

Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan dan Kecenderungan Depresi pada Lulusan Sarjana yang Menganggur

David Andrean Santosa & Dian Mufitasari

Fakultas Psikologi UGM

E-mail: davidandreaan98@mail.ugm.ac.id, dianmufitasari@ugm.ac.id

Abstrak Kondisi menganggur menyebabkan individu rentan memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk. Salah satunya rentan terhadap gangguan depresi dan kecemasan. Salah satu faktor yang meringankan gangguan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah faktor dukungan sosial. Penelitian ini secara garis besar bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan dan kecenderungan depresi lulusan sarjana yang menganggur. Subjek dalam penelitian ini adalah 132 lulusan sarjana yang sedang menganggur. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa lima aspek dukungan sosial memiliki hubungan negatif secara signifikan terhadap kecenderungan depresi dan kecemasan (*attachment, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, dan opportunity of nurturance*) sedangkan aspek *social integration* berhubungan negatif signifikan terhadap kecenderungan depresi namun tidak signifikan terhadap kecemasan. Kemudian, dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan depresi ($r=-0,579/p=0,000$) dan kecemasan ($r=-0,297/p=0,000$).

Kata kunci: dukungan sosial, depresi, kecemasan, menganggur

Abstract The condition of being unemployed causes the individual to be vulnerable to having poor psychological well-being. One of them is prone to depression and anxiety disorders. One of the factors that broadly relieve psychological disorders and improve psychological well-being is social support. This study aims to determine the relationship between social support and anxiety and depression tendencies of unemployed undergraduate graduates. The subjects in this study were 132 undergraduate graduates who were unemployed. The results of the correlation analysis show that five aspects of social support have a significant negative relationship to the tendency of depression and anxiety (*attachment, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, and opportunity of nurturance*) while the social integration aspect has a significant negative relationship to the tendency of depression but not significant to anxiety. Then, in this study it was found that there was a negative relationship between social support and depression ($r=-0.579/p=0.000$) and anxiety ($r=-0.297/p=0.000$).

Keywords: social support, depression, anxiety, unemployment