



OPEN ACCESS JOURNALS

Contents lists available at <https://jurnal.yoii.ac.id>

## INSPIRATIF: Journal of Educational Psychology

Online ISSN [2962-0686](https://doi.org/10.2962/0686)

Journal homepage: <https://jurnal.yoii.ac.id/index.php/inspiratif>



### Mengkaji Efikasi Diri dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Fadhila Rikasiwi<sup>1\*</sup>, Wahyu Aulizalsini<sup>2</sup>, Rika Fitriyana<sup>3</sup>

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia

#### INFO ARTIKEL

**Diterima:** 31 Juli 2024; **Direvisi:** 30 Oktober 2024; **Disetujui:** 10 Desember 2024; **Dipublikasi:** 10 Desember 2024

#### KEYWORDS

*Anxiety in Facing the World of Work; Self-Efficacy; Student*

#### ABSTRACT

*The world of work is something new for students. One of the serious challenges faced by final year students when entering the world of work is the very large number of unemployed and always increasing from time to time. Students must prepare themselves for the world of work where this causes students to feel worried and anxious when facing the world of work. The effort to overcome anxiety in facing the world of work is by having good self-efficacy. In this study there are two variables with anxiety facing the world of work as the dependent variable and self-efficacy as the independent variable. This research aims to determine the relationship between self-efficacy and anxiety in facing the world of work in final year students. The sample in this research consisted of 135 subjects and used quantitative research methods with purposive sampling techniques. The measuring instruments used in this research are the anxiety scale for facing the world of work and the self-efficacy scale. The results of this research show a correlation coefficient value of -0.719 at a significance level of 0.000 which shows that  $p > 0.05$  so it can be interpreted that there is a negative relationship between self-efficacy and anxiety in facing the world of work in final year students.*

#### KATA KUNCI

Kecemasan menghadapi dunia kerja; Efikasi diri; Mahasiswa;

#### ABSTRAK

Dunia kerja merupakan hal yang baru bagi mahasiswa. Salah satu tantangan berat yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir ketika akan memasuki dunia kerja adalah jumlah pengangguran yang sangat besar dan selalu bertambah dari waktu ke waktu. Mahasiswa harus mempersiapkan diri dalam dunia kerja di mana hal ini mengakibatkan mahasiswa merasa khawatir dan cemas saat akan menghadapi dunia kerja. Adapun upaya untuk melewati kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yaitu dengan cara mempunyai efikasi diri yang baik. Pada penelitian ini terdapat dua variabel dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai variabel terikat dan efikasi diri sebagai variabel bebas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 135 subjek dan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi dunia kerja dan skala efikasi diri. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0.719 pada taraf signifikansi 0.000 yang menunjukkan bahwa  $p > 0.05$  sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan dengan arah hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

<sup>1\*</sup> Corresponding Author: Fadhila Rikasiwi, [fadhilarika268@gmail.com](mailto:fadhilarika268@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi dan kemajuan teknologi yang pesat, dunia kerja semakin menuntut individu untuk memiliki keterampilan dan kesiapan mental yang tinggi. Tantangan ini menjadi lebih kompleks bagi mahasiswa tingkat akhir yang harus bersiap memasuki dunia kerja di tengah tingginya tingkat pengangguran. Menurut data terbaru dari Badan Pusat Statistik (2022), tingkat pengangguran di Indonesia, khususnya di kalangan lulusan diploma dan sarjana, menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Hal ini diperburuk dengan fakta bahwa Indonesia memiliki tingkat pengangguran tertinggi kedua di ASEAN pada September 2023 (Cindy Mutia Annur, 2023). Kondisi ini memicu kecemasan bagi mahasiswa yang akan memasuki pasar kerja.

Mahasiswa menghadapi berbagai hambatan seperti kurangnya pengalaman, ketidakpastian terhadap masa depan karir, dan ketidaksesuaian antara jumlah lulusan dengan ketersediaan lapangan kerja (Wijayanti, 2022). Dampak dari kondisi ini adalah munculnya kecemasan, yang ditandai oleh ketidakmampuan untuk mengambil keputusan yang tepat dan rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Menurut Greenberger & Padesky (2016), kecemasan muncul ketika individu merasa tidak memiliki kontrol atas situasi yang dihadapinya, termasuk di dunia kerja.

Efikasi diri, sebagaimana didefinisikan oleh Bandura (1997), memainkan peran penting dalam membantu individu mengatasi tantangan tersebut. Efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan kecemasan (Suprihatin & Azmi, 2021), di mana individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan.

Pra-penelitian terhadap mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan yang signifikan terkait dunia kerja. Faktor-faktor seperti kurangnya keterampilan praktis dan tekanan dari lingkungan sosial turut memperparah kondisi ini. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi intervensi untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan di dunia kerja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Efikasi diri, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi berbagai tantangan dan mencapai tujuan, dianggap sebagai variabel yang signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui sejauh mana efikasi diri berperan dalam mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan empiris yang dapat mendukung pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif, seperti pelatihan atau program penguatan mental, yang bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi institusi pendidikan dalam mendukung kesiapan mahasiswa memasuki dunia kerja, serta bagi penelitian lebih lanjut yang fokus pada pengembangan intervensi psikologis.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian di bidang psikologi, khususnya psikologi Pendidikan, dengan menambahkan data empiris mengenai hubungan antara efikasi diri dan kecemasan. Manfaat praktisnya, penelitian ini dapat memberikan landasan bagi universitas atau lembaga pendidikan dalam merancang program yang membantu mahasiswa mengurangi kecemasan mereka, memperkuat efikasi diri, dan meningkatkan peluang sukses dalam dunia kerja.

Hubungan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dijelaskan melalui teori Bandura (1997), yang menekankan pentingnya keyakinan diri dalam menghadapi tantangan. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap situasi sulit dan mampu melihat hambatan sebagai peluang untuk berkembang. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah lebih rentan mengalami kecemasan yang mengganggu produktivitas mereka. Penelitian sebelumnya oleh Suprihatin dan

Azmi (2021) mendukung adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan, di mana peningkatan efikasi diri dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Dalam konteks ini, penelitian ini berfokus pada hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya, semakin tinggi efikasi diri seorang mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Penelitian ini juga didasarkan pada teori Greenberger dan Padesky (2016), yang menyatakan bahwa kecemasan dapat dipicu oleh ketidakseimbangan antara tantangan eksternal dan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Dengan mengeksplorasi hubungan ini, penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana faktor psikologis dapat memengaruhi kesiapan mahasiswa tingkat akhir menghadapi dunia kerja.

## **METODE**

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis uji korelasi. Adapun variable independen pada penelitian ini yaitu efikasi diri dan variable dependen yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Jumlah keseluruhan populasi adalah 228 mahasiswa. Pada penelitian ini Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling. Setelah menggunakan Teknik non-probability sampling, peneliti akan menggunakan metode purposive sampling. Teknik sampling ini dipilih oleh peneliti karena dengan menggunakan Teknik sampling ini mampu mendapatkan sampel dengan kriteria khusus yang menyesuaikan alat ukur agar data yang didapatkan bisa representative. Berikut adalah kriterianya:

- a. Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengalami kecemasan
- b. Minimal berusia 21 tahun

Jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan aplikasi G\*Power untuk mengukur sampel minimal pada tarif signifikansi 0,05. Dari hasil perhitungan tersebut dapat diketahui jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 134 sampel dan alat ukur yang

digunakan yaitu skala kecemasan menghadapi dunia kerja dan skala efikasi diri. Pada penelitian ini, analisis data dengan menggunakan uji asumsi dasar yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasional. Peneliti menggunakan analisis data dengan menggunakan bantuan software IBM SPSS (887) versi 25.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil dari validitas skala kecemasan menghadapi dunia kerja dengan menggunakan batasan minimum  $p < 0.250$ , maka didapatkan skala kecemasan terdapat 2 butir aitem yang gugur, sehingga dari 18 aitem menjadi 16 aitem yang valid. Hasil dari validitas skala efikasi diri terdapat 6 aitem yang gugur, sehingga dari 15 aitem menjadi 9 aitem yang valid.

Sementara hasil uji reliabilitas skala kecemasan menghadapi dunia kerja 0.851 dengan klasifikasi bagus dan efikasi diri 0.773 dengan klasifikasi cukup bagus.

#### Hasil uji asumsi

Tabel 1

	Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Uji Linieritas <i>Devistion</i> <i>From Linearity</i>
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	0.000	0.396
Efikasi Diri	0.000	
<b>Keterangan</b>	<b>Uji asumsi tidak terpenuhi</b>	<b>Uji asumsi terpenuhi</b>

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada penelitian ini menggunakan metode uji kolmogorov dan didapatkan hasil signifikansi kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 0.000, dan hasil signifikansi efikasi diri sebesar 0.000. Hasil tersebut menunjukkan  $p < 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data kecemasan menghadapi dunia kerja dan efikasi diri yang digunakan berdistribusi tidak normal. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *Test of Linearity* dan

didapatkan hasil sebesar 0.396. Hasil tersebut menunjukkan  $p > 0.05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang linear antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan efikasi diri.

### Hasil deskripsi statistic

**Tabel 2**

Variabel	Mean Empirik ( $\bar{x}$ )	Mean Hipotetik ( $\mu$ )	Standar Deviasi
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	3,80	48	10,6
Efikasi Diri	1,96	27	6

Hasil deskripsi statistik pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja didapatkan mean empirik adalah 3,80, mean hipotetik adalah 48 dan standar deviasi adalah 10,6. Sedangkan pada variabel efikasi diri didapatkan mean empirik adalah 1,96, mean hipotetik adalah 27 dan standar deviasi adalah 6.

### Uji korelasi

**Tabel 3**

Variabel	Koefisien korelasi	Signifikansi	Jumlah subjek
Kecemasan menghadapi dunia kerja dan efikasi diri	-0.719	0.000	135

Pada uji korelasi antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan efikasi diri, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0.719 dengan taraf signifikansi 0.000 yang menunjukkan bahwa  $p > 0.05$ , maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir dengan arah hubungan negatif dan kekuatan variabel yang berada pada kategori kuat.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Koefisien korelasi sebesar -0.719 dengan taraf signifikansi 0.000 menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya. Hubungan negatif ini menguatkan teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa efikasi diri adalah faktor kognitif penting yang membantu individu mengatasi berbagai tantangan, termasuk kecemasan dalam menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian seperti memasuki dunia kerja.

Kecemasan menghadapi dunia kerja sering kali diidentifikasi sebagai salah satu bentuk kecemasan situasional, di mana individu merasa terancam oleh tantangan yang belum pernah mereka hadapi sebelumnya. Dalam penelitian ini, mahasiswa tingkat akhir menghadapi kecemasan yang berasal dari ketidakpastian pasar kerja, persaingan yang ketat, dan kurangnya pengalaman kerja. Temuan ini sejalan dengan hasil pra-penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasa khawatir tentang masa depan karir mereka, terutama karena tingginya tingkat pengangguran di Indonesia yang dilaporkan Badan Pusat Statistik (2022) dan Cindy Mutia Annur (2023).

Efikasi diri, sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan untuk mengatasi situasi sulit, terbukti memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan ini. Penelitian ini mendukung pandangan Greenberger dan Padesky (2016) bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan psikologis karena mereka percaya pada kemampuan mereka untuk mengontrol hasil situasi. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung merasa tidak berdaya dan lebih rentan mengalami kecemasan yang mengganggu.

Hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan yang linear antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hubungan ini memperkuat pandangan bahwa penguatan efikasi diri dapat menjadi salah satu strategi utama untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Suprihatin dan Azmi (2021), yang menyatakan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sulit, sementara individu dengan efikasi diri rendah lebih cenderung merasa cemas dan ragu.

Namun, hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir secara umum memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dan efikasi diri yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang untuk meningkatkan efikasi diri sangat diperlukan, terutama di lingkungan pendidikan tinggi. Program-program seperti pelatihan soft skills, simulasi wawancara kerja, atau bimbingan karir dapat menjadi langkah strategis untuk membantu mahasiswa mempersiapkan diri secara mental dan emosional sebelum memasuki dunia kerja.

Selain itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja, seperti dukungan sosial, pengalaman kerja sebelumnya, dan persepsi terhadap pasar kerja. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen, misalnya, dapat membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi kecemasan. Pengalaman kerja, seperti magang atau kerja paruh waktu, juga dapat memberikan gambaran nyata tentang dunia kerja, sehingga mahasiswa merasa lebih siap.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan metode kuantitatif dengan populasi yang terbatas pada satu fakultas di satu universitas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan populasi yang lebih luas dan pendekatan yang lebih beragam, seperti metode kualitatif, sangat dianjurkan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana efikasi diri dapat memengaruhi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja. Dengan hasil ini, universitas dan lembaga pendidikan diharapkan dapat mengembangkan program-program yang membantu mahasiswa meningkatkan efikasi diri mereka, sehingga mereka lebih siap dan percaya diri saat memasuki dunia kerja.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan terkait hasil penelitian mengenai hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja pada efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yaitu terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Maka dari itu, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dalam penelitian ini diterima. Hasil

menunjukkan terdapat hubungan dengan arah negatif antara kecemasan menghadapi dunia kerja dan efikasi diri yang menandakan bahwa semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja, maka semakin rendah efikasi diri. Begitupula sebaliknya, semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja, maka semakin tinggi efikasi diri. Kemudian hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori tinggi. Sementara itu, sebagian besar responden memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfaruk, M. H. (2017). Pengaruh Pemanfaatan Sosial Media, Motivasi Dan Pengetahuan Terhadap Minat Berwirausaha Pada Mahasiswa Ekonomi Di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 4(2), 164. <https://doi.org/10.26740/jepk.v4n2.p164-172>
- Ali, I. (2021). Upaya Menumbuh kembangkan Wirausahaan di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Mubtadiin*, 07.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2022. *Badan Pusat Statistik*, 11(84), 1-28.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy*.
- Cindy Mutia Annur. (2023). Tingkat Pengangguran Indonesia Tertinggi ke-2 di ASEAN. *Databoks*, September, 6-7. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/06/tingkat-pengangguran-indonesia-tertinggi-ke-2-di-asean>
- Dewantari, A. G., & Soetjningsih, C. H. (2022). Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 629. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8631>
- Djuwitawati, S., & Djalali, M. A. (2015). Percaya Diri, Dukungan Sosial dan Kecemasan Siswa Menghadapi Seleksi Perguruan Tinggi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03), 296-303. <https://doi.org/10.30996/persona.v4i03.724>
- Greenberger, dennis, & Padesky, C. A. (2016). *Mind Over Mood*. The Guilford Press.
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 69-75. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p069>
- Suprihatin, T., & Azmi, I. N. (2021). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang. *Prosiding Berskala Psikologi*, 3.
- Wijayanti, N. L. G. I., Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, J. S. N. 4. S.,

Noviekayati<sup>2</sup>, I., Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, J. S. 45 S., Rina<sup>3</sup>, A. P., & Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, J. S. 45 S. (2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan ? *Eduprof*, 4(1), 32–47. <https://www.neliti.com/publications/377860/>