KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Ukhti Nurul Hasanah

NIM. 16710102

Dosen Pembimbing Skripsi:

Sara Palila, S. Psi,. M. A, Psikolog

NIP. 19811014 200901 2 004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ukhti Nurul Hasanah

NIM : 16710102

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Efikasi Diri pada Mahasiswa" adalah karya yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi manapun. Dalam penyusunan karya skripsi ini, saya tidak melanggar kode etik akademik, seperti bukan hasil plagiasi atau penelitian orang lain, pemalsuan data dan manupalasi data.

Apabila di kemudian hari terdapat pelanggaran kode etik dalam karya skripsi saya, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Februari 2021

METERAI TEMPEL
TGL. 20
8F762AHF920913258
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Ukhti Nurul Hasanah
NIM. 16710102

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-267/Un.02/DSH/PP.00.9/04/2021

Tugas Akhir dengan judul : KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : UKHTI NURUL HASANAH
Nomor Induk Mahasiswa : 16710102
Telah diujikan pada : Kamis, 11 Maret 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 60654cb22c9b5

Penguji I

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 6056ddee95f92

Penguji II

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6056e41ce311f

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 11 Maret 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6065882b876b5

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 : Ukhti Nurul Hasanah

NIM : 16710102

Prodi : Psikologi

Judul : Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Efikasi Diri pada Mahasiswa.

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

Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya, terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 15 Februari 2021

Dosen Pembimbing Skripsi

Sara Palila, S. Psi,. M. A, Psikolog

NIP. 19811014 200901 2 004

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

"Never stop until you proud" (Anonim)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirohmanirohim, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmatNya, sehingga karya ini dapat terselesaikan. Karya ni saya persembahkan kepada :

ALMAMATER

Program Studi Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

KELUARGA

Kepada yang terhormat orang tua saya,

Bapak Nuryadi dan Ibu Nur Darojah Sayekti

Kepada adik yang saya sayangi Laila Nurul, Nur Khoirul Umam, Nur Ahsanul Afkar

SAUDARA SEPERJUANGAN

Rekan-rekan Psikologi angkatan 2016 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi Rabbil'alamin, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Efikasi Diri pada Mahasiswa". Sholawat dan salam tak lupa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, serta kepada seluruh umat muslim yang dicintai oleh Allah SWT.

Karya tulis ini merupakan skripsi yang diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikokogi (S.Psi). Selama penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat dukungan, bantuan, motivasi serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-sebesarnya kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos.,selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psikologi selaku Ketua Program Studi Psikologi.
3. Ibu Sara Palila, S.Psi.,M.A.,Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa sabar dalam memberikan masukan selama proses penelitian ini berlangsung.
4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
5. Kepada responden penelitian mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang berkenan meluangkan waktu untuk membantu mengisi kuesioner penelitian.
6. Kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Nuryadi dan Ibu Nur Darojah Sayekti. Terimakasih untuk segala pengorbanan, cinta, dan kasih yang telah diberikan selama ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

7. Adik-adik yang saya sayangi Laila Nurul Atiqoh, Nur Khoirul Umam, dan Nur Ahsanul Afkar.
8. Seluruh rekan-rekan Psikologi angkatan 2016 UIN Sunan Kalijaga , atas pengalaman, persaudaraan dan kebersamaannya.
9. Untuk teman-teman KKN Guyangan Lor terimakasih sudah memberikan pengalaman dan pembelajaran di tempat KKN yang tidak akan pernah saya lupakan.
10. Untuk teman-teman saya Emma, Azida, Nidak, Alim, Seren, Belle, Aqila, Nafi, Rizki, Salma, Zola, Toti, Ela, Shafa, dan Via terimakasih sudah menjadi bagian dari *support system*.
11. Untuk Hanifah,Wira, dan Azida terimakasih telah memberikan arahan dan tempat curhat selama perkuliahan dan pengerjaan skripsi.
12. Untuk *support system*, Muhammad Drecantya terimakasih untuk selalu ada saat sedih maupun senang.

Yogyakarta, 15 Februari 2021

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Ukhti Nurul Hasanah
NIM. 16710102

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER i

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ii

NOTA DINAS PEMBIMBING iii

MOTTO iv

HALAMAN PERSEMBAHAN v

KATA PENGANTAR vi

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR BAGAN xiv

DAFTAR LAMPIRAN xv

INTISARI xvi

ABSTRACT xvii

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Tujuan Penelitian 8

C. Manfaat Penelitian 8

D. Keaslian Penelitian 9

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB II DASAR TEORI 18

A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 18

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 18

2. Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 20

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja . 22

B. Dukungan Sosial 25

1. Pengertian Dukungan Sosial 25

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial 27

C. Efikasi Diri 29

1. Pengertian Efikasi Diri 29

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri 31

D. Dinamika Hubungan antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 33

E. Hipotesis 40

BAB III METODE PENELITIAN 41

A. Identifikasi Variabel Penelitian 41

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian 41

1. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 41

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2. Dukungan Sosial 42

3. Efikasi Diri 43

C. Populasi dan Sampel Penelitian 43

1. Populasi Penelitian 43

2. Sampel 44

D. Metode dan Alat Pengumpulan Data 45

1. Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 47

2. Skala Dukungan Sosial 50

3. Skala Efikasi Diri 52

E. Validitas, Seleksi Item, dan Reliabilitas Alat Ukur 54

1. Validitas 54

2. Seleksi Aitem 55

3. Reliabilitas 56

F. Metode Analisis Data 56

1. Uji Asumsi 56

2. Uji Hipotesis 58

BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 60

A. Orientasi Kancah dan Persiapan 60

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1. Orientasi Kancah 60

2. Persiapan Penelitian 60

B. Hasil analisis dan Seleksi Aitem 62

C. Pelaksanaan Penelitian 72

D. Hasil Penelitian 72

1. Kategorisasi Subjek 72

2. Analisis data 76

3. Uji Hipotesis 79

F. Pembahasan 81

BAB V PENUTUP 87

A. Kesimpulan 87

B. Saran 89

DAFTAR PUSTAKA 91

LAMPIRAN 95

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1. *Kategorisasi Respon Skala Psikologi* 46

Tabel 2. *Blue Print Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja* 48

Tabel 3. *Sebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja* 49

Tabel 4. *Blue Print Skala Dukungan Sosial* 50

Tabel 5. *Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial* 51

Tabel 6. *Blue Print Skala Efikasi Diri* 52

Tabel 7. *Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri* 53

Tabel 8. *Sebaran Aitem Lolos dan Gugur Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja* 63

Tabel 9. *Sebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Setelah Try Out* 64

Tabel 10. *Sebaran Aitem Lolos dan Gugur Skala Dukungan Sosial* 65

Tabel 11. *Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Setelah Try Out* 67

Tabel 12. *Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Skala Efikasi Diri* 68

Tabel 13. *Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri Setelah Try Out* 70

Tabel 14. *Reliability Statistic* 71

Tabel 15. *Data Skor Subjek* 72

Tabel 16. Rumus Kategorisasi Subjek 74

Tabel 17. *Kategorisasi Subjek Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja* 74

Tabel 18. *Kategorisasi Subjek Skala Dukungan Sosial* 75

Tabel 19. *Kategorisasi Subjek Skala Efikasi Diri* 75

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Tabel 20. *Uji Normalitas*..... 77

Tabel 21. *Uji Liniertias*..... 77

Tabel 22. *Uji multikolinieritas* 78

Tabel 23. *Uji heteroskedasitas* 78

Tabel 24. *Hipotesis minor I*..... 79

Tabel 25. *Hipotesis Minor II* 80

Tabel 26. *Uji Hipotesis Mayor* 81

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. DINAMIKA VARIABEL PENELITIAN 39

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Validasi Isi 96
Lampiran 2. Alat Ukur Uji Coba dan Alat Ukur Penelitian 109

Lampiran 3. Uji Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur 116

Lampiran 4. Tabulasi Data Penelitian 123

Lampiran 5. Uji Asumsi 136

Lampiran 6. Uji Hipotesis 139

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA

Ukhti Nurul Hasanah

NIM.16710102

INTISARI

Persaingan di dunia kerja pada era modern sekarang ini semakin sulit, fenomena tersebut menyebabkan kecemasan pada mahasiswa yang akan memasuki dunia kerja. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Sunan Kalijga yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi. Sampel penelitian ini berjumlah 102 mahasiswa yang diambil dengan teknik *random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang mempunyai *koefisien alpha* 0,932 dan skala dukungan sosial mempunyai *koefisien alpha* 0,936 serta skala efikasi diri mempunyai *koefisien alpha* 0,932. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dukungan sosial dan efikasi diri secara bersama-sama terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Sumbangan efektif dari dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja adalah 45,9%. Terdapat hubungan negatif dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Sumbangan efektif dari dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja adalah sebesar 39%. Terdapat hubungan negatif efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Sumbangan efektif dari efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja adalah sebesar 60%.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Anxiety in Facing the World of Work in terms of Social Support and Self Efficacy of Students

Ukhti Nurul Hasanah
NIM.16710102

ABSTRACT

The competition inside the world of work in modern era is getting difficult, this phenomenon cause anxiety to undergraduate student who are possibly still getting into it. This study aims to determine the relationship between social support and self-efficacy on anxiety facing the world of work in undergraduate students of UIN Sunan Kalijaga. This research was conducted with undergraduate students at UIN Sunan Kalijga who were working on their final thesis. The sample of this research was 102 students who were taken by random sampling technique. Data were collected using an anxiety scale facing the world of work which has an alpha coefficient of 0.932 and the social support scale has an alpha coefficient of 0.936 and the self-efficacy scale has an alpha coefficient of 0.932. The statistical analysis technique used is multiple regression analysis techniques. The results of the analysis show that there is a negative relationship between social support and self-efficacy together with anxiety in facing the world of work with a significance value of 0.000 (p <0.05). The effective contribution of social support and self-efficacy to anxiety in facing the world of work is 45.9%. There is a negative relationship between social support and anxiety in facing the world of work. The effective contribution of social support to anxiety in facing the world of work is 39%. There is a negative relationship between self-efficacy and anxiety in facing the world of work. The effective contribution of self-efficacy to anxiety in facing the world of work is 60%.

Keywords: Social Support, Self Efficacy, Anxiety in Facing the World of Work.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia memiliki beranekaragam kebutuhan yang harus dipenuhi. Salah satunya adalah mendapatkan pekerjaan dengan kualitas yang bagus, dari segi penghasilan maupun suasana kerja. Salah satu upaya untuk memperbesar peluang mendapatkan pekerjaan yang layak di masa depan adalah melanjutkan ke jenjang pendidikan perguruan tinggi. Rosliani dan Ariati (2016) menyatakan bahwa jenjang pendidikan yang semakin tinggi dan gelar yang diperoleh seseorang dipandang sebagai tren di era digitalisasi yang dapat meningkatkan mutu seseorang dan akhirnya dapat meningkatkan status pekerjaan yang dilakukan serta pencapaian lingkungan yang lebih baik.

Menjadi mahasiswa berarti berada dalam proses menuju ke masa dewasa. Pada masa tersebut individu dituntut untuk memiliki satu peran yang jelas, diakui, dihargai oleh orang lain serta masyarakat. Pada masa ini individu berada dalam proses menentukan identitas diri, di mana segala sasaran pribadi, tujuan sosial dan cita-cita harus diuji kembali sehingga terbentuk identitas baru yang lebih baik. Maka pada masa ini yaitu adanya perjuangan untuk membentuk identitas sebagai landasan untuk menyiapkan diri terhadap kehidupan orang dewasa di mana seseorang harus mencari tempatnya sendiri dan akhirnya dapat mencapai eksistensinya (Erikson, dalam Cremers, 1989).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

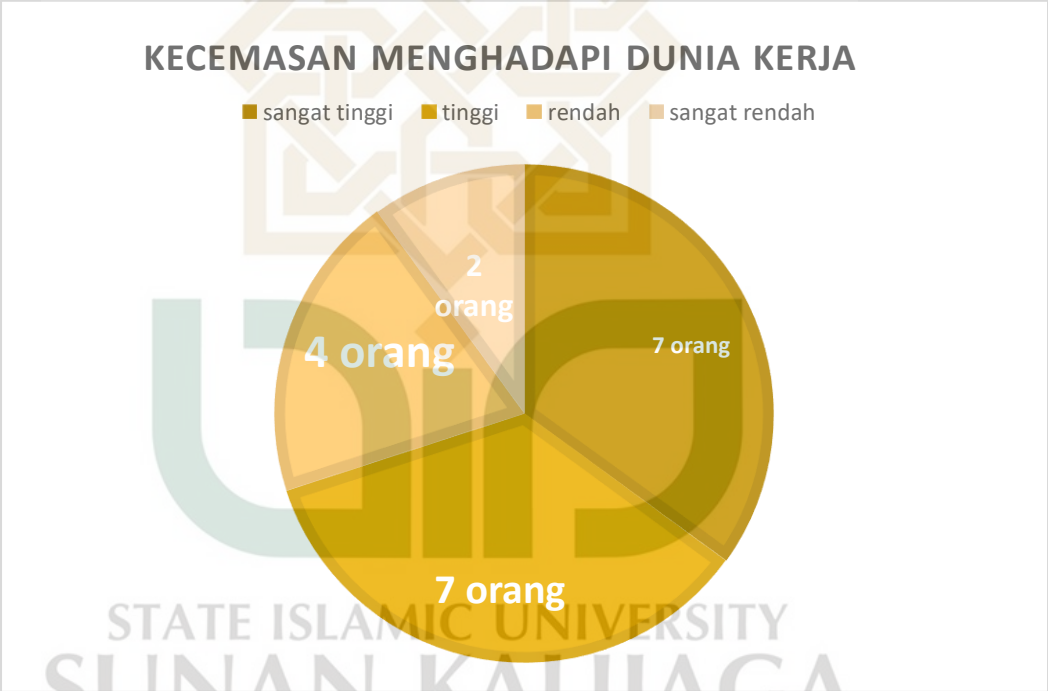
Atmanti (2005) mengemukakan bahwa manfaat pendidikan saat ini tidak lagi dipandang sebagai penambah ilmu pengetahuan bagi seseorang, akan tetapi pendidikan dapat membantu meningkatkan pemahaman seseorang dalam hal teknologi dan kepekaan dalam mengatasi permasalahan atau jiwa *leadership* sehingga dapat menciptakan karya otentik yang bermanfaat di kalangan masyarakat. Dengan pendidikan yang tinggi, calon mahasiswa dituntut agar mempunyai keterampilan lain selain pengetahuan yang sesuai dengan bidangnya, namun juga mempunyai *softskill* dan wawasan yang luas yang bertujuan untuk membangun kualitas pekerjaan di masa yang akan datang.

Bagi mahasiswa pekerjaan merupakan aspek penting untuk meningkatkan peluang karir yang semakin tinggi. Dengan begitu, mahasiswa dituntut untuk mempunyai kesiapan mental untuk menghadapi dunia kerja. Apabila seorang mahasiswa percaya bahwa dalam dirinya mempunyai kemampuan untuk menghadapi suatu tantangan yang terjadi pada dirinya, maka seorang mahasiswa akan mampu menghadapi tantangan yang datang, sama halnya dengan tantangan saat akan menghadapi dunia kerja yang akan ditemui oleh mahasiswa setelah lulus (Bandura, 2005). Maka dari itu, mahasiswa akan merasa percaya diri dan terhindar dari rasa cemas akan dunia kerja.

Berdasarkan hasil *preliminary research* ditemukan bahwa kondisi di lapangan tidak sesuai dengan kondisi ideal menurut teori yang sudah dijelaskan sebelumnya. Banyak dari mereka yang masih merasa cemas atau khawatir dengan dunia kerja.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Mereka juga merasa bahwa ketakutan dengan apa yang belum tentu terjadi di masa depan. Tujuan dari *preliminary research* yaitu untuk mengidentifikasi permasalahan terkait kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Dalam hal ini, peneliti mencoba untuk melakukan *preliminary research* kepada mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga. Pada *preliminary research* peneliti menggunakan 20 subjek, dengan hasil penelitian sebagai berikut :



Hasil dari *preliminary research* peneliti pada 20 mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga yang sedang mengerjakan skripsi, diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja berada pada kategori tinggi yaitu 7 subjek, sedang 7 subjek, rendah 4 subjek, dan sangat rendah 2 subjek. *Preliminary research* diukur menggunakan kuesioner berdasarkan ciri-ciri kecemasan yang digabungkan dengan dunia kerja. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat mahasiswa di UIN Sunan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Kalijaga yang merasa cemas dan khawatir terhadap hal yang belum pasti terjadi di masa depan terkait dengan dunia kerja.

Waqiati, dkk (2010) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja dapat diartikan sebagai bentuk respon negatif yang meliputi perasaan takut dan khawatir terhadap ketersediaan lapangan pekerjaan, kecemasan dapat berdampak negative seperti kehilangan motivasi, pesimis dalam menghadapi tantangan dunia kerja, bahkan ada yang bermalas-malasan atau takut untuk mencari pekerjaan setelah lulus kuliah. Hal seperti ini akan merugikan karena usia setiap tahun semakin bertambah. Jika masih seperti itu maka mahasiswa akan lebih sulit dalam mencari pekerjaan, karena terdapat perusahaan yang memiliki syarat usia maksimal beberapa tahun.

Menurut Nevid, dkk (2005) mengungkapkan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan. Yang pertama yaitu faktor biologis, faktor ini disebabkan oleh genetika, keturunan dalam fungsi neurotransmiter dan kelainan pada jalur otak yang menghambat tindakan berulang. Yang kedua yaitu faktor sosial dan lingkungan, faktor ini disebabkan oleh terjadinya pengancaman atau traumatis, melihat respons ketakutan kepada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial. Faktor ketiga yaitu behavioral, merupakan faktor perilaku yang disebabkan oleh pemasangan rangsangan stimulus dan rangsangan netral (pengondisian klasik). Yang ke-empat yaitu faktor kognitif emosional, yaitu disebabkan oleh faktor psikologis yang terkendali,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

faktor kognitif seperti prediksi rasa takut, keyakinan irasional, sensitivias berlebihan dan rendahnya efikasi diri.

Salah satu faktor eksternal dari kecemasan yaitu sosial dan lingkungan. Ketika individu sedang dalam kesulitan dan ia tidak mendapatkan bantuan maupun dukungan dari orang sekitarnya, maka akan berdampak pada kecemasan. Dukungan sosial tersebut bertujuan untuk memberikan *support* agar seseorang yang mengalami kecemasan menjadi lebih optimis. *The National Cancer* (dalam Mattson & Hall, 2011) mendefinisikan bahwa dukungan sosial sebagai jaringan keluarga, teman, tetangga, dan anggota masyarakat yang tersedia pada saat dibutuhkan untuk memberikan bantuan secara psikologis, fiisk, dan keuangan. Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Puspoky, Forchuk Ian Griffin (2006) ditemukan adanya indikasi bahwa hubungan pertemanan dapat memulihkan *mental illness* individu. Tahmasbipoura dan Taheri (2012) mengamati ada 1242 mahasiswa Universitas Shahid Rajaee menyimpulkan bahwa kesehatan mental dapat ditingkatkan dengan memberikan dorongan sosial kepada individu. Sedangkan Pfeiffer, et al (2010) menemukan hasil penelitian yaitu adanya potensi efektivitas dukungan teman sebaya terhadap individu yang mengalami tekanan. Bentuk dukungan ini beranekaragam, seperti menurut Barry dan Masden (dalam Arnett, 2013) memberikan dukungan bisa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

saja dalam wujud dukungan internal atau eksternal. Dalam fase dewasa, jenis dukungan ini berupa dukungan informasi, instrumental, pertemanan, dan apresiasi.

Mahasiswa yang sedang berkuliah membutuhkan beragam jenis sumber dukungan sosial yang dibutuhkan sebagai cara untuk mengatasi stres karena tuntungan yang mereka hadapi. Penelitian yang ditujukan pada mahasiswa menemukan bahwa beberapa gejala seperti kecemasan, depresi, emosi berlebihan, dan kegagalan dari perkuliahan dapat menjadi akibat dari stres yang dirasakan mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kong, Zhao, dan You (2013) pada mahasiswa di Cina mendukung teori di atas dengan menyebutkan mahasiswa yang menerima dukungan sosial dapat memiliki kepuasan hidup dan perilaku positif daripada yang kurang mendapat dukungan sosial. Oleh karena itu peneliti memandang pentingnya dukungan sosial terkait kecemasan menghadapi dunia kerja.

Dari faktor internal sendiri yaitu faktor kognitif. Faktor ini berasal dari faktor psikologis yang terkendali, faktor kognitif seperti prediksi rasa takut, keyakinan irasional, sensitivitas berlebihan dan rendahnya efikasi diri. Menurut Bandura (1997) efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu bahwa dirinya mampu menguasai situasi dan memberikan hasil terbaik yang diharapkan. Efikasi diri dapat digunakan untuk mengontrol lingkungan penyebab *stressor* yang membangkitkan kecemasan pada individu. Penilaian individu terhadap efikasi diri yang dimiliki mempengaruhi cara yang digunakan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dan tugas. Efikasi diri berkaitan erat dengan proses kognitif yang terjadi dalam diri individu.

Sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Sikka, dkk (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional, hal ini terlihat pada nilai signifikansi 0,000 dimana $p < 0,05$ dan $r = -0,573$ (2) sumbangan efektif atau peranan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional sebesar 32,8%, maka masih ada 67,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yaitu faktor lingkungan dan faktor individu.

Pada penelitian Safitri dan Masykur (2017) terhadap 70 orang menunjukkan hal yang serupa terkait efikasi diri. Yakni semakin tinggi efikasi diri atlet maka akan semakin rendah kecemasan dalam menghadapi kejuaraan nasional. Bandura (dalam Ghufron & Risnawita, 2016)) mengungkapkan bahwa adanya efikasi diri dalam menghadapi tantangan dapat memengaruhi kecemasan individu. Sehingga peneliti juga memandang pentingnya peran efikasi diri dalam menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor dari teori yang dikemukakan oleh Nevid (2005). Peneliti hanya mengambil dua faktor yang dirasa peneliti mampu mewakili sumber kecemasan menghadapi dunia kerja, yakni faktor sosial lingkungan yang didalamnya membahas tentang dukungan dari orang lain dan faktor efikasi diri khususnya kepercayaan pada diri individu. Oleh karena itu peneiti tertarik untuk

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

Peneliti mengharapkan bahwa hasil penelitian kali ini dapat dimanfaatkan oleh semua kalangan yang membaca hasil penelitian yang telah tersusun. Dalam hal ini peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman dan manfaat kepada pembaca. Berikut beberapa manfaat yang dapat diambil dalam hasil penelitian kali ini, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian bermanfaat sebagai media promosi informasi dan pengetahuan di bidang Psikologi Sosial mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja terhadap dukungan sosial dan efikasi diri pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Orang tua

Hasil penelitian ini dapat menjadi langkah preventif untuk menghindarkan kecemasan menghadapi dunia kerja pada anak yang sedang duduk di bangku kuliah akhir sehingga dapat memberikan dukungan sosial agar

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

anak dapat meningkatkan efikasi diri sehingga kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berkurang.

b) Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat memotivasi mahasiswa untuk membentuk hubungan sosial yang positif sebagai sumber untuk memperoleh dukungan maupun penerimaan. Dukungan tersebut dapat meningkatkan efikasi pada mahasiswa sehingga dapat mempersiapkan dirinya lebih matang untuk menghadapi dunia kerja.

c) Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi pihak kampus mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari dukungan sosial dan efikasi diri. Sehingga dapat membantu mahasiswa untuk membekali terkait dukungan sosial dan efikasi diri. Beberapa hal yang dapat dilakukan oleh pihak universitas yakni dapat mengadakan konseling terkait dunia kerja pada mahasiswa, mengadakan survei maupun pelatihan mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja serta cara mengatasinya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. Keaslian Penelitian

Sepanjang pengetahuan peneliti, penelitian dengan judul yang sama yaitu "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja ditinjau dari Dukungan Sosial dan Efikasi Diri pada Mahasiswa" belum ditemukan. Adapun beberapa penelitian yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti oleh peneliti adalah:

1) Penelitian yang dilakukan oleh Teuku Riki Azhari dan Mirza (2016) yang berjudul "Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala". Penelitian ini menggunakan alat ukur yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Baumeister dan Heatherthon (1996) untuk regulasi diri dan teori Calhoun dan Acocela (1990) untuk kecemasan menghadapi dunia kerja. Populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 100 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2009 samoai dengan angkatan 2012 yang sudah menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Dari oeelitian tersebut menunjukkan bahwa analisis terhadap data penelitian yang telah diperoleh menghasilkan koefisien korelasi negatif sebesar -0.620 dengan $p<0.05$. Hal ini bermakna terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin menghadapi dunia kerja yang dimiliki seseorang.
2) Penelitian yang dilakukan oleh Nadia Rosliana dan jati Ariati (2016) yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI)".Pengumpulan data menggunakan Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (28 aitem valid dengan $\alpha= 0,93$) dan Skala Regulasi Diri (27 aitem valid dengan $\alpha = 0,91$) yang telah diujicobakan kepada 66 pengurus ILMPI. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar -0,61 dengan $p=0,000$ ($p<0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

yaitu ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ILMPI dapat diterima. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 37,3% pada kecemasan menghadapi dunia kerja dan sebesar 62,7% dipengaruhi faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

3) Penelitian yang dilakukan oleh Denia Martini Machdan dan Nurul Hartini pada tahun 2012 yang berjudul "Hubungan antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan". Pengumpulan data berupa *kuesioner* penerimaan diri yang terdiri dari 32 butir dan kuesioner kecemasan menghadapi dunia kerja terdiri dari 45 butir. Uji reliabilitas pada skala penerimaan diri sebesar 0,788 dan skala kecemasan sebesar 0,901. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik korelasi Product Moment, dengan bantuan SPSS versi 16. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara penerimaan diri dengan kecemasan sebesar -0,475 dengan p sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri, maka kecemasan menghadapi dunia kerja semakin rendah.

4) Penelitian yang dilakukan oleh T.M. Noor Rachmady dan Eka Dian Apriliana dengan judul "Hubungan Edversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala". Pengumpulan data menggunakan skala *Adversity quotient* yang disusun oleh Khairiyah (2016) dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang disusun oleh Nugroho (2010).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Populasi dalam penelitian yaitu menggunakan teknik korelasi pearson yang menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) =-0.598(p,0.05) sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada freshgraduate Universitas Syiah Kuala dan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

5) Penelitian yang dilakukan oleh Syahria Nur Jannah dan Rohmatun (2018) yang berjudul "Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Penyintas Banjir ROB".Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala dukungan sosial dan skala resiliensi. Skala dukungan sosial berjumlah 29 aitem dengan rentang daya beda antara 0,313-0,619 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,908. Skala resiliensi berjumlah 27 aitem dengan rentang daya beda antara 0,258-0,539 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,802. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 308 orang. Hasil uji hipotesis memperoleh rxy=0.428 dengan taraf sgnifikansi p=0.000 (p<0.01). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif atau signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima para penyintas banjir rob Tamba Lorok maka semakin baik pula resiliensinya. Begitu juga sebaliknya, semakin kecil dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah pula resiliensinya. Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 18,3%. Maka dapat diketahui setidaknya ada 81,7% faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti dan dapat berpengaruh pada resiliensi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

6) Penelitian yang dilakukan oleh Woro Kusrini dan Nanik Prihartanti (2014) yang berjudul "Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Sis wa Kelas VIII SMP Negri 6 Boyolali". Penelitian ini menggunakan metode dokumentasi dan kuesioner atau angket sebagai alat pengumpul data, sedangkan metode analisis data dalam penelitian ini adalah *pearson correlation* dan linier ganda. Populasi peelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negri 6 Boyolali yang berjumlah 201 siswa dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 132 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Terdapat hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa Inggris siswa (F-test=222.948), (2) Terdapat hubungan dukungan sosial dengan prestasi bahasa inggris siswa (r-0.445 with $p<0.05$)dan (3) Terdapat hubungan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa Inggris siswa (r-0.445 with $p<0.05$).

7) Penelitian yang dilakukan oleh Della Nur Aristya dan Anizar Rahayu (2018) yang berjudul "Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA ANGKASA I". metode pengumpulan data menggunakan angket yang terdiri dari angket penyesuaian diri , angket dukungan sosial dan angket konsep diri.Populasi sampel penelitian ini yaitu dengan tehnik purposive sampling yang melibatkan seluruh siswa kelas X SMA Angkasa I Jakarta di semua jurusan yang berjumlah 200 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi positif signifikan dengan penyesuaian diri remaja di SMA. Konsep diri juga berkorelasi positif signifikan dengan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

penyesuaian diri remaja di SMA. Selanjutnya, dukungan sosial dan konsep diri keduanya berkorelasi positif signifikan dengan penyesuaian diri remaja di SMA.

8) Penelitian yang dilakukan oleh Mira Chairani (2017) yang berjudul "Pengaruh Efikasi diri dan Motivasi Belajar Terhadap Kemandirian Belajar Serta Implikasinya terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa". Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Penelitian ini dalam pengujian hipotesisnya menggunakan metode analisis jalur (*path analysis*). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 265 responden dari seluruh mahasiswa tahun masuk 2010-2012 Prodi Pendidikan Akuntansi FPEB UPI dengan jumlah sampel sebanayk 156 mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa tahun mask 2010-2012 Prodi Pendidikan FPEB UPI diperoleh hasil bahwa efikasi diri mahasiswa sudah baik dan dapat dipertahankan. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata efikasi diri mahasiswa sudah baik dan dapat dipertahankan. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata efikasi diri mahasiswa sebesar 3,48 (kategori tinggi) dari skor maksimal lima.

9) Penelitian yang dilakukan oleh Moersito Wimbo Wibowo (2015) yang berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi, *Adversity Quotient* dan Efikasi Diri Pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Negri 1 Magelang".Pendekatan penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif korelasional. Penelitian deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan kecerdasan emosi, *adversity quotient*, dan efikasi diri subjek penelitian. Sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui ada

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

tidaknya hubungan kecerdasan emosi dan *adversity quotient* dengan efikasi diri pada remaja yang menjadi subjek penelitian. Subjek penelitian ini berjumlah 122 orang. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Dari hasil analisis korelasional diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan efikasi diri pada siswa kelas XII MAN 1 Magelang (rxly= 0,6=0,000), hal ini berarti bahwa hipotesis pertama penelitian ini diterima. Selanjutnya, terdapat hubungan positif antara *adversity quotient* dengan efikasi diri pada siswa kelas XII MAN 1 Magelang (rx2y=0,285; p=0,01), hal ini berarti hipotesis kedua penelitian diterima. Hipotesis ketiga penelitian yakni ada hubungan positif kecerdasan emosi dan *adversity quotient* secara stimulan dengan efikasi diri, diterima, karena R+0,61 dan nilai F hitung > F tabel (35,203> 3,072).

10) Penelitian yang dilakukan oleh Intan Agitha dan Yulianti Dwi Astuti (2018) yang berjudul "Hubungan antara Efikasi Diri dan Kecenderungan Kambuh pada Pecandu Narkoba yang Menjalani Rehabilitasi di Yogyakarta". Penelitian ini menggunakan skala efikasi diri yang disusun oleh Noviza (2008) dan dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek efikasi diri Corsini (1994). Sedangkan skala Kecenderungan Kambuh menggunakan skala dari Rozi (2016) yang dimodifikasi peneliti mengacu pada tahap-tahap kambuh Gorski dan Miller (1986). Subjek dalam penelitian ini adalah 59 pecandu narkoba yang sedang menjalani proses pemulihan (rawat inap maupun rawat jalan) di sebuah pusat rehabilitasi narkoba di Yogyakarta. Analisis data menggunakan teknik korelasi Product Moment menunjukkan nilai r=-0,352 (p=0,006) yang artinya terdapat hubungan negatif

yang signifikan antara efikasi diri dan kecenderungan kambuh pada pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, peneliti menguraikan perbandingan antara peneliti terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penjelasan terkait dengan perbandingan penelitian adalah keaslian pada tema penelitian, keaslian teori, keaslian alat ukur, dan keaslian pada subjek.

1. Keaslian Topik

Topik dalam penelitian ini sama dengan penelitian Rosliana dan jati Ariati (2016), Teuku Riki Azhari dan Mirza (2016), dan juga Denia Martini Machdan dan Nurul Hartini(2012) terkait tema kecemasan menghadapi dunia kerja. Untuk topik dukungan sosial memiliki kesamaan tema dengan penelitian Woro Kusrini dan Nanik Prihartanti (2014) dan Syahria Nur Jannah dan Rohmatun (2018). Selanjutnya untuk topik efikasi diri yaitu memiliki kesamaan dengan Mira Chairani (2017) dan Intan Agitha dan Yulianti Dwi Astuti (2018). Namun penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena menggunakan dukungan sosial dan efikasi diri sebagai variabel bebas dan kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai variabel tergantung dimana penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya.

2. Keaslian Teori

Kecemasan menghadapi dunia kerja sebelumnya banyak mengacu pada teori Nevid (2005), dalam penelitian ini juga mengacu pada teori Nevid (2005). Pada teori dukungan sosial penelitian ini mengacu pada teori Safarino & Smith (2011).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Penelitian efikasi diri sebelumnya banyak mengacu pada teori Bandura (1997), dalam penelitian ini teori efikasi diri juga mengacu pada teori Bandura (1997).

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur skala kecemasan menghadapi dunia kerja, skala dukungan sosial, dan skala efikasi diri. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja mengembangkan skala yang disusun oleh Novia dan Diana (2018) yang mengacu pada aspek-aspek kecemasan Nevid (2005), yang terdiri dari simptom fisik, perilaku, dan kognitif. Untuk skala dukungan sosial peneliti menyusun sendiri skala dukungan sosial yang mengacu pada aspek-apsek Sarafino dan Smith (2011), yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental. Skala efikasi diri mengembangkan skala yang disusun oleh I Gde Dhika dan Nicholas (2015) yang mengacu pada teori Bandura (1997) yang terdiri dari dimensi *magnitude*, *generality*, dan *strength*.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga. Subjek dalam penelitian ini belum pernah terlibat dengan tema yang serupa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa :

Hipotesis mayor diterima, bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan menghadapi dunia kerja, dukungan sosial, dan efikasi diri pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga di Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dari koefisien R sebesar 0,459 dan sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel tergantung sebanyak 45,9% dengan taraf signifikansi (*sig)* sebesar 0,000 (P<0,05). Artinya semakin tinggi dukungan sosial dan efikasi diri, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dan efikasi diri maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Hipotesis minor diterima dengan taraf signifikansi pada masing-masing variabel bebas sebesar 0,000 (P < 0,05) antara variabel dukungan sosial dan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja, yang menyatakan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Sedangkan variabel efikasi diri memiliki taraf signifikansi sebesar 0,001 (P<0,05) yang menyatakan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Sumbangan efektif

pada masing-masing variabel bebas sebesar 39% untuk variabel dukungan sosial dan 60% untuk variabel efikasi diri.

Tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami mahasiswa UIN Sunan Kalijaga cenderung berada dalam kategori sedang dengan subjek yang mengalami sebanyak 61 (60%) dari total 102, sisanya sebanyak 40 (39%) mahasiswa berada pada katefori rendah dan sebanyak 1 (1%) mahasiswa berada dalam kategori tinggi.

Dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa UIN Sunan Kalijaga cenderung berada pada kategori tinggi yakni sebanyak 50 (49%) mahasiswa, sisanya sebanyak 4 (4%) dalam kategori rendah dan sebanyak 48 (47%) mahasiswa berada dalam kategori sedang.

Efikasi diri yang diterima mahasiswa UIN Sunan Kalijaga cenderung berada dalam kategori sedang dimana sebanyak 61 (56%) mahasiswa, sisanya sebanyak 1 (5%) berada dalam kategori rendah dan sebanyak 39 (39%) mahasiswa berada dalam kategori tinggi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, serta kesimpulan yang telah diuraikan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Orang Tua

Peneliti berharap agar orang tua yang memiliki anak dan sedang menempuh pendidikan sebagai mahasiswa akhir untuk dapat memberikan dukungan sosial maupun dorongan sehingga mahasiswa merasa percaya diri bahwa dirinya tidak sendiri untuk menghadapi tantangan dunia kerja. Dengan begitu mahasiswa akan merasa percaya diri dengan adanya dukungan yang diberikan oleh orang tuanya dan dapat menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja.

2. Bagi Universitas

Peneliti berharap agar pihak kampus lebih memperhatikan kesejahteraan mental mahasiswanya. Pihak kampus dapat membuka konseling di setiap fakultas sebagai wadah mahasiswa untuk meluakan kerisauannya. Pihak kampus juga dapat membuat program-program baru mengenai pelatihan untuk mengurangi rasa cemas terkait dunia kerja.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

3. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti berharap agar mahasiswa dapat termotivasi untuk membentuk hubungan sosial yang positif sebagai sumber untuk memperoleh dukungan maupun

penerimaan. Dukungan dari orang sekitar dapat meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa sehingga dapat menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema serupa diharapkan agar dapat memperluas cakupan sampel sehingga data yang diperoleh dapat mewakili keseluruhan populasi UIN Sunan Kalijaga dengan lebih baik. Peneliti juga menyarankan agar dapat memberikan variasi pada variabel bebas yang lainnya untuk dapat diteliti. Selain itu untuk peneliti yang ingin melakukan penelitian dengan tema kecemasan menghadapi dunia kerja untuk lebih memperhatikan atau menambahkan pengkajian sumber referensi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian.* Malang: UMM Press

Anoraga, P. (2006). Psikologi Kerja. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Azhari, T. R., & Mirza, M. (2017). Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *MEDIAPSI*, *2*(2), 23-29.

Azwar, S. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Apriliana, R. (2018). Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, *11*(1), 24-35.

Bandura. (1997). *Self Efficacy.* New York: Ademic Press bem.ft.ugm.ac.id/2017/02/27/angka-sarjana-pengangguran-di-indonesia-masih-tinggi/

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control.

Chairani, M. (2018). Pengaruh Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Terhadap Kemandirian Belajar Serta Implikasinya Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Survei pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Akuntansi UPI Bandung Tahun Masuk 2010-2012). *Jurnal Sain Ekonomi dan Edukasi (JSEE)*, *5*(1).

Clark, D. A. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice.* New York: Guilford Publication.

Corsini, R. J. (1994). *Encyclopedia of psychology* (2nd ed). Vol 3. New York: John Wiley and Son.

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*, tidak diterbitkan. Surabaya: UIN Sunan Ampel

Fausiah, Fitri, & Widury, J. (2007). *Psikologi Abnormal*: *Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Fitriyanti, K., & Wilani, N. M. A. (2019). Pengaruh pelatihan efikasi diri terhadap tingkat kecemasan berkomunikasi pada siswa sekolah menengah kejuruan di denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *6*(1), 771-781.

Fouad, N. A. (2007). Work And Vocational Psychology: Theory, Research, And Applications. *Annu. Rev. Psychol.*, *58*, 543-564.

Ghufron, M. & Risnawati N, R. (2017). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: ArRuzz Media.

Hadianti, Leli Siti. (2008). Pengaruh Pelaksanaan Tata Tertib Sekolah Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa (Penelitian Deskriftif Analisis Di SDN Sukakarya II Kecamatan Samarang Kabupaten Garut). *Jurnal Pendidikan Universitas Garut, (02)01,* 1-8.

Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang), 9(1), 37-45.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi 5). Jakarta: Erlangga.

Ihwanudin, M., Purnomo, P., & Suhartadi, S. (2015). Kontribusi Efikasi Diri Dan Keterampilan Belajar Terhadap Pencapaian Kompetensi TSM Siswa UPT-PK. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, *1*(11), 2126-2130.

Jannah, S. N., & Rohmatun, R. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, *13*(1), 1-12.

Koohsara, A. K. H. & Bonab, B. G. (2011). Relation Among Quality Of Attachment, Anxiety And Depression In College Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30*, 212 – 215.

Kumalasari, Fani dan Ahyani, Latifah N.2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Tutur*, Volume 1, No.1, Hal 21-31.

Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, *15*(2), 131-140.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Machdan, D. M., & Hartini, N. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, *1*(02), 79-85.

Maharani. (2012). Hubungan Dukungan Sosial Dengn Konsep Diri Pada Anak Jalanan Di Rumah Singgah Sanggar Alang Alang Surabaya. *Jurnal keperawatan, 2 (1)*, 1 - 8.

Morgan, T., & Ness, D. (2003). Career Decision-Making Difficulties Of First-Year Students. *The Canadian Journal Of Career Development*, *2*(1), 33-39.

Ogden, J. (2007). *Health psychology: A textbook 4th ed*. NY: McGraw-Hill.

Osipow, S. H. (1999). Assessing Career Indecision. *Journal Of Vocational Behavior*, *55*(1), 147-154.

Putri, I. A., & Astuti, Y. D. (2018). Hubungan antara Efikasi Diri dan Kecenderungan Kambuh pada Pecandu Narkoba yang Menjalani Rehabilitasi di Yogyakarta. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *23*(2), 151-164.

Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, *1*(2).

Rachmady, T. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis*, *6*(1), 54-60.

Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.

Rizvi, A. Prawitasari, 1998, Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai PrediktorProkrastinasi Akademik Mahasiswa. Jurnal Psikologi No.3 Tahun II. (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia).

Roberts, Albert R dan Gilbert J. 2009. *Buku Pintar Pekerja Sosial – Jilid 2*. Jakarta: Gunung Mulia

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Empati*, *3*(4), 131-142.

Super, D. E. (1980). A Life-Span, Life-Space Approach To Career Development. *Journal of vocational behavior*, *16*(3), 282-298.

Suputra, I. G. D., & Susilawati, L. K. P. A. Peran Efikasi Diri Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 68-78.

Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, *2*(2), 75-81.

Rosliani, N., & Ariati, J. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Empati*, *5*(4), 744-749.

Ryckman, R. M. (2012). *Theories of personality*. Cengage Learning.

Vignoli, E. (2015). Career Indecision And Career Exploration Among Older French Adolescents: The Specific Role Of General Trait Anxiety And Future School And Career Anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, *89*, 182-191.

Wibowo, M. W. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi, Adversity Quotient dan Efikasi Diri Pada Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Negeri 1 Magelang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *10*(2).

Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, Measurement, And Preliminary Research. *Personality And Individual Differences*, *21*(2), 165-174. Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety: Concept, Measurement, And Preliminary Research. *Personality And Individual Differences*, *21*(2), 165-174.

Zeidner, M. (2007). Test Anxiety In Educational Contexts: Concepts, Findings, And Future Directions. In *Emotion In Education* (pp. 165-184). Academic Press.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

LAMPIRAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA