

**KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI
EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA SARJANA STRATA
SATU (S1) DI D.I. YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

Disusun oleh :

Meriska Dwi Winarni

NIM : 13710073

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2020

SURAT PERNYATAAN MEMAKAI JILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Meriska Dwi Winarni

Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 28 Mei 1996

Alamat : Jalan Tongkol RT. 7 RW. 3 Desa Adipala, Kec. Adipala, Kab.

Cilacap, Jawa Tengah 53271

Dengan ini menyatakan bahwa saya akan menerima resiko apapun yang berkaitan dengan pemakaian foto berjilbab pada ijazah dan tidak akan menuntut pihak Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta jika kemudian hari mendapat hal-hal yang tidak diinginkan berkaitan dengan hal tersebut.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebesar-besarnya dan dengan penuh kesadaran untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


Yogyakarta, 10 Februari 2020

METERAI
TEMPEL

DEDE9AHF104747106

6000
ENAM RIBU RUPIAH

membuat pernyataan,


Meriska Dwi Winarni

NIM. 13710073

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Meriska Dwi Winarni

NIM : 13710073

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Judul : Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial pada Sarjana Strata Satu (S1) di D.I. Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 10 Februari 2020

ig menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Meriska Dwi Winarni
NIM. 13710073

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Meriska Dwi Winarni

NIM : 13710073

Prodi : Psikologi

Judul : Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial pada Sarjana Strata Satu (S1) di D.I. Yogyakarta.

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

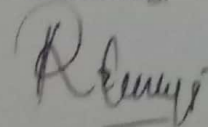
Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 10 Februari 2020

Pembimbing,



Raden Rachmy Diana, S.Psi.,M.A., Psi.

NIP. 19750910 200501 2 003



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-212/Un.02/DSH/PP.00.9/04/2020

Tugas Akhir dengan judul : **KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA SARJANA STRATA SATU (S1) DI D.I. YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MERISKA DWI WINARNI
Nomor Induk Mahasiswa : 13710073
Telah diujikan pada : Senin, 02 Maret 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Raden Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi.
NIP. 19750910 200501 2 003

Penguji I

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750514 200501 2 004

Penguji II

Very Julianto, M.Psi.
NIP. 19880717 201503 1 003

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 02 Maret 2020

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dekan



Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

MOTTO

Barangsiapa yang mempelajari ilmu pengetahuan yang seharusnya yang ditunjukkan untuk mencari ridho Allah bahkan hanya untuk mendapatkan kedudukan/kekayaan duniawi maka ia tidak akan mendapatkan baunya surga nanti pada hari kiamat.

- Riwayat Abu Hurairah r.a. -

Sedikit pengetahuan yang diterapkan jauh lebih berharga ketimbang banyak pengetahuan yang tak dimanfaatkan.

- Khalil Gibran -

The reason I like staying up late so much is because between the hours 1 am to 5 am, the world is quiet and no one expects anything from me. I could stare at my wall for 4 hours and there would be no consequences. It's so silent and calm.

- The Classy People -

The reason I choose to be longer is because I hate when people expecting from me, and I must fulfill it.

- Meriska Dwi Winarni -

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah aku panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan segala kekurangannya. Segala syukur aku ucapkan kepadaMu ya Rabb, karena sudah menghadirkan orang-orang yang berarti di sekeliling aku, yang selalu memberikan semangat dan do'a tiada henti sehingga aku dapat menyelesaikan tugas akhir aku dengan baik.

Untuk karya yang sederhana ini, aku persembahkan untuk :

1. Bapak dan Ibu. Aku tahu, Bapak dan Ibu bekerja banting tulang lebih keras dibanding sebelumnya setelah aku lahir. Bapak dan Ibu setiap hari tidak pernah berhenti untuk bisa memenuhi setiap keinginan aku. Aku sangat berterima kasih atas apa yang Bapak dan Ibu lakukan untuk aku. Aku selalu menuntut ini dan itu ke bapak dan Ibu dari aku kecil sampai sebesar ini. Bahkan aku menyepelkan kuliah aku hingga untuk menyelesaikan sarjana saja aku butuh tujuh tahun sehingga menghabiskan semua materi yang Bapak dan Ibu punya. Aku sangat sadar seberapa kalian berdua berusaha untuk menutupi kenyataan. Aku sangat menyesal menjadi anak yang tidak bisa berbuat apa-apa untuk Bapak dan Ibu. Kalau masih dibolehkan, seumur hidup aku, aku tidak akan pernah habis untuk meminta pertolongan Bapak dan Ibu, jadi tolong izinkan aku untuk mendapat segala do'a dan bantuan yang Bapak dan Ibu bisa berikan ke aku. Aku pun akan berusaha untuk mengganti semua yang sudah kalian berikan dari aku kecil hingga nanti. Hingga nanti ketika kalian hanya bisa bergantung pada aku. Tolong izinkan aku meminta hal tersebut untuk ke sekian kalinya.
2. Untuk kakakku, Mba Yesi. Mba bro, mungkin kamu tahu seberapa buruknya sikap dan sifatku. Terima kasih sudah bersabar dengan itu semua. Maaf untuk semua hal yang aku perbuat, dari ucapan maupun tindakan. Jujur ya mba bro. Aku sayang ke mba bro. Mba bro cuma satu-satunya kakakku yang bisa aku andalin. Maaf mba bro, aku banyak berekspektasi berlebihan ke mba bro sampai benci ke mba bro gara-gara mba bro tidak bisa memenuhi ekspektasiku. Maaf dan terima kasih. Selamat juga buat pernikahanmu. Dari awal kamu nikah sampai sekarang aku belum pernah ucapin selamat kan? Kali ini aku mau ucapin selamat. Maaf tidak bisa ucapin secara langsung. Aku malu dan tidak tahu harus bersikap bagaimana, jadi aku memilih bersikap seperti ini saja seterusnya.
3. Untuk keponakan pertamaku, anak mba bro, Adzkie. Kia, maaf ya tante pernah jahat sama kamu. Harusnya tante tidak bersikap seperti itu. Tante masih sangat egois dan sampai saat ini pun tante masih sangat egois. Tante Cuma bisa berdo'a supaya kamu bisa tumbuh seperti bunga Daffodil. Bunga Daffodil

melambangkan semangat baru, penghargaan atau kehormatan, dan terlahir kembali. Sesuai lambang bunga ini, semoga kamu menjadi individu yang mendapatkan penghargaan setinggi-tingginya dari orang sekitarmu. Dengan kekurangan dan kelebihanmu, semoga kamu menjadi orang yang dihormati oleh orang banyak dan menjadi inspirasi setiap orang yang mengenalmu. Dan semoga kamu menjadi orang yang muncul untuk orang yang putus asa dan menjadikan hidup mereka terasa seperti terlahir kembali.

4. Kepada Ibu Rachmy yang sudah mengizinkan saya sebagai mahasiswa bimbingannya. Terima kasih atas kesabarannya membimbing saya selama menjadi mahasiswa di mata kuliah ibu dan mahasiswa bimbingan skripsi selama ini. Terima kasih atas ilmu dan nasihat yang ibu berikan kepada saya.
5. Untuk sahabat-sahabatku dan teman-temanku. Terima kasih waktu yang telah kalian luangkan bersamaku. Tanpa kalian hidupku tidaklah berwarna. Terima kasih sekali dan maaf untuk semua sikap dan ucapanku. Pasti ada perilaku dan ucapanku yang melukai kalian. Maaf sebesar-besarnya. Aku tidak bermaksud untuk menyakiti hati kalian. Semoga kita bisa terus saling support satu sama lain.

Terima kasih untuk semua dukungan dan do'a yang kalian tujukan untuk saya, semoga Allah SWT membalas semua yang telah kalian berikan kepada saya. Semoga saya tidak mengecewakan kalian semua. Terima kasih.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial pada Sarjana Strata Satu (S1) di D.I. Yogyakarta” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Sarjana Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun dapat diatasi berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
2. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan tugas akhir.
3. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembahas I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memngarahkan penulis dalam menyusun skripsi.
4. Very Julianto, M.Psi., selaku Dosen Pembahas II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi.
5. Lisnawati, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang telah memberikan dukungan pengarahan selama masa perkuliahan.
6. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Jurusan Psikologi yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
7. Seluruh staf dan karyawan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan bantuan kepada penulis.
8. Seluruh responden yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam pengisian kuesioner.

9. Kedua Orang tua yang telah memberikan doa dan dukungan selama proses pembuatan skripsi.
10. Seluruh keluarga besar yang sudah meluangkan waktu untuk memberikan motivasi dan do'a selama proses pembuatan skripsi.
11. Para sahabat yang mau meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan pembuatan skripsi.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan.



Yogyakarta, 10 Februari 2020

Meriska Dwi Winarni



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SURAT PERNYATAAN MEMAKAI KERUDUNG	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	19
A. Latar Belakang Masalah	19
B. Rumusan Masalah	27
C. Tujuan Penelitian	28
D. Manfaat Penelitian	28
E. Keaslian Penelitian	29
BAB II : DASAR TEORI	33

A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	33
1. Definisi Kecemasan	33
2. Definisi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	34
3. Aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	35
4. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	37
B. Efikasi Diri	41
1. Definisi Efikasi Diri	41
2. Aspek-aspek Efikasi Diri	43
3. Dampak Efikasi Diri	45
C. Dukungan Sosial	46
1. Definisi Dukungan Sosial	46
2. Aspek Dukungan Sosial	48
3. Sumber Dukungan Sosial	51
D. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial	52
E. Hipotesis	57
BAB III : METODE PENELITIAN	58
A. Identifikasi Variabel Penelitian	58
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	58
C. Populasi dan Sampel Penelitian	59
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	61
E. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	65
F. Metode Analisis Data	67
BAB IV : PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN	69
A. Orientasi Kacah	69
B. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	70
C. Pelaksanaan Penelitian	80
D. Hasil Penelitian	80
E. Pembahasan	94

BAB V : PENUTUP	101
A. Kesimpulan	101
B. Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	113



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri	63
Tabel 3.2. <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial	64
Tabel 3.3. <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Mneghadapi Dunia Kerja	65
Tabel 4.1.1. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Efikasi Diri	73
Tabel 4.1.2. Distribusi Aitem Skala Efikasi Diri Setelah <i>Try Out</i>	74
Tabel 4.2.1. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Dukungan Sosial	75
Tabel 4.2.2 Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial Setelah <i>Try Out</i>	76
Tabel 4.3.1. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	77
Tabel 4.3.2. Distribusi Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Setelah <i>Try Out</i>	78
Tabel 4.4. Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	79
Tabel 4.5. Deskripsi Statistik Skor Skala Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	81
Tabel 4.6. Rumus Norma Kategori Skor Subjek	82
Tabel 4.7. Kategorisasi Skor Efikasi Diri	82
Tabel 4.8. Kategorisasi Skor Dukungan Sosial	83
Tabel 4.9. Kategorisasi Skor Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	84
Tabel 4.10. Hasil Uji Asumsi Normalitas	85
Tabel 4.11. Hasil Uji Asumsi Linieritas	86
Tabel 4.12. Hasil Uji Normalitas (Residual)	88
Tabel 4.13. Hasil Uji Linieritas (Residual)	88

Tabel 4.14. Hasil Uji Multikolinearitas (Residual)	89
Tabel 4.15. Hasil Uji Heteroskedastisitas (Residual)	91
Tabel 4.16. Hasil Uji Hipotesis Mayor	91
Tabel 4.17. Hasil Uji Hipotesis Minor	92
Tabel 4.18. Hasil Uji Sumbangan Efektif Secara Bersama-sama	93
Tabel 4.19. Hasil Uji Sumbangan Efektif Tiap Variabel Bebas	94



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur <i>Try Out</i>	114
1. <i>Informed Consent</i>	115
2. Angket Skala Efikasi Diri	116
3. Angket Skala Dukungan Sosial	118
4. Angket Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	120
Lampiran 2. Alat Ukur Penelitian.....	122
1. <i>Informed Consent</i>	123
2. Angket Skala Efikasi Diri	124
3. Angket Skala Dukungan Sosial	126
4. Angket Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	128
Lampiran 3. Skoring Alat Ukur <i>Try Out</i>	130
1. Skoring Skala Efikasi Diri	131
2. Skoring Skala Dukungan Sosial	135
3. Skoring Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	138
Lampiran 4. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas	141
Lampiran 5. Skoring Alat Ukur Penelitian.....	148
1. Skoring Skala Efikasi Diri	149
2. Skoring Skala Dukungan Sosial	155
3. Skoring Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	161
Lampiran 6. Uji Asumsi	167
Lampiran 7. Uji Hipotesis	169

KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA SARJANA STRATA SATU (S1) DI D.I. YOGYAKARTA

INTISARI

Revolusi industri 4.0 menuntut keterampilan dan keahlian sebagai salah satu hal yang harus dikuasai dalam dunia kerja. Corcoran dan Matsudaira (Papalia, Olds, & Feldman, 2009) menyatakan bahwa kondisi pasar kerja semakin kompetitif dan tuntutan terhadap keterampilan tenaga kerja semakin tinggi. Badan Statistik Pusat (BSP) mendata 7.04 juta pengangguran di Indonesia. Fakta dan tuntutan tersebut kemudian membuat seseorang mengalami kecemasan. Hipotesis mayor menganggap ada hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan efikasi diri dan dukungan sosial. Hipotesis minor dalam penelitian ada dua, yaitu ada hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan efikasi diri dan ada hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan dukungan sosial. Penelitian menggunakan *simple random sampling*. Uji hipotesis menggunakan uji regresi linear berganda dan uji korelasi *Spearman Rho*. Hipotesis mayor penelitian diterima dengan pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial sebesar 33.1%. Uji hipotesis minor pertama, efikasi diri memiliki hubungan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan $r=-0.583$ dan $p<0.000$. Hipotesis minor kedua, dukungan sosial memiliki hubungan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan $r=-0.349$ dan $p<0.002$.

Kata kunci : dukungan sosial, efikasi diri, kecemasan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ANXIETY AGAINST WORKING WORLD BASED OF SELF-EFFICACY
AND SOCIAL SUPPORT ON UNDERGRADUATES (S1) IN D.I.
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Based on the industrial revolution 4.0, skills and expertise are must be in the world of work. Corcoran and Matsudaira (Papalia, Olds, & Feldman, 2009) stated that labor market conditions are increasingly competitive and higher labor skills are required. Current development affected demands of quality in the working world where workers are required to be able to overcome the real problem. Central Statistics Agency (BSP) records there are 7.04 million unemployed in Indonesia. These facts and demands of industrial revolution make a person experience anxiety. The major hypothesis assumes that there is a relationship between anxiety with self-efficacy and social support. There are two minor hypotheses, first, assuming there is a relationship between anxiety with self-efficacy and assuming that there is a relationship between anxiety with social support. Research uses simple random sampling. Hypothesis testing uses multiple linear regression and Spearman Rho correlation. The major hypothesis were accepted with the effect of self-efficacy and social support of 33.1%. The minor hypothesis test, self-efficacy has a relationship to anxiety against the working world with $r = -0.583$ and $p < 0.000$. The second minor hypothesis, social support has a relationship to anxiety against the working world with $r = -0.349$ and $p < 0.002$.

Keyword : anxiety, self-efficacy, social support

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan akan pendidikan semakin tinggi. Masyarakat mulai menyadari pentingnya pendidikan yang lebih tinggi untuk kehidupan mereka yang lebih baik. Pendidikan adalah salah satu sarana peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Kualitas pendidikan dapat dilihat dari nilai tambah yang dihasilkan oleh lembaga pendidikan, baik produk, dan jasa ataupun pelayanan yang mampu bersaing di Dunia Usaha ataupun Dunia Industri. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (UU SISDIKNAS), disebutkan : Pendidikan adalah usaha sadar, dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar, dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.”

Salah satu pendidikan formal yang ada di Indonesia, yang menjadi standar umum dalam dunia kerja adalah jenjang strata satu. Jenjang tersebut ditempuh untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang lebih banyak sehingga mampu menguasai keterampilan yang tidak dimiliki oleh individu dengan jenjang pendidikan yang lebih rendah. Namun, kenyataan di lapangan, individu dengan pendidikan tinggi belum tentu selalu mendapatkan pekerjaan.

Mencari pekerjaan di Indonesia sekarang ini bukan lagi hal yang mudah jika kita lihat dari jumlah pengangguran yang setiap tahunnya bertambah berdasar catatan Badan Statistik Pusat. Badan Statistik Pusat (BSP) mencatat tingkat pengangguran terbuka (PTP) pada Februari 2017 (Kompas.com), data pengangguran tercatat 5,33 persen atau 7,01 juta orang. Total pengangguran sampai bulan Agustus 2017 (Kompas.com) yang disampaikan oleh BPS telah terjadi kenaikan angka pengangguran menjadi sebanyak 7,04 juta orang. Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi masa jabatan 2014 - 2019, Mohamad Nasir mengatakan bahwa pada tahun 2017, sekitar 8,8 persen dari tujuh juta pengangguran di Indonesia merupakan sarjana yang menganggur pasca lulus kuliah. Selain itu, beliau menambahkan bahwa setiap tahunnya jumlah tersebut akan semakin bertambah. Dari data terbaru, tahun 2018 jumlah angkatan kerja bertambah lebih dari dua juta orang, sedangkan jumlah pengangguran hanya berkurang sebanyak 50.000 orang.

Persaingan yang sangat ketat membuat setiap individu berusaha meningkatkan kualitas diri, terutama kualitas pendidikan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan. Gelar pendidikan tidak lagi menjadi salah satu hal mutlak bagi seseorang mendapatkan pekerjaan. Memiliki gelar kesarjanaan sudah tidak menjadi jaminan bahwa seseorang akan dengan mudah mendapatkan pekerjaan. Kualitas pendidikan merupakan sesuatu yang penting di mata perusahaan dalam merekrut karyawannya. Selain gelar kesarjanaan, ada pula kualifikasi lain yang harus terpenuhi oleh para pencari kerja sebagai bahan

pertimbangan. Hal inilah yang terkadang menjadi salah satu beban tersendiri bagi setiap mahasiswa yang baru saja mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1). Mereka mempunyai keinginan untuk segera mendapat pekerjaan yang sesuai dengan ilmu yang mereka dapatkan sewaktu di bangku kuliah. Akan tetapi terkadang keinginan tersebut sangat sulit untuk dicapai. Dimulai dari terbatasnya lapangan pekerjaan, kemudian banyaknya angka pengangguran serta kurangnya pengalaman kerja menyebabkan mereka tidak mendapatkan kesempatan untuk memperoleh pekerjaan. Jika ditinjau lagi, mayoritas sarjana strata satu (S1) lebih ahli dalam bidang teori dibanding dengan lulusan D3/D4 atau SMK yang dalam sistem pengajarannya lebih banyak langsung terjun ke lapangan.

Berhubungan dengan revolusi industri 4.0, keterampilan dan keahlian adalah salah satu hal yang harus dikuasai oleh seseorang yang ingin melanjutkan fase kehidupan seseorang, yaitu bekerja. Seperti pembahasan di atas, seorang yang mengambil jenjang pendidikan sarjana akan lebih banyak belajar mengenai teori dibanding dengan apa yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, pengalaman di lapangan sangat dibutuhkan untuk menemukan atau mengembangkan keterampilan dalam diri seseorang. Apalagi sekarang sudah masuk dalam peradaban yang serba digital, sehingga perlu juga adanya keahlian dalam menggunakan teknologi digital yang canggih sekarang ini. Menteri Ristekdikti, Mohamad Nasir (ristekdikti.go.id, 2017) juga mengatakan bahwa para mahasiswa harus bisa beradaptasi dengan disrupsi teknologi jika ingin bertahan dalam persaingan. Lapangan pekerjaan yang masih terbatas tidak sebanding dengan

tenaga kerja yang setiap tahunnya bertambah. Hal ini pula yang membuat persaingan dalam mendapatkan pekerjaan semakin ketat.

Memasuki dunia kerja memberikan tantangan baru yang berbeda dari pengalaman ketika berada di perguruan tinggi. Kemandirian ekonomi atau bekerja merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus di penuhi pada masa dewasa awal, sesuai dengan pendapat Santrock (2007) bahwa memasuki dunia kerja merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus dilalui oleh individu pada tahap awal dewasa awal (*emerging adulthood*), dimana kebanyakan mahasiswa *fresh graduate* berada di rentang usia tahap ini.

Corcoran dan Matsudaira (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2009) menyatakan bahwa kondisi pasar kerja saat ini semakin kompetitif dan tuntutan terhadap keterampilan tenaga kerja semakin tinggi. Adanya tantangan perkembangan dunia kerja yang semakin kompleks dapat menimbulkan kecemasan bagi individu. Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika memasuki dunia kerja. Kecemasan dalam memasuki dunia kerja biasanya dialami oleh seorang lulusan strata satu (S1), karena dunia kerja adalah dunia yang belum pernah dimasuki oleh mereka. Kecemasan ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain membayangkan kepastian mendapatkan pekerjaan, cemas menghadapi wawancara kerja, cemas karena ketidakjelasan bidang kerja yang diminati serta cemas memikirkan keharusan untuk segera mendapat pekerjaan tetap, sementara usia semakin bertambah (Juliarti, 2007).

Menurut Karen Horney (Daradjat, 2010) dimana sumber dari munculnya kecemasan dapat berasal dari atau bersifat lebih umum, seperti berasal dari kejadian dalam kehidupan atau dari dalam diri seseorang. Kedua yaitu faktor yang disebabkan oleh respon. Menurut Trismiati (2006), kemampuan menelaah rangsangan yang diterima dapat mempengaruhi kecemasan yang muncul. Ketiga adalah usia. Semakin tua seseorang maka semakin banyak pengalaman yang mereka dapat (Notoatmodjo, 2003). Faktor berikutnya yaitu berasal dari dukungan keluarga, dimana dukungan dari keluarga bisa menyebabkan seseorang lebih siap dalam menghadapi suatu permasalahan (Kasdu, 2002) dan kondisi lingkungan seseorang, dimana kondisi lingkungan sekitar dari individu tersebut dapat mempengaruhi sikap dalam menghadapi permasalahan (Baso, 2000).

Browman (Yunita, 2013) menjelaskan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan terhadap dunia kerja antara lain yaitu kepercayaan diri dan kurangnya keahlian dan pengalaman dalam bidang pekerjaan. Kurangnya keahlian dan pengalaman dalam bidang pekerjaan ini dapat diartikan bila individu kurang memiliki keahlian dan pengalaman di lapangan dalam bidang pekerjaan, maka individu akan mengalami kesulitan dalam menghadapi persaingan dunia kerja dan dapat menimbulkan kecemasan. Selain dari dunia kerja itu sendiri, dukungan dari orang sekitar akan sangat berpengaruh dalam perkembangan kecemasan individu. Ketika lingkungan sekitar terus menerus memaksa seseorang untuk segera mendapatkan pekerjaan saja sudah menjadi beban tersendiri yang bisa menimbulkan rasa cemas, pada saat yang sama

mendapat pandangan mengenai dunia kerja yang sulit untuk dicapai maka kecemasan akan semakin bertambah.

Dari faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, faktor dukungan keluarga dan lingkungan seseorang dapat menyebabkan kecemasan dan faktor efikasi diri juga dapat mempengaruhi karena efikasi diri berasal dari dalam diri seseorang untuk memutuskan untuk percaya diri akan kemampuannya dalam menghadapi masa depan atau tidak.

Efikasi diri berkaitan dengan persepsi seseorang terhadap kemampuan dan keahlian dalam menghadapi suatu tugas tertentu (Baron dan Byrne, 2005). Efikasi diri menurut Bandura (1997) mengacu kepada kepercayaan individu mengenai kemampuannya untuk sukses atau berhasil dalam melakukan sesuatu. Menurut Santrock (2007), efikasi diri adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya dalam menguasai situasi serta menghasilkan sesuatu yang dapat menguntungkan. Efikasi diri adalah penilaian kognitif yang kompleks tentang kemampuan individu di masa mendatang untuk mengorganisasikan dan memilih tindakan yang di butuhkan untuk mencapai tujuan tertentu (Kanfer dalam Mitchell dkk). Efikasi diri menekankan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki oleh seorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan, atau sering kali penuh tekanan. Efikasi diri yang kuat dalam diri individu mendasari pola pikir, perasaan dan dorongan dalam dirinya untuk merefleksikan segenap kemampuan yang ia miliki. Dari faktor yang disebutkan oleh Juliarti (2007) sebelumnya mengenai perasaan cemas menghadapi wawancara kerja, dari sini dapat diketahui jika pola pikir

yang negatif mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Efikasi diri mengarahkan individu untuk memahami kondisi dirinya secara realistis, sehingga ia mampu menyesuaikan antara harapan akan pekerjaan yang diinginkannya dengan kemampuan yang ia miliki. Menurut Bandura (1997), dari teori kognitif sosial mengenai efikasi diri berperan dalam mekanisme kognitif dimana seseorang mengendalikan reaksi terhadap tekanan. Seperti yang sudah dijelaskan, jika seseorang merasa yakin bisa ketika menghadapi masalah atau tugas, maka perasaan cemas atau tertekan tidak akan muncul.

Faktor lain dari kecemasan yang muncul dalam menghadapi dunia kerja pada seseorang salah satunya dukungan sosial. Dukungan sosial (Sarafino, 2006) adalah sebuah bentuk dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki sebuah hubungan sosial yang akrab dengan individu yang menerima bantuan atau dukungan tersebut. Dukungan sosial sangat dibutuhkan dalam berhubungan dengan orang lain demi keberlangsungan kehidupan di tengah-tengah masyarakat karena pada hakikatnya, manusia diciptakan oleh Tuhan sebagai makhluk sosial. Dukungan sosial menurut Smet (1994) merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial inilah menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan emosional dalam kehidupan individu.

Jadi, bisa disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai seberapa jauh seseorang tersebut mampu mengerjakan tugas, mencapai tujuan serta merencanakan tindakan demi tercapainya suatu goal atau tujuan.

Salah satu tujuan dari individu yang menginjak masa dewasa awal adalah mendapat pekerjaan. Seseorang dapat dengan mudah mendapatkan pekerjaan dan menghadapi dunia kerja jika ada dukungan dari lingkungan sekitar. Untuk mencapai tujuan tersebut, seseorang pastinya membutuhkan dukungan dari orang lain.

Para lulusan strata satu (S1) diasumsikan mempunyai efikasi diri yang tinggi, mampu mengenali diri sendiri, dan memiliki kesadaran mengenai kemampuan mereka menghadapi dunia kerja. Terbalik jika mereka memiliki efikasi diri yang rendah, akan muncul kecemasan ketika menghadapi tantangan seperti ini. Dengan adanya dukungan sosial juga bisa membantu seseorang dalam menghadapi suatu masalah karena individu merasa masih ada orang yang berada di sekitar untuk mendukung.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui apakah kedua faktor, yaitu dukungan sosial dan efikasi diri. Selain itu, masih sedikit peneliti yang meneliti kecemasan menghadapi dunia kerja berdasar pada kedua faktor yang saling berhubungan ini. Kemudian subjek penelitian juga belum ada yang mengarah pada subjek yang baru saja mendapatkan gelar sarjana. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap dua faktor, yaitu faktor efikasi diri dan dukungan sosial yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan judul “Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial pada Lulusan Strata Satu (S1) di D.I. Yogyakarta”. Judul tersebut diambil karena peneliti ingin mengetahui apakah kedua variabel bebas, yaitu Efikasi Diri dan Dukungan Sosial saling berhubungan dalam

mempengaruhi tinggi rendahnya kecemasan yang dirasakan oleh seseorang ketika akan menghadapi dunia kerja.

Di kota Yogyakarta sendiri, berdasar data Dinas KUKM-Nakertrans tahun 2017 (jogja.tribunnews.com), saat ini terdapat 184.921 angkatan kerja. Dari jumlah tersebut, enam ribu lebih diantaranya merupakan pengangguran. Hanya saja belum ada data spesifik mengenai tingkat pendidikannya. Meskipun begitu, dinas terkait memiliki data pencari kerja pada tahun 2016 lalu dengan data sebanyak 1.472 orang, 36,28 persennya merupakan pencari kerja dengan tingkat pendidikan sarjana. Oleh karena itu, subjek yang dituju dalam penelitian adalah para sarjana strata satu (S1) yang tinggal dan berasal dari Yogyakarta.

Jika hipotesa peneliti mendapatkan hasil yang sesuai dengan perkiraan, maka bukan hanya dukungan sosial atau efikasi diri saja yang perlu ditingkatkan oleh seseorang, namun keduanya saling mendukung untuk menghindari adanya kecemasan-kecemasan yang akan muncul. Bukan hanya ketika akan menghadapi dunia kerja saja, namun juga bisa diterapkan pada tantang-tantangan yang akan dihadapi individu.

B. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah kecemasan menghadapi dunia kerja bisa ditinjau dari dukungan sosial dan efikasi diri pada sarjana strata satu (S1) di D.I. Yogyakarta?
2. Apakah kecemasan menghadapi dunia kerja bisa ditinjau dari dedikasi diri pada sarjana strata satu (S1) di D.I. Yogyakarta.

3. Apakah kecemasan menghadapi dunia kerja dapat ditinjau dari dukungan sosial pada sarjana strata satu (S1) di D.I. Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada sarjana strata satu (S1) di D.I. Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini nantinya adalah :

1. Manfaat teoritis :

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penelitian bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan bidang psikologi pada khususnya terutama yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, dedikasi diri dan dukungan sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi informasi bagi semua orang, terutama mengenai sikap menghadapi dunia kerja. Sedangkan bagi penelitian lanjutan, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dasar dan sumber ilmu yang dapat memberikan informasi yang dibutuhkan.

2. Manfaat praktis :

Manfaat yang diharapkan oleh penulis dalam penelitian ini adalah bagi para lulusan/sarjana strata satu supaya percaya diri akan kemampuannya dan tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja terutama dalam era revolusi industri.

E. Keaslian Penelitian

Sebagai bukti atas keaslian dari judul yang diambil oleh peneliti, berikut beberapa judul skripsi yang telah dipublikasikan sebelumnya serta sebagai acuan peneliti dalam mengerjakan penelitian ini.

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Analisis Penelitian
Tani Vidyadwisi Lalita (2014)	Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah	Menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik sampling menggunakan nonprobability yaitu purposive sampling	Self efficacy, Kecemasan pada remaja yang putus sekolah	Analisis korelasi Product Moment dan Spearman Rho
Hara Permana, Farida Harahap, dan Budi Astuti (2016)	Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes	Menggunakan pendekatan kuantitatif	Dedikasi diri, Kecemasan dalam menghadapi ujian	Analisis korelasional
Faradina Khoirunnisa Fauziyah dan	Dukungan Sosial Teman Sebaya dan	Menggunakan pendekatan kuantitatif.	Dukungan sosial teman sebaya,	Analisis korelasi

Jati Ariati (2015)	Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir	Teknik sampling menggunakan cluster proporsional sampling	Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja	
Fiona Fisabillia Lastina dan Zaenal Abidin (2013)	Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang	Menggunakan pendekatan kuantitatif	Dukungan sosial, Kecemasan menghadapi ujian nasional	Analisis regresi linear sederhana
Amber L. P, Jeremy W. P, Mark E. K, Nancy W, Diane M. N, Howard M. Rhoades, Anthony J. G, Oscar A. W, & Melinda A. S. (2010)	The Roles of Social Support and Self-Efficacy in Physical Health's Impact on Depressive and Anxiety Symptoms in Older Adults	Menggunakan pendekatan kuantitatif	Dukungan sosial, Efikasi diri, Simptom depresi dan kecemasan	Analisis korelasi

Berdasarkan pada banyaknya penelitian yang telah dipaparkan, perbedaan yang dijelaskan dari penelitian-penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut :

1. Keaslian Tema

Penelitian sebelumnya sebagian besar mengusung tema dengan variabel terikat, yaitu kecemasan menghadapi karier masa depan, kecemasan menghadapi ujian, kecemasan menghadapi skripsi atau kecemasan menghadapi dunia kerja yang ditinjau dari satu variabel bebas yaitu efikasi diri, dukungan sosial, regulasi diri, atau *self esteem*. Sedangkan kecemasan menghadapi dunia kerja yang ditinjau dari dua variabel bebas masih sedikit terutama penelitian yang menggunakan efikasi diri serta dukungan sosial sebagai variabel bebas dalam satu penelitian. Seperti pada penelitian Tanis Vidyadwisi Lalita (2014) yang bertema *self efficacy* dan kecemasan pada remaja yang putus sekolah, penelitian Permana, Harahap, dan Astuti (2016) dengan tema efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa, dan penelitian Azhari dan Mirza (2016) dengan penelitian yang bertema regulasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Ketiga penelitian tersebut lebih berfokus pada satu variabel bebas, yaitu efikasi diri atau regulasi diri, sedangkan dalam penelitian yang dalam skripsi ini, penulis mengusung tema efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

2. Keaslian Teori

Dalam penelitian ini teori yang digunakan dalam variabel terikat yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja terdapat teori Chaplin (2009), Nietzal

(Ghufron & Risnawita, 2014), Greenberger & Padesky (2016). Pada variabel bebas efikasi diri teori yang digunakan berdasar dari teori Friedman & Schustack (2008) dan Woolfolk (2009). Variabel bebas dukungan sosial terdapat teori milik Cohen & Syme (Apollo & Cahyadi, 2012) dan Wentzel, dkk (2010).

3. Keaslian Subjek

Dari penelitian-penelitian yang sudah ada, subjek yang dituju adalah siswa SMA atau SMK yang baru lulus, Mahasiswa jenjang S1 semester akhir, atau karyawan, sedangkan subjek yang baru saja wisuda dan belum mendapatkan pekerjaan belum pernah dijadikan subjek penelitian sehingga dalam penelitian ini penulis ingin menargetkan wisudawan/wati yang baru saja mendapatkan gelar sarjana strata satu dan belum mendapatkan pekerjaan tetap.

4. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian sebelumnya, alat ukur yang digunakan adalah alat ukur psikologis dengan skala kecemasan menghadapi karier masa depan atau skala kecemasan menghadapi ujian dan skala dukungan sosial atau skala efikasi diri, sedangkan dalam penelitian ini alat ukur psikologis yang digunakan adalah skala kecemasan menghadapi dunia kerja, skala efikasi diri, serta skala dukungan sosial yang peneliti buat berdasar aspek-aspek yang digunakan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasar pada hasil analisis regresi linier berganda, dapat dilihat bahwa hipotesis mayor dalam penelitian diterima. Dapat diartikan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh pada kecemasan menghadapi dunia kerja. Pengaruh kedua variabel tersebut cukup signifikan terhadap kecemasan yang dialami pada subjek dalam penelitian ini.

Pada hipotesis minor pertama, diketahui bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Dengan demikian hipotesis minor pertama, yaitu adanya hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja diterima. Dapat diartikan bahwa semakin rendah efikasi diri, maka semakin tinggi kecemasan yang muncul. Sebaliknya, semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah kecemasan yang muncul. Dalam hasil uji sumbangan, efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 28.3% sedangkan sisanya yaitu 71.7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti, seperti regulasi diri, *self esteem*, dan lainnya.

Pada hipotesis minor kedua, diketahui bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Dengan demikian hipotesis minor kedua, yaitu adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja diterima. Dapat diartikan bahwa semakin rendah dukungan

sosial, maka semakin tinggi kecemasan yang muncul. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah kecemasan yang muncul. Dalam hasil uji sumbangan, dukungan sosial memberikan sumbangan sebesar 9.3% sedangkan sisanya yaitu 90.7% dipengaruhi oleh variabel lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti merekomendasikan beberapa saran sebagai berikut :

a. Bagi subjek penelitian

Subjek diharapkan mampu mengembangkan efikasi diri yang positif dalam menyikapi segala situasi. Cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan efikasi diri adalah dengan mengenali diri sendiri, mengembangkan potensi dalam diri dan menerima kekurangan diri. Subjek juga diharapkan untuk terus berhubungan baik dengan lingkungan sekitar supaya ketika dalam situasi yang membutuhkan orang lain, subjek memiliki orang-orang yang dapat dipercaya untuk dimintai bantuan.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian lain yang ingin meneliti dengan tema yang sama, disarankan untuk memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja. Selain itu, disarankan untuk mempertimbangkan metode yang digunakan dalam penelitian. Tidak hanya menggunakan metode kuantitatif yang berbasis

pada angka saja, tetapi bisa menggunakan metode kualitatif sehingga hasil penelitian dapat lebih dalam mengulas faktor-faktor yang diteliti.



DAFTAR PUSTAKA

- Alloy, L. B., Riskind, J. H., & Manos, M. J. (2004). *Stress and Physical Disorder*. In : *Abnormal Psychology* (9th). New York: McGraw-Hill.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian* (Edisi Revisi). Malang: UMM Press.
- Amber L. P, Jeremy W. P, Mark E. K, Nancy W, Diane M. N, Howard M. R., . . . Melinda A. S.. (2010). The Roles of Social Support and Self-Efficacy in Physical Health's Impact on Depressive and Anxiety Symptoms in Older Adults. *National Institutes of Health J Clin Psycho Med Settings*, 17 (4). 387 – 400.
- Apollo & Cahyadi, A. (2012). *Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri*. Madiun: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhari, R. T. & Mirza. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *MEDIAPSI*, 2, 23 – 29.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). *Self Efficacy*. New York : Academic Press.

_____. (1997). *Self Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Baron, A. R. & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.

Bela, Putri S. (2016). *Hubungan antara Daya Juang dan Dukungan Sosial dengan Task Commitment pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Perguruan Tinggi Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.

Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.

Daradjat, Z. (2010). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung

Fadlilah, N. (2010). *Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel.

Fauziah, F. K. & Ariati, J. (2015). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255 – 261.

- Fenia, S. Z. (2017). Korelasi Self Control dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester V di APIKES IRIS Padang. *Jurnal EKOBISTEK Fakultas Ekonomi*, 6(1), 186 – 191.
- Friedman, H. S., & Miriam W. Schustack. (2008). *Kepribadian : teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.
- Ghazali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS 23* (Cetakan Kedelapan). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N. & Risnawita S. R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- _____. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goldberger, L. & Breznitz, S. (1982). *Handbook of Stress*. New York: Free Press.
- Greenberger, D. & Padessky, C. A. (2016). *Mind Over Mood : Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York: The Guilford Press
- Hartono, D. R. (2012). *Pengaruh Self Efficacy (Efikasi Diri) Terhadap Tingkat Kecemasan Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- House, J. S. & Kahn, R. L. (1985). *Measures Ana Concepts of Social Support. Social Support And Health*. Orlando: Academic Press Inc.

- Ikiz, F. E. & Cakar, F. S. (2010). Perceived Social Support and Self Esteem in Adolescence. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2338 – 2342.
- Juliati, E. (2007). *Fresh Graduate Anxiety Disorder (FGAD)*. Jakarta.
- Kompas.com. (2017). Agustus 2017, Jumlah Pengangguran Naik Menjadi 7,04 Juta Orang. Diakses 11 November 2017, diambil dari <http://www.ekonomi.kompas.com/read/2017/11/06/153940126>
- Kompas.com. (2017). Tingkat Pengangguran Turun Tipis di Februari 2017. Diakses 30 Oktober 2017, diambil dari <http://www.ekonomi.kompas.com/read/2017/05/05/123658926>
- Lalita, T. V. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 03, 60 – 70.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R.S. (1976). *Patterns of Adjustment*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha Ltd.
- Motlagh, S. E., Amrai, K., Yazdani, M. J., Abderahim, H., & Sour, H. (2011). The Relationship between Self Efficacy and Academic in High School Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 765 - 768
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.

- Okfrima, R. & Zulfah, D. (2017). Hubungan antara Kesiapan Kerja dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Psikologi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Imam Bonjol Padang. *Jurnal PSYCHE 165, 10(2)*, 137 – 143.
- Papalia, D., Olds, S.W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba.
- Priyatno, D. (2013). *Mandiri Belajar Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Media Kom.
- Rahayu. (2015). *Hubungan antara Self Control dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir VII Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia YPTK*. Skripsi. Padang: Fakultas Psikologi Putra Indonesia YPTK.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Ristekdikti. (2017). Laporan Kinerja 2017. Diambil dari <https://ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2018/08/LAPORAN-KINERJA-KEMENRISTEKDIKTI-2017.pdf>
- Roslani, Nadia, & Ariati, Jati. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati, 5(4)*, 744 – 749.

- Santoso, Singgih. (2013). *Menguasai SPSS 21 di Era Informasi*. Jakarta: PT. ELEK Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan* (Edisi Tiga, Jilid 2). Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: John Willey & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Willey & Sons.
- Saranson, I. G., &
- Sari, E.V., & Kuncoro, J. (2006). Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Dukungan Sosial pada PT. Semen Gresik Tbk. *Jurnal Psikologi*.
- Sivandani, A., Koohbanani, S. E., & Vahidi, T. (2013). The Relationship between Social Support and Self Efficacy with Academic Achievement and School Satisfaction among Female Junior High School Students in Birjand. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 668 – 673.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology* (Seventh Edition). Singapore: McGraw-Hill.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial* (Ed. 12). Jakarta: Kencana.

- Thompson, J. H. (2014). The Role of Self Esteem and Self Efficacy in Moderating the Effect of Workplace Stress on Depression, Anxiety, and Stress. *Australian Journal of Organisational Psychology*, 7.
- TribunJogja.com. (2017). Jumlah Pengangguran di Yogyakarta Tercatat Sebanyak 6.721. Diakses 14 Agustus 2017, diambil dari <http://jogja.tribunnews.com/2017/04/09/jumlah-pengangguran-di-yogyakarta-tercatat-sebanyak-6721?page=1>
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-undang No.13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan. Jakarta: Visimedia.
- Waqiati, H. A., dkk. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Efikasi diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 2(01).
- Wentzel, K.R., Battle, A., Russell, S.L., & Looney, L.B. (2010). Social Supports from Teachers and Peers as Predictors of Academic and Social Motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 35: 193–202.
- Wicaksono, D. R. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

Woolfolk, A. (2009). *Educational Psychology : Active Learning Edition*. Yogyakarta:

Pustaka Pelajar.

Yunita, E. (2013). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan*

Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas

Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Surakarta: universitas Muhammadiyah

Surakarta.



pada angka saja, tetapi bisa menggunakan metode kualitatif sehingga hasil penelitian dapat lebih dalam mengulas faktor-faktor yang diteliti.



DAFTAR PUSTAKA

- Alloy, L. B., Riskind, J. H., & Manos, M. J. (2004). *Stress and Physical Disorder*. In : *Abnormal Psychology* (9th). New York: McGraw-Hill.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian* (Edisi Revisi). Malang: UMM Press.
- Amber L. P, Jeremy W. P, Mark E. K, Nancy W, Diane M. N, Howard M. R., . . . Melinda A. S.. (2010). The Roles of Social Support and Self-Efficacy in Physical Health's Impact on Depressive and Anxiety Symptoms in Older Adults. *National Institutes of Health J Clin Psycho Med Settings*, 17 (4). 387 – 400.
- Apollo & Cahyadi, A. (2012). *Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri*. Madiun: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhari, R. T. & Mirza. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *MEDIAPSI*, 2, 23 – 29.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1994). *Self Efficacy*. New York : Academic Press.

_____. (1997). *Self Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Baron, A. R. & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.

Bela, Putri S. (2016). *Hubungan antara Daya Juang dan Dukungan Sosial dengan Task Commitment pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Perguruan Tinggi Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.

Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.

Daradjat, Z. (2010). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung

Fadlilah, N. (2010). *Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel.

Fauziah, F. K. & Ariati, J. (2015). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255 – 261.

- Fenia, S. Z. (2017). Korelasi Self Control dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester V di APIKES IRIS Padang. *Jurnal EKOBISTEK Fakultas Ekonomi*, 6(1), 186 – 191.
- Friedman, H. S., & Miriam W. Schustack. (2008). *Kepribadian : teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta: Erlangga.
- Ghazali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS 23* (Cetakan Kedelapan). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N. & Risnawita S. R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- _____. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goldberger, L. & Breznitz, S. (1982). *Handbook of Stress*. New York: Free Press.
- Greenberger, D. & Padessky, C. A. (2016). *Mind Over Mood : Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York: The Guilford Press
- Hartono, D. R. (2012). *Pengaruh Self Efficacy (Efikasi Diri) Terhadap Tingkat Kecemasan Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- House, J. S. & Kahn, R. L. (1985). *Measures Ana Concepts of Social Support. Social Support And Health*. Orlando: Academic Press Inc.

- Ikiz, F. E. & Cakar, F. S. (2010). Perceived Social Support and Self Esteem in Adolescence. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2338 – 2342.
- Juliati, E. (2007). *Fresh Graduate Anxiety Disorder (FGAD)*. Jakarta.
- Kompas.com. (2017). Agustus 2017, Jumlah Pengangguran Naik Menjadi 7,04 Juta Orang. Diakses 11 November 2017, diambil dari <http://www.ekonomi.kompas.com/read/2017/11/06/153940126>
- Kompas.com. (2017). Tingkat Pengangguran Turun Tipis di Februari 2017. Diakses 30 Oktober 2017, diambil dari <http://www.ekonomi.kompas.com/read/2017/05/05/123658926>
- Lalita, T. V. (2014). Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan pada Remaja yang Putus Sekolah. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 03, 60 – 70.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R.S. (1976). *Patterns of Adjustment*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha Ltd.
- Motlagh, S. E., Amrai, K., Yazdani, M. J., Abderahim, H., & Soury, H. (2011). The Relationship between Self Efficacy and Academic in High School Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 765 - 768
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.

- Okfrima, R. & Zulfah, D. (2017). Hubungan antara Kesiapan Kerja dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Psikologi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Imam Bonjol Padang. *Jurnal PSYCHE 165, 10(2)*, 137 – 143.
- Papalia, D., Olds, S.W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba.
- Priyatno, D. (2013). *Mandiri Belajar Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Media Kom.
- Rahayu. (2015). *Hubungan antara Self Control dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir VII Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia YPTK*. Skripsi. Padang: Fakultas Psikologi Putra Indonesia YPTK.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Ristekdikti. (2017). Laporan Kinerja 2017. Diambil dari <https://ristekdikti.go.id/wp-content/uploads/2018/08/LAPORAN-KINERJA-KEMENRISTEKDIKTI-2017.pdf>
- Roslani, Nadia, & Ariati, Jati. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati, 5(4)*, 744 – 749.

- Santoso, Singgih. (2013). *Menguasai SPSS 21 di Era Informasi*. Jakarta: PT. ELEK Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi Pendidikan* (Edisi Tiga, Jilid 2). Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA: John Willey & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Willey & Sons.
- Saranson, I. G., &
- Sari, E.V., & Kuncoro, J. (2006). Kecemasan dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau dari Dukungan Sosial pada PT. Semen Gresik Tbk. *Jurnal Psikologi*.
- Sivandani, A., Koohbanani, S. E., & Vahidi, T. (2013). The Relationship between Social Support and Self Efficacy with Academic Achievement and School Satisfaction among Female Junior High School Students in Birjand. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 668 – 673.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2009). *Health Psychology* (Seventh Edition). Singapore: McGraw-Hill.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial* (Ed. 12). Jakarta: Kencana.

- Thompson, J. H. (2014). The Role of Self Esteem and Self Efficacy in Moderating the Effect of Workplace Stress on Depression, Anxiety, and Stress. *Australian Journal of Organisational Psychology*, 7.
- TribunJogja.com. (2017). Jumlah Pengangguran di Yogyakarta Tercatat Sebanyak 6.721. Diakses 14 Agustus 2017, diambil dari <http://jogja.tribunnews.com/2017/04/09/jumlah-pengangguran-di-yogyakarta-tercatat-sebanyak-6721?page=1>
- Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Republik Indonesia. (2003). Undang-undang No.13 Tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan. Jakarta: Visimedia.
- Waqiati, H. A., dkk. (2013). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Efikasi diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 2(01).
- Wentzel, K.R., Battle, A., Russell, S.L., & Looney, L.B. (2010). Social Supports from Teachers and Peers as Predictors of Academic and Social Motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 35: 193–202.
- Wicaksono, D. R. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

Woolfolk, A. (2009). *Educational Psychology : Active Learning Edition*. Yogyakarta:

Pustaka Pelajar.

Yunita, E. (2013). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan*

Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas

Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Surakarta: universitas Muhammadiyah

Surakarta.

