

# Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self Efficacy dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

Tanti Susilarini

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I  
Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia  
Email : tanti.gestalt@gmail.com

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *self efficacy* dengan Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Universitas Persada Indonesia YAI dengan mengontrol variabel Jenis kelamin. Sampel penelitian berjumlah 107 Mahasiswa Fakultas Psikologi, dengan Jenis kelamin laki-laki 40 mahasiswa dan perempuan 67 Mahasiswa. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *Convenience Sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala yaitu skala *Self Efficacy* (21 item valid dan 3 item gugur,  $\alpha = 0,950$ ) dan Skala Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja (28 item valid dan 4 item gugur,  $\alpha = 0,928$ ). Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,689 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negative antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Persada Indonesia YAI.

**Kata kunci:** *Self Efficacy* dan Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

## ABSTRACT

*The aims of this study are to determine relationship between self-concept and anxiety to face work world at the end level students of Persada Indonesia YA UniversityI. The sample in this study amount to 107 students consisting 40 students male and 67 students female. Samples were taken by using a convenience sampling technique. Data collection using two Scale Psychology, the Self Efficacy Scale (21-item valid,  $\alpha = 0.950$ ) and the Anxiety Scale to Face Work World (28 item valid,  $\alpha = 0.928$ ). The data were obtained based on the simple linear regression analysis showed that -0.689 was a coefficient correlation with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Based on the results of this study, there is a negative relationship between self-efficacy and anxiety in dealing with the world of work in final year students at Persada Indonesia Y.A.I University.*

**Keywords:** *Self Efficacy and Anxiety in dealing with the world of work*

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya kebutuhan individu untuk dapat mengaktualisasikan diri sangat beragam salah satunya pada saat menghadapi berbagai macam persaingan, baik dalam dunia kerja ataupun dalam berprestasi lainnya. Persaingan Dalam dunia kerja saat ini semakin ketat terlepas dari individu yang sudah berpengalaman, *fresh graduate* ataupun yang mendapatkan PHK. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat Indonesia menghasilkan 350 ribu orang lulusan sarjana tiap tahunnya dan 9% dari penduduk Indonesia merupakan lulusan sarjana. Tahun 2020 lalu, terdapat. Jumlah pengangguran terdidik dalam jumlah yang cukup besar, angka pengangguran di seluruh tingkat pendidikan mencapai 6,8 juta orang.

Keterbatasan lapangan kerja di Indonesia merupakan salah satu factor yang menyulitkan individu untuk mendapatkan pekerjaan. Menurut Deputy Bidang Pengendalian Penduduk BKKBN, kaum muda memiliki tingkat kesulitan mencari pekerjaan lima kali lebih besar daripada pekerja dewasa dikarenakan ketersediaan lapangan kerja untuk angkatan muda semakin menurun (Tempo, 2012). Selain itu, Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi juga menekankan bahwa salah satu tantangan terbesar yang dihadapi Indonesia saat ini adalah pengangguran (Tempo, 2013).

Individu dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang berhubungan dengan dunia kerja, yaitu menjalani suatu pekerjaan. Tugas perkembangan ini berimbas pada kelompok mahasiswa tingkat akhir untuk mulai memikirkan masalah pekerjaan yang akan dijalani setelah lulus nanti.

Selain itu pemahaman mengenai jenis kelamin juga disinyalir berkaitan dengan konsep peran jenis. Santrock (2002), mengatakan bahwa peran jenis (gender role) adalah ekspektasi sosial yang merumuskan bagaimana pria dan wanita seharusnya

berpikir, merasa, dan berbuat. Penggolongan peran jenis mempengaruhi perilaku dan sikap laki-laki maupun perempuan meskipun dengan cara yang berbeda. Secara tradisional anak laki-laki dianggap lebih unggul daripada anak perempuan Sehingga dalam menyikapi tantangan yang ada, memiliki perbedaan.

Tantangan dunia kerja yang akan dihadapi mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi dapat memunculkan perasaan negatif, salah satunya yaitu kecemasan.

Chaplin (2011), menjelaskan bahwa kecemasan atau kegelisahan sebagai suatu perasaan kekhawatiran dan ketakutan menghadapi situasi yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, disertai dengan gejala-gejala fisik seperti berkeringat dingin, gemetar, usaha melarikan diri dan lain-lain.

Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI didapatkan bahwa mahasiswa tersebut mengaku mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dengan alasan bahwa sebagian besar individu tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan suatu tugas.

Kecemasan menghadapi dunia kerja juga dapat diartikan sebagai suatu perasaan sementara yang tidak menyenangkan mengenai dunia kerja karena adanya ketidakpastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi, sehingga menimbulkan kekhawatiran pada individu.

### Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Shah (dalam Ghufroon & Rini, 2012 : 144) mengemukakan terdapat tiga aspek kecemasan, yaitu :

#### a. Aspek Fisik

seperti pusing, sakit kepala, tangan

mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.

- b. Aspek Emosional  
seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- c. Aspek Mental atau Kognitif  
Timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Menurut Bandura (dalam Safaria & Saputra, 2012) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu :

- a. Efikasi Diri, adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
- b. Outcome Expectancy, adalah keyakinan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin mempengaruhi individu dalam menekan kecemasan.

Sedangkan Sarason dkk. (dalam Dinda & Anastasia, 2019) mengemukakan bahwa kecemasan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu :

- a. Keyakinan Diri  
Individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya
- b. Dukungan Sosial  
Dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi

tingkat kecemasan

- c. Modeling  
Kecemasan dapat disebabkan karena ada proses modeling. Modeling dapat merubah perilaku individu, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

### **Self Efficacy**

*Self efficacy* adalah keyakinan yang dipegang individu tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan individu peroleh dari kerja kerasnya yang mempengaruhi cara individu tersebut berperilaku Bandura (dalam Iroegbu, 2015). Hal ini didukung dengan penjelasan Baron dan Byrne (dalam Widyastuti, 2013) menyebutkan *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, untuk mencapai suatu tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

### **Aspek-Aspek Self Efficacy**

Bandura (dalam Ghufron, 2012 : 80) menyatakan bahwa *self efficacy* meliputi tiga aspek, yaitu :

- a. Dimensi Tingkat (*Level*)  
Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya.
- b. Dimensi Kekuatan (*Strength*)  
Dimensi ini berkaitan dengan tingkat

kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya.

c. Dimensi Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin akan kemampuannya dan bagaimana seseorang mampu menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya ketika menghadapi suatu tugas atau pekerjaan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek dari self efficacy menurut Bandura (dalam Ghufroon, 2012 : 80) terdiri dari aspek dimensi tingkat, dimensi kekuatan, dimensi generalisasi.

## METODE PENELITIAN

### Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah mahasiswa semester akhir angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI dengan jumlah populasi sebanyak 182 mahasiswa. Dengan sampel penelitian 107 mahasiswa, 40 Laki-laki dan 67 Perempuan.

#### 2. Sampel

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling* dan uji coba dilakukan pada 32 Mahasiswa.

### Metode Pengumpulan Data

Skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja mengacu pada aspek-aspek kecemasan dari Shah (dalam Ghufroon & Rini, 2012) terdiri dari aspek fisik, aspek emosional, dan aspek mental atau kognitif.

Skala self efficacy mengacu pada aspek

self efficacy dari Bandura (dalam Ghufroon, 2012 : 80) terdiri dari aspek dimensi tingkat, dimensi kekuatan, dimensi generalisasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji Normalitas

Hasil perhitungan terhadap 107 mahasiswa semester akhir angkatan 2017 fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI dilakukan dengan bantuan SPSS 22.0. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi untuk skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ); nilai signifikansi untuk skala *self efficacy* sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dan skala *self efficacy* berdistribusi tidak normal.

### Uji Kategorisasi

Kategorisasi skor pada variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja meliputi kategorisasi skor “tinggi” dengan  $X > 88,53$ ; kategorisasi skor “sedang” dengan  $79,47 < X < 88,53$ ; dan kategorisasi skor “rendah” dengan  $X < 79,47$ . Dengan mean temuan ( $\bar{X}$ ) sebesar 73,74 mengindikasikan bahwa variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dimiliki mahasiswa semester akhir angkatan 2017 fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI berada pada taraf kategorisasi “rendah”.

Kategorisasi skor pada variabel *self efficacy* meliputi kategorisasi skor “tinggi” dengan  $X > 65,09$ ; kategorisasi skor “sedang” dengan  $60,91 < X < 65,09$ ; dan kategorisasi skor “rendah” dengan  $X < 60,91$ . Dengan mean temuan ( $\bar{X}$ ) sebesar 81,42 mengindikasikan bahwa variabel *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa semester akhir angkatan 2017 fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI berada pada taraf kategorisasi “tinggi”

## Uji Hipotesis

Hasil perhitungan terhadap 107 mahasiswa semester akhir angkatan 2017 fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI dilakukan dengan bantuan SPSS 22.0. *for ios*.

Hasil analisis data terhadap variabel *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) = -0.689 dengan ( $p$  = 0.000 < 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif, maka hipotesis  $H_a$  yang berbunyi “ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI” diterima.

Berdasarkan uji regresi linier sederhana diperoleh  $R$  square sebesar *self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 51,6% pada kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, sementara sisanya 48,4% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data statistic sederhana diperoleh 87,5% berjenis kelamin laki-laki mengalami kecemasan dan 66,7% berjenis kelamin perempuan

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ada hubungan yang signifikan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, yang artinya semakin baik maka akan diikuti dengan rendahnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J. P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi, Ed.1*. Cetakan XV. Ahli Bahasa : Kartini Kartono. Jakarta : Rajawali Pers.
- Daradjat, Z. 2016. *Kesehatan Mental*. Jakarta : PT. Gunung Agung.
- Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Hanny Mentari Putri & Dinni Asih Febriyanti. 2020. Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 9(5) : 375-383.
- Hurlock, E. B. 2011. *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, Ed. 5*. Jakarta : Erlangga.
- Kusuma, Wahyu D. 2010. *Dilema Fresh Graduate*. Diakses pada tanggal 16 April 2021 dari <http://www.edukasi.kompasiana.com//dilema-fresh-graduate.htm>
- Miranti, Ade. 2021. *Indeks Prediksi Pengangguran Bertambah 1,1 Juta Orang Akibat Pandemi pada 2021*. Diakses pada tanggal 17 April 2021 dari <https://money.kompas.com/read/2021/01/08/094612926/indef-prediksi-pengangguran-bertambah-11-juta-orang-akibat-pandemi>
- Mutiarachmah Dinda & Maryatmi Anastasia Sri. 2019. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. *Jurnal IKRA – ITH Humaniora* 3 (3).

- Safaria, T., & Saputra, N. E. 2012. Manajemen Emosi, Sebuah Perpaduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. 7<sup>th</sup> ed. New Jersey : John Willey & Sons, Inc.
- Sari, E.R. 2017. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesiapan Kerja (Pada Siswa Kelas XII di SMK Farmasi Samarinda)*. Jurnal Psikologi. Volume 5, Nomor 2, 2017 : 353-367
- Septian Wahyu Rahmanto & Joko Kuncor. 2019. Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kesiapan Kerja Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Makalah Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2.
- Widyastuti, R. J. 2013. *Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa*. Jurnal BK Unesa Volume 3 Nomor 01, 231-238