

PENGARUH KEMATANGAN KARIR DAN EFIKASI DIRI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SISWA KELAS XII DI SMK PONCOL JAKARTA PUSAT

Benazir Dwi Maharani¹, Reza Fahlevi², Zaldhi Yusuf Akbar³

¹Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Binawan, Jakarta
Email: benazir.dwimaharani@gmail.com

²Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Binawan, Jakarta
Email: reza.fahlevi@binawan.ac.id

³Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister, Universitas Binawan, Jakarta
Email: zaldhi.yusuf@binawan.ac.id

Masuk: 11-01-2024, Revisi: 04-12-2024, Diterima untuk diterbitkan: 15-01-2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kematangan karir dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada Siswa Kelas XII di SMK Poncol Jakarta Pusat. Tingginya jumlah lulusan yang tidak seimbang dengan rendahnya lowongan kerja menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan pada siswa untuk mendapatkan pekerjaan. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja seperti kematangan karir, efikasi diri, konsep diri, dukungan sosial. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif korelasional. Subyek dalam penelitian ini sebanyak 183 orang siswa kelas XII di SMK Poncol Jakarta. Metode pengambilan sampelnya menggunakan teknik *purposive*. Alat pengumpulan data menggunakan skala kecemasan, kematangan karir, dan efikasi diri. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh dari tiga variabel dan diolah menggunakan program SPSS for windows version 25.0. Berdasarkan hasil regresi berganda diperoleh Fhitung sebesar 14.993 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kematangan karir dan efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII di SMK Poncol Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan variabel kematangan karier dan efikasi diri dapat menjelaskan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 14.3%.

Kata Kunci: Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, Kematangan Karir, Efikasi Diri

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of career maturity and self-efficacy on anxiety in facing the world of work in Class XII students at SMK Poncol, Central Jakarta. The high number of graduates who are not balanced with the low number of job vacancies causes concern and anxiety in students to get a job. There are several factors that influence anxiety in facing the world of work such as career maturity, self-efficacy, self-concept, social support. This research includes correlational quantitative research. The subjects in this study were 183 class XII students at SMK Poncol Jakarta. The sampling method used purposive technique. Data collection tools using anxiety scales, career maturity, and self-efficacy. This study uses multiple linear regression analysis techniques to determine the effect of three variables and is processed using the SPSS for windows version 25.0 program. Based on the results of multiple regression obtained Fcount of 14.993 with a significance value (p) of 0.000 ($p < 0.05$) so it can be concluded that the variables of career maturity and self-efficacy have a significant effect on anxiety in facing the world of work in class XII students at SMK Poncol Jakarta. The results showed that the variables of career maturity and self-efficacy could explain the anxiety of facing the world of work by 14.3%.

Keywords: Job Anxiety, Career Maturity, Self-Efficacy

Kecemasan adalah kondisi emosional tanpa objek yang spesifik. Hal ini dapat disebabkan oleh kejadian yang menjadi pengalaman baru yang tidak diketahui oleh individu. Berbeda dengan rasa takut, kecemasan memiliki karakteristik tertentu (Khairani, Mawarpury & Meinarno, 2020). Menurut Kaplan, Saddock, dan Grebb (dalam Khairunnisak, 2019), kecemasan adalah cara individu merespons situasi tertentu yang dianggap mengancam dan merupakan bagian normal dari perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam pencarian identitas diri dan kehidupan. Kecemasan merupakan ketegangan yang dirasakan secara subjektif oleh individu yang membuat gelisah, yang muncul ketika seseorang merasa tidak aman dan tidak mampu menyelesaikan suatu masalah. Hal ini dapat menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis karena timbulnya perasaan yang tidak menyenangkan terhadap situasi yang tidak pasti. Dalam konteks kesehatan, kecemasan adalah keadaan yang mengganggu karena individu merasa sudah mengancam kesejahteraannya (Khairani, Mawarpury & Meinarno, 2020).

Kecemasan merupakan kondisi dimana individu mengalami kekhawatiran atau perasaan akan rasa takut terhadap suatu situasi yang tidak jelas penyebabnya. Selain itu, kecemasan memiliki dampak yang tinggi dalam memengaruhi perilaku individu, baik perilaku yang menyimpang maupun yang terganggu. Kedua jenis perilaku tersebut merupakan cara seseorang bereaksi atau mengekspresikan pertahanan terhadap kecemasan yang dialami. Ramaiah (dalam Naru, 2021) menyatakan bahwa kecemasan biasanya membuat individu memiliki rasa kepanikan intens karena kurangnya pengetahuan terhadap situasi atau kejadian tertentu dan kurangnya langkah pencegahan yang memadai. Menurut Ramaiah (dalam Kurniawan, 2018) tujuh kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya dan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan biasa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.

Kamisa dan Mirza (2021) menjelaskan bahwa dalam tahap eksplorasi karier, terdapat tiga konsep yang menjadi dasar pemahaman. Pertama, eksplorasi karier dapat dianggap sebagai upaya konseling karier, yang melibatkan pencarian informasi dan pemecahan masalah dalam pengembangan karier seseorang. Kedua, eksplorasi karier juga bisa dianggap sebagai suatu teori yang melibatkan identifikasi dan evaluasi pilihan karier, serta penelusuran informasi mengenai berbagai karier yang ada. Ketiga, eksplorasi karier juga dapat dipahami sebagai tahap perkembangan hidup, di mana pada masa remaja melawati proses terhadap perkembangan karier yang harus dilewati. Menurut Gash dan Khan (Ardian, 2021) kematangan karier dapat dibentuk dengan memperhatikan tiga pilihan karier, meningkatkan jumlah informasi dan rencana karier yang lebih komprehensif dan rinci, meningkatkan konsistensi preferensi karier, mempersiapkan *skill* yang berhubungan dengan pilihan karier, meningkatkan kebijaksanaan dalam memilih pekerjaan secara profesional. Selain itu menurut Hackett dan Betz (Kurnia, 2018), pada proses pengambilan keputusan karier individu dapat dipengaruhi oleh efikasi diri dalam menentukan karier yang akan dipilihnya.

Ormrod (dalam Tuzzaqiyyah, 2015) memberikan definisi efikasi diri sebagai kemampuan yang membuat individu yakin dalam melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Bandura (dalam Ardian, 2021), yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan salah satu dukungan utama untuk mencapai keberhasilan dalam hidup seseorang. Selain itu, Baron & Byne (Alafgani & Purwandari, 2019) mengartikan efikasi diri adalah keyakinan diri individu terhadap kompetensi dan kemampuan dirinya untuk mengatasi hambatan dalam mendapatkan tujuan yang diinginkan. Alwison (dalam Ariana & Soetjningsih, 2019) mengungkapkan efikasi diri adalah bagaimana individu menilai kemampuan dirinya dalam melakukan tindakan, mengenali kesalahan dan kebenaran, serta menjalankan tugas sesuai persyaratan. Efikasi diri berfungsi sebagai bantuan dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang dihadapi individu. Selain itu, efikasi diri memiliki fungsi kognitif, motivasional, dan afektif. Beberapa faktor yang memengaruhi efikasi diri termasuk pengalaman, model peranan sosial, pengalaman imajinatif, kondisi emosional, dan faktor psikologis.

Kematangan karier mencakup bagaimana individu menyesuaikan kemampuan yang dimiliki, minat dan referensi kerja untuk dapat memilih pekerjaan yang sesuai. Saat seseorang memiliki kematangan karier

cenderung untuk mempertimbangkan harapannya terhadap pekerjaan yang ingin dimiliki dan memastikan kesesuaiannya dengan kemampuan dan pandangan yang membuat individu konsisten dalam membuat pilihan pekerjaan (Sharma, Saxena & Gaur, 2014).

Kematangan karier memainkan peran penting dalam membantu remaja membuat keputusan yang realistis dan sesuai dengan minat dan kepribadian ketika memilih karier. Dalam menentukan pilihan karier, remaja memerlukan pengetahuan dan wawasan yang baik sehingga dapat mencapai kematangan karier yang baik yang dapat dilihat dari kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya, dengan kata lain remaja tersebut mampu mengatasi berbagai tantangan dan tekanan terhadap tugas-tugas yang dilakukan (Kamisa & Mirza, 2021). Khairunnisak (2019) juga menggambarkan kematangan karier sebagai seberapa baik pengetahuan dan pemahaman konsep pekerjaan profesi untuk menentukan pilihan pekerjaan. Hal ini mencakup pemahaman yang mendalam tentang persyaratan, peluang, dan perkembangan dalam bidang karier yang diminati. Hasan (Rahmi, 2019) menjelaskan bahwa kematangan karier adalah pengambilan keputusan dalam bekerja yang terkait dengan sikap dan kemampuannya. Tahap ini merupakan tahap perkembangan karier yang melibatkan kesesuaian antara perilaku dalam bekerja dan kepribadian individu. Kematangan karier menurut Betz dan Whiston (Kurnia, 2018) adalah pengetahuan dan sikap individu yang diperlukan dalam mengembangkan karier seseorang dengan kemampuannya untuk dapat menyelesaikan dan menguasai tugas dalam pekerjaan. Secara keseluruhan, matang secara karier melibatkan pemahaman yang baik tentang pilihan karier, pengetahuan yang memadai tentang bidang yang diminati, serta kesesuaian perilaku karier dengan kepribadian seseorang. Remaja yang dapat mempersiapkan diri dengan baik untuk membuat keputusan karier dengan tepat akan mencapai kematangan karier dengan tingkat yang tinggi.

Kematangan karier yang dicapai seseorang memiliki ciri-ciri yang dapat diamati melalui beberapa aspek. Pada penelitian yang dilakukan oleh Super (Ardian, 2021), terdapat indikator kematangan karier pada remaja, yang meliputi: rencana, eksplorasi mengambil keputusan, pengetahuan terkait pekerjaan yang diminati, informasi tentang pekerjaan yang menarik, dan memilih suatu pekerjaan. Menurut Savickas (Kamisa & Mirza, 2021), kematangan karier mencakup kemampuan individu untuk mengambil keputusan terkait pilihan karier dan cara memperoleh pengetahuan dari informasi yang didapatkan terkait dengan pekerjaan yang sesuai. Eunike, Mayangsari & Hidayatullah (2019) menjelaskan kematangan karier yang baik pada diri seseorang memiliki beberapa karakteristik, yaitu memiliki tanggung jawab, memiliki penilaian diri yang realistis, mampu mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh dan mengaplikasikannya secara tepat, memahami konsep untuk memilih pekerjaan, serta mempunyai keinginan dalam membuat keputusan yang tepat. Karakteristik-karakteristik ini merupakan hal yang diperlukan oleh para lulusan baru, sehingga dapat mengurangi rasa khawatir berlebihan yang timbul terkait rencana karier.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru di SMK Poncol Jakarta Pusat terkait dengan keluhan dan kecemasan yang dialami oleh siswa kelas XII pada saat konseling adalah biasanya keluhan dan kecemasan siswa dalam menghadapi dunia kerja adalah kesiapan mental, siswa terbiasa diberikan pola asuh yang manja oleh orang tua yang tidak memberikan ajaran untuk beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga siswa merasa kebingungan karena tidak dapat mengembangkan potensi dan kemampuannya jika dihadapkan dengan lingkungan kerja. Hal yang paling sering ditakutkan oleh siswa adalah berkarir dalam perusahaan atau perkantoran namun untuk berkarir sebagai penjaga toko atau menjadi pengemudi ojek *online* tidak menjadi suatu hal yang mencemaskan karena sehari-hari terbiasa dengan hal tersebut. Dampaknya siswa menjadi mudah menyerah sebelum melakukan sesuatu, dan takut dalam menghadapi tekanan yang belum dilakukan, serta takut bertemu dengan orang dan lingkungan baru. Pola asuh orang tua yang memberi hukuman tanpa memberi konsep diri dan cenderung mengabaikan menjadikan takut jika bertemu dengan orang yang tegas dan disiplin. Sebagian dari siswa di SMK Poncol Jakarta Pusat juga tidak terbiasa kerja keras sehingga ketika diberi pekerjaan yang memerlukan tenaga mundur. Hal tersebut dapat dilihat dari para alumni ketika konseling dengan beberapa guru yang menyatakan bahwa berhenti kerja

karena alasan pekerjaannya terlalu berat, gaji yang terlalu kecil. Rata-rata siswa di SMK Poncol dibawah taraf ekonomi yang rendah namun mempunyai gaya hidup konsumtif sehingga menjadi salah satu faktor penguat yang menyebabkan para siswa takut dalam menghadapi dunia kerja.

Penelitian yang dilakukan oleh Kamisa dan Mirza (2021), menjelaskan kematangan karier menunjukkan persentase yang signifikan dan memiliki arah hubungan negatif terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Artinya semakin baik kematangan karier maka akan semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja. Temuan ini mendukung apa yang dianggap menjadi peran yang dapat menurunkan atau meningkatkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja.

Selain kematangan karier ada faktor lain yang memengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu efikasi diri. Penelitian yang sejalan dengan efikasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dilakukan oleh (Istychomah, 2022) menunjukkan adanya signifikansi antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, artinya semakin tinggi efikasi diri *fresh graduate* maka semakin rendah kecemasan yang dialami saat menghadapi dunia kerja.

Pada penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Ardian, 2021) didapat hasil bahwa kematangan karier berpengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan efikasi diri berpengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa *fresh graduate*. Pada penelitian kali ini, ada perbedaan yang diteliti yaitu subjek yang diteliti pada penelitian ini adalah siswa SMK kelas XII yang masih menempuh pendidikannya di sekolah. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah kematangan karier dan efikasi diri berpengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII. Berdasarkan yang telah diuraikan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kematangan karier dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII di SMK Poncol Jakarta Pusat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional ini melibatkan penggunaan metode statistik untuk mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih. Menurut Sugiyono (2017) metode kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki populasi atau sampel yang telah ditentukan, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang dirancang untuk menguji keabsahan hipotesis yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Partisipan

Subjek yang dipilih dalam penelitian ini yaitu siswa/i kelas XII angkatan 2023-2024 di SMK Poncol Jakarta Pusat berjumlah 161 orang. Remaja merupakan siswa yang berusia mulai dari 16-18 tahun yang dalam usia tersebut sedang mengalami suatu tahap mencari identitas dengan mempertimbangkan kepercayaan, tujuan, dan nilai-nilai yang pegang (Kamisa & Mirza, 2021). Metode mengumpulkan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah survei. Survei digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugioyono, 2017).

Pengukuran (Panduan Wawancara/Observasi)

Menurut Spielberger (dalam Deer, Ghon, & Kanaya, 2018) kecemasan merupakan hal yang merujuk pada keadaan subjektif yang terkait dengan perasaan khawatir, gugup, dan tegang yang dialami oleh individu dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau menuntut. Penelitian ini menggunakan dua aspek kecemasan, yaitu *state anxiety* yang merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh individu ketika menghadapi situasi yang dianggap mengancam, dan *trait anxiety* yang lebih

berkaitan dengan disposisi kepribadian umum individu dalam memersepsikan lingkungan sekitarnya sebagai sesuatu yang menimbulkan ancaman.

Pada skala kecemasan menggunakan angket STAI yang diadaptasi dari Deer, Ghon, & Kanaya (2018). Pada skala kecemasan subjek akan diminta untuk menjawab pernyataan yang diberikan dengan mencantumkan tanda centang (√) pada salah satu dari 4 pilihan jawaban yaitu “SS” atau sangat sesuai, “S” atau sesuai, “TS” atau tidak sesuai dan “STS” atau sangat tidak sesuai. Skala kecemasan menggunakan penilaian dengan metode pendekatan Skala *Likert* dengan didasarkan pada jawaban subjek yang memiliki dua jenis pernyataan, yaitu aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Pada aitem *favorable* pilihan jawaban “sangat sesuai” diberikan skor 4, pilihan “sesuai” diberikan skor 3, pilihan “tidak sesuai” diberikan skor 2 dan pilihan “sangat tidak sesuai” diberikan skor 1. Sedangkan pada aitem *unfavorable* pilihan jawaban “sangat sesuai” diberikan skor 1, pilihan “sesuai” diberikan skor 2, pilihan “tidak sesuai” diberikan skor 3 dan pilihan “sangat tidak sesuai” diberikan skor 4. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat kecemasan subjek.

Crites (dalam Ardian, 2021) mendefinisikan kematangan karier adalah kemampuan individu untuk melakukan evaluasi terhadap kendala-kendala yang terkait dengan pendidikan dan pekerjaan, mengevaluasi kemampuan diri, merencanakan, serta mengambil keputusan dalam memilih pendidikan dan pekerjaan. Adapun aspek kematangan karier yaitu konsistensi terhadap pekerjaan yang dipilih, realistis dalam memilih pekerjaan, kemampuan memilih karier dan sikap terhadap pilihan karier.

Pada skala kematangan karier, penulis menggunakan skala yang diadaptasi oleh Ardian (2021). Pada skala kematangan karier 1 subjek akan diminta untuk menjawab pernyataan yang diberikan dengan mencantumkan tanda centang (√) pada salah satu dari 4 pilihan jawaban yaitu “SS” atau sangat sesuai, “S” atau sesuai, “TS” atau tidak sesuai dan “STS” atau sangat tidak sesuai. Skala kematangan karier menggunakan penilaian dengan metode pendekatan Skala *Likert* dengan didasarkan pada jawaban subjek yang memiliki dua jenis pernyataan, yaitu aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Pada aitem *favorable* pilihan jawaban “sangat sesuai” diberikan skor 4, pilihan “sesuai” diberikan skor 3, pilihan “tidak sesuai” diberikan skor 2 dan pilihan “sangat tidak sesuai” diberikan skor 1. Sedangkan pada aitem *unfavorable* pilihan jawaban “sangat sesuai” diberikan skor 1, pilihan “sesuai” diberikan skor 2, pilihan “tidak sesuai” diberikan skor 3 dan pilihan “sangat tidak sesuai” diberikan skor 4. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat kematangan karier subjek.

Betz dan Hackett (dalam Kurnia, 2018) menjelaskan efikasi diri dapat dijelaskan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau perilaku yang penting untuk membuat keputusan karier yang efektif. Pada penelitian ini menggunakan lima dimensi efikasi diri, yaitu: *accurate self-appraisal*, *gathering occupational information*, *goal selection*, *making plans for the future*, dan *problem solving*. Skala efikasi diri dalam penelitian ini mengacu pada teori Betz dan Hackett (Kurnia, 2018) dan dimodifikasi oleh peneliti dengan berpedoman pada skala “*Career Decision Making Self-Efficacy*”. Penulis menggunakan skala efikasi diri yang telah diadaptasi oleh Kurnia (2018). Pada skala efikasi diri subjek akan diminta untuk menjawab pernyataan yang diberikan dengan mencantumkan tanda centang (√) pada salah satu dari 4 pilihan jawaban yaitu “SS” atau sangat sesuai, “S” atau sesuai, “TS” atau tidak sesuai dan “STS” atau sangat tidak sesuai. Skala kecemasan menggunakan penilaian dengan metode pendekatan Skala *Likert* dengan didasarkan pada jawaban subjek yang memiliki dua jenis pernyataan, yaitu aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Pada aitem *favorable* pilihan jawaban “sangat sesuai” diberikan skor 4, pilihan “sesuai” diberikan skor 3, pilihan “tidak sesuai” diberikan skor 2 dan pilihan “sangat tidak sesuai” diberikan skor 1. Sedangkan pada aitem *unfavorable* pilihan jawaban “sangat sesuai” diberikan skor 1, pilihan “sesuai” diberikan skor 2, pilihan “tidak sesuai” diberikan skor 3 dan pilihan “sangat tidak sesuai” diberikan skor 4. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi tingkat efikasi diri subjek.

Prosedur

Tahap penelitian ini dilakukan dalam empat tahap: tahap persiapan dimulai dengan perumusan masalah yang akan diteliti, penentuan variabel yang akan diteliti, melakukan penelusuran kepustakaan untuk mendapatkan alasan yang tepat atas variabel yang diteliti, penentuan target penelitian, alat ukur atau peralatan penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu penyusunan alat pengumpulan data dengan menentukan dan menyusun skala model *likert* yang terdiri dari skala kecemasan, kematangan karier dan efikasi diri.

Tahap kedua menentukan alat ukur dengan melakukan diskusi dengan dosen pembimbing untuk menentukan instrumen penelitian menggunakan skala terpakai yang telah digunakan oleh peneliti sebelumnya. Dalam penelitian ini digunakan sebagai instrumen siap pakai.

Tahap ketiga yaitu pelaksanaan dimulai dan menentukan jumlah populasi adalah 183 orang. Berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti didapatkan sampel sebanyak 183 orang. Selanjutnya peneliti melakukan pengambilan data pada tanggal 7 juli 2023 sampai 25 juli 2023 dengan cara menyebar skala penelitian psikologi melalui *whatsapp* dengan meminta bantuan para guru SMK Poncol Jakarta. Saat pengambilan data terdapat kendala beberapa siswa yang tidak langsung mengisi skala penelitian yang sudah dibagikan dengan alasan tidak membaca pesan *whatsapp* dari guru. Mengenai kendala tersebut peneliti menindaklanjuti dengan cara *follow-up* guru kembali. Setelah skala penelitian telah terisi, peneliti melakukan pengecekan untuk mengetahui kelengkapan jawaban dan jumlah responden.

Tahap terakhir adalah pengolahan data, setela itu peneliti melengkapi koding kelebihan dan kekurangan masing-masing aitem. Hasil pengodan dimasukkan ke dalam tabel, data yang diperoleh dihitung dan disatukan dalam tabel untuk membuat data. Analisis data menggunakan SPSS (*Statistical Program for Social Sciences*) 25 for Windows untuk menguji hipotesis. Dan hasil yang diperoleh akan menjadi kesimpulan dan laporan akhir.

HASIL

Hasil pada penelitian ini ditemukan Adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kematangan karir terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, maka semakin tinggi kematangan karir siswa maka semakin rendah pula kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII di SMK Poncol Jakarta Pusat. Adanya pengaruh positif yang signifikan antara efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, maka semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa, begitu pun sebaliknya. Besarnya sumbangan efektif kematangan karir dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 14.4% dan selebihnya yaitu 85.7% ditentukan oleh faktor lain seperti: dukungan sosial, ekspektasi diri, dan *modeling*.

Uji Normalitas

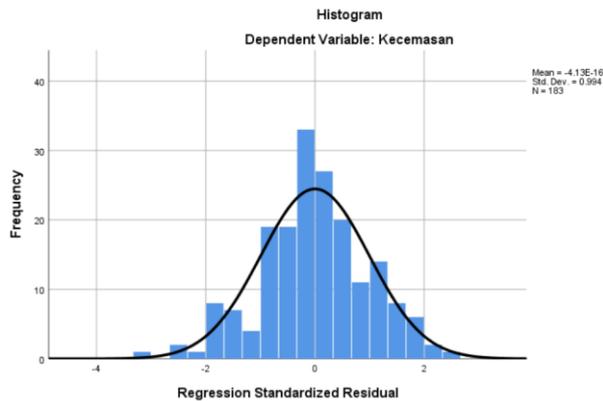
Supriyadi (2014) mengemukakan bahwa pendeteksian normalitas data dapat dilakukan dengan melihat grafik histogram dari penyebaran (frekuensi) data. Bentuk histogram seperti bentuk lonceng (*bell shaped curve*) mengindikasikan bahwa data terdistribusi normal, maka dihasilkan histogram pada Gambar 1.

Berdasarkan Gambar 1, tampak bahwa bentuk histogram menggambarkan data yang terdistribusi normal atau mendekati normal karena bentuk seperti lonceng (*bell shaped*), sehingga asumsi normalitas dalam penelitian ini dapat dipenuhi. Selanjutnya adalah dengan melihat grafik normal *probability plot* yang menunjukkan hasil dari uji normalitas data yang dapat dilihat pada Gambar 2.

Berdasarkan Gambar 2, tampak bahwa sebaran data berada di sekitar garis diagonal dan tidak ada yang terpecah jauh dari garis diagonal, sehingga pengujian prasyarat statistik normalitas dapat dipenuhi. Selain itu, untuk meyakinkan apakah data dalam penelitian ini memenuhi uji prasyarat normalitas, penulis menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang dapat dikatakan normal jika nilai signifikansi data di atas 0.05. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0.200 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi normal sehingga memenuhi uji prasyarat regresi normalitas.

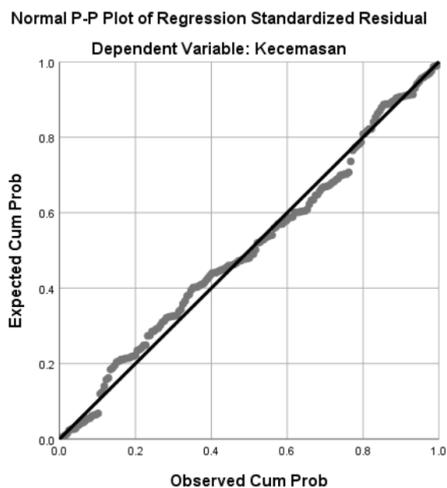
Gambar 1

Histogram Distribusi Normal



Gambar 2

Grafik Normal Probability Plot



Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan (Supriyadi, 2014). Uji linearitas dilakukan dengan pengujian pada SPSS dengan menggunakan *test for linearity* pada taraf signifikan 0.005. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila nilai signifikansi (*linearity*) kurang dari 0.05. Berdasarkan hasil linearitas diketahui nilai signifikansi pada uji linearitas sebesar 0.000. Maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kecemasan dan kematangan karir terdapat hubungan yang linear.

Uji Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk menciptakan persamaan regresi guna memprediksi variabel terikat dengan memasukkan secara bersamaan variabel bebas. Hal ini dilakukan agar persamaan regresi menghasilkan konstanta dan koefisien regresi bagi masing-masing variabel bebas. Adapun hasil persamaan regresi linier berganda pada Tabel 1.

Tabel 1

Hasil Uji Regresi Linier Berganda

<i>Model</i>	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>
<i>(Constant)</i>	127.507	13.954
Kematangan Diri	-0.715	0.201
Efikasi Diri	0.175	0.083

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa nilai variabel kecemasan sebesar 127.507, nilai variabel kematangan karir sebesar -0.715 dan nilai variabel efikasi diri sebesar 0, 175 sehingga persamaan regresi ganda dengan dua variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:

$$Y=127.507+(-0,715) X1+0,175 X2$$

Dari hasil persamaan regresi ganda di atas dapat diuraikan sebagai berikut:

- Konstanta nilai kecemasan sebesar 127.507. hal tersebut mengandung arti jika nilai kematangan karir dan efikasi diri dianggap tetap, maka kecemasan sebesar 127.507.
- Nilai koefisien regresi variabel kematangan karir sebesar -0.715 artinya jika variabel kematangan karir ditingkatkan 1 satuan maka nilainya ditingkatkan sebesar -0.715, koefisien regresi bernilai negatif artinya semakin tinggi kematangan karir maka semakin rendah kecemasan sebaliknya jika semakin rendah kematangan karir maka semakin tinggi pula kecemasan.
- Nilai koefisien regresi variabel efikasi diri sebesar 0.175 artinya jika variabel efikasi diri ditingkatkan 1 satuan maka harganya tingkatkan sebesar 0.175 koefisien bersifat positif artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula kecemasan.

Uji Hipotesis

Uji koefisien determinasi bertujuan untuk melihat besarnya makna atau persentase nilai variabel kematangan karir (X₁) dan efikasi diri (X₂) terhadap kecemasan menghadapi dunia karir (Y). Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi yang menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0.143, nilai ini mengandung pengertian bahwa dalam penelitian ini, kematangan karir dan efikasi diri memberikan sumbangan pengaruh sebesar 14.3% dan 85.7% faktor lain yang memengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia karir.

Uji Koefisien Regresi Secara Simultan (Uji F)

Uji F (uji simultan) dilakukan untuk menguji keberartian pengaruh dari variabel kematangan karir (X₁) dan efikasi diri (X₂) terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia karir (Y) secara bersama-sama. Hasil dari uji F (simultan) dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2

Hasil Uji Koefisien Regresi Secara Simultan (Uji F)

<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	5085.844	2	2542.922	14.993	.000 ^b
<i>Residual</i>	30529.872	180	169.610		
<i>Total</i>	35615.716	182			

Pengambilan keputusan dalam penelitian ini yaitu dengan cara membandingkan nilai Fhitung dan Ftabel. Jika Fhitung < Ftabel, maka variabel bebas secara simultan tidak berpengaruh terhadap variabel terikat (hipotesis ditolak). Jika Fhitung > Ftabel, maka variabel bebas secara simultan berpengaruh terhadap variabel terikat (hipotesis diterima).

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai Fhitung sebesar 14.993 > nilai Ftabel sebesar 3.24 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 < 0.05. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa H₀ ditolak dan H₁ diterima, hal ini mengandung arti bahwa kematangan karir dan efikasi diri secara simultan berpengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI di SMK Poncol Jakarta Pusat.

Uji Koefisien Regresi Secara Parsial (Uji T)

Uji T (uji parsial) dilakukan untuk menguji keberartian pengaruh dari variabel Kematangan Karir (X) dan Efikasi Diri (Y) secara parsial atau sendiri-sendiri. Pengujian ini menggunakan dasar pengambilan keputusan berdasarkan uji statistik (H₀ ditolak, jika thitung > t-tabel) dan berdasarkan signifikansi (H₀ ditolak jika nilai signifikansi < 0.05).

Tabel 3

Hasil Uji Koefisien Regresi Secara Parsial (Uji T)

<i>Model</i>	<i>Unstandardized B</i>	<i>Coefficients Std. Error</i>	<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
<i>(Constant)</i>	127.507	13.954		9.138	0.000
Kematangan Karir	-0.715	0.201	-0.276	-3.565	0.000
Efikasi Diri	0.175	0.083	0.162	2.096	0.038

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji t di atas dapat diuraikan sebagai berikut:

- Perolehan nilai thitung dari variabel kematangan karier (X₁) sebesar -3.565 dengan nilai Signifikansi 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai thitung pada variabel kematangan karier (X₁) lebih besar dari nilai T-tabel 1.65322 dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian H₀ ditolak dan H₂ diterima, artinya variabel kematangan karier (X₁) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan (Y) pada siswa kelas XI di SMK Poncol Jakarta. Bentuk pengaruh dari kematangan karier negatif terhadap kecemasan, artinya jika kematangan karier individu tinggi, maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan rendah, sebaliknya jika kematangan karier individu rendah, maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan tinggi.
- Pada variabel efikasi diri (X₂) nilai thitung sebesar 2.096 dengan nilai signifikansi 0.038. Hal ini menunjukkan Nilai thitung pada variabel efikasi diri lebih besar dari nilai ttabel 1.65322 dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05. Dengan demikian H₀ ditolak dan H₃ diterima artinya variabel efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI di SMK Poncol Jakarta Pusat. Bentuk pengaruh dari efikasi diri positif, hal tersebut mengandung arti bahwa jika efikasi diri individu tinggi, maka akan tinggi kecemasan, sebaliknya jika efikasi diri individu rendah, maka akan rendah pula kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

DISKUSI

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya pengaruh antara kematangan karier dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Dari penelitian yang sudah dilakukan, bahwa tingkatan kematangan karier siswa kelas XI di SMK Poncol Jakarta Pusat masuk dalam kategori sedang dengan frekuensi sebesar 73.8% atau 135 siswa. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja siswa kelas XI di SMK Poncol Jakarta Pusat secara umum dikategori sedang yaitu sebanyak 128 siswa, sedangkan kategori rendah 25 siswa dan 30 siswa memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang akan menghadapi dunia kerja menghadapi kecemasan terkait pekerjaannya. Pada penelitian ini ter gambarkan bahwa tingkat efikasi diri siswa kelas XI di SMK Poncol Jakarta Pusat sedang. Siswa yang memiliki keyakinan dan motivasi yang tinggi justru menjadi khawatir dan mudah menyerah untuk bersaing untuk menghadapi dunia kerja, sebaliknya, siswa yang meragukan kemampuannya sering kali menjadi tidak merasa cemas menghadapi dunia kerja. Masalahnya adalah efikasi diri pada setiap individu adalah unik dan dinamis, dan bahwa levelnya mungkin berfluktuasi karena alasan yang berbeda (Ruswadi, Masliha, & Supriatun, 2022).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardian (2021) yang menunjukkan kematangan karier berpengaruh negatif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, artinya semakin tinggi kematangan karier seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang ditandai dengan pandangan akan masa depan untuk mencapai tujuan, percaya diri dan dapat memotivasi diri sendiri. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahra & Kinayung (2023) bahwa efikasi diri memiliki hubungan ke arah positif terhadap kecemasan karier dengan taraf signifikan 0,644 dan nilai parsial sebesar 0.003, artinya dalam penelitian tersebut jika efikasi diri meningkat maka kecemasan karier akan meningkat, sebaliknya jika efikasi diri menurun maka kecemasan karier akan menurun pula. Selanjutnya penelitian oleh Ardian 72 (2021) menunjukkan hasil penelitian bahwa efikasi diri memiliki hubungan positif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya dalam penelitian tersebut mengandung arti bahwa jika efikasi diri meningkat maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan meningkat, sebaliknya jika efikasi diri menurun maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan menurun pula.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kematangan karier terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, maka semakin tinggi kematangan karier siswa maka semakin rendah pula kecemasan menghadapi dunia kerja, adanya pengaruh positif yang signifikan antara efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, maka semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa, begitu pun sebaliknya semakin rendah efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah pula kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa, dan besarnya sumbangan efektif kematangan karier dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 14.4% dan selebihnya yaitu 85.7%.

REFERENSI

- Alafgani, M., & Purwandari, E. (2019). Self-efficacy, academic motivation, selfregulated learning and academic achievement. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(2), 104. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i2.10930>
- Ardian, R. I. (2021a). Hubungan antara kematangan vokasional dan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja fresh graduate Program Studi PGSD. *Pesquisa Veterinaria Brasileira*, 26(2), 173–180. <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/artigo552.pdf>
- Ariana, R. D., & Soetjningsih, C. H. (2019). Hubungan efikasi diri karir dengan kematangan karir pada siswa Kelas XII SMKN 2 Jepara. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 3(1), 7–21. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v3i1.2240>
- BPS. (2017). *Indikator tingkat pengangguran terbuka berdasarkan pendidikan*. BPS.Go.Id. <https://www.bps.go.id/indicator/6/1179/1/tingkat-pengangguranterbuka-berdasarkan-tingkat-pendidikan.html>
- Deer, L. B. K., Gohn, K., & Kanaya, T. (2018). Anxiety and self-efficacy as sequential mediators in US college students' career preparation. *Education and Training*, 60(2), 185–197. <https://doi.org/10.1108/ET-07-2017-0096>
- Eunike, A., Mayangsari, M. D., & Hidayatullah, M. S. (2019). Hubungan antara kematangan vokasional dengan hardiness pada siswa SMK Negeri 1 Martapura. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 49–54. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1640%0Ahttps://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/viewFile/1640/1311>
- Istychomah, N. N. (2022). Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate. 1–23.
- Kamisa, Y., & Mirza. (2021). Kematangan vokasional dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh Ggraduate. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(1), 115–128. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v4i1.20474>
- Khairani, M., Mawarpury, M., & Meinarno, E. A. (2020). *Ragam Cerita Pembelajaran Dari Covid-19*. Syiah Kuala University Press. <http://unsyiahpress.unsyiah.ac.id>
- Khairunnisak. (2019). Hubungan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate Universitas Islam Negeri ArRaniry Banda Aceh. https://www.google.com/url?client=internal-element-cse&cx=partner-pub9491756922145733:4562159575&q=https://repository.arraniry.ac.id/6795/&sa=U&ved=2ahUKEwi5h6K24cL_AhWw4DgGHY2AA_s8QFnoECAUQAg&usg=AOvVaw2DU6DMeKqMqt7k9XH112Qz
- Kurnia, D. (2018). Pengaruh efikasi diri, kecerdasan emosi dan dukungan keluarga terhadap pengambilan keputusan karir siswa sma [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Kurniawan, I. (2018). Hubungan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia. <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id>.
- Naru, W. N. (2021). Perbedaan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja antara Siswa SMA dan SMK Surabaya [Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. https://www.google.com/url?client=internal-elementcse&cx=partner-pub9491756922145733:4562159575&q=http://repository.untagsby.ac.id/10650/&sa=U&ved=2ahUKEwjY65rA5sL_AhXcmFYBHdzrDe4Q_FnoECAAQAg&usg=AOvVaw3nWYSIMj-UpGTz-ilwTOAT
- Rahmi, F. (2019). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kematangan karir siswa SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 53(9), 1689–1699.
- Ruswadi, I., Masliha, M., & Supriatun, E. (2022). Hubungan efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa D3 keperawatan menghadapi ujian akhir. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 32–43. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.543>

- Sharma, S., Saxena, R., & Gaur, G. (2014). Study of removal techniques for azo dyes by biosorption: A review. *IOSR Journal of Applied Chemistry*, 7(10), 06–21. <https://doi.org/10.9790/5736-071010621>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (25th ed.). Alfabeta
- Supardi. (2018). *Aplikasi statistika dalam penelitian* (66th ed.). Change Publication.
- Tuzzaqiyyah, A. (2015). Self efficacy guru BK dalam upaya penanganan peserta didik (Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri). https://www.google.com/url?client=internal-element-cse&cx=partner-pub9491756922145733:4562159575&q=http://repository.uinsu.ac.id/15478/1/SKRIPSI%2520ALLAILI%2520ASHR%2520%2528plagiasi%2529%2520pdf.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwjFqPn_5ML_AhUMXmwGHUZBssQFnoECAYQAg&
- Zahra, Z. V., & Kinayung, D. (202). Hubungan dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kecemasan karir pada siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Tasikmalaya. *Seminar Nasional Psikologi*, 13-21.