

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pengangguran merupakan permasalahan kompleks yang terjadi di setiap negara berkembang seperti Indonesia (Prihanto, 2012). Pengangguran menjadi salah satu permasalahan yang masuk ke dalam SDG (*Sustainable Development Goals*) khususnya pada negara berkembang (*United Nations*, 2025). Mengutip data dari United Nations (2024) Indonesia merupakan negara dengan populasi terbesar ke-empat di dunia. Tingkat populasi yang tinggi menyebabkan adanya bonus demografi sumber daya manusia (SDM). Indonesia menjadi salah satu negara dengan lonjakan bonus demografi sumber daya manusia yang meningkat setiap tahun (Badan Pusat Statistik, 2024). Bonus demografi sumber daya manusia yang terjadi menyebabkan banyak permasalahan seperti pengangguran. Sukirno (1994) mendefinisikan pengangguran sebagai kelompok masyarakat yang masuk ke dalam golongan angkatan kerja dan siap untuk bekerja tetapi tidak mendapatkan kesempatan dalam pekerjaan.

Data dari Badan Pusat Statistik (2024) mencatatkan angka pengangguran di Indonesia hingga 7,4 juta jiwa dengan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,91%. Meskipun grafik pengangguran cenderung turun, tingkat pengangguran di Indonesia adalah yang tertinggi apabila dibandingkan dengan negara lain (Pratomo, 2017). Saat ini, tingkat pengangguran Indonesia tercatat sebesar 5,2 persen yang menjadikan Indonesia sebagai negara dengan angka pengangguran teratas di ASEAN (*International Monetary Fund*, 2024). Todaro dan Smith (2004) memprediksi pengangguran yang terjadi di negara berkembang didominasi oleh pengangguran usia muda dan pengangguran berpendidikan yang secara umum disebut sebagai pengangguran terdidik.

Simanjuntak (1998) mendefinisikan pengangguran terdidik sebagai kelompok pengangguran yang telah menyelesaikan pendidikan menengah atas atau perguruan tinggi. Adapun menurut Mankiw (2003) pengangguran terdidik adalah seseorang yang belum bekerja ataupun sedang mencari pekerjaan yang memiliki

pendidikan minimal Sekolah Menengah Atas (SMA). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) di Indonesia berdasarkan distribusi pengangguran terdiri dari lulusan Sekolah Menengah Atas sebanyak 28,01% disusul Sekolah Menengah Kejuruan sebesar 22,37%, Sekolah Menengah Pertama sebesar 16,20%, Diploma 2,44%, dan Sarjana 13,89% (BPS, 2025). Melalui data tersebut diketahui angka pengangguran di Indonesia banyak didominasi oleh pengangguran terdidik pada jenjang Sekolah Menengah dan sederajat.

Fenomena pengangguran terdidik di tingkat sekolah menengah atas (SMA) tidak hanya menjadi tantangan nasional, tetapi juga terjadi di Provinsi Jawa Timur yang mana merupakan salah satu wilayah dengan jumlah lulusan SMA tertinggi sekaligus pusat pertumbuhan ekonomi strategis di Indonesia (BPS, 2024). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik pengangguran terbuka lulusan Sekolah Menengah Atas di Provinsi Jawa Timur diketahui sebanyak 517.287 orang (BPS, 2025). Peningkatan angka pengangguran lulusan SMA di Jawa Timur menjadi salah satu faktor yang berdampak pada tingginya angka Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) di Provinsi Jawa Timur. Dari data tersebut dapat diketahui Kota/Kabupaten dengan TPT tertinggi di Provinsi Jawa Timur adalah Kabupaten Sidoarjo dengan persentase sebesar 6,49%, lalu Kabupaten Gresik dengan persentase 6,45%, diikuti Kota Malang di posisi ketiga dengan persentase sebesar 6,10%, disusul Kabupaten Bangkalan yang menempati posisi keempat dengan persentase sebesar 5,35% (Badan Pusat Statistik, 2024).

Kabupaten Bangkalan yang berada di Pulau Madura tercatat sebagai Kabupaten dengan TPT tertinggi dibandingkan dengan kabupaten lainnya. Selain itu, Pulau Madura termasuk ke dalam daerah dengan tingkat kemiskinan lebih tinggi dibandingkan Kota/Kabupaten lain di Jawa Timur (BPS, 2024). Angka penduduk miskin tertinggi di Jawa Timur adalah Kabupaten Sampang dengan persentase sebesar 20,83% lalu disusul Kabupaten Bangkalan di posisi kedua dengan persentase sebesar 18,66% (BPS, 2024). Melalui data tersebut dapat diketahui bahwa Kabupaten Bangkalan menjadi Kabupaten dengan Tingkat

Pengangguran Terbuka tertinggi di Pulau Madura dan juga termiskin kedua setelah Kabupaten Sampang.

Adapun Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) berdasarkan tingkat pendidikan di Kabupaten Bangkalan didominasi oleh lulusan tingkat menengah yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA) sebesar 18,15% (BPS, 2024). Angka yang tinggi mengindikasikan belum terserapnya tenaga kerja terdidik secara keseluruhan. Hal tersebut terjadi lantaran beberapa faktor, salah satu penelitian yang dilakukan oleh Alifah dan Imaningsih (2022) mengungkapkan bahwa Indeks Pembangunan Manusia (IPM) di Kabupaten Bangkalan cenderung rendah. Sejalan dengan penelitian tersebut, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2024) diketahui Indeks Pembangunan Manusia di Kabupaten Bangkalan termasuk ke dalam golongan rendah sebesar 67,33% di atas Kabupaten Sampang yang menjadi Kabupaten dengan IPM terendah sebesar 66,72%. Indeks Pembangunan Manusia yang rendah diakibatkan karena kurangnya sarana dan pra sarana penunjang pembangunan untuk masyarakat seperti kualitas pendidikan yang dalam hal ini adalah Sekolah Menengah Atas yang ada di Kabupaten Bangkalan.

Tingginya pengangguran terdidik lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) khususnya di Kabupaten Bangkalan menjadi fenomena yang ironis karena menunjukkan tidak terserapnya sumber daya manusia secara maksimal. Sejalan dengan pernyataan Sukirno (1996) yang mengungkapkan bahwa Indonesia memiliki banyak potensi Sumber Daya Manusia yang dapat dikembangkan namun masih terkendala pada bidang ketenagakerjaan seperti pengangguran terdidik yang mana dalam hal ini adalah kualitas lulusan Sekolah Menengah Atas. Adanya ketidakseimbangan antara lapangan pekerjaan dengan banyaknya lulusan setiap tahun dapat menimbulkan persaingan yang ketat antar lulusan Sekolah Menengah Atas. Ketika individu gagal dalam ketatnya persaingan tersebut akan memungkinkan timbulnya tekanan berat. Lulusan Sekolah Menengah Atas umumnya merupakan individu yang memasuki fase transisi dari remaja akhir ke masa dewasa dini (18-40 tahun) yang mana mulai dituntut untuk memenuhi tugas perkembangan (Hurlock, 1989).

Hurlock (1989) mengungkapkan salah satu tugas perkembangan individu dewasa dini adalah dapat mandiri secara finansial yang didapat melalui pekerjaan. Lulusan Sekolah Menengah Atas sebagai individu dewasa dini diharapkan dapat memenuhi tuntutan sosial yang ada, salah satunya adalah mendapatkan pekerjaan. Menghadapi tuntutan sosial dan harapan dapat menimbulkan tekanan pada lulusan Sekolah Menengah Atas yang menganggur. Ketidaktersediaannya pekerjaan akan membuat individu kehilangan fungsi sosialnya dalam bermasyarakat (Hasanah, 2024). Ketika hal tersebut terjadi, lingkungan cenderung akan mendorong terciptanya stigma negatif terhadap status pengangguran (Koli et al., 2025). Berdasarkan temuan awal peneliti, diketahui bahwa lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Bangkalan rentan mengalami kecemasan sosial. Kerentanan tersebut muncul akibat seringnya individu terpapar pertanyaan-pertanyaan yang bersifat interogatif, seperti terkait status pekerjaan, rencana masa depan, maupun pencapaian pribadi oleh lingkungan sekitar, khususnya saudara dekat dan tetangga rumah. Kondisi ini dapat memicu perasaan tertekan, tidak nyaman, serta kekhawatiran akan penilaian negatif dari orang lain, sehingga berpotensi meningkatkan kecemasan sosial pada individu yang belum bekerja. Sejalan dengan temuan tersebut Astuti et al., (2024) mengungkap bahwa ketidakjelasan karier pada masa SMA dapat berdampak pada kecemasan sosial, kebingungan, dan keputusan yang kurang tepat setelah lulus. Selain itu, individu pengangguran memiliki kecenderungan mengalami gangguan fisik dan emosional seperti insomnia, kecanduan pada hal-hal tertentu dan memiliki rasa cemas yang berlebihan (news-medical.net, 2011). Kecemasan, stres berkepanjangan, hingga depresi merupakan beberapa ketegangan psikologis yang dialami oleh individu pengangguran (Koli et al., 2025). Individu yang telah lama menganggur memiliki kecenderungan perilaku menghindar, mengisolasi diri, dan mengalami kecemasan sosial (*Buoyancy Works*, 2023). Perasaan cemas berlebihan hingga memengaruhi fisik dan kemampuan interpersonal individu dengan lingkungannya merupakan bentuk dari kecemasan sosial (Leary, 1995).

La Greca dan Lopez (1998) mendefinisikan kecemasan sosial (*social anxiety*) sebagai pengalaman tertekan, tidak nyaman, ketakutan,

kecemasan, dan lain-lain dalam situasi sosial, sebagai penghindaran situasi sosial yang disengaja, dan akhirnya sebagai ketakutan menerima evaluasi negatif dari orang lain. Kecemasan sosial pada individu yang menganggur relatif lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki pekerjaan (Himle, 2014). Akibat adanya *labelling* atau stigmatisasi atas diri mereka, sebagian besar individu pengangguran cenderung mengalami kecemasan sosial (Krug et al., 2019). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Koli et al. (2025) yang mengungkapkan bahwa ketika individu tidak mampu memenuhi tuntutan peran sosial misalnya karena kehilangan pekerjaan, maka individu tersebut mengalami krisis identitas peran. Situasi ini menciptakan kondisi psikologis yang rentan, seperti kecemasan berlebih, stres kronis, isolasi sosial, hingga depresi.

Kecemasan sosial yang ada pada diri individu akan cenderung menghambat keberfungsian individu karena menyebabkan kemunduran karier dan terhambatnya pekerjaan (Mulianingrum & Putrikita, 2025). Pada konteks pengangguran terdidik hal tersebut akan menyebabkan kemunduran signifikan dalam fase hidup. Sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Himle et al., (2014) yang mengungkapkan bahwa individu dengan kecemasan sosial berada pada posisi yang kurang menguntungkan bahkan sebelum melamar, karena pencapaian pendidikan mereka yang rendah. Selain itu, mereka kurang memiliki keterampilan wawancara, pelatihan, dan pengalaman. Adapun penelitian oleh Mosaddeque et al., (2024) juga mengungkapkan bahwa adanya perbedaan signifikan dalam status pekerjaan, di mana individu dengan kecemasan sosial lebih kecil kemungkinannya untuk mendapatkan pekerjaan dibandingkan dengan individu yang tidak mengalaminya.

Kecemasan sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Leary dan Kowalski (1995), dapat dipahami sebagai bentuk rasa takut yang mendera individu di tengah situasi sosial. Perasaan ini umumnya memuncak saat seseorang merasa menjadi objek pengamatan atau penilaian orang lain. Pemicu utama dari kecemasan ini adalah adanya kekhawatiran terhadap evaluasi negatif dan ketidakyakinan untuk bisa menyesuaikan diri dengan standar yang berlaku di masyarakat. Kondisi ini dapat mengganggu interaksi sosial seseorang, memicu perasaan gugup, malu, dan dorongan untuk menghindari situasi sosial (Leary dan Kowalski, 1995). Kondisi

tersebut dapat menimbulkan efek negatif jangka panjang pada individu pengangguran. Penelitian oleh Himle et al., (2014) mengungkapkan bahwa individu dengan kecemasan sosial lebih mungkin mengalami hambatan terkait dengan pengalaman dan keterampilan dalam pekerjaan termasuk keterbatasan keterampilan wawancara, pelatihan kerja, pengalaman kerja, dan pencapaian pendidikan. Pada permasalahan tersebut, intervensi dari lingkungan dibutuhkan untuk mengurangi tekanan psikologis akibat kecemasan sosial. Ketika individu merasa terasing dan tidak mendapat dukungan dari lingkungan sekitarnya, maka ketahanan psikologis mereka pun cenderung menurun (Koli et al., 2025). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Leary (1995) menyebut beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial yaitu kepercayaan diri rendah, temperamen atau faktor genetik, harga diri rendah, pengalaman sosial, lingkungan budaya, dan kurangnya dukungan sosial.

Sarafino (2014) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi seseorang terhadap kenyamanan, perhatian, dan bantuan yang selalu tersedia ketika dibutuhkan. Dukungan sosial dibutuhkan ketika individu dihadapkan pada situasi yang menekan. Dalam hal ini dukungan sosial mempunyai peran penting untuk lulusan Sekolah Menengah Atas yang masih menganggur, dengan adanya dukungan sosial yang cukup individu cenderung lebih optimis ketika dihadapkan pada masalah. Dukungan sosial dapat diberikan dengan beberapa cara misalnya berupa kalimat-kalimat pernyataan positif, memberikan bantuan, dan pemberian saran ataupun umpan balik (*feedback*) yang membantu (Sarafino dan Smith, 2011). Sarafino dan Smith (2011) menjelaskan empat aspek dari dukungan sosial antara lain, dukungan emosional yang dapat berupa ungkapan simpati, dukungan instrumental yang dapat berupa penghargaan, dukungan informatif yang dapat berupa saran atau arahan, dan dukungan pertemanan yang biasanya berupa kehadiran atau ketersediaan waktu yang dihabiskan bersama. Selain itu, dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan hidup, keluarga, teman, rekan kerja atau komunitas yang diikuti individu (Sarafino, 2007).

Dukungan sosial dinilai sebagai salah satu faktor yang memiliki peranan penting dalam kehidupan individu khususnya untuk lulusan Sekolah Menengah

Atas yang masih menganggur. Dukungan sosial diterima individu sebagai validasi perasaan positif dari lingkungan sekitarnya (Ozkan dan Ogze, 2008). Keadaan individu lulusan Sekolah Menengah Atas yang menganggur dalam kurun waktu yang lama cenderung menimbulkan tekanan seperti kecemasan dan stres. Dukungan sosial dalam hal ini memiliki peran krusial dalam menjaga kesehatan mental individu yang menghadapi tantangan dalam dunia kerja, sebagaimana dijelaskan dalam Teori *Stress Buffering* (Cohen dan Wills, 1985). Cohen dan Wills (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai "penyangga" yang melindungi individu dari efek buruk stres. Dukungan emosional, informasional, atau instrumental dari lingkungan sosial (keluarga, teman, atau komunitas) membantu seseorang merasa lebih mampu mengelola tekanan, sehingga mengurangi risiko gangguan kesehatan fisik dan mental (Arianti dan Susanti, 2025).

Dukungan sosial merupakan faktor fundamental bagi setiap individu, khususnya bagi pengangguran lulusan Sekolah Menengah Atas yang cenderung membutuhkan dukungan emosional yang didapat dari adanya komunikasi dengan individu lain. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wills (1991) yang mengungkapkan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang cukup akan menjadikan individu merasa diterima yang didapatkan dari komunikasi dua arah. Komunikasi yang terus terjalin menjadikan individu merasa nyaman karena perasaannya tervalidasi yang memiliki efek positif bagi kesehatan mental bagi lulusan Sekolah Menengah Atas yang masih menganggur. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Taylor (2009) juga mengemukakan bahwa individu yang merasakan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya dapat memberikan manfaat pada kesehatan mental dan juga fisik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tamara et al., (2021) terkait dukungan sosial dan kecemasan sosial pada narapidana berjenis kelamin laki-laki diketahui bahwa partisipan memiliki level kecemasan sosial yang rendah dan dukungan sosial di level tinggi yang mengindikasikan hubungan berkorelasi negatif dan signifikan antar kedua variabel yang berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan sosial pada narapidana laki-laki. Adapun

penelitian dari Dinar et al., (2023) terkait dukungan sosial online dengan kecemasan sosial pada individu pengguna media sosial diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antar kedua variabel tersebut, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial online yang diperoleh maka semakin rendah kecemasan sosial pada individu pengguna media sosial. Sedangkan penelitian oleh Giovani (2022) terkait dukungan sosial dan kecemasan sosial pada individu dewasa awal terbukti bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan antar kedua variabel yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima tidak menurunkan tingkat kecemasan sosial pada individu dewasa awal.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Bangkalan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang sebelumnya maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial pada pengangguran lulusan Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Bangkalan?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan sosial pada pengangguran lulusan Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Bangkalan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Melalui penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya dan sebagai referensi pada penelitian di masa depan. Selain itu peneliti berharap dapat memberikan kontribusi pada bidang Psikologi khususnya mengenai variabel dukungan sosial dan kecemasan sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian (Pengangguran terdidik lulusan SMA)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana edukasi bagi individu yang sedang berada dalam fase transisi sekolah ke dunia kerja agar memiliki *self-awareness* (kesadaran diri) terhadap kondisi psikologisnya. Dengan memahami dinamika kecemasan sosial yang dialami, subjek dapat lebih proaktif dalam mencari dan mengelola sumber dukungan sosial di sekitarnya sebagai strategi koping untuk menjaga kesehatan mental di tengah ketidakpastian status pekerjaan.

b. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih komprehensif bagi masyarakat di Kabupaten Bangkalan khususnya lingkungan keluarga terdekat, mengenai kerentanan psikologis yang dihadapi oleh lulusan SMA yang belum mendapatkan pekerjaan. Diharapkan masyarakat dapat mengurangi stigma negatif atau tekanan sosial terhadap pengangguran, dan sebaliknya mulai menciptakan lingkungan yang suportif dengan memberikan dukungan sosial yang nyata guna menekan angka kecemasan sosial.

c. Dinas Ketenagakerjaan Kabupaten Bangkalan

Temuan dalam penelitian ini diharapkan tidak hanya menjadi data statistik pelengkap, melainkan dapat digunakan sebagai pedoman informasi bagi Dinas Tenaga Kerja Kabupaten Bangkalan dalam merumuskan kebijakan atau program intervensi ketenagakerjaan guna menuntaskan tingginya pengangguran terdidik khususnya lulusan Sekolah Menengah Atas.

d. Peneliti Selanjutnya

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi di masa depan bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan variabel dukungan sosial dan kecemasan sosial.