

**EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA *FRESH GRADUATE* YANG
SEDANG MENCARI KERJA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh :

**RATNA MUSTIKASARI
F100150231**

**PRORAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA *FRESH GRADUATE* YANG SEDANG
MENCARI KERJA**

NASKAH PUBLIKASI

Oleh :

RATNA MUSTIKASARI

F 100 150 231

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



(Permata Ashfi Raihana S.Psi, MA)

NIK. /NIDN. 0622058601

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA *FRESH GRADUATE* YANG SEDANG
MENCARI KERJA**

OLEH:

RATNA MUSTIKASARI

F 100 150 231

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Sabtu, 10 Agustus 2019
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

1. Permata Ashfi Raihana, S.Psi, MA

(Ketua Dewan Penguji)



2. Dr. Daliman, SU

(Anggota I Dewan Penguji)



3. Achmad Dwityanto O, S.Psi, M.Si

(Anggota II Dewan Penguji)



**Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan Fakultas Psikologi**

Susatyo Yuwono, S. Psi, M. Psi

NIK.838/062406730

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidak benaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 1 Agustus 2019

Yang menyatakan


RATNA MUSTIKASARI

F 100 150 2131

EFEKTIVITAS *EXPRESSIVE WRITING* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA *FRESH GRADUATE* YANG SEDANG MENCARI KERJA

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari kerja. Hipotesis yang diajukan yaitu ada pengaruh pemberian pelatihan *expressive writing* dengan penurunan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari kerja. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari kerja dengan sampel 4 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan alat ukur berupa Skala Kecemasan Mencari Kerja dan Modul *Expressive Writing*. Analisis data dilakukan dengan analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai *Test Statistic* sebesar 1,461 dengan $\text{sig}(2\text{-tailed}) = 0,144$ ($p \leq 0.05$) artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara pelatihan *expressive writing* dengan penurunan kecemasan mencari kerja mahasiswa *fresh graduate*. Faktor yang mempengaruhi *expressive writing* tidak efektif menurunkan kecemasan yaitu kurangnya dukungan sosial dari keluarga, kurangnya pencapaian *insight* pada subjek, dan tidak terpenuhinya karakteristik menulis.

Kata kunci : *Expressive Writing*, Kecemasan Mencari Kerja, *Fresh graduate*

Abstract

The purpose of this study is to determine the effectiveness of expressive writing to reduce anxiety in fresh graduate students who are looking for work. The hypothesis is that there is an effect of providing expressive writing training with a decrease in anxiety in fresh graduate students who are looking for work. The population in this study were fresh graduate students who were looking for work with a sample of 4 people. The sampling technique used was purposive sampling. The method used is an experiment with a measuring instrument in the form of Work Search Anxiety Scale and Expressive Writing Module. Data analysis was performed with the Wilcoxon Signed Ranks Test analysis. Based on the results of data analysis, it was obtained that the Test Statistic value was 1,461 with $\text{sig}(2\text{-tailed}) = 0,144$ ($p \leq 0.05$) meaning that there was no significant effect between expressive writing training and decreased anxiety in looking for fresh graduate student work. Factors that influence expressive writing are not effective in reducing anxiety, namely lack of social support from the family, lack of achievement of insight on the subject, and not fulfilling writing characteristics.

Keyword: Expressive Writing, Anxiety looking for job, fresh graduate

1. PENDAHULUAN

Telah menyelesaikan pendidikan di jenjang perguruan tinggi merupakan kebanggaan tersendiri yang telah diraih seorang mahasiswa. Untuk dapat lulus, mahasiswa diwajibkan membuat skripsi atau tugas akhir. Setelah menyusun, melakukan penelitian dan melalui sidang, maka mahasiswa tersebut dapat dinyatakan lulus dari bangku perkuliahan. Setelah lulus, banyak hal yang sudah direncanakan oleh setiap mahasiswa. Seperti melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, berwirausaha, membantu orangtua ataupun mencari pekerjaan.

Beberapa orang menyebutkan bahwa mahasiswa yang telah menyelesaikan pendidikannya berarti telah memasuki fase kehidupan yang sesungguhnya. Dimana ia akan dihadapkan dengan berbagai permasalahan dalam dunia pekerjaan. Dimulai dengan ketatnya persaingan memasuki dunia kerja. Di Indonesia sendiri, jumlah mahasiswa yang telah lulus per Januari 2018 naik 1,13% dari tahun sebelumnya yaitu 5,18% menjadi 6,1%, dan jumlah pengangguran lulusan Diploma I/II/III dan S1 naik menjadi 1,04 dari awalnya 6,88% menjadi 7,92% (Sicca, 2018)

Definisi *fresh graduate* di Indonesia yaitu seseorang yang telah lulus dari sebuah perguruan tinggi baik di jenjang diploma ataupun sarjana yang baru lulus yaitu dari penerimaan ijazah sampai dengan 6 bulan setelah wisuda (Iskandik, 2018). Rata-rata usia *fresh graduate* di Indonesia berkisar 20-25 tahun. Pada usia ini, seseorang telah memasuki fase dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa transisi, yaitu masa perubahan dari satu fase ke fase yang lain. Seseorang yang telah memasuki fase dewasa awal akan mengalami beberapa perubahan secara fisik, emosi maupun kognitifnya.

Menurut Erikson, seorang *fresh graduate* telah melewati fase remaja, dimana seharusnya sudah mampu menentukan identitasnya seperti terbentuknya kepribadian yang menjadi ciri khas setiap individu. Memasuki fase selanjutnya, individu akan dituntut untuk dapat memilih akan seperti apa gaya hidup, tingkah laku ataupun tidakannya, namun hal ini pasti akan dipengaruhi oleh

lingkungannya. Fase ini juga menuntut individu untuk mulai meniti karir untuk kehidupan ekonomi. Seorang *fresh graduate* akan mulai meniti karir untuk menerapkan ilmu dan keahliannya. Mereka berupaya untuk mampu bersaing sesuai dengan bakat dan minat untuk menjamin masa depan (Krismawati, 2014).

Membangun karir tidaklah mudah. Setiap individu yang telah menyelesaikan pendidikannya mempunyai harapan yaitu pekerjaan yang baik. Tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang telah menyelesaikan pendidikannya tetapi masih menganggur untuk beberapa bulan bahkan tahun. Menurut Menteri Ketenagakerjaan, banyaknya *fresh graduate* yang masih menganggur dikarenakan lulusan perguruan tinggi belum siap pakai. Lebih jauh dijelaskan bahwa lulusan perguruan tinggi yang mendaftar kerja tidak menyesuaikan ilmu pendidikan yang ditempuh dengan bidang kerja yang dilamar. Selain itu persaingan kerja yang ketat dikarenakan ketimpangan antara tenaga kerja dengan pertumbuhan industri, dan kualifikasi tenaga kerja yang rendah (Raharjo, 2017).

Kecemasan yang dialami oleh sarjana *fresh graduate* dalam menghadapi persaingan kerja dan pengangguran termasuk dalam *realistic anxiety*, yaitu ketakutan pada bahaya yang nyata ada di dunia luar atau ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal. Kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* merupakan kondisi psikologis individu dapat berupa rasa tertekan dan ketakutan yang muncul karena adanya keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggap menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dalam sehingga menimbulkan kekhawatiran. Kecemasan yang dihadapi mahasiswa *fresh graduate* diantaranya yaitu memikirkan masalah karir, kekhawatiran karena tidak dapat memprediksi atau mengontrol kejadian yang akan datang dan semakin ketat dan sulitnya mencari pekerjaan (Sejati & Prihastuti, 2012)

Berbagai faktor tersebut membuat mahasiswa *fresh graduate* mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialaminya seperti setelah lulus akan bekerja dimana

sedangkan sudah banyak diketahui bahwa persaingan kerja jaman sekarang sangat ketat dan tidak mudah, kurangnya skill yang dimiliki serta minimnya pengalaman seperti pengalaman organisasi, magang, kegiatan sosial dll mempengaruhi tingkat kecemasan seorang *fresh graduate* (Sari F. M., 2018).

Hurlock (2002) mengatakan bahwa salah satu tugas perkembangan individu adalah adanya tuntutan dari lingkungan untuk bekerja, sebagai sarana untuk mencari nafkah juga memberikan status sosial. Hal ini sesuai dengan pendapat Havighurst bahwa bekerja merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal. (Isnaini & Lestari, 2015). Memilih pekerjaan ditinjau dari faktor utama yaitu kecocokan pekerjaan dengan minat, bakat dan faktor psikologis seseorang. Dengan mendapatkan pekerjaan yang sesuai maka akan menimbulkan kepuasan dalam bekerja, sebaliknya jika tidak cocok dengan bakat dan minat maka akan menimbulkan ketidakpuasan (Putri, 2012).

Perasaan cemas pada mahasiswa *fresh graduate* ditunjukkan dengan rasa rendah diri, merasa diri selalu gagal dalam segala hal, antisosial (terutama dengan *peergroup*), menimbulkan perasaan kekhawatiran seperti khawatir akan tidak ada pekerjaan tetap, khawatir akan keberhasilan memperoleh kerja dan khawatir akan kemampuan menemukan pekerjaan yang sesuai dengannya (Isnaini & Lestari, 2015).

Menurut Leahy (2009), keadaan menganggur dapat menurunkan kualitas kesehatan mental, kesejahteraan objektif dan kepuasan hidupnya. Individu yang menganggur cenderung mengkhawatirkan kondisi finansialnya untuk masa depan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh para ahli di Robert Koch Institute di Berlin, Jerman, menyatakan bahwa menganggur itu rawan dengan gangguan fisik dan mental. Para pengangguran cenderung menderita gangguan fisik, emosional; seperti insomnia, kecanduan pada hal-hal tertentu dan memiliki rasa cemas yang berlebihan (news-medical.net, 2011). Kecemasan merupakan ketidaknyamanan pikiran yang berkaitan dengan ketakutan untuk menghadapi masa depan. Seseorang yang mengalami kegagalan dalam pekerjaan atau yang

sedang berjuang untuk mendapatkan pekerjaan sering mengalami kecemasan. Kecemasan ini terkadang tanpa alasan apapun. Kecemasan ini jika dibiarkan akan menimbulkan depresi (Isnaini & Lestari, 2015).

Terdapat berbagai cara untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari pekerjaan, salah satunya yaitu dengan metode *expressive writing*. *Expressive writing* adalah suatu metode dimana individu didorong agar menceritakan masalah-masalah, perasaan-perasaan dan mood yang dihadapinya dalam bentuk tulisan sehingga individu tersebut dapat mengeluarkan emosi-emosi yang terpendam dalam dirinya.

Expressive Writing Therapy ini dapat diterapkan pada semua usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, pasangan suami istri. Dapat pula digunakan secara individual maupun kelompok (White dan Murray, 2002). Manfaatnya yang diperoleh ketika menggunakan teknik ini antara lain: 1) Individu menjadi lebih mudah dalam mengekspresikan emosi-emosinya secara tepat; 2) individu mampu memisahkan masalah dari diri; 3) individu mampu mengurangi munculnya gejala-gejala negatif akibat timbulnya masalah (pusing, sakit perut, dll); dan 4) meningkatkan pemberdayaan diri.

Selain itu terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Diyah Putri dkk yang meneliti tentang terapi *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan pada saat ujian sekolah. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu metode terapi ini mampu menurunkan kecemasan pada siswa (Purnamarini, Setiawan & Hidayat, 2016).

Penelitian lain juga pernah dilakukan oleh Ida Fitriana dkk yang juga melakukan penelitian tentang *expressive writing* pada anak jalanan. Penelitian ini mendapatkan kesimpulan yaitu terapi ini berhasil menurunkan kecemasan para anak jalanan serta dapat digunakan sebagai sarana anak jalanan berkeluh kesah (Ida, et al., 2016).

Dengan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk membuat sebuah eksperimen yaitu Efektivitas *Expressive Writing* Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa *Fresh Graduate* Yang Sedang Mencari Pekerjaan.

2. METODE

Pendekatan penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan *mix method* yaitu dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pengumpulan data dengan menggunakan skala kecemasan mencari kerja dan dokumentasi dari buku kerja *expressive writing* yang dituliskan informan. Pendekatan kuantitatif dilakukan menggunakan rancangan *quasi-experiment* dengan desain *one group pre-test post-test design* dengan gambar sebagai berikut:

Y1	X	Y2
<i>Pre-test</i>	Manipulasi	<i>Post-test</i>

Penelitian *expressive writing* ini dilakukan beberapa tahap, pertama persiapan penelitian berupa penentuan skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pada *fresh graduate* yang sedang mencari pekerjaan adalah skala Nugroho (2010) dan dimodifikasi peneliti berdasarkan aspek kecemasan menurut Greenberg yaitu *physical symptoms* (reaksi fisik), *thought* (pemikiran negative), *behavior* (perilaku), *feeling* (suasana hati). Hasil perhitungan reliabilitas pada skala tersebut sebesar 0,899. Pada manipulasi akan dilakukan pelatihan *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan mencari kerja sehingga peneliti membuat modul yang digunakan sebagai panduan saat pelaksanaan. Sebelum modul tersebut digunakan sebagai panduan, dilakukan *expert judgment* oleh psikolog dan diperbaiki oleh peneliti sehingga memenuhi syarat dan sudah memenuhi validitas isi. Setelah mempersiapkan alat ukur penelitian, peneliti mencari informan penelitian. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari kerja. Informan dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu mahasiswa *fresh graduate*, sedang mencari pekerjaan, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan dan bersedia mengikuti pelatihan *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan mencari kerja yang diberikan oleh peneliti. Dalam penelitian ini sampel penelitian sebanyak 4 orang, sehingga diperoleh informan sebagai berikut:

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Latar Belakang Pendidikan
1.	RP	P	± 22 tahun	S1 Psikologi
2.	MS	P	± 22 tahun	S1 Hukum Ekonomi Syariah
3.	RCH	L	± 22 tahun	S1 Teknik Sipil
4.	LNK	L	± 22 tahun	D3 Teknik Sipil

Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan penelitian berupa pemberian pelatihan *expressive writing* yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 6 Juli 2019 bertempat di Restaurant Solo's Bistro pada pukul ± 13.00 - ± 16.00 WIB yang disampaikan oleh fasilitator. Fasilitator dipilih yang telah mampu memberikan pelatihan yaitu seorang psikolog. Kegiatan pelatihan *expressive writing* dimulai dengan pengenalan antar anggota, kemudian pemberian materi tentang kecemasan, setelah itu dilakukan relaksasi, pengisian *pre-test*. Setelah itu memasuki tahap ini pelatihan yaitu tahap I *expressive writing* berupa tahap *recognition* yaitu informan menuliskan abstrak, dapat berupa coretan abstrak, gambar ataupun kata sederhana selama ±20 menit. Tahap II yaitu tahap *examination/writing exercise* yaitu informan menuliskan pengalaman mencari kerja dan kendala-kendala yang dialaminya selama ±25 menit. Tahap III yaitu tahap *juxtaposition* yaitu informan didorong untuk memperoleh pandangan baru dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya selama ±25 menit. Tahap IV berupa tahap *application to the self* yaitu informan menuliskan hal-hal apa saja yang perlu diubah, diperbaiki maupun dipertahankan selama ±30 menit. Setelah melakukan tahapan menulis, informan mengisi post-test dan penyampaian kritik, kesan dan pesan kepada peneliti..

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan *expressive writing* untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* yang sedang mencari kerja. Sebelum melakukan analisis data, dilakukan uji

normalitas dan uji homogenitas yang digunakan sebagai syarat dengan hasil uji normalitas sebaran variabel kecemasan mencari kerja pada skala diperoleh nilai uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan sig (2-tailed) = 0,984 yang berarti bahwa sebaran data kecemasan mencari kerja memenuhi distribusi normal. Hasil uji homogenitas diperoleh dari *Npar Test* dengan Sig. Based on Mean untuk variabel kecemasan mencari kerja adalah sebesar 0,865 yang berarti bahwa varian data pada kelompok pre-test dan post-test adalah homogen.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis data *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh hasil mean pre-test sebesar 82 dan mean post-test sebesar 72,25 dengan hasil *test statistic* sebesar 1,461 dan signifikansi sebesar sig (2-tailed) = 0,144 yang berarti pelatihan yang diberikan tidak berpengaruh untuk menurunkan kecemasan mencari kerja pada mahasiswa *fresh graduate*.

Pelatihan dilaksanakan pada hari Sabtu, 6 Juli 2019 di Restaurant Solo's Bistro pada pukul ±13.00 WIB – 16.00 WIB. Berdasarkan data yang diperoleh selama proses pelatihan berlangsung dan dikaitkan dengan teori yang ada, maka ditemukan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pelatihan expressive writing tidak efektif, diantaranya yaitu proses pencapaian insight pada subjek tidak berjalan lancar. Hal ini dikarenakan pada tahapan juxtaposition yang mana digunakan sebagai sarana subjek memperoleh pemahaman baru, persepsi baru tentang dirinya tidak berjalan sebagaimana mestinya. Subjek yang telah mendapatkan insight dimotivasi agar dapat mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari (Malchiodi, 2007). Saat pelaksanaan pelatihan dengan fasilitator, subjek kurang dapat insight dirinya sendiri yang mana subjek belum mampu mengenal tentang dirinya, kurang mampu mengetahui permasalahan yang dialami, dan belum cukup cara menyelesaikan permasalahan, dalam hal ini yaitu menurunkan kecemasannya dalam mencari kerja.

Faktor selanjutnya yang membuat pelatihan ini kurang efektif adalah tidak terpenuhinya karakteristik expressive writing. Menulis ekspresif memiliki beberapa karakteristik salah satunya adalah self-expression yaitu di gunakan sebagai tempat untuk mengungkapkan perasaan dan persepsi menjadi pemahaman

diri yang lebih baik, menghasilkan emosi yang lebih baik, pemecahan masalah dan perasaan well-being (Susanti & Supriyantini, 2013). Berdasarkan hasil menulis ekspresif, di ketahui bahwa subjek belum memperlihatkan self-expression saat mengikuti pelatihan. Meskipun tulisan subjek mampu mengungkapkan perasaannya, tetapi subjek kurang mampu memahami dirinya sendiri, hal ini dilihat dari tidak adanya proses kognitif seperti menyadari, memahami dan mengetahui sumber permasalahan.

Jarak dan lamanya waktu menulis mempengaruhi efektifitas menulis ekspresif juga. Soper dan Bergen (2001) mengatakan salah satu faktor yang berhubungan dengan efektifitas menulis ekspresif adalah jarak dan waktu menulis. Penelitian Smyth's menunjukkan adanya pengaruh yang kuat terkait dengan jarak dilakukannya menulis ekspresif, namun lamanya waktu pelaksanaan menulis tidak memperlihatkan pengaruh yang kuat terhadap efektifitas menulis ekspresif, yaitu menulis sekali seminggu selama satu bulan lebih efektif dibandingkan dengan menulis 4 kali selama satu minggu. Hal ini berarti bahwa menulis ekspresif lebih efektif ketika jarak antara pertama menulis dengan menulis selanjutnya lebih jauh. Pelatihan expressive writing ini dilakukan satu kali sehingga belum memenuhi teori menurut Pannebaker, apabila seseorang semakin sering menuliskan perasaannya, diharapkan ia akan mengerti, memahami dan berpikiran semakin luas tentang permasalahan yang sedang dialaminya, sehingga ia mempunyai sudut pandang lain agar ia mampu berfikir dan menemukan cara yang tepat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Murti & Hamidah, 2012). Hal ini juga sesuai dengan penelitian Reinhold dkk pada tahun 2018 dengan kesimpulan bahwa ada pengaruh terapi expressive writing yang diberikan, namun pengaruhnya kecil apabila tidak dilakukan secara terus menerus (Sloan & Marx, 2017).

Faktor utama mahasiswa fresh graduate mengalami kecemasan yaitu takut tidak diterima pada perusahaan yang mereka lamar. Dapat dilihat dari semua tulisan informan mengatakan bahwa mereka mempunyai pemikiran negatif tentang hasil yang akan diterimanya yaitu apakah akan diterima ataupun tidak diterima.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Halley (2011) yang meneliti tentang ketakutan pada pencari kerja, berdasarkan wawancara yang dilakukan mengatakan bahwa informan takut apabila tidak diterima di tempat yang dituju karena merasa ada yang kurang pada dirinya.

Setiap perusahaan yang membuka lowongan pekerjaan pasti akan mencantumkan kualifikasi yang akan dinilai pada setiap pelamar kerja. Semakin memenuhi kriteria kualifikasi maka akan semakin besar pula peluang diterima pelamar di perusahaan tersebut. Sebagian perusahaan jarang mau menerima karyawan yang masih *fresh graduate*, hal ini dikarenakan perusahaan ingin menerima karyawan yang sudah jadi, dalam arti karyawan yang siap bekerja dan memiliki pengalaman. Hal ini menjadi salah satu faktor yang membuat cemas pada orang yang akan melamar kerja, terutama para mahasiswa *fresh graduate* (Halley, 2011). Selaras dengan data penelitian juga mengatakan bahwa informan memiliki kecemasan tentang kualifikasi yang disyaratkan, ditambah pula informan belum memiliki pengalaman kerja.

Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan mencari pekerjaan adalah dari dukungan keluarga untuk memperoleh pekerjaan yang diinginkan (Setiawan & Sukanti, 2016). Seseorang akan semakin mengalami kecemasan apabila tidak mendapat dukungan dari keluarga dan lingkungannya. Hal ini diungkap pula pada pernyataan aitem nomor 7 yaitu “saya pusing ketika keluarga selalu menanyakan tentang pekerjaan kepada saya” dengan perolehan skor yang cukup tinggi yaitu 4, yang artinya informan kurang mendapat dukungan dari keluarga sehingga informan mengalami kecemasan.

Banyaknya pelamar lainpun mempengaruhi tingkat kecemasan pada *fresh graduate*. Jumlah pengangguran kerja di Indonesia masih sangat banyak, tetapi tidak diimbangi dengan lahan pekerjaan yang memadai menjadikan banyaknya saingan pelamar kerja sehingga mencari kerja menjadi momok yang menakutkan bagi setiap pelamar. Berdasarkan data penelitianpun mengatakan bahwa informan memiliki kecemasan dikarenakan banyaknya saingan dalam mendaftar pekerjaan.

Hal ini membuat semakin ketatnya persaingan dan semakin tinggi pula kualifikasi yang disyaratkan oleh perusahaan (Lestiani, 2017).

Hal lain yang membuat penelitian ini tidak efektif dikarenakan pemberian pelatihan expressive writing bukanlah satu-satunya faktor untuk menurunkan tingkat kecemasan subjek dalam mencari kerja. Terdapat faktor lain yang mempengaruhi tingkat kecemasan mencari kerja, salah satunya adalah dukungan sosial. Menurut Azizah (2011) mengatakan bahwa dukungan yang paling besar didalam rumah adalah bersumber dari orangtua. Dukungan sosial orangtua berupa kenyamanan, perhatian, informasi dan penghargaan yang diperoleh dari orangtua. Secara umum dukungan sosial mampu mengurangi tingkat kecemasan pada seseorang (Sekarina & Indriana, 2018). Faktor tersebut sulit dikendalikan oleh peneliti selama proses pelatihan karena telah memberikan pengaruh yang cukup lama terhadap kondisi subjek. Namun berdasarkan hasil yang didapat, teknik expressive writing yang diberikan kepada subjek ternyata tidak dapat menurunkan kecemasan secara signifikan karena permasalahan terkait tingkat kecemasan yang dialami subjek bukan hanya membutuhkan emotional solving saja melainkan juga dibutuhkan problem solving, karena teknik expressive writing lebih difokuskan untuk emotional solving (Herdiani, 2012). Kecemasan mencari kerja yang dialami subjek membutuhkan penyelesaian berupa tindakan nyata yaitu berusaha mencari pekerjaan bukan hanya mengeluarkan emosi yang terpendam tanpa melakukan usaha.

4. PENUTUP

Hasil data analisis Sig (2-tailed) = 0,144 yang berarti tidak ada pengaruh signifikan karena $p \leq 0.05$ berarti pelatihan expressive writing tidak efektif untuk menurunkan kecemasan mencari kerja pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari kerja. Faktor yang mempengaruhi expressive writing tidak efektif diantaranya adalah kurangnya dukungan sosial keluarga, kurangnya pencapaian insight pada subjek, tidak terpenuhinya karakteristik menulis, dan expressive writing lebih berfokus pada emotional solving sedangkan kecemasan mencari

kerja juga membutuhkan problem solving. Faktor utama kecemasan yang dialami oleh fresh graduate yaitu mempunyai pemikiran negatif tidak diterima, tidak memenuhi kualifikasi, kurangnya dukungan dari keluarga dan banyaknya saingan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti mengajukan saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat. Pada penelitian selanjutnya agar melakukan evaluasi terhadap intervensi *expressive writing*, melakukan proses *screening* secara tepat agar mendapatkan informan yang benar-benar memiliki tingkat kecemasan sedang-tinggi, menambahkan kelompok kontrol, menambahkan metode pengumpulan data berupa wawancara, pengambilan subjek dari satu kelompok misal dari fakultas X di Universitas Y dan memperhatikan kondisi lingkungan dan orang sekitar pada saat pemberian intervensi bersama fasilitator, dikarenakan informan kurang mempunyai *privacy* sendiri maka akan berakibat kurangnya *insight* pada diri informan.

DAFTAR PUSTAKA

- Halley, N. M. (2011). Ketakutan Pada Pencari Kerja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Yogyakarta.
- Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh Expressive Writing Pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Calyptra*, 1-19.
- Ida, F., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., et al. (2016). Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Modul Eksperimen. *Psikoislamedia*, 125-139.
- Iskandik. (2018, Juli 27). *Karyawanesia*. Retrieved Maret 3, 2019, from Karyawanesia: <https://www.karyawanesia.com/fresh-graduate-adalah/>
- Isnaini, N. S., & Lestari, R. (2015). Kecemasan pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Indigenious*, 39-50.
- Krismawati, Y. (2014). Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya. *Kurios*, 46-56.
- Lestiani, I. (2017, Februari 22). *Kompasiana*. Retrieved Agustus 1, 2019, from Kompasiana: <https://www.kompasiana.com/brown/58ad1c1dee96732907d84320/yang-harus-anda-ketahui-saat-melamar-kerja?page=all>

- Murti, R. D., & Hamidah. (2012). Pengaruh Expressive Writing Terhadap Penurunan Depresi Pada Remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 94-100.
- Nugroho, T. F. A. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Yogyakarta.
- Purnamarini, D. P., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Wiriting Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian. *Bimbingan Konseling*, 36-42.
- Putri, S. A. (2012). Karir dan Pekerjaan Di Masa Dewasa Awal dan Dewasa Madya. *Informatika*, 193-211.
- Raharjo, E. (2017, September 12). *detikNews*. Retrieved Maret 3, 2019, from detikNews: <https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-3640184/menaker-sarjana-keluaran-kampus-indonesia-tak-langsung-siap-pakai>
- Sari, F. M. (2018, Agustus 19). *Liputan6*. Retrieved Maret 3, 2019, from Liputan6: <https://www.liputan6.com/bisnis/read/3620016/begini-caranya-agar-kehidupan-pribadi-dan-kerja-seimbang>
- Sejati, N. W., & Prihastuti, R. (2012). Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual. *Intuisi*, 1-5.
- Setiawan, D., & Sukanti. (2016). Pengaruh Ekspetasi Pendapatan, Lingkungan Keluarga dan Pendidikan Kewirausahaan Terhadap Minat Berwirausaha. *Jurnal Profita*, 1-12.
- Sicca, S. P. (2018, Mei 7). *tirto.id*. Retrieved Maret 3, 2019, from tirto.id: <https://tirto.id/bps-pengangguran-lulusan-universitas-naik-113-persen-cJ3h>
- Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2017). Maximizing Outcomes Associated With Expressive Writing. *Clinical Psychology Science and Practice*, 1-4.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 119-129.