

## ***The Influence of Family Support on Rumination Among Job Seekers in Padang City***

### **Pengaruh *Family Support* Terhadap *Rumination* Pada *Job Seekers* Di Kota Padang**

**Rindu Permata Dewi<sup>1</sup>, Rizal Kurniawan<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan *Universitas Negeri Padang*

Email: [rindupermatadewiii28@gmail.com](mailto:rindupermatadewiii28@gmail.com)

#### **Abstract**

*The world of work is the target of all job seekers or job seekers. With the increasing number of job seekers, the higher the unemployment rate. This research aims to find out how family support influences rumination among job seekers in Padang City. This research uses a quantitative approach. The research sample consisted of 149 job seekers who were selected using non-probability sampling techniques with purposive sampling type. Data collection uses a Likert scale which consists of two scales, namely the family support scale adopted from Febrina (2021) and modified by researchers and the rumination scale adopted from Dharmawan (2023). Data analysis uses simple linear regression techniques. The results of the research show that (1) the level of rumination among job seekers in Padang City is generally in the high categorization, (2) the level of family support for job seekers in Padang City is generally in the medium categorization, (3) there is a positive and significant influence between family support against rumination among job seekers in Padang City with a contribution value of 18.5%.*

**Keywords:** *Family support, Rumination*

#### **Abstrak**

Dunia kerja menjadi incaran bagi semua para pencari kerja atau *job seekers*. Dengan semakin banyak nya para pencari kerja, semakin tinggi pula angka pengangguran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *family support* terhadap *rumination* pada *job seeker* di Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 149 *job seeker* yang dipilih menggunakan teknik *non probabilitas sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala likert yang terdiri dari dua skala, yaitu skala *family support* yang diadopsi dari Febrina (2021) serta dimodifikasi oleh peneliti dan skala *rumination* yang diadopsi dari Dharmawan (2023). Analisis data menggunakan teknik regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tingkat *rumination* pada *job seeker* di Kota Padang secara umum berada pada aktegorisasi tinggi, (2) Tingkat *family support* pada *job seeker* di Kota Padang secara umum berada pada kategorisasi sedang, (3) terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *family support* terhadap *rumination* pada *job seeker* di Kota Padang dengan nilai kontribusi sebesar 18,5%.

**Kata kunci:** Dukungan Keluarga, Perenungan

#### **PENDAHULUAN**

*Job seekers* merupakan seseorang yang sedang mencari pekerjaan baru atau peluang karir, mencakup individu yang secara aktif mengajukan lamaran pekerjaan, berusaha mendapatkan posisi diperusahaan atau organisasi tertentu (Panji, 2023). Persaingan di dunia kerja semakin ketat karena jumlah lapangan pekerjaan tidak mencukupi untuk menampung semua *jobseekers* (Putri & Febriyanti, 2020). Persoalan ini mengindikasikan bahwa pasar tenaga kerja menghadapi tantangan besar dalam menyediakan pekerjaan yang memadai bagi setiap individu yang siap bekerja. Selain

itu, perkembangan zaman juga membuat perusahaan-perusahaan menuntut karyawan yang memiliki kualifikasi dan kompetensi tinggi agar bisa terus berkembang yang berakibat persaingan di pasar kerja semakin sengit dan angka pengangguran semakin meningkat (Sagita & Hinduan, 2020).

Berdasarkan data yang dikutip dari Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah pengangguran terbuka di Indonesia mencapai 8,43 juta jiwa pada Agustus 2022. Dari jumlah tersebut, 7,99% atau sekitar 673,49 ribu pengangguran berasal dari universitas. Sedangkan Kota Padang sendiri pada tahun 2020 mencatat lulusan Universitas Srata I mencapai 8,07% dari total Angkatan kerja 2,81 juta orang. Pada tahun 2022, pengangguran terbuka sebesar 11,69%. Meningkatnya jumlah pengangguran tanpa disertai peningkatan jumlah lapangan pekerjaan membuat persaingan semakin ketat dan bertambah sulit pula untuk mendapatkan pekerjaan yang mengakibatkan seseorang merasa khawatir dan berpikiran negatif (Mustikasari et al., 2019).

Menurut Susanto; Moh Farid Najib; dalam Lumapelumey, I, (2019) menyatakan bahwa banyak lulusan perguruan tinggi (universitas) menghadapi kesulitan dalam mencari pekerjaan, yang menghasilkan persepsi bahwa mereka lebih cenderung menjadi *job seekers* daripada *job keepers*. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan antara apa yang dipelajari dalam lingkungan akademik dengan kebutuhan sebenarnya di pasar kerja.

Seseorang yang terlibat pada pikiran negatif secara berulang-ulang yang mengganggu, terutama berkaitan dengan peristiwa masa lalu, seringkali disertai oleh emosi, dan cenderung tetap konsisten atau relatif stabil dalam jangka waktu yang panjang disebut dengan *ruminatio*n (Nolen et al., 1993; Fadhilah et al., 2023). Menurut Shaleha et al., (2018), *ruminatio*n merupakan suatu proses psikologis yang memiliki potensi berbahaya, ini dapat diidentifikasi sebagai sikap berpikir berulang-ulang tentang hal-hal negatif yang menghasilkan ketidaknyamanan emosional (dalam Juniary et al, 2021).

Menurut Fadhila et al., (2023), seseorang yang mengalami *ruminatio*n dapat disebabkan karena faktor genetik, faktor *early diversity* (pelecehan seksual dan emosional masa kanak-kanak), stress interpersonal, pengasuhan atau dukungan orang tua yang tidak baik, dan harapan sosial budaya. *Ruminatio*n memiliki dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan, seperti kemampuan individu untuk menyelesaikan masalah, penurunan dukungan sosial, penurunan fungsi kognitif, dan penghambatan produktivitas.

Anggota keluarga dianggap sebagai bagian yang tidak tergantikan dan sangat penting dalam konteks lingkungan keluarga. Mereka percaya bahwa individu yang memiliki sifat mendukung selalu siap memberikan bantuan dan bimbingan ketika situasi membutuhkannya (Fredrin, 1998; Zahara, 2021)

Penelitian tentang *family support* telah dilakukan oleh Yasmin (2022) dengan judul "Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Dunia Kerja pada Fresh Graduate Kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari 232 responden, 66,1% berada dalam kategori dukungan keluarga yang sedang. Fadhila et al. (2023) dalam studi mereka berjudul "Faktor Ruminasi: Sebuah Studi Pustaka Sistematis" menemukan bahwa *ruminatio*n bisa dipicu oleh berbagai faktor seperti genetika, pengalaman awal hidup, stres interpersonal, pola asuh orang tua yang kurang memadai, dan harapan sosial budaya. Faktor-faktor ini umumnya dikelompokkan ke dalam dua kategori utama: faktor lingkungan dan faktor biologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *family support* terhadap *ruminatio*n pada *jobseeker* di Kota Padang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis yaitu berupa informasi, masukan, dan pengetahuan bagi orang tua, *jobseeker*, dan peneliti selanjutnya mengenai *family support* dan *ruminatio*n.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif, yakni metode yang menekankan analisisnya pada data kuantitatif (berupa angka) yang terkumpul melalui langkah – langkah pengukuran dan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistika (Azwar, 2018). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *family support* sementara variabel terikat nya

adalah *ruminatio*n. Populasi penelitian ini adalah *jobseeker* di Kota Padang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probabilitas sampling* dengan jenis *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang sebanyak 149 orang.

Pada skala *ruminatio*n, peneliti menggunakan alat ukur yang diadopsi dari Dharmawan (2023) dengan 8 item, skala *family support* dimodifikasi dari Febrina (2021) dengan 30 item. Peneliti menggunakan empat pilihan jawaban pada respon yang diberikan, yaitu 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), 4 (sangat sesuai). Nilai reliabilitas skala *ruminatio*n sebesar 0,692 dan skala *family support* sebesar 0.947.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *family support* terhadap *ruminatio*n, sehingga peneliti menggunakan teknik analisis data yaitu analisis regresi linear sederhana dan proses analisis data akan dibantu dengan program SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh *family support* terhadap *ruminatio*n pada *jobseeker* di Kota Padang dengan jumlah subjek sebanyak 149 orang. Seluruh subjek melakukan pengisian kuesioner secara *online* melalui *google form*.

### Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

Asmp. Sig, (2-tailed)	Keterangan
.064	Normal

Merujuk pada tabel, diketahui nilai *Asymp. Sig* sebesar  $0,064 > 0,05$ , artinya data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. (p) linearity	Ket
X-Y	0,146	Linear

Merujuk pada tabel, nilai *Sig. (p)* sebesar  $0,146 > 0,05$ . Artinya, data pada variabel X dan Y memiliki hubungan yang linear.

### Uji F

Tabel 3. Hasil uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Regression	73,760	1	73,760	5,186	0,024

Merujuk pada tabel, diketahui bahwa nilai signifikansi F sebesar 5,186 dan nilai signifikansi sebesar 0,024 yaitu lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti variabel bebas (X) berpengaruh terhadap variabel terikat (Y) secara simultan. Dengan demikian diperoleh hasil bahwa **H1 diterima**, yakni terdapat pengaruh *family support* terhadap *ruminatio*n pada *jobseeker* dan **H0 ditolak**.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh *family support* terhadap tingkat *ruminatio*n di kalangan *job seeker* di Kota Padang. Temuan penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden, yaitu 49,7%, mengalami tingkat *ruminatio*n yang tergolong tinggi. Sementara itu, hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat *family support* secara keseluruhan berada dalam kategori sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 59,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa, meskipun *family support* dirasakan secara umum dalam tingkat yang cukup memadai, terdapat variasi dalam jenis dukungan yang diterima oleh individu. Variasi ini dapat mempengaruhi bagaimana *family support* berpengaruh terhadap pemikiran individu (Yasmin, 2022).

Dukungan yang diberikan oleh keluarga memiliki dampak terhadap *ruminatio*n hal ini ditunjukkan bahwa sumbangan relatif sebesar 18,5%, ini berarti bahwa ada hubungan antara seberapa besar dukungan yang diberikan keluarga dengan tingkat kecenderungan individu untuk mengalami *ruminatio*n. *Ruminatio*n yang mencakup dimensi brooding dan reflection adalah bentuk pemikiran yang berulang tentang masalah atau kekhawatiran yang dapat memperburuk keadaan emosional individu. Meskipun angka kontribusinya terlihat kecil, penting untuk memahami lebih dalam bagaimana dinamika *family support* dapat mempengaruhi keadaan psikologis terutama bagi job seeker yang menghadapi tantangan emosional dan stres yang tinggi (Fadhillah & Hendriani, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh pengaruh *family support* terhadap *ruminatio*n memiliki arah yang positif yang artinya semakin besar dukungan yang diberikan oleh keluarga, semakin tinggi kecenderungan individu untuk mengalami *ruminatio*n. Hal ini mungkin tampak bertentangan dengan pandangan umum bahwa *family support* seharusnya mengurangi stres dan kecemasan. Namun, dalam konteks ini, dukungan yang diberikan mungkin datang dengan tuntutan, tekanan, atau harapan yang tidak realistis dari pihak keluarga. Harapan untuk segera mendapatkan pekerjaan atau mencapai kesuksesan tertentu bisa membuat jobseeker merasa gagal atau tidak memadai jika mereka tidak segera memenuhi harapan tersebut. Dalam situasi ini, *family support* malah bisa menjadi sumber stres tambahan yang memicu pemikiran *ruminatio*n, di mana individu terus-menerus memikirkan kegagalan mereka, kekhawatiran masa depan, atau pengalaman masa lalu yang negatif (Song, L., & Lin, N, 2009).

Tidak hanya itu dilihat dari dimensi brooding, yang menggambarkan kondisi seseorang yang terjebak dalam pikiran-pikiran negatif dan merasa tidak mampu menyelesaikan sesuatu dengan baik, dapat dipahami bahwa *family support* tidak selalu berdampak positif. Brooding, sebagai bentuk *ruminatio*n, mengindikasikan bahwa individu terfokus pada ketidakmampuan mereka dan perasaan negatif yang mendalam, sering kali terkait dengan pengalaman atau kegagalan masa lalu. Dalam konteks ini, *family support* yang seharusnya memotivasi dan memberikan semangat justru bisa menjadi beban tambahan. Sebab, dukungan tersebut dapat memperkuat fokus individu pada kekhawatiran dan ketidakmampuan mereka, terutama jika mereka belum dapat mengatasi atau melupakan masalah masa lalu. Dengan demikian, bagi job seeker yang sedang mengalami brooding, *family support* mungkin meningkatkan rasa *ruminatio*n mereka, bukannya mengurangi stres atau meningkatkan kepercayaan diri (Gauw et al., 2016).

Selain itu, persepsi dari penerima dukungan adalah faktor yang penting dalam menentukan dampak dari dukungan yang diberikan. Jika seseorang menerima dukungan dengan baik, maka dukungan tersebut akan membawa efek positif bagi individu tersebut. Sebaliknya, jika penerima dukungan mempersepsikan dukungan tersebut secara negatif, maka dukungan tersebut bisa menjadi bumerang dan menambah beban stres bagi penerima. Oleh karena itu, tidak hanya jenis dukungan yang diberikan yang penting, tetapi juga bagaimana dukungan tersebut diterima dan disarankan oleh individu yang menerimanya.

Menurut Bolger (2007), ada bukti bahwa dukungan tak kasat mata (*invisible support*) lebih efektif dibandingkan dengan dukungan kasat mata (*visible support*). *Invisible support* adalah jenis dukungan yang diberikan secara halus dan tidak terlalu terlihat oleh penerima. Misalnya seseorang mungkin membantu dengan tugas-tugas kecil tanpa banyak bicara atau memberikan nasihat tanpa menonjolkan diri dan menghindari topik pembicaraan yang sensitif. Bentuk dukungan ini seringkali tidak disadari secara langsung oleh penerima, namun dapat menimbulkan manfaat yang signifikan.

Di sisi lain, *visible support* adalah jenis dukungan yang lebih eksplisit dan terlihat jelas oleh penerima. Contohnya adalah memberikan nasihat langsung, menawarkan bantuan secara terang-terangan, atau memberikan pujian secara terbuka. Meskipun niatnya baik, dukungan yang terlalu terlihat ini kadang-kadang bisa membuat penerima merasa terbebani, malu, atau merasa tidak kompeten, terutama jika dukungan tersebut disertai dengan harapan atau tekanan tertentu. Dalam konteks jobseeker, penting untuk memperhatikan cara dukungan diberikan. Jobseeker sering kali mengalami stres dan cemas selama proses pencarian pekerjaan. *Visible support*, seperti tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan atau harapan yang tinggi, dapat menambah beban mental dan meningkatkan *ruminatio*n. Sebaliknya, *invisible support*, seperti dorongan semangat tanpa menekankan ekspektasi, membuat jobseeker merasa tidak dihakimi dan bisa lebih efektif dalam membantu mereka mengelola stres.

Hal ini sejalan dengan penelitian Grime et al, (2013) yang mengatakan bahwa dampak jangka panjang dari *visible support* yaitu menyebabkan ketergantungan dan perasaan tidak kompeten. Penerima mungkin merasa bahwa mereka tidak bisa mengatasi masalah sendiri tanpa bantuan, yang bisa mengurangi rasa percaya diri dan kemandirian. Sedangkan dampak jangka panjang dari *invisible support* adalah memberikan manfaat yang lebih besar karena penerima merasa mereka berhasil mengatasi masalah dengan kemampuan mereka sendiri. Hal ini bisa meningkatkan rasa kompeten dan kemandirian yang bermanfaat bagi kesejahteraan jangka panjang. Studi Bolger (2007), secara keseluruhan menunjukkan persepsi dari penerima dukungan sangat krusial dalam menentukan dampak dari dukungan yang diberikan. Dengan memahami dan menerapkan prinsip ini, pemberi dukungan dapat membantu secara lebih efektif dan memberikan dampak positif yang lebih besar bagi mereka yang membutuhkan, terutama jobseeker yang sedang menghadapi tantangan dan tekanan dalam proses mencari pekerjaan. Jadi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bahwa persepsi penerima dukungan merupakan faktor penting dalam menentukan efektivitas dukungan yang diberikan.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa *family support* mempengaruhi tingkat *ruminatio*n pada *jobseekers* di Kota Padang. Hubungan antara *family support* dan *ruminatio*n bersifat positif, yang berarti semakin tinggi *family support* yang diterima, semakin tinggi pula tingkat *ruminatio*n yang dialami individu. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, dukungan keluarga berkontribusi sebesar 3,4% terhadap tingkat *ruminatio*n. Sisanya 96,6% dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam model penelitian ini. Adapun penelitian ini dapat menambah referensi bagi peneliti selanjutnya dengan menggabungkan faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti efektivitas *visible support* dan *invisible support* untuk mengurangi tingkat *ruminatio*n. Saran bagi orang tua diharapkan lebih memperhatikan cara penyampaian dukungan agar tidak menjadi bumerang bagi anak, khususnya anak yang sedang mencari pekerjaan. Penting bagi mereka untuk memahami perbedaan antara dukungan kasat mata dan tak kasat mata, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang tepat dan efektif tanpa menambah beban mental pada anak. Dan bagi *job seeker* sendiri diharapkan menyampaikan kepada keluarga jenis dukungan yang dibutuhkan dan bagaimana mereka dapat membantu tanpa menambah beban pikiran. Jangan ragu untuk berbicara tentang perasaan agar keluarga tahu kapan anda butuh ruang untuk berpikir.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Angraini, D. I., Murisal, M., & Ardias, W. S. (2021). Pengaruh Keterampilan Komunikasi terhadap Kesiapan Kerja Lulusan Sarjana Sumatera Barat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 84-100.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas (IV)*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bolger, N., & Amarel, D. (2007). Effects of social support visibility on adjustment to stress: experimental evidence. *Journal of personality and social psychology*, 92(3), 458.
- Dharmawan, A. (2023). *Kontribusi Self-Compassion Terhadap Ruminasi Dalam Persaingan Jobseeker Fresh Graduate*. Universitas Negeri Padang
- Fadhilah, R., & Hendriani, W. (2023). Faktor Ruminasi: Sebuah Studi Pustaka Sistematis. *PROCEEDING SERIES OF PSYCHOLOGY*, 1(1), 180-186.
- Febrina, Utari (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Double Major. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar – Raniry. Banda Aceh.

- Gauw, E., & Kartasasmita, S. (2016). PENGARUH *RUMINATION* TERHADAP ACADEMIC ACHIEVEMENT PADA MAHASISWA TINGKAT SARJANA. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 7(1).
- Girme, Y. U., Overall, N. C., & Simpson, J. A. (2013). "When visibility matters: Short-term versus long-term costs and benefits of visible and invisible support." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1441-1454.
- Juniarly, A., Mardhiyah, S. A., & Fitri, N. G. (2021). *Rumination in Children From Broken Home: Can Self-compassion and Emotional Intelligence Reduce Rumination?* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Lumapelumey, I. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lama Mencari Kerja Bagi Tenaga Kerja Terdidik Di Kota Ambon. *Jurnal Cita Ekonomika*, 13(2), 131-142.
- Panji. (2023). Job Seeker. Diakses pada tanggal 14 April 2024 dari <https://dbisnis.asia/arti-job-seeker/>
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(5), 375-383.
- Sagita, M. P., Hami, A. E., & Hinduan, Z. R. (2020). Development of Indonesian work readiness scale on fresh graduate in Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 19(3), 296-313.
- Shaleha, R. R. A., Al Yusainy, C., & Herani, I. (2018). The Mind Anchor: Peran Trait *Rumination* dalam Struktur Pengalaman Afektif. *MEDIAPSI*, 4(1), 47-55.
- Song, L., & Lin, N. (2009). Social capital and health inequality: evidence from Taiwan. *Journal of health and social behavior*, 50(2), 149-163.
- Zahara, C. I., & Anastasya, Y. A. (2021). Dukungan Keluarga pada Lansia Program Keluarga Harapan. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 16-19.