

College Students' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender

Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self-Efficacy dan Jenis Kelamin

Nenny Ika Putri Simarmata¹, Nancy Naomi GP Aritonang², Muhamad Uyun³

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Indonesia

³Fakultas Psikologi, Universitas Raden Fatah Palembang, Indonesia

Email: ¹nennysimarmata@uhn.ac.id, ²nancyaritonang@uhn.ac.id, ³muhamaduyun_uin@radenfatah.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 2023-06-07 Revisi 2023-06-08 Diterima 2023-06-15	<i>College students are expected to complete their studies and achieve a bachelor's degree on time. They also expected to get prepared to enter the world of work. The purpose of this study was to obtain empirical data regarding the effect of self-efficacy and gender on student anxiety in facing the world of work. This research is a quantitative study with self-efficacy scale and anxiety scale. The population of this study were final year students at public and private universities in Medan with 300 respondents. Results from this research are there is a negative effect of self-efficacy on students' anxiety in entering the world of work as much as 42.9 percent. It also found that there was no difference in anxiety between men and women in facing the world of work. Both male and female students feel anxiety about facing the world of work, specifically they are worried about whether they will immediately get a job after graduate from university. Suggestions from this research are to provide input to universities regarding the importance of preparing students for how to enter the world of work. This is also compatible with the Main Performance Indicator (IKU) by The Ministry of Education and Culture Indonesia in 2020 that graduates are expected to have a waiting period for work of less than six months after graduated and have a salary of more than 1.2 (one point two) times the minimum wage early in their early career.</i>
Keyword: Anxiety; Self-Efficacy, Students	
	ABSTRAK
	Mahasiswa sebagai calon pekerja memiliki tuntutan yang lebih berat dibandingkan siswa SMU. Tuntutan tersebut antara lain adalah menyelesaikan studi dalam jangka waktu yang telah ditentukan dan mencapai gelar sarjana. Tuntutan lainnya adalah mahasiswa diharapkan untuk memiliki kesiapan mental dalam memasuki dunia kerja yang penuh tantangan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan data empiris mengenai pengaruh dari <i>self efficacy</i> dan jenis kelamin terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan alat ukur <i>self efficacy</i> dan alat ukur kecemasan menghadapi dunia kerja. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri dan Universitas Swasta di kota Medan dengan jumlah responden sebanyak 300 orang. Penelitian ini memberikan hasil yaitu terdapat pengaruh negatif <i>self efficacy</i> terhadap kecemasan mahasiswa dalam memasuki dunia kerja sebanyak 42.9 persen. Selain itu ditemukan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa laki-laki dan perempuan secara bersama merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja, secara spesifik mereka cemas apakah akan segera mendapatkan pekerjaan setelah menyelesaikan perkuliahan. Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah memberikan masukan kepada Perguruan Tinggi mengenai pentingnya mempersiapkan mahasiswa sejak dini untuk memasuki dunia kerja. Hal ini sesuai dengan Indikator Kinerja Utama (IKU) I yang diwacanakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia tahun 2020. Indikator Utama 1 menjelaskan bahwa lulusan diharapkan memiliki masa tunggu kerja kurang dari 6 (enam) bulan setelah tanggal terbit ijazah dan memiliki gaji lebih dari 1.2 kali lipat upah minimum di awal kariernya.
	Kata Kunci Kecemasan; Self-Efficacy, Mahasiswa
	Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi
Korespondensi: Nenny Ika Putri Simarmata Universitas HKBP Nommensen Email: nennysimarmata@uhn.ac.id	



LATAR BELAKANG

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2020) kita mengetahui bahwa Indonesia menghasilkan kurang lebih 350.000 orang lulusan sarjana tiap tahunnya. Tepat pada tahun 2020 yang lalu, ada pengangguran terdidik dalam jumlah yang sangat besar yang mencapai 6.800.000 orang. Keterbatasan lapangan kerja masih menjadi persoalan besar di Indonesia dan menjadi salah satu faktor yang menyulitkan para pencari kerja untuk mendapatkan pekerjaan. Mahasiswa sebagai calon pekerja memiliki tuntutan yang lebih berat dibandingkan siswa di sekolah, antara lain tuntutan untuk dapat menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan dan mencapai gelar sarjana.

Salsabila, Nada dkk (2023), menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami transisi besar pada saat beralih dari masa pendidikan sekolah menengah atas menjadi seorang mahasiswa di Perguruan Tinggi. Mahasiswa mengalami perubahan lingkaran pertemanan, perubahan finansial dan juga adaptasi terhadap kemandirian dalam mengerjakan tugas di perkuliahan. Pada masa pandemik ini mahasiswa pun memiliki kecemasan tersendiri karena harus belajar secara daring. Penelitian yang dilakukan oleh Adichandra, Alfin (2023) menyatakan hal serupa bahwa banyak mahasiswa memiliki kesehatan mental yang buruk selama proses pembelajaran daring di masa pandemik.

Tuntutan berat lainnya yang dirasakan oleh mahasiswa adalah tuntutan untuk kesiapan mahasiswa dalam memasuki dunia kerja yang penuh tantangan (Arlinkasari & Akmal, 2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Pusat karier Universitas HKBP Nommensen pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen pada tahun 2018 dan 2019 terkait kesiapan mahasiswa untuk memasuki dunia kerja diperoleh temuan bahwa lebih dari 41 persen lulusan tahun 2018 dan 2019 tidak memiliki gambaran karier kedepannya. Hal ini tentu saja menjadi suatu permasalahan yang harus diperhatikan dengan seksama.

Mahasiswa biasanya berada pada tahapan perkembangan dewasa muda. Santrock (2007) menjelaskan bahwa salah satu tugas perkembangan dewasa muda adalah harus belajar untuk membuka diri dengan lingkungannya. Pada tahapan ini, banyak tugas perkembangan yang harus dipenuhi, salah satunya adalah menyelesaikan studi dan mulai bekerja. Idealnya mahasiswa tingkat akhir harus memiliki kesiapan dalam memasuki dunia kerja, yang sesuai dengan minat dan kompetensinya. Individu yang memiliki pemahaman bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam hidup, pada akhirnya akan merasa semakin cemas bila menghadapi suatu tantangan (Bandura dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Bandura (2005) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu Efikasi Diri dan *Outcome Expectancy*. Dinda & Anastasia (2019) mengemukakan bahwa kecemasan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu keyakinan diri, adanya dukungan sosial dan proses modelling, atau belajar dari lingkungan. Mahasiswa dengan *self efficacy* rendah akan mudah stres dengan setiap tugas yang diberikan kepadanya.

Ada beberapa perbedaan yang dialami oleh perempuan dan laki-laki dalam memikirkan karier. Menurut Santrock (2002), penggolongan peran jenis kelamin mempengaruhi perilaku dan sikap laki-laki maupun perempuan. Sementara menurut Busacca & Taber (2002) mengemukakan bahwa perempuan cenderung untuk lebih dewasa dalam karier daripada laki-laki. Hasil penelitian sebelumnya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI menemukan bahwa ada hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Persada Indonesia YAI. 87,5% responden berjenis kelamin laki-laki mengalami kecemasan dan 66,7% pada mahasiswa perempuan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ganing dan Hudaniah (2013, dalam Nugroho 2014) diperoleh hasil bahwa agar siap memasuki dunia kerja diperlukan kepercayaan diri atau *self efficacy* pada mahasiswa.

Penelitian ini penting untuk dilakukan sejalan dengan ditetapkannya Indikator Kinerja Utama Perguruan Tinggi yaitu secara khusus Indikator Kinerja Utama (IKU) I mengenai pentingnya mempersiapkan mahasiswa sejak dini untuk memasuki dunia kerja. Hal ini sesuai dengan Indikator Kinerja Utama (IKU) I yang diwacanakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia tahun 2020. Indikator Utama 1 menjelaskan bahwa lulusan diharapkan memiliki masa tunggu kerja kurang dari 6 (enam) bulan setelah tanggal terbit ijazah dan memiliki gaji lebih dari 1.2 kali lipat upah minimum di awal kariernya. Indikator Kinerja Utama ini akan tercapai jika ada serangkaian persiapan yang dilakukan oleh Perguruan Tinggi untuk menyiapkan mahasiswanya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan menghadapi dunia kerja, *self efficacy* dan jenis kelamin. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta Medan yang minimal berada di semester 7 pada tahun ajaran 2021/2022 dengan jumlah tidak dapat ditentukan. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Kedua, responden merupakan mahasiswa aktif minimal semester 7 di Universitas Negeri dan Swasta di kota Medan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus G-Power, dengan power ($1-\beta$ err prob) : 0,80, diperoleh jumlah sampel penelitian adalah 300 orang mahasiswa.

Data ini diukur menggunakan skala kecemasan yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek 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 Kecemasan terdiri dari 20 item dengan reliabilitas sebesar 0.919. Skala *Self efficacy* disusun berdasarkan aspek-aspek *Self efficacy* dari Bandura (1997) terdiri dari aspek dimensi tingkat, dimensi kekuatan, dimensi generalisasi. Skala *Self Efficacy* terdiri dari 48 item dengan reliabilitas 0.941.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Setelah melakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas, maka data penelitian dianalisis dengan menggunakan analisa regresi berganda dengan bantuan software SPSS release 22.0 for windows. Penelitian ini dimulai dengan adanya riset awal kepada beberapa mahasiswa yang sesuai dengan kategori sampel penelitian di atas, melalui metode observasi, wawancara dan survey. Setelah itu peneliti mengurus ijin penelitian, menyusun alat ukur, melakukan try out alat ukur,

analisa hasil tryout, pengambilan data penelitian, yang kemudian dilakukan analisa terhadap data yang diperoleh.

HASIL PENELITIAN

Demografi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah 300 responden yang berasal dari 4 universitas di Kota Medan. Subjek perempuan berjumlah 180 orang dengan presentasi 60 persen dan subjek laki-laki berjumlah 120 orang dengan presentasi 40 persen.

Tabel 1. Kategorisasi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki-laki	120	40 %
Perempuan	180	60 %
Total	300	100 %

Berdasarkan kategori asal universitas, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Berdasarkan Universitas

Universitas	N	Persentase
USU	70	23.33 %
UHN	88	29.33%
UMI	82	27.33 %
UNIMED	60	20 %
TOTAL	300	100 %

Dari tabel 2 dapat dilihat kategori asal universitas yaitu dari Universitas Sumatera Utara dengan persentase sebesar 23,33%, dari Universitas HKBP Nommensen dengan

persentase sebesar 29,33%, dari Universitas Methodist Indonesia dengan persentase sebesar 27,33%, dari Universitas Negeri Medan dengan persentase sebesar 20%.

Tabel 3. Mean Empirik Dan Hipotetik

Variabel	Data Empirik				Data Hipotetik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Self Efficacy	93	208	148,78	21,96	52	208	130	26
Kecemasan	14	49	30,61	61,33	14	56	35	7

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa pada variabel self-efficacy memiliki mean empirik lebih tinggi daripada mean hipotetik ($148,76 > 130$), yang artinya self-efficacy yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir di kota Medan berada

pada kategori tinggi. Variabel kecemasan memiliki mean empirik lebih kecil daripada mean hipotetik ($30,61 < 35$), artinya variabel kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di kota Medan berada pada kategori rendah.

Tabel 4. kategorisasi Self-efficacy

Variabel	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Self-Efficacy	Tinggi	100	33,33%
	Sedang	199	66,34%
	Rendah	1	0,33%
	Total	300	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan pada variabel self-efficacy terdapat 33,33% di kategori tinggi, sebesar 66,34%

berada pada kategori sedang dan 0,33% berada pada kategori rendah.

Tabel 5. Kategorisasi Variabel Self-efficacy berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Self-Efficacy	Perempuan	Tinggi	66	36,67%
		Sedang	114	63,33%
		Rendah	0	0

Berdasarkan pada tabel 5 dapat dilihat kategorisasi variabel *self-efficacy* berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa pada jenis kelamin perempuan sebanyak 36,67% berada pada kategori tinggi, sebanyak 63,33% berada

pada kategori sedang dan 0% berada pada kategori rendah. Sedangkan untuk laki-laki, berada pada kategori tinggi sebesar 28,33%, kategori sedang 70,83%, dan 0,84% kategori rendah.

Tabel 6. Kategorisasi Variabel Self-Efficacy Berdasarkan Universitas

Variabel	Universitas	Kategori	Frekuensi	Persentase
Self-Efficacy	Universitas Sumatera Utara	Tinggi	25	35,72%
		Sedang	45	64,28%
		Rendah	0	0
		Total	70	100%
	Universitas Negeri Medan	Tinggi	21	35%
		Sedang	39	65%
		Rendah	0	0%
		Total	60	100%
	Universitas HKBP Nommensen	Tinggi	30	34,10%
		Sedang	57	64,77%
		Rendah	1	1,13%
		Total	88	100%
Universitas Methodist Indonesia	Tinggi	21	25,61%	
	Sedang	61	74,39%	
	Rendah	0	0%	
	Total	82	100%	

Berdasarkan pada table 6, kategorisasi variabel *self-efficacy* berdasarkan asal universitas ditemukan bahwa dari Universitas Sumatera Utara dengan kategorisasi tinggi ditemukan sebesar 35,72%, sedang sebesar 64,28%, rendah sebesar 0%. Dari Universitas Negeri Medan dengan kategorisasi tinggi sebesar 35%, sedang 65%, dan rendah

sebesar 0%, dari Universitas HKBP Nommensen ditemukan dengan kategorisasi tinggi sebesar 34,10%, sedang 64,77%, dan rendah sebesar 1,13%, dan dari Universitas Methodist Indonesia ditemukan dengan kategorisasi tinggi sebesar 25,61%, sedang 74,39%, dan rendah sebesar 0%.

Tabel 7. Kategorisasi Variabel Self-efficacy Berdasarkan Angkatan

Variabel	Angkatan	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Self-Efficacy	2018	Tinggi	47	27,97%
		Sedang	122	72,63%
		Rendah	0	0%
		Total	168	100%
	2019	Tinggi	50	38,17%
		Sedang	80	61,07%
		Rendah	1	0,76%
		Total	131	100%

Berdasarkan pada tabel 7, kategorisasi variabel *self-efficacy* berdasarkan angkatan ditemukan bahwa dari angkatan 2018 dengan kategorisasi tinggi dengan persentase sebesar 27,97%, kategorisasi sedang dengan persentase sebesar 72,63%, dan kategorisasi rendah sebesar 0%. Pada

angkatan 2019 ditemukan berdasarkan kategorisasi tinggi dengan persentase sebesar 38,17%, kategorisasi sedang dengan persentase sebesar 61,07%, dan kategorisasi rendah dengan persentase sebesar 0,76%.

Tabel 8. Kategorisasi Variabel self-efficacy Berdasarkan Aspek

Variabel	Aspek	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Self-Efficacy	Aspek Tingkat	Tinggi	99	33%
		Sedang	197	65,67%
		Rendah	5	1,67%
		Total	300	100%
	Aspek Kekuatan	Tinggi	74	24,67%
		Sedang	226	75,33%

	Rendah	0	0%
	Total	300	100%
Aspek Generalisasi	Tinggi	77	25,67%
	Sedang	217	72,33%
	Rendah	6	2%
	Total	300	100%

Berdasarkan pada tabel 8 dapat dilihat kategorisasi variabel *self-efficacy* berdasarkan kategorisasi aspek ditemukan bahwa pada aspek tingkat dengan kategorisasi tinggi memiliki persentase sebesar 33%, sedang 65,67%, dan rendah sebesar 1,67%. Pada aspek kekuatan ditemukan bahwa kategorisasi tinggi dengan persentase sebesar 24,67%,

sedang 75,33%, dan rendah sebesar 0%. Selain itu pada aspek generalisasi pada kategorisasi tinggi dengan tingkat persentase sebesar 25,67%, sedang sebesar 72,33%, dan rendah sebesar 2%. Kategorisasi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di kota Medan terdiri dari tiga skor yaitu tinggi, sedang, dan rendah dan dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 9. Kategorisasi Variabel Kecemasan

Kecemasan	Tinggi	7	2,33%
	Sedang	193	64,34%
	Rendah	100	33,33%
	Total	300	100%

Pada variabel kecemasan sebanyak 2,33% berada pada kategori tinggi, sebanyak 64,34% berada pada kategori sedang dan 33,33% berada pada kategori rendah.

Tabel 10. Kategorisasi Variabel Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Kecemasan	Perempuan	Tinggi	4	2,22%
		Sedang	120	66,67%
		Rendah	56	31,11%
		Total	180	100%
Laki-Laki		Tinggi	3	2,5%
		Sedang	83	69,17%
		Rendah	34	28,33%
		Total	120	100%

Berdasarkan pada tabel diatas, kategorisasi variabel kecemasan berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa dari jenis kelamin perempuan sebanyak 2,22% berada pada kategori tinggi, sebanyak 66,67% berada pada kategori sedang dan 31,11% berada pada kategori rendah. Sedangkan

untuk jenis kelamin laki-laki, diketahui bahwa pada kategorisasi tinggi berada di persentase 2,5%, kategorisasi sedang sebesar 69,17%, dan sebesar 28,33% berada pada kategori rendah.

Tabel 11. Kategorisasi Variabel Kecemasan Berdasarkan Universitas

Variabel	Universitas	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Kecemasan	Universitas Sumatera Utara	Tinggi	2	2,86%
		Sedang	41	58,57%
		Rendah	27	38,57%
		Total	70	100%
	Universitas Negeri Medan	Tinggi	2	3,33%
		Sedang	42	70%
		Rendah	16	26,67%
		Total	60	100%
	Universitas HKBP Nommensen	Tinggi	0	0%
		Sedang	62	70,45%
		Rendah	26	29,54%
		Total	88	100%

Universitas Methodist	Tinggi	0	0%
	Sedang	62	77,5%
	Rendah	20	24,39%
	Total	82	100%

Berdasarkan pada tabel diatas ditemukan bahwa dari Universitas Sumatera Utara dengan kategorisasi tinggi ditemukan sebesar 2,86%, sedang sebesar 58,57%, rendah sebesar 38,57%. Dari Universitas Negeri Medan dengan kategorisasi tinggi sebesar 3,33%, sedang 70%, dan rendah

sebesar 26,67%. Dari Universitas HKBP Nommensen ditemukan dengan kategorisasi tinggi sebesar 0%, sedang 70,45%, dan rendah sebesar 29,54%, dan dari Universitas Methodist Indonesia ditemukan dengan kategorisasi tinggi sebesar 0%, sedang 77,5%, dan rendah sebesar 24,39%.

Tabel 12. Kategorisasi Variabel Kecemasan Berdasarkan Angkatan

Variabel	Angkatan	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Kecemasan	2018	Tinggi	2	1,19%
		Sedang	128	76,19%
		Rendah	39	23,22%
		Total	168	100%
	2019	Tinggi	2	1,53%
		Sedang	79	60,31%
		Rendah	50	38,16%
		Total	131	100%

Berdasarkan pada tabel 12 diketahui bahwa kategorisasi variabel kecemasan berdasarkan angkatan ditemukan bahwa dari angkatan 2018 dengan kategorisasi tinggi dengan persentase sebesar 1,19%, kategorisasi sedang dengan persentase sebesar 76,19%, dan kategorisasi rendah

sebesar 23,22%. Sedangkan dari angkatan 2019 ditemukan berdasarkan kategorisasi tinggi dengan persentase sebesar 1,53%, kategorisasi sedang dengan persentase sebesar 60,31%, dan kategorisasi rendah dengan persentase sebesar 38,16%.

Tabel 13. Kategorisasi Variabel Kecemasan Berdasarkan Aspek

Variabel	Aspek	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Kecemasan	Fisik	Tinggi	10	3,33%
		Sedang	214	71,33%
		Rendah	76	25,34%
		Total	300	100%
	Perilaku	Tinggi	5	1,67%
		Sedang	212	70,67%
		Rendah	83	27,67%
		Total	300	100%
	Kognitif	Tinggi	10	3,33%
		Sedang	223	74,33%
		Rendah	67	22,34%

Berdasarkan pada tabel 13, kategorisasi variabel kecemasan berdasarkan aspek ditemukan bahwa pada aspek fisik dengan kategorisasi tinggi memiliki persentase sebesar 3,33%, sedang 71,33%, dan rendah sebesar 25,34%. Sedangkan pada aspek perilaku ditemukan bahwa kategorisasi tinggi dengan persentase sebesar 1,67%, sedang 70,67%, dan rendah sebesar 27,67%. Selain itu pada aspek kognitif pada kategorisasi tinggi dengan tingkat persentase sebesar 3,33%, sedang sebesar 74,33%, dan rendah sebesar 22,34%.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan SPSS for Windows 21 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas senilai 0.100 dimana nilai ini lebih besar dari 0.05 sehingga dapat diketahui bahwa variabel kecemasan dan self-efficacy berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan menggunakan SPSS for Windows 21 dapat diketahui bahwa hasil uji linearitas senilai 0.000 dimana nilai ini lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat diketahui variabel kecemasan dan self-efficacy bersifat linear.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data-data empiris mengenai pengaruh *self-efficacy* dan jenis kelamin terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Data yang didapatkan berdasarkan hasil penyebaran kuesioner menggunakan *google form* kepada 300 orang mahasiswa di Kota Medan. Hasil yang diperoleh dari pengujian data pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh sebesar 42,9% *self-efficacy* terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di kota Medan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa dari hasil pengujian data diperoleh ada pengaruh signifikan antara self-efficacy dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Pengaruh self-efficacy terhadap kecemasan bernilai negatif yang berarti semakin tinggi self-efficacy maka kecemasan akan semakin rendah dan sebaliknya semakin tinggi rendah self-efficacy maka kecemasan akan semakin tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Psikologi di Universitas Persada Indonesia YAI yang menemukan bahwa ada hubungan negatif antara self-efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Persada Indonesia YAI (Susilarini, T., 2022). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir. Dengan ini, sangat dibutuhkan keyakinan diri mahasiswa akan kemampuannya untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan tersebut (Wardani dan Syah, 2022).

Keyakinan ini disebut dengan self-efficacy. Bandura (1997) menyebutkan bahwa self-efficacy adalah suatu hal yang berkaitan dengan keyakinan seseorang pada kemampuan yang mereka miliki dalam menghasilkan suatu pencapaian tertentu. Menurut Lubis (2018) self-efficacy adalah perasaan yakin dalam diri seseorang bahwa mereka mampu mengatasi dan menuntaskan sebuah tugas yang akan berdampak terhadap kesuksesan ataupun kegagalan mereka. Latisi, Sofia & Suhesty (2021) menyebutkan bahwa self-efficacy menjadi motivasi penting bagi individu untuk meningkatkan semangat dan kinerja akademiknya. Selain itu, self-efficacy terdiri pula dari pengharapan seseorang akan keberhasilannya atau penguasaan diri (Nisa, Rasyid, & Suhesty, 2022). Apabila seorang mahasiswa memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, maka dirinya akan cenderung lebih berupaya melakukan berbagai cara untuk menyelesaikan tugasnya walaupun dihadapkan dengan kesulitan atau tantangan selama proses belajarnya

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pada variabel self-efficacy memiliki mean empirik lebih tinggi daripada mean hipotetik ($148,76 > 130$), yang artinya self-efficacy yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir di kota Medan berada pada kategori tinggi sedangkan variabel kecemasan memiliki mean empirik lebih kecil daripada mean hipotetik ($30,61 < 35$), artinya variabel kecemasan yang dialami oleh Mahasiswa tingkat akhir di kota Medan berada pada kategori rendah. Hal ini sejalan dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti dimana mahasiswa di kota Medan menunjukkan kegigihan dalam menyelesaikan proses pembelajaran, ikut serta aktif dalam mengikuti pertukaran pelajar, mengikuti program magang bersertifikat dan program kampus mengajar. Mahasiswa dengan self-efficacy tinggi akan menunjukkan ciri-ciri berikut: selalu dapat menangani setiap permasalahan secara efektif, merasa yakin dan optimis bahwa mereka akan berhasil dalam menghadapi masalah atau rintangan, melihat masalah sebagai suatu tantangan yang harus dihadapi bukan untuk dihindari, dan yang terakhir selalu menunjukkan kegigihan dalam menyelesaikan tugas. Sementara mahasiswa dengan self-efficacy rendah akan mudah putus

asa, cepat menyerah dan cenderung pesimis (Magogwe dkk, 2015).

Temuan dari hasil penelitian ini adalah kecemasan mahasiswa di kota Medan dalam menghadapi dunia kerja berada pada kategori sedang, hal ini mengandung arti bahwa para mahasiswa merasakan kecemasan pada beberapa bidang namun cenderung tidak cemas pada bidang lainnya. Ada beberapa hal yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa, beberapa diantaranya adalah memikirkan tugas skripsi yang tidak kunjung selesai dan adanya rasa takut bila tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah ataupun menganggur di jangka waktu yang lama yaitu di atas satu tahun. Hal ini akan menimbulkan rasa malu dan kecewa bagi keluarga mereka secara khusus orang tua. Tugas skripsi yang sedang dikerjakan oleh mahasiswa dianggap sebagai tugas yang berat dan sulit untuk dilalui. Machmud (2016) menyebutkan bahwa fase mengerjakan skripsi menjadi momok yang ditakutkan oleh mahasiswa.

Ada kekhawatiran bahwa mereka tidak mampu dalam menghadapi kendala yang muncul dan tidak bisa menyelesaikan studi hingga akhir. Seseorang dengan tingkat efikasi diri yang baik cenderung akan berusaha menyelesaikan tugas miliknya karena adanya aspek kekuatan dalam dirinya Latisi, M.P., Sofia, L., & Suhesty, A. (2021). Kekuatan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Peechapol dkk, (2018) beberapa diantara faktor tersebut adalah motivasi dan pengaruh sosial. Penelitian tersebut menyatakan bahwa sumber motivasi dan pengaruh sosial ini dapat diperoleh secara internal maupun eksternal seperti dari lingkungan teman, orang tua, dan tempat tinggal. Selama proses belajar dalam perkuliahan, lingkungan yang mendukung bagi mahasiswa berperan penting dalam membangun efikasi diri. Artinya, dengan melakukan diskusi bersama teman kuliah serta adanya dukungan keluarga dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa yang berdampak positif.

Self-efficacy berperan dalam menentukan daya juang mahasiswa serta ukuran keahlian mahasiswa tersebut ketika menghadapi segala kesulitan selama mengerjakan tugas kuliahnya (Sari & Rahayu, 2022). Menurut Nihayah (2020) ciri-ciri mahasiswa dengan tingkat self-efficacy yang baik yaitu mereka akan lebih cenderung bersikap independen, berperan lebih aktif dalam menuntaskan setiap tugas yang diberikan, tidak menganggap sebuah tugas sebagai hal yang tidak menyenangkan baginya, beranggapan bahwa ketidakberhasilan terjadi karena minimnya usaha dan pengalaman juga wawasan, serta akan terus berupaya dan tidak mudah menyerah saat menyelesaikan suatu tugas walaupun tugas tersebut cukup sulit. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Nisa dkk (2022) bahwa individu yang memiliki keyakinan dalam dirinya maka akan berusaha dengan maksimal menyelesaikan secara tuntas sehingga dapat mewujudkan hasil sesuai harapannya.

Temuan lain dari penelitian ini adalah tidak ada perbedaan kecemasan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Baik mahasiswa laki-laki dan perempuan merasakan kecemasan yang sama pada kategori sedang. Hal ini dapat dipahami bahwa pada saat ini, tidak ada perbedaan tuntutan masyarakat bagi lulusan berdasarkan

jenis kelamin. Baik lulusan laki-laki dan perempuan diharapkan untuk dapat langsung bekerja setelah menyelesaikan studinya di universitas. Lulusan yang lama mendapatkan pekerjaan akan dianggap kurang kompeten ataupun diberikan persepsi negatif lainnya seperti malas ataupun kurang berusaha keras. Oleh karena itu, mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi dunia kerja perlu mendapatkan perhatian dari pengelola universitas maupun prodi agar dapat mempersiapkan mahasiswanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Maulidya dkk (2002) yang mengemukakan bahwa komitmen karier perlu dibangun sejak dini untuk dapat menghasilkan kesuksesan karier.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara self-efficacy terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Sumbangan efektif yang diberikan adalah sebesar 42.9 % dan sisanya sebesar 57.1 dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel dalam penelitian ini.

Peneliti memberikan saran kepada dua pihak yaitu kepada pengelola universitas dan kepada mahasiswa. Pengelola universitas disarankan untuk menyiapkan pelatihan secara bertahap kepada mahasiswa dimulai dari mahasiswa baru hingga mahasiswa tingkat akhir dengan pemberian pelatihan mengenai pengenalan diri, pengembangan kompetensi, peningkatan skill hingga kesiapan karier sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi dunia kerja. Pelatihan ini diberikan secara bertahap disesuaikan dengan tahap perkembangan mahasiswa sebagai mahasiswa baru ataupun mahasiswa yang segera akan lulus. Selanjutnya saran kepada mahasiswa, mahasiswa disarankan untuk mengikuti kegiatan magang kampus merdeka yang difasilitasi oleh pemerintah selama 6 bulan dan memperkuat kemampuan bahasa asing seperti bahasa Inggris, bahasa Jepang dan lainnya. Mahasiswa diharapkan dapat mengikuti pelatihan baik di dalam maupun di luar kampus untuk meningkatkan kompetensi diri sehingga menjadi lebih siap kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adichandra, A. (2023). Peran trait mindfulness dalam melindungi kesehatan mental mahasiswa yang sedang menjalani pembelajaran daring. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, [S.l.], v. 13, n. 1, apr. 2023. ISSN 2442-7802
- Aulia, T., Rifayanti, R., & Rasyid, M., (2023), Student Self Regulation in Learning during Online Learning Judging from Self Efficacy. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11 (1), 72 – 77
- Argasian, B. (2022). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unika Soegijapranata ditinjau dari Hubungan Keaktifan Mengikuti Organisasi. *Jurnal IMAGE*, Vol. 02 No 2, 2022, Page 15 – 27. Universitas AKI Semarang.
- Bandura, A. (1995). *Self Efficacy: In Changing Societies*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2002). *Self efficacy – The Exercise of Control* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Berita Resmi Statistik 05 Nopember 2021. Diakses dari https://www.bps.go.id/website/materi_ind/materiBrsInd-20211105101025.pdf. pada tanggal 24 Juli 2022.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Keadaan Ketenagakerjaan Agustus 2020. Diakses dari www.bps.go.id pada tanggal 24 Juli 2022
- Busacca & Taber. (2002). *The Career Maturity Inventory-Revised: A Preliminary. Psychometric Investigation. Journal of Career Assessment*. 10 (4), hlm. 441.
- Ghufron, M. & Risnawati, N.R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, Ed. 5. Jakarta : Erlangga.
- Kemendikbud. (2020). *Buku Panduan MBKM*. Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Budaya
- Kemendikbud. (2021). *Buku Panduan Indikator Kinerja Utama Perguruan Tinggi*. Direktorat Jenderal Perguruan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Budaya (Versi 2)
- Latisi, M.P., Sofia, L., & Suhesty, A. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan orientasi masa depan pada siswa SMA Negeri x Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (1), 188-201. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5679>.
- Lestari, Y., & Yudiarsa, A. (2023). Effects of self efficacy in the life of student academic procrastination. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11 (1), 110 – 116
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan self-regulated learning dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90–98. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>.
- Magogwe, J. M., Ramoroka, B. T., & MoganaMonyepi, R. (2015). Developing studentwriters' self-efficacy beliefs. *Journal of Academic Writing*, 5(2), 20–28.
- Machmud, M. (2016). *Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah*. Research Report.
- Maulidya, N., Ingrianti, T., Andriany, D. (2002). Peran Komitmen Karier Terhadap Kesuksesan Karier Subjektif Guru di Indonesia. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, [S.l.], v. 12, n. 2, p. 20-37. ISSN 2442-7802
- Nihayah, E. F. K. (2020). Peran efikasi diri tinggi dalam membentuk kemampuan berpikir kreatif matematika mahasiswa pada perkuliahan program linear. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 127–142. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.640>.
- Nisa, K., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Penyesuaian akademik pada pembelajaran daring ditinjau dari efikasi diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10 (4), 632-643. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8738>.
- Nugroho, Wahyu, Febrian & Karyono (2014). Hubungan antara *Hardiness* dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati Karya Ilmiah S1 Fakultas Psychology*. Universitas Diponegoro
- Nur, A., Yosiana. (2015). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan dan Daya Juang Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman, *Journal Psychology Vol. 3 No 1*. Universitas Mulawarman
- Peechapol, C., Na-songkhla, J., Sujiva, S., & Luangsodsai, A. (2018). An exploration of factors influencing self-efficacy on online learning : A systematic review. *IJET*, 13(9), 64–86. <https://doi.org/10.3991/ijet.v13i09.8351>.
- Pearson. (2014). *The Learning Curve : Education And Skill For Life*. The Economist Intelligence Unit.
- Purnasari, K. D., & Abdullah, S. M. (2018). Tingkat Akhir Self Esteem and Career Maturity in Final-Year. *InSight*, 20(1), 51–68.
- Putri, H., & Febriyanti, D. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 9(5) : 375-383.
- Rachmawati, Y. E. (2012). Hubungan Antara *Self efficacy* Dengan Kematangan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Awal Dan Tingkat Akhir Di Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1), 1–25.
- Santrock, J.W. (2007). *Child Development: Perkembangan Anak* (penerjemah Milla Rachmawati dan Anna Kuswanti). Jakarta: Erlangga.
- Salsabila, N., Jannah, P., Masyhuri. (2023). Optimism and Resilience of First-Year Students during the COVID-19 Pandemic. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, [S.l.], v. 13, n. 1, ISSN 2442-7802
- Sari, D.A.M. & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10 (4), 741-751. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>

- Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Susilarini, T. (2022). Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja ditinjau dari *Self efficacy* dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Persada Indonesia YAI.
- Rahmanto & Kuncoro (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 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 18 Oktober 2019 ISSN. 2720-9148
- Simbolon, H. (2019). Mengetahui Persiapan Karir dan Kebutuhan Pengembangan Softskill Mahasiswa Baru Pada Semester Awal (Studi Pusat Karir Universitas HKBP Nommensen). Proceeding Indonesian Carrier Center Network (ICCN) Summit 2019, 1(1), 45-51
- Utami, Y., & Hudaniah. (2013). Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. Vol. 01 (01), (40-52)
- Wardani, A.F & Syah. M.E (2022). Gambaran Self Efficacy Mahasiswa Angkatan Pertama dalam Proses Penyusunan Skripsi. Psikoborneo. Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol 10 No 4, 671 – 682. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Wijayanti, I., Matulesy, A., & Rini, A. (2020). Efektifitas Pelatihan Kepercayaan Diri Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Tingkat Akhir, Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Vol.15 No.1 (2020): Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi