

# PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR (STUDI PADA MASA PANDEMI COVID-19)

Sihwidhiati Made Putri<sup>1</sup> & Monika<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

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

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: [monika@fpsi.untar.ac.id](mailto:monika@fpsi.untar.ac.id)

Masuk : 14-06-2022, revisi: 13-03-2022, diterima untuk diterbitkan : 22-08-2023

## ABSTRACT

The COVID-19 pandemic that occurred had a major impact in various fields, one of which was on the world of work with a high unemployment rate, many workers experienced layoffs and the difficulty of finding a job caused anxiety in final semester students who were about to enter the world of work. Anxiety facing the world of work is influenced by one of the factors, namely self-efficacy. This study aims to determine the effect of self-efficacy on anxiety in facing the world of work in final semester students. This research uses this type of research with a quantitative approach. The research sample amounted to 453 final semester students in Indonesia obtained by purposive sampling method. The research instrument used a general self-efficacy scale consisting of 10 items ( $\alpha = 0.887$ ) and a scale of anxiety facing the world of work consisting of 28 items ( $\alpha = 0.900$ ). Based on the results of a linear regression analysis, it was shown that there was a negative influence between self-efficacy on anxiety facing the world of work and that the self-efficacy variable affected the anxiety facing the world of work variable by 5.9% and the remaining 94.1% was influenced by other factors that were not explained in this study.

**Keywords:** Self-efficacy, anxiety in facing the world of work, final semester students

## ABSTRAK

Pandemi COVID-19 yang terjadi memberikan dampak yang besar di berbagai bidang salah satunya pada dunia kerja dengan tingginya tingkat pengangguran, banyak pekerja yang mengalami PHK dan sulitnya mendapatkan pekerjaan menimbulkan kecemasan pada mahasiswa semester akhir yang akan memasuki dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu efikasi diri. Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 453 orang mahasiswa semester akhir di Indonesia yang didapatkan dengan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala *general self-efficacy* yang terdiri dari 10 butir ( $\alpha=0,887$ ) dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang terdiri dari 28 butir ( $\alpha=0,900$ ). Berdasarkan hasil analisis regresi linear menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dan bahwa variabel efikasi diri berpengaruh terhadap variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 5,9% dan sisanya sebesar 94,1% dipengaruhi faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** Efikasi diri, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, mahasiswa semester akhir

## 1. PENDAHULUAN

Coronavirus Disease of 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus baru yang berjenis coronavirus dan pertama kali ditemukan dan terjadi di Wuhan, China dan hingga saat ini coronavirus telah mengalami penyebaran di dunia, beberapa negara-negara dan termasuk di Indonesia. Wabah pandemi COVID-19 di Indonesia pun menjadikan pemerintah untuk mengeluarkan kebijakan-kebijakan khusus dalam menangani pandemi COVID-19 ini. Adanya pandemi COVID-19 menyebabkan dampak yang besar dalam berbagai bidang kesehatan, pendidikan, sosial, politik, hingga bidang dunia kerja. Badan Pusat Statistik (2020) menyebutkan data pada bulan Februari 2020, jumlah pekerja dalam badan statistik sebanyak 137,91 juta orang hal ini menunjukkan bahwa jumlah pekerja mengalami peningkatan sebanyak

1,73 juta orang dibandingkan dari bulan Februari 2019 dan di tahun 2019 hingga tahun 2020 jumlah pengangguran mengalami peningkatan menjadi sebanyak 60 ribu orang.

Humas LIPI (2020) mengatakan bahwa sebanyak 15,6% orang yang bekerja mengalami PHK dan 40% orang yang bekerja mengalami penurunan dalam pendapatannya. Data dari hasil survei Badan Pusat Statistik menyatakan tentang COVID-19 yang memberikan dampak terhadap pelaku usaha dan data menunjukkan sebanyak 6,78% perusahaan harus berhenti beroperasi. Data lainnya menunjukkan bahwa terdapat 18,7% perusahaan yang memutuskan untuk melakukan penghentian sementara terhadap operasionalnya. Iklan lowongan kerja yang ada di masa pandemi juga mengalami penurunan yang jauh berbeda dari 34,4 ribu di kuartal IV pada tahun 2019, yang kemudian mengalami penurunan menjadi 11,4 ribu di kuartal III pada tahun 2020 (Jayani, 2021). Situasi yang terjadi ini menjadi penyebab bagi orang-orang yang mencari pekerjaan mengalami kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan di masa pandemi COVID-19 ini.

Dunia kerja ini menjadi hal yang harus dihadapi mahasiswa yang telah lulus namun mencari dan mendapatkan pekerjaan pada masa pandemi COVID-19, bagi mahasiswa menjadi suatu masalah yang memiliki tantangan yang tidak mudah untuk dihadapi. Mahasiswa yang berada di semester akhir, memiliki dua kesibukan, pertama menyelesaikan skripsi dan kedua sudah mulai memikirkan orientasi setelah menyelesaikan seluruh kegiatan di dunia perkuliahan, mahasiswa akan mengalami tantangan hidup selanjutnya yaitu memasuki dan menghadapi dunia kerja (Rahmanto & Kuncoro, 2019). Kondisi ekonomi yang belum stabil sehingga berdampak terhadap berkurangnya dan terbatasnya lapangan pekerjaan, perusahaan yang melakukan pengurangan karyawan bahkan penutupan perusahaan sehingga mengakibatkan banyak orang menjadi pengangguran dan mencari pekerjaan-pekerjaan yang baru.

Badan Pusat Statistik melakukan Survei Angkatan Kerja Nasional (Sakernas) dan hasil yang tercatat yaitu persentase penduduk yang menyelesaikan pendidikan sarjana (S1) hingga doktoral (S3) mengalami kenaikan sebanyak 2,2 kali lipat di tahun 2021 dibandingkan kondisi 10 tahun sebelumnya (Andini, 2021). Banyaknya lulusan-lulusan baru dari berbagai perguruan tinggi dan tenaga kerja yang dituntut dalam hal kualitas kerja mengalami peningkatan di setiap tahun, memberikan pengaruh mengalami persaingan yang menjadi semakin ketat dalam memperoleh pekerjaan dalam dunia kerja. Sari dan Astuti (2014) mengatakan mengenai dunia kerja memiliki banyak hal yang rumit yang terjadi yaitu seperti persaingan yang semakin banyak, hambatan-hambatan, dan tantangan yang akan dihadapi tersebut menjadikan mahasiswa semester akhir yang kelak akan menjadi pencari kerja tidak mampu dalam mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan minat yang dimiliki mahasiswa.

Data dari hasil penelitian oleh Zwagery (2020) pada mahasiswa yang telah lulus di masa pandemi Covid-19 dalam menghadapi dunia kerja terlihat bahwa sebesar 43,4% mahasiswa masuk kategori tingkat kecemasan yang tinggi, sebesar 43,4% mahasiswa masuk kategori tingkat kecemasan sedang dan sebesar 13,2% mahasiswa masuk kategori tingkat kecemasan rendah. Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa mengalami kecemasan yang tinggi dan sedang dan kecemasan yang berkaitan dengan pekerjaan atau dunia pekerjaan di masa pandemi Covid-19. Peneliti melakukan komunikasi personal pada subjek mahasiswa semester akhir dan mengatakan bahwa merasa masih kurang yakin pada diri sendiri akan kemampuan dalam menyelesaikan tugas pekerjaan dan keterampilan yang dimiliki seperti *hardskill* yang tidak mumpuni atau belum memenuhi standar kualitas untuk masuk dalam dunia kerja sehingga mahasiswa merasa cemas ketika nanti harus masuk dan menghadapi dunia kerja. Dalam menentukan hal yang perlu dilakukan dan dipersiapkan setelah selesai dari studi seringkali

mahasiswa semester akhir mengalami kebingungan dan juga apabila mereka belum memenuhi kriteria dan kualitas yang baik sebagai pencari kerja sehingga menimbulkan suatu fenomena kecemasan pada mahasiswa semester akhir yang akan menyelesaikan masa perkuliahannya.

Menurut Rahmanto dan Kuncoro (2019) setiap individu di dalam dirinya pasti memiliki kecemasan sehingga kecemasan merupakan hal wajar yang dapat dirasakan. Individu yang mengalami suatu perasaan khawatir ketika individu akan masuk ke dunia kerja dapat disebut sebagai kecemasan menghadapi dunia kerja. Menurut Sari dan Astuti (2014) kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah individu menilai dirinya sendiri tentang tujuan yang diperoleh yang memiliki hubungan dengan ketidakpastian dan hal yang tidak dapat diprediksi dalam dunia kerja. Hal ini menghasilkan konflik dalam diri individu yang menyebabkan pola pikiran yang mengalami gangguan seperti rasa khawatir dan rasa takut akan dunia kerja, perilaku yang mengalami gangguan seperti berusaha menjauhi hal-hal yang berhubungan dengan pekerjaan, dan respon-respon fisiologis juga mengalami gangguan seperti jantung yang berdebar-debar dan tubuh mengeluarkan keringat ketika bersangkutan mengenai berita atau hal dunia kerja.

Yunita (2013) mengatakan dari nasib yang tidak jelas ketika lulus dari perguruan tinggi ini mengakibatkan munculnya dampak psikologis yang terjadi yaitu kecemasan. Mahasiswa merasa tidak mampu, tidak percaya diri dan khawatir akan mengalami kegagalan saat akan menghadapi dunia kerja. Hidayat (2008) mengatakan dalam menghadapi dunia kerja akan terjadi banyak kesulitan yang bagi masing-masing individu dianggap sebagai suatu beban berat yang dirasakan dan dampak dari perasaan kesulitan-kesulitan mengalami perkembangan menjadi suatu sikap negatif dan menjadi timbulnya kecemasan. Seseorang dalam menghadapi suatu kecemasan memiliki faktor-faktor yang dapat mempengaruhi, salah satunya yaitu efikasi diri yang memiliki perbedaan pada individu satu dengan yang lain. Individu dengan efikasi diri baik tersebut menjadi upaya dalam menangani munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja (Rahmawati, 2017).

Individu dalam memutuskan percaya diri atau tidak terhadap kemampuan dalam menghadapi masa depan, didasarkan oleh efikasi diri individu itu sendiri. Baron dan Byrne (2005) mengatakan persepsi pada individu akan keahlian dan kemampuan ketika berhadapan dengan suatu tugas memiliki kaitan dengan efikasi diri. Individu yang percaya terhadap kemahiran yang individu miliki akan menyatakan pada suatu perilaku merupakan definisi dari efikasi diri (Bandura, 1994). Feist dan Feist (2010) mengatakan efikasi diri merupakan respon dalam kondisi kognitif, kondisi bergantung pada korelasi dari lingkungan dan perilaku yang utama faktor kognitif yang memiliki kaitan akan keyakinan individu dapat dikatakan tidak atau sanggup dalam melakukan suatu perilaku yang dibutuhkan guna mendapatkan hasil tujuan yang diharapkan.

Efikasi diri yang baik penting bagi seorang mahasiswa semester akhir yang akan menjadi sarjana untuk menghadapi dunia kerja. Para mahasiswa yang akan lulus dari dunia perkuliahan dan akan masuk ke dunia kerja akan semakin mampu dalam menunjukkan dan menerapkan kompetensi serta kemampuan yang dimiliki. Lain halnya jika mahasiswa mempunyai efikasi diri rendah, maka akan muncul kecemasan ketika menghadapi tantangan dalam dunia kerja. Hal ini dikarenakan kecemasan dapat dipicu oleh bagian dari salah satu faktor kognitif yaitu memiliki efikasi diri yang rendah (Nevid, 2005). Kaitan efikasi diri dan kecemasan adalah apabila individu yang dihadapkan pada tantangan pekerjaan memiliki efikasi diri tinggi maka dapat memberikan pengaruh bagi seseorang untuk memiliki keberanian ketika dihadapkan pada tantangan pekerjaan

dan sebaliknya individu yang dihadapkan pada tantangan pekerjaan dan memiliki efikasi diri rendah akan cenderung merasa takut dan cemas (Onyishi & Ogbodo, 2012).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Adjarwati et al. (2020) bahwa penelitian yang dilakukan dengan sampel sebanyak 170 orang siswa SMKN 1 Gambut dan hasil yang diperoleh yaitu nilai korelasi sebesar -0,283 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dan diketahui juga antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja terdapat hubungan negatif signifikan. Dalam penelitian lainnya yang relevan dengan variabel yang terkait mengatakan dalam penelitiannya terdiri dari sebanyak 62 siswa MTs Al Hikmah Brebes yang duduk di kelas IX pada bulan Maret-April 2014 dan memiliki hasil bahwa ada hubungan negatif dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,575 antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. (Permana et al., 2016).

Hal ini diperkuat oleh penelitian lainnya yang relevan dengan variabel yang terkait penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2019) yang mengatakan penelitiannya dilakukan pada subjek penelitian yang berjumlah 60 orang dengan menghasilkan terdapat pengaruh yang negatif dan efikasi diri memberikan pengaruh sebesar 61,2% terhadap kecemasan menghadapi mutasi petugas polisi yang ada di daerah Sumatera Utara. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi (2017) pada subjek penelitian yang berjumlah 90 orang dengan menghasilkan bahwa ada pengaruh yang negatif dan efikasi diri memberikan pengaruh sebesar 7,6% terhadap kecemasan menghadapi mutasi petugas KPP Pratama Lubuk Pakam.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan dan menghasilkan ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, menjadi dasar bagi penelitian ini penting untuk diteliti guna mengetahui apakah efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir dan seberapa besar pengaruh yang diberikan. Bandura (1997) mengatakan terdapat kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang salah satunya yaitu efikasi diri. Individu yang mengalami kecemasan disebabkan oleh efikasi diri rendah yang dimiliki oleh individu sedangkan individu yang tidak mengalami kecemasan disebabkan karena individu mempunyai efikasi diri tinggi.

Dari latar belakang masalah tersebut, peneliti memiliki ketertarikan ingin melaksanakan penelitian untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di masa pandemi COVID-19. Peneliti memilih efikasi diri sebagai variabel penelitian karena mengacu dari permasalahan, hasil yang didapatkan oleh penelitian sebelumnya dan sumber data yang menyatakan penting memiliki efikasi diri bagi mahasiswa semester akhir yang merasa cemas ketika dihadapkan pada dunia kerja. Sebab untuk melihat sejauh mana mahasiswa memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya, mempersiapkan dirinya dengan baik secara mental, fisik dan kemampuan untuk masuk dalam dunia kerja pada masa pandemi COVID-19.

Berdasarkan latar belakang yang ditulis di atas, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah adalah apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir pada masa pandemi COVID-19.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dan dilakukan pengumpulan data dengan melakukan penyebaran kuesioner dalam bentuk google form disertai dengan poster atau pesan broadcast melalui media sosial. Alat ukur yang digunakan peneliti yaitu *General*

*Self-Efficacy* (GSE) yang memiliki 10 item dan alat ukur Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja terdiri dari 28 item. Kedua alat pengukuran tersebut memiliki model skala dalam skala likert.

Partisipan penelitian merupakan mahasiswa semester akhir yang terdapat di Indonesia berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang dalam tahap penyusunan skripsi/tugas akhir yaitu sebanyak 453 orang. Peneliti menggunakan teknik sampling yaitu purposive sampling. Peneliti menentukan jumlah sampel mengacu pada tabel oleh Krejcie dan Morgan (1970) dan dapat menentukan minimal sampel yang digunakan yaitu sebanyak 384 sampel.

Peneliti menggunakan alat ukur *General Self-Efficacy* (GSE) yang memiliki 10 item dan alat ukur Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja yang memiliki 28 item. Kedua alat pengukuran memiliki model skala dalam skala likert. Regresi linear digunakan sebagai teknik analisis data untuk melakukan pengujian pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir dan proses analisis data dalam aplikasi SPSS.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan data dari jumlah keseluruhan partisipan yaitu 453 orang dan diperoleh hasil skor mean hipotetik dari efikasi diri yaitu 2,5 dan skor mean empirik yaitu 3,10 sehingga dapat dilihat bahwa efikasi diri partisipan dapat dikatakan tinggi. Skor mean hipotetik dari kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu 2,5 dan skor mean empirik yaitu 2,11 dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja partisipan dapat dikatakan rendah.

**Tabel 1**

*Gambaran Data Variabel*

Dimensi	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Keterangan
Efikasi diri	2,5	3,10	Tinggi
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	2,5	2,11	Rendah

Uji normalitas pada data residu variabel berupa data skor dari nilai residual yang dianalisis, dilakukan dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov pada aplikasi komputer SPSS. Pengujian normalitas mendapatkan hasil dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2**

*Hasil Uji Normalitas*

Variabel	Unstandardized Residual Asymp. Sig. (2-tailed)
Efikasi diri * Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	0,138

Pada tabel hasil, didapatkan bahwa nilai signifikansi (p) data residual antar variabel yaitu 0,138. Nilai signifikansi yang dimiliki data residual dari kedua variabel yaitu  $p > 0,05$ , maka dikatakan data secara normal terdistribusi.

Peneliti melakukan uji linearitas dalam penelitian ini dengan memiliki tujuan untuk melihat hubungan yang linear atau tidak secara signifikan pada kedua variabel. Teknik *Test for Linearity* digunakan untuk melakukan pengujian linearitas. Pengujian linearitas dalam penelitian mendapatkan hasil yaitu pada tabel 3 berikut:

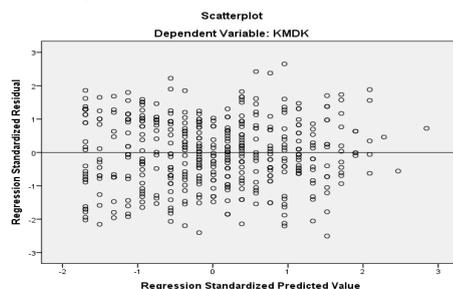
**Tabel 3**  
*Hasil Uji Linearitas*

Variabel	F	Deviation from Linearity Sig.(p)
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja * Efikasi diri	0,725	0,815

Pada tabel di atas terlihat bahwa nilai signifikansi linearitas adalah 0,815. Jadi kesimpulan yang diambil dari hasil tersebut adalah nilai signifikansi data penelitian lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan data penelitian memiliki hubungan linear.

Peneliti melakukan uji heteroskedastisitas dan terlihat pada bagan *scatterplot* tergambar titik-titik tersebut secara acak di angka nol sumbu Y yang terletak di atas dan bawahnya dan terjadi penyebaran dengan baik. Jadi dapat ditarik kesimpulan tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi ini sehingga dapat dikatakan bahwa hasil uji memenuhi homoskedastisitas.

**Gambar 1**  
*Scatterplot*



Peneliti menggunakan *Product Moment Pearson* untuk melakukan uji korelasi untuk dapat diketahui terdapat hubungan atau tidak terdapat hubungan atau korelasi diantara kedua variabel dengan ketentuan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 4 berikut:

**Tabel 4**  
*Hasil Korelasi Antar Variabel*

Variabel	Korelasi Pearson	Sig. (1-tailed)
Efikasi diri * Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	-0,243	0,000

Hasil perhitungan dengan diperoleh nilai signifikasi yaitu  $0,00 < 0,05$  yang memiliki arti di antara variabel efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa semester akhir memiliki hubungan yang signifikan. Pada tabel juga didapatkan nilai korelasi yaitu sebesar -0,243 yang memiliki makna memiliki hubungan negatif di antara kedua variabel dan mengartikan semakin tinggi efikasi diri maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan semakin rendah.

Pada tabel di dapatkan nilai  $F = 28,423$ , derajat kebebasan ( $df$ ) = 1, peluang kesalahan ( $p$ ) =  $0,000 < 0,05$  yang memiliki arti bahwa untuk memprediksi pengaruh di antara kedua variabel, model regresi ini dapat digunakan dengan model regresi linear  $y = a + bx$ . Maka dikatakan hipotesis penelitian diterima dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Indonesia memiliki pengaruh yang signifikan.

**Tabel 5**

*Hasil Analisis Perhitungan Model Regresi*

Model	df	F	Sig. (p)
Regresi	1	28,423	0,000

Hasil pengujian koefisien determinan yang dapat diketahui bahwa diperoleh koefisien determinan (*R-square*) dari pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir adalah nilai sebesar 0,059 (*R-square* = 0,059). Hal ini dapat dikatakan bahwa efikasi diri berkontribusi efektif dalam memunculkan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 5,9% dan sisanya dipengaruhi faktor lainnya sebesar 94,1%.

**Tabel 6**

*Hasil Uji Koefisien Determinan*

Variabel	R Square
Efikasi diri terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	0,059

Persamaan garis regresi diketahui memiliki hasil yaitu  $Y = 77,464 + -0,586 X$ . Hal ini menyatakan dari persamaan ini bahwa apabila efikasi diri (*X*) tidak ada kenaikan atau memiliki nilai 0, maka kecemasan menghadapi dunia kerja (*Y*) mencapai nilai sebesar 77,464. Koefisien regresi memiliki nilai sebesar -0,586 menunjukkan bahwa ketika terjadi penambahan 1 nilai/angka pada efikasi diri, maka tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Indonesia mengalami penurunan. Hasil pengujian ditemukan nilai *t* hitung sebesar -5,331 dengan sig. = 0,000. Jadi dapat diartikan efikasi diri berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja disebabkan nilai sig. < 0,05.

**Tabel 7**

*Hasil Uji Regresi Efikasi Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*

Variabel	B	$\beta$	t	Sig. (p)	Keterangan
(Constant)					
Efikasi diri	77,464	-0,243	-5,331	0,000	Terdapat pengaruh signifikan
	-0,586				

Berdasarkan analisis data memberikan hasil yaitu terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini memiliki pengaruh sebesar 5,9% pada mahasiswa semester akhir. Hasil ini sejalan dengan pernyataan yang dikatakan Bandura (1997) bahwa kecemasan memiliki salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dan faktor tersebut yaitu efikasi diri. Bandura (1997) juga mengatakan efikasi diri memiliki kegunaan dalam melatih kendali pada *stressor* yang memiliki peran sangat penting pada terjadinya kecemasan.

Penelitian ini juga berdasarkan dari hasil yang didapatkan didukung oleh penelitian terdahulu oleh Dewi (2017) mengenai efikasi diri dan kecemasan yang dialami oleh partisipan penelitiannya. Penelitian tersebut menunjukkan pada pegawai KPP Pratama Lubuk Pakam, hasil antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi mutasi ada pengaruh negatif yaitu sebesar 7,6%. Penelitian terdahulu lainnya memiliki hasil yaitu ada pengaruh negatif antara efikasi diri terhadap kecemasan bertanding yaitu sebesar 12,6% dengan partisipan penelitiannya adalah 76 orang atlet di Daerah Istimewa Yogyakarta. (Swastiratu & Izzaty, 2021). Temuan lainnya dari penelitian yang dilakukan Onyishi dan Ogbodo (2012) memberikan hasil yang terbukti yaitu

individu dengan efikasi diri tinggi akan berpengaruh dalam memiliki keberanian pada individu untuk menanggapi rintangan yang terjadi di pekerjaan dan hal sebaliknya individu dengan efikasi diri rendah memiliki rasa ketakutan ketika dihadapkan pada permasalahan yang terjadi di pekerjaan.

Hasil dari penelitian menyatakan efikasi diri mempengaruhi sebesar 5,9% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan sisanya sebesar 94,1% memiliki kemungkinan atau dipertimbangkan dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti kepercayaan diri, konsep diri dan faktor lain yang tidak diteliti. Adapun faktor lainnya yang menjadi pertimbangan berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Hakim dan Alamsyah (2021) dimana kepercayaan diri berpengaruh terhadap terjadinya kecemasan pada mahasiswa akhir di Sumbawa. Penelitian terdahulu oleh Suhariadi dan Bratajaya (2021) menghasilkan konsep diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja karena memiliki peran untuk mengontrol kecemasan.

Pada penelitian ini, uji korelasi mendapatkan hasil terdapat hubungan negatif dan signifikan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini memiliki arti yaitu efikasi diri dengan kecemasan adalah dua variabel yang saling memiliki hubungan. Hal ini didukung hasil penelitian lain yaitu yang dilakukan oleh Adjarwati et al. (2020) yang dilakukan pada 170 orang siswa SMKN 1 Gambut yang menunjukkan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa terdapat hubungan negatif yang signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Waqiyati (2012) dikatakan ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang tuna daksa yang secara signifikan mengurangi rasa takut ataupun kecemasan yang dihadapi dalam dunia kerja dan meningkatkan kepercayaan diri serta kemampuan penyandang tuna daksa.

Pada data gambaran partisipan, terdapat hasil yang menunjukkan gambaran partisipan memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah, maka dapat dikatakan tidak sejalan dengan fenomena dan data yang ada. Hasil ini dapat disebabkan dari faktor internal ataupun faktor eksternal individu. Faktor kognitif dan perilaku merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Zimbardo & Gerrig, 1999). Hasil yang didapatkan mahasiswa semester akhir menunjukkan tingkat yang rendah pada kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang memiliki sebab mahasiswa semester akhir tidak berpikir dunia kerja sebagai hal yang membuat takut, mengancam dan tidak harus dihindari sehingga tentang dunia kerja mempunyai persepsi baik serta mahasiswa semester akhir telah melakukan persiapan diri dan pengalaman agar siap memasuki dunia kerja.

Berdasarkan pada proses penelitian ini, peneliti mengalami keterbatasan sehingga dapat diperhatikan bagi penelitian di masa depan agar penelitian berikutnya dapat lebih sempurna. Keterbatasan yang dialami adalah pengambilan data dilakukan dengan proses melalui kuesioner secara daring terkadang ada jawaban yang kurang teliti dijawab oleh partisipan, faktor kejujuran dalam pengisian pernyataan dalam kuesioner yang terkadang jawaban tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya seperti mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan bekerja yang mengisi kuesioner dan peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung ketika partisipan melakukan pengisian, jumlah partisipan yang tidak seimbang pada partisipan perempuan dan laki-laki yang masih kurang dalam memberi gambaran sesungguhnya di lapangan dan kurang detail dalam data demografis partisipan seperti usia yang tidak dicantumkan di dalam kuesioner untuk dapat lebih diperhatikan lagi oleh peneliti lainnya.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari data yang telah dianalisis mengenai pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sehingga diberikan kesimpulan pada efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir memiliki pengaruh signifikan yaitu sebesar 5,9%. Peneliti memiliki harapan penelitian ini dapat sebagai masukan dan saran untuk meningkatkan efikasi diri dan menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja bagi mahasiswa semester akhir di masa pandemi Covid-19 ini. Bagi mahasiswa semester akhir dapat mengembangkan kemampuan yang dimiliki mengasah kepercayaan diri serta memulai mempersiapkan dengan baik sehingga siap dalam menghadapi dunia kerja, misalnya mencari informasi mengenai lowongan pekerjaan, mengikuti seminar mengenai persiapan kerja, mengikuti pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan *softskill* dan *hardskill* sebagai bekal persiapan menghadapi dunia kerja.

Bagi pihak tenaga pengajar dan kampus juga diharapkan dapat selalu untuk memberi dukungan yang positif bagi mahasiswa semester akhir sehingga dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja tersebut, misalnya dengan mahasiswa diberikan fasilitas dalam kegiatan penalaran dan perkuliahan, magang, penelitian dan kegiatan dalam organisasi sehingga ketika nanti mahasiswa semester akhir lulus, dapat lebih mampu dan siap dalam menghadapi dunia kerja. Bagi penelitian di masa depan, diharapkan peneliti dapat meneliti tentang faktor-faktor lain secara lebih kompleks dan dalam meliputi kepercayaan diri, konsep diri dan faktor lain yang tidak diteliti.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada setiap pihak yang telah membantu peneliti dalam melaksanakan penelitian di antara lain pihak universitas yang memberikan izin dan kesempatan dalam pengambilan data, partisipan-partisipan yang secara keseluruhan bersedia membantu untuk berpartisipasi mengisi kuesioner penelitian dan seluruh rekan peneliti yang telah mendukung selama menempuh perkuliahan dan penyusunan penelitian ini.

#### REFERENSI

- Adjarwati, C. A., Mayangsari, M. D., & Ekaputri, F. K. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa smkn 1 gambut. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 94-100. <https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1430>.
- Andini, A. (2021, Juli 9). Jumlah sarjana di indonesia naik tiga kali lipat dibandingkan 2010. *Lokadata*.  
<https://lokadata.id/artikel/jumlah-sarjana-di-indonesia-naik-tiga-kali-lipat-dibandingkan-2010>
- Badan Pusat Statistik. (2020, Mei 5). *Februari 2020: Tingkat pengangguran terbuka (TPT) sebesar 4,99 persen*.  
<https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/05/05/1672/februari-2020--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-4-99-persen.html>.
- Baron, A. R., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Erlangga.
- Bandura, A. (1994). Efikasi diri. *Jurnal Encyclopedia of Human*, 4, 71-81.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Dewi, A. S. (2017). *Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi mutasi pada pegawai negeri sipil direktorat jendral pajak*. [Skripsi, Universitas Sumatera Utara].
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian*. Alih Bahasa: Sjahputri. Salemba Humanika.
- Hakim, L., & Alamsyah. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan pada mahasiswa akhir universitas teknologi sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 4(2), 104-109.

- Harahap, A. R. D. (2019). *Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi mutasi pada aparat kepolisian di Sumatera utara*. [Skripsi, Universitas Sumatera Utara].
- Hidayat, A. A. (2008). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Salemba Medika.
- Jayani, D. H. (2021, Januari 4). Susah cari kerja di tengah pandemi. *Katadata.co.id*. <https://katadata.co.id/ariayudhistira/infografik/5ff26797b1a22/susah-cari-kerja-di-tengah-pandemi>
- Krejcie, R.V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30, 607-610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>.
- Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. (2020, Mei 19). *Survei dampak darurat virus corona terhadap tenaga kerja indonesia*. LIPI. <http://lipi.go.id/siaranpress/survei-dampak-darurat-virus-corona-terhadap--tenaga-kerja-indonesia/22030>
- Nevid, S. A. (2005). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas ix di mts al hikmah brebes. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 51-68.
- Rahmanto, S. W., & Kuncoro, J. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan kesiapan kerja dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di universitas islam sultan agung semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2*.
- Rahmawati, S. N. (2017). *Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa smk muhammadiyah karanganyar*. [Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Karanganyar].
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(4), 1-12.
- Suhariadi, F., & Bratajaya, I. D. G. P. (2021). Pengaruh adversity quotient dan konsep diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja masa pandemi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 884-851.
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2021). Pengaruh self-efficacy terhadap kecemasan bertanding pada atlet. *Acta Psychologia*, 3(2), 88-97. <http://dx.doi.org/10.21831/ap.v3i2.42658>.
- Onyishi, I. E., & Ogbodo, E. (2012). The contributions of self efficacy and perceived organisational support when taking charge at work. *Journal Industrial of Psychology*, 38(1), 1-11.
- Waqiati, H. A. (2012). *Hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang tuna daksa*. [Skripsi, Universitas Sebelas Maret Surakarta].
- Yunita, E. (2013). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir universitas muhammadiyah surakarta*. [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Zwagery, R. V. (2020). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate pada masa pandemi covid 19. *Prosiding Telminas XII*, 1.