, 2012) individu dapat memperoleh dukungan sosial dari berbagai sumber seperti dari anggota keluarga, kerabat, komunitas, teman sebaga dalam lingkungan kampus, berupa perasaan senasib yang menjadikan adanya hubungan saling mengerti, simpati yang tidak didapatkan dari orang tuanya sekalipun. Disimpulkan dari teori Sarafino (2011) Sarjana yang belum bekerja yang mendapatkan dukungan sosial tinggi merasa diperdulikan, diperhatikan, dicintai, dihargai, dibantu dengan semangat dan ungkapan positif, sehingga ia merasa kuat menghadapi persaingan di pasar kerja, mampu menemukan solusi permasalahannya, mampu mengembangkan dirinya, mampu berpikir kreatif, sehingga tetap merasakan kesejahteraan, kebahagiaan, tidak putus asa, tingkat depresinya rendah, suasana hatinya menjadi positif, dan kepuasan hidup menjadi lebih besar (Wilks, 2008). Namun sebaliknya, Sarjana yang belum bekerja yang mendapatkan dukungan sosial rendah merasa tidak diperdulikan, tidak dicintai, tidak diperhatikan, tidak didengarkan, dan tidak dibantu, sehingga ia akan merasa “minder” dan cenderung menutup diri, merasa terbebani dengan seluruh persoalan dihidupnya, tidak mampu berpikir kreatif sehingga ia masih terjebak dengan persoalan-persoalan dihidupnya, dan rendah *psychological well-beingnya*. *Psychological well-being* yang rendah akan membuat individu mudah stress, tidak mampu berpikir kreatif, mudah menyerah, tidak dapat mengembangkan potensi dirinya (Bartram & Boniwell, 2007) sehingga ia cenderung mengisolasi dirinya, tidak mampu mengembangkan hal-hal yang membuat ia produktif. Hal itu juga didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tusya’ni (2007) yang berjudul “*Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis pada Ibu Bekerja di Kantor Sekretariat Daerah Pemerintah Provinsi Jawa Tengah*” juga menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting untuk diteliti karena mengingat Sarjana merupakan generasi penerus bangsa yang memilik masa depan untuk terus berkembang dan hal itu sangat membutuhkan dukungan dari lingkungannya sehingga individu dapat mencapai *psychological well-being*. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Psychological well-being* pada Sarjana Yang Belum Bekerja”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, rumusan masalahnya adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada sarjana yang belum bekerja?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada sarjana yang belum bekerja?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada sarjana yang belum bekerja.
2. Mengetahui tingkat *psychological well-being* pada sarjana yang belum bekerja berdasarkan data penunjang.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis:

1.4.1. Manfaat Teoritis

- A. Penelitian ini diharapkan menjadi ilmu pengetahuan dan sumber informasi bagi pembaca mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada sarjana yang belum bekerja.
- B. Penelitian ini diharapkan menjadi tambahan ilmu pengetahuan dalam ranah psikologi, khususnya psikologi sosial.

1.4.2. Manfaat Praktis

- A. Bagi mahasiswa, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan solusi mengenai Sarjana yang belum memiliki pekerjaan.
- B. Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini dapat memberikan ilmu dan informasi mengenai *psychological well-being* sarjana yang belum memiliki pekerjaan, dan bagi pembaca diharapkan dapat memberikan dukungan bagi Sarjana yang belum memiliki pekerjaan.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.