

**Hubungan Efikasi Diri dan Persepsi Dukungan Sosial Dengan
Tingkat Kecemasan Sarjana Lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial
Tahun 2020-2021**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata 1**

Oleh:

Tirto Gumilang

NIM 17102050024

Pembimbing:

Muh. Ulil Absor, S.H.I., MA

NIP 19801018 2009011012

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2022**



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-45 I/Un.02/DD/PP.00.9/03/2022

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
TINGKAT KECEMASAN SARJANA LULUSAN ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL
TAHUN 2020-2021

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : TIRTO GUMILANG
Nomor Induk Mahasiswa : 17102050024
Telah diujikan pada : Rabu, 23 Maret 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Muh. Uli Absor, S.H.I., MA
SIGNED

Valid ID: 6257968132627



Penguji II

Abidah Mufflihati, S.Th.I., M.Si
SIGNED

Valid ID: 62579624m1248



Penguji III

Andayani, SIP, MSW
SIGNED

Valid ID: 6257960961386



Yogyakarta, 23 Maret 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6257924988995



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax (0274) 552230
Email: fd@uin-suka.ac.id, Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Tirta Gumilang

NIM : 17102050024

Judul Skripsi : Hubungan Efikasi Diri dan Persepsi Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Sarjana Lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Tahun 2020-2021

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Kesejahteraan Sosial. Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum wr.wb.

Yogyakarta, 23 Maret 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Ilmu Kesejahteraan Sosial



Pembimbing

M. Ulil Absor, Ph.D
NIP.19801018 200901 1 012

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tirta Gumilang
NIM : 17102050024
Program Studi : Ilmu Kesejahteraan Sosial
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul **Hubungan Efikasi Diri dan Persepsi Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Sarjana Lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Tahun 2020-2021** adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, Maret 2022

Yang menyatakan,



Tirta Gumilang

17102050024

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua dan teman-teman sarjana
yang cemas akan masa depannya.



MOTO

Bersih itu Indah

Diam itu Emas

(Lifelong Learning)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh. Alhamdulillah hirabil 'alamin. Atas rahmat Allah dan kasih sayang-Nya, peneliti diberi kemampuan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Efikasi Diri dan Persepsi Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Sarjana Lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Tahun 2020-2021" dengan sebaik mungkin.

Allahumma Shalli 'Alaa Sayyidinaa Muhammad Wa'ala Aali Sayyidinaa Muhammad, salam rindu kepada Nabiyullah Muhammad SAW. Semoga Allah melimpahkanlah sholawat, salam dan berkah untuknya dan keluarganya. Duhai pemegang kunci syafaat, semoga kami termasuk umat yang beruntung atas pertolonganmu. Aamiin ya rabbal'alamin.

Peneliti tidak akan sanggup mencapai titik ini tanpa bantuan berbagai pihak, terutama orang tua, ayah dan ibu, dengan penuh emosional saya ucapkan terima kasih. Selain itu, peneliti berterima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Ibu Siti Solechah S.Sos.I, M.Si
4. Dosen Pembimbing Skripsi yang telah berjasa banyak dalam menyelesaikan tugas akhir ini Muh. Ulil Absor, S.H.I., MA
5. Ibu Abidah Muflihati, S.Th.I., M.Si yang sebelumnya membimbing saya dalam menulis skripsi ini.
6. Teman
7. Terimakasih kepada segenap penulis, youtuber, blogger yang telah membantu saya memberikan petunjuk mengerjakan penelitian kuantitatif yang sebagian materi dalam penelitian ini tidak saya dapatkan di bangku kuliah.

Penulis tidak bisa menyebutkan semua yg berjasa dalam penelitian ini, sekali lagi, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan skripsi ini. Mengingat skripsi ini tidak lepas dari keterbatasan, penulis mengharap kritik dan saran yang membangun sebagai evaluasi dikemudian hari. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat, terima kasih.

Bantul, 28 Februari 2022

Penulis,



Tirto Gumilang



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Para sarjana dihadapkan pada faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan dalam diri individu. Faktor tersebut dapat berasal dari luar maupun dari dalam diri mereka sendiri. Efikasi diri dan persepsi dukungan sosial menjadi faktor internal individu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan efikasi diri dan *received social support* dengan tingkat kecemasan, serta untuk mengetahui tingkat efikasi diri, tingkat *perceived social support*, tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan status sosial sarjana lulusan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analisis korelatif dan deskriptif, skala yang digunakan yaitu General Self-Efficacy Scale (GSES) oleh Schwarzer, *Multidimensional Scale of Social Support* (MSPSS) oleh Zimet, State trait anxiety (STAI) oleh Charles D. Spielberger. Populasi dalam penelitian ini yakni sarjana Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021. Diperoleh responden laki-laki sebanyak 20 orang atau 37% dan perempuan berjumlah 34 atau 63%.

Hasil dari uji korelasi Spearman dan Kendall W, terdapat hubungan antara efikasi diri dan *perceived social support* dengan kecemasan. Kemudian berdasarkan uji Mann Whitney diketahui bahwa lulusan IKS 2020-2021 laki-laki memiliki nilai efikasi diri lebih tinggi dari perempuan. Laki-laki memiliki nilai *perceived social support* lebih rendah dari perempuan. Perempuan memiliki angka kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan kecemasan bawaan (*trait anxiety*) lebih tinggi daripada laki-laki. Kemudian berdasarkan uji Kruskal-Wallis efikasi diri paling tinggi lulusan IKS dengan pendidikan terakhir orang tua Sarjana dan paling rendah lulusan SD. Tingkat *perceived social support* paling tinggi orang tua lulusan Sarjana dan paling rendah lulusan SMA/SMK. Tingkat kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan kecemasan bawaan (*trait anxiety*) paling tinggi dirasakan oleh lulusan IKS dengan orang tua lulusan SD dan kecemasan paling rendah lulusan Sarjana.

Kata kunci: Efikasi Diri, *Perceived Social Support*, Kecemasan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR DIAGRAM	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	14
D. Kajian Pustaka	15
E. Kerangka Teori	20
F. Hipotesis	44
G. Sistematika Pembahasan	45
BAB II METODE PENELITIAN	47
A. Jenis Penelitian	47
B. Variabel Penelitian	47
C. Definisi Operasional	49
D. Populasi dan Sample	51
E. Instrumen Penelitian	54
F. Teknik Pengumpulan Data	56
G. Pelaksanaan Penelitian	57

H. Teknik Analisis Data	66
BAB III GAMBARAN UMUM.....	73
A. Program Studi ilmu Kesejahteraan Sosial	73
B. Praktikum Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial	75
C. <i>Expected Learning Outcome</i> Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial	76
D. Karir Alumni Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial	78
E. Gambaran Responden.....	81
BAB IV PEMBAHASAN	85
A. Hasil Penelitian	85
B. Pembahasan	115
BAB V PENUTUP	132
A. Kesimpulan	132
B. Saran.....	134
DAFTAR PUSTAKA	135
LAMPIRAN	141
A. Kuesioner	141
B. Poster	150
C. Validitas.....	151
D. Reliabilitas.....	153
E. Data Penelitian.....	154
F. Daftar Riwayat Hidup	166

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Definisi Operasional Efikasi Diri.....	49
Tabel 2. 2 Definisi Operasional <i>Perceived Social Support</i>	50
Tabel 2. 3 Definisi Operasional Tingkat Kecemasan	50
Tabel 2. 4 Blue Print Instrumen Efikasi Diri.....	54
Tabel 2. 5 Blue Print Instrumen <i>Perceived Social Support</i>	55
Tabel 2. 6 Blue Print Instrumen Tingkat Kecemasan	55
Tabel 2. 7 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Efikasi Diri.....	60
Tabel 2. 8 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Perceived Social Support</i>	61
Tabel 2. 9 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala <i>State Trait Anxiety</i>	62
Tabel 2. 10 Distribusi Aitem Skala <i>State Trait Anxiety</i> Setelah Try Out	63
Tabel 2. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri, <i>Perceived Social Support</i> dan <i>State Trait Anxiety</i>	65
Tabel 2. 12 Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek	67
Tabel 2. 13 Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek	68
Tabel 2. 14 Rumus Norma Kategorisasi Skor Subjek	71
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik Skor Skala Efikasi Diri, <i>Perceived Social Support</i> dan <i>State Trait Anxiety</i>	85
Tabel 4. 2 Kategori Efikasi Diri	86
Tabel 4. 3 Tabulasi Tingkat Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin.....	89
Tabel 4. 4 Kategori <i>Perceived Social Support</i>	91
Tabel 4. 5 Tabulasi <i>Perceived Social Support</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	94
Tabel 4. 6 Kategori <i>State Anxiety</i>	96
Tabel 4. 7 Tabulasi <i>State Anxiety</i> Grafik Berdasarkan Jenis Kelamin	99
Tabel 4. 8 Kategori <i>Trait Anxiety</i>	101
Tabel 4. 9 Tabulasi <i>Trait Anxiety</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	104
Tabel 4. 10 Signifikansi Variabel Berdasarkan Jenis Kelamin	107
Tabel 4. 11 Signifikansi Variabel Berdasarkan Status Sosial	108

Tabel 4. 12 Hubungan <i>Perceived Social Support</i> dengan <i>Trait Anxiety</i>	109
Tabel 4. 13 Tes Kendall's W.....	110
Tabel 4. 14 Hubungan Efikasi Diri dengan <i>Trait Anxiety</i>	112
Tabel 4. 15 Hubungan Efikasi Diri dengan <i>State Anxiety</i>	112
Tabel 4. 16 Hubungan <i>Perceived Social Support</i> dengan <i>Trait Anxiety</i>	113
Tabel 4. 17 Hubungan <i>Perceived Social Support</i> dengan <i>State Anxiety</i>	114



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 3. 1 Jenis Kelamin	81
Diagram 3. 2 Ketenagakerjaan	82
Diagram 3. 3 Pendidikan Orang Tua	83
Diagram 3. 4 Pekerjaan Orang Tua	84



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Tingkat Efikasi Diri.....	88
Grafik 4. 2 Tingkat Efikasi Diri Berdasarkan Ketenagakerjaan.....	88
Grafik 4. 3 Tingkat Efikasi Diri Berdasarkan Jenis Kelamin.....	90
Grafik 4. 4 Tingkat Efikasi Diri Berdasarkan Pendidikan Orang Tua.....	91
Grafik 4. 5 Tingkat <i>Perceived Social Support</i>	92
Grafik 4. 6 Tingkat <i>Perceived Social Support</i> Berdasarkan Ketenagakerjaan.....	93
Grafik 4. 7 Tingkat <i>Perceived Social Support</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	95
Grafik 4. 8 Tingkat <i>Perceived Social Support</i> Berdasarkan Pendidikan Orang Tua	96
Grafik 4. 9 Tingkat <i>State Anxiety</i>	97
Grafik 4. 10 Tingkat <i>State Anxiety</i> Berdasarkan Ketenagakerjaan	98
Grafik 4. 11 Tingkat <i>State Anxiety</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	100
Grafik 4. 12 Tingkat <i>State Anxiety</i> Berdasarkan Pendidikan Orang Tua	101
Grafik 4. 13 Tingkat <i>Trait Anxiety</i>	102
Grafik 4. 14 Tingkat <i>Trait Anxiety</i> Berdasarkan Ketenagakerjaan	103
Grafik 4. 15 Tingkat <i>Trait Anxiety</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	105
Grafik 4. 16 Tingkat <i>Trait Anxiety</i> Berdasarkan Pendidikan Orang Tua	106

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Hubungan Antar Variabel	39
Gambar 2. 1 Hubungan Variabel	48



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Prodi Ilmu Kesejahteraan didirikan pada 20 Januari 2009 berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam (Dirjen Pendis) Departemen Agama nomor No.DJ.I/ 32/09.¹ Terhitung sekitar 11 tahun prodi ini berdiri, menjadikannya prodi yang termasuk baru dibanding prodi-prodi lainnya. Sehingga masih berkembang dalam membangun jejaring relasi maupun pondasi alumni. Menurut staf prodi IKS pelibatan alumni masih belum optimal, baru sejauh pendamping praktikum, kegiatan seminar dan penyebaran informasi *recruitment*.² Padahal fungsi dari alumni sangat penting guna membangun sinergi dengan program studi untuk membantu *freshgraduate* dalam menghadapi dunia kerja.

Sebelumnya profesi Pekerja Sosial tidak memiliki penempatan yang pasti di Indonesia, karena masih belum ada payung hukum yang jelas bagi Pekerja Sosial dalam melakukan praktik perkerjaannya. Padahal, Pekerja Sosial menjadi profesi yang vital dalam pengentasan Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS). Bahkan di negara-negara maju, profesi ini diapresiasi tinggi baik di kalangan masyarakat maupun Pemerintah. Sementara di Indonesia, profesi ini baru dapat kepastian hukum setelah ditetapkannya UU Tahun 2019 tentang Pekerja Sosial.³

¹ Abidah Muflihati, *Buku Panduan Praktikum Praktik Pekerjaan Sosial (PPS) Generalis* (Yogyakarta: Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, 2019).

² Wawancara Dengan Abidah Muflihati, S.Th.I., M.Si, Asisten Ahli Prodi IKS, 9 Maret 2022.

³ Kumparan, "Prospek Pekerja Sosial di Indonesia," *kumparan*, <https://kumparan.com/temali/prospek-pekerja-sosial-di-indonesia-1s2v7NiH8ck>. Diakses tanggal 4 April 2022.

Hal tersebut dapat menjadi sebab program studi ini kurang dikenal di masyarakat dan lulusannya kurang memiliki minat yang kuat untuk menjadi Pekerja Sosial. Walaupun dengan ditetapkannya UU tersebut meningkatkan *awareness* dari mahasiswa maupun masyarakat pada umumnya, namun masih perlu waktu sampai profesi ini dapat dipandang setara dengan profesi lain seperti Psikolog maupun Psikiater.

Permasalahan lain yakni banyak sarjana yang bekerja tidak berkesesuaian dengan bidang pendidikan yang ditempuh. Menurut Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Mendikbud Ristek), Nadiem Makarim, sebanyak 80 persen pekerja bekerja di bidang yang tidak sesuai dengan jurusan atau latar belakang pendidikan yang diambil. Hal tersebut berarti para lulusan baru atau *freshgraduate* tidak hanya bersaing dengan sesama jurusannya, namun juga bersaing dengan para lulusan di berbagai bidang ilmu.⁴ Untuk sarjana IKS sendiri menurut data Tracer Study Cendy tahun kelulusan 2017-2020 terdapat 39% sarjana yang bekerja tidak berkesesuaian dengan program studi. Sedangkan menurut Tracer Study Prodi IKS tahun kelulusan 2016-2018 terdapat 34% sarjana tidak berkesesuaian dengan program studi.

Di Indonesia, penambahan penduduk yang sangat banyak tidak sebanding dengan jumlah lowongan pekerjaan dan posisi yang ditawarkan oleh pasar kerja. Menurut data dari Satudata Kemenaker, dari jumlah penduduk usia kerja sebanyak 199,4 juta orang, sekitar 137,91 juta penduduk atau sekitar 69,17% adalah mereka

⁴ Kompas Media, "80 Persen Mahasiswa Tidak Bekerja Sesuai Jurusan Kuliah," *KOMPAS.com*, <https://www.kompas.com/edu/read/2021/11/09/095731171/80-persen-mahasiswa-tidak-bekerja-sesuai-jurusan-kuliah>. Diakses tanggal 4 April 2022.

yang berpartisipasi aktif ke dalam pasar kerja. Artinya, terdapat 30,83% penduduk usia kerja atau sebanyak 61,49 juta orang belum berpartisipasi aktif ke dalam pasar kerja. Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) periode Februari tahun 2020 diketahui terjadi penurunan apabila dilihat dari tahun 2019 pada periode yang sama yaitu sekitar 69,32%.⁵ Banyaknya angkatan kerja tidak sebanding dengan lowongan yang tersedia menyebabkan terjadinya *oversupply* tenaga kerja yang salah satunya akan mengakibatkan pengangguran. Selain itu, persyaratan dan seleksi dunia kerja membuat persaingan tenaga kerja menjadi semakin ketat.

Salah satu contoh jenis pengangguran yang ada di Indonesia adalah pengangguran terdidik. Pengangguran terdidik merupakan seseorang yang sedang mencari pekerjaan atau belum bekerja namun memiliki pendidikan minimal SMA/SMK/SMK. Berdasarkan hasil Badan Pusat Statistik (BPS) pada bulan Agustus tahun 2020 pengangguran terbuka mencapai 9,77 juta orang. Dimana diantaranya lulusan SD sebesar 3,61%, lulusan SMP 6,46%, lulusan SMA/SMK sebesar 8,08%, lulusan SMK 13,55%, kemudian lulusan diploma 8,08%, dan lulusan sarjana 7,35%. Dari total angkatan kerja 138,2 juta orang, sebesar 7,07% angkatan kerja menjadi pengangguran.⁶ Melihat dari data pengangguran terbuka berdasarkan pendidikan tertinggi yang ditamatkan tersebut, mengindikasikan bahwa jumlah pengangguran terdidik di Indonesia tergolong cukup tinggi. Bahkan pendidikan tinggi seperti universitas masih menyumbang angka pengangguran

⁵ Suyanto, *Arah Kompetensi Generasi Indonesia Menuju 2045* (Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan, 2020), hlm.35.

⁶ Badan Pusat Statistik, "Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT)," <https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/11/05/1673/agustus-2020--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-7-07-persen.html> Diakses pada 5 Agustus 2021.

yang tinggi yaitu 15,43%. Hal ini menunjukkan bahwa lulusan perguruan tinggi juga masih kesulitan dalam partisipasinya di dunia kerja.

Menurut KBBI, Sarjana merupakan gelar strata satu yang dicapai oleh seseorang yg telah menamatkan pendidikan tingkat terakhir di perguruan tinggi.⁷ Menurut Reza Aulia dalam buku *Jejak Milenial di Era Revolusi Industri*, berpendapat bahwa orang yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi tidak langsung menjamin akan langsung mendapatkan pekerjaan. Orang dengan bergelar sarjana cenderung pemilih dan enggan menerima pekerjaan yang bukan keahlian mereka, selain itu kurangnya *soft skill*, kemampuan tidak sesuai kebutuhan, ekspektasi tentang penghasilan serta penyediaan lapangan yang terbatas membuat tingkat pengangguran terdidik menjadi tinggi.⁸

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Eka dan Dyah dalam jurnal *Economics Development* menyebutkan bahwa alasan paling dominan sarjana memilih tidak bekerja adalah kesempatan kerja yang ada tidak sesuai dengan pendidikan dan keahlian atau keterampilan. Kemudian upah yang ditawarkan perusahaan juga masih rendah.⁹ Selain itu, dalam penelitian Pretty Kurniawati dalam skripsinya menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi waktu

⁷ KBBI.co.id, "Arti Kata 'Sarjana' Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia" accessed August 11, 2021, <https://kbbi.co.id/arti-kata/sarjana>.

⁸ Reza Aulia Rakhman dkk, *Jejak Milenial di Era Revolusi Industri* (CV Jejak Publisher, 2020), hlm.65.

⁹ Eka Rochaningrum and Dyah Maya Nihayah, "Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Tenaga Kerja Sarjana untuk Bekerja atau Tidak Bekerja" *Economics Development Analysis Journal* (2018): 8.

tunggu mencari pekerjaan diantaranya yaitu, *soft skill*, tingkat upah yang diterima, jenis kelamin, sektor pekerjaan, dan IPK.¹⁰

Para sarjana dihadapkan pada faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan dalam diri individu. Faktor tersebut dapat berasal dari luar maupun dari dalam diri mereka sendiri. Menurut Fitri Dianasari dalam penelitiannya dengan judul “Sumber-Sumber Stres Pada Sarjana Pengangguran Perkotaan”, berdasarkan data yang terkumpul sebanyak 102 sarjana, ditemukan 8 faktor yang dianggap sebagai sumber kecemasan. Faktor-faktor tersebut adalah tekanan mencari pekerjaan, persaingan mencari pekerjaan, emosi negatif pengangguran, tekanan ekonomi, kognisi kemampuan diri, proses pencarian pekerjaan, perencanaan masa depan, penerapan dan pengembangan pengetahuan. Selain itu, rendahnya tingkat kepercayaan diri pribadi juga dapat menjadi pemicu kecemasan pelamar kerja. Kecemasan ini dapat bermanifestasi sebagai rasa depresi, yang disebabkan oleh perasaan individu yang merasa dirinya berada dalam ancaman terhadap sesuatu yang dianggapnya menyakitkan dan menakutkan. Dorongan kecemasan ini dapat menyebabkan kekhawatiran, mengganggu ketenangan dan kesehatan, dan terkadang menyebabkan kekacauan fisik.¹¹ Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pengangguran berkaitan dengan kecemasan dalam diri individu.

¹⁰ Pretty Kurniawati, “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Lama Mencari Kerja Lulusan S1 Fakultas Ekonomi Universitas Andalas Periode Wisuda Tahun 2013 -2016” (Skripsi: Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi Universitas Andalas Padang, 2017), hlm. 21.

¹¹ Nurmantika Wiji Sejati, “Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual,” *Jurnal Psikologi Ilmiah Universitas Negeri Semarang* (2012): hlm.5.

Kartono mengungkapkan bahwasanya kecemasan adalah respon emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut. Ketakutan muncul dari ancaman atau gangguan terhadap objek yang masih abstrak, serta ketakutan subjektif yang ditandai dengan gugup dan khawatir. Salah satu bentuk kecemasan yang dapat dikembangkan siswa adalah kecemasan terhadap dunia kerja.¹² Tekanan-tekanan yang muncul akibat kondisi mengganggu membuat kondisi mental seseorang menjadi terganggu. Efek yang ditimbulkan bermacam-macam tergantung tingkat stres yang dihadapi serta tingkat *resiliensi* individu. Pada kondisi yang ekstrem, akibat kecemasan yang berlebihan seseorang dapat memiliki keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

Pada tahun 2018 Hee-Yeon Jung, Doktor di Korea Selatan meneliti tentang kesehatan mental pada sarjana di negaranya. Dalam artikelnya yang berjudul “*Job-Seeking Stress, Mental Health Problems, and the Role of Perceived Social Support in University Graduates in Korea*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji status kesehatan mental pada pencari kerja muda dan mengidentifikasi faktor sosiodemografi yang berhubungan dengan stres mencari pekerjaan, depresi dan ide bunuh diri. Hasilnya dari 124 peserta, masing-masing 39,5% menunjukkan depresi klinis dan 15,3% menunjukkan keinginan bunuh diri. Faktor sosiodemografi (yaitu, jenis kelamin, jurusan akademik, pinjaman biaya pendidikan, dan kesediaan untuk menerima pekerjaan tidak tetap) dikaitkan dengan stres mencari pekerjaan, depresi, dan ide bunuh diri. Dengan demikian menunjukkan bahwa manajemen dan

¹² Ernia Yunita, “Faktor Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Mendapatkan Pekerjaan,” *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (2013): hlm.1.

intervensi depresi sangat diperlukan bagi pencari kerja muda, dan dukungan sosial harus diberikan untuk membantu mereka baik secara emosional maupun ekonomi.¹³

Sedangkan menurut Katona dalam Mardjan, setiap remaja pasti mengalami kecemasan, baik pria maupun wanita. Populasi umum yang mengalami gangguan kecemasan menyeluruh (*generalized anxiety disorder* atau *GAD*) sekitar 6%, wanita lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Menurut Katona, kecemasan dapat didefinisikan sebagai keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang meliputi ketakutan subjektif, ketidaknyamanan fisik, dan gejala fisik. Seringkali ada rasa ancaman atau kematian yang akan segera terjadi.¹⁴

Menurut Bandura dari Adian, orang yang merasa mampu untuk mengendalikan atau mengatasi berbagai ancaman yang ada diketahui memiliki kecenderungan individu tersebut memiliki kecemasan yang rendah. Sebaliknya, apabila seseorang merasa kurang atau tidak yakin terhadap kemampuannya mengendalikan suatu ancaman, maka individu tersebut memiliki kecenderungan mengalami kecemasan yang lebih tinggi.¹⁵ Menurut Bandura efikasi diri merupakan keyakinan seseorang untuk mampu menghadapi kejadian yang terdapat di lingkungan. Dalam efikasi diri, individu memiliki keyakinan pada kemampuan mereka untuk melakukan perilaku untuk mencapai hasil yang diinginkan. Oleh

¹³ Ah Young Lim et al., "Job-Seeking Stress, Mental Health Problems, and the Role of Perceived Social Support in University Graduates in Korea," *Journal of Korean Medical Science* 33, no. 19 (2018): hlm.1.

¹⁴ Dr H. Mardjan M.Kes, *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja* (Yogyakarta: Abrori Institute, 2016).

¹⁵ Kevin Adian, "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Di Yogyakarta" (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2018), hlm. 8.

karena itu, efikasi diri lebih menekankan pada keyakinan pribadi.¹⁶ Dengan demikian keyakinan pribadi berperan penting dalam pengambilan keputusan seseorang dalam kehidupannya. Termasuk juga bagaimana seseorang menyikapi tekanan-tekanan yang dialaminya.

Menurut Bandura dalam Fitrianti, perilaku menghindar merupakan akibat dari efikasi diri individu yang rendah. Seseorang akan cenderung menghindari sesuatu yang menurutnya dapat memperburuk keadaan. Hal tersebut biasanya bukan karena ancaman, namun karena individu tidak memiliki kemampuan untuk mengelola aspek-aspek beresiko.¹⁷ Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang tinggi akan menginterpretasikan kebutuhan dalam lingkungan sebagai suatu tantangan bukan menjadi ancaman. Menurut Jerusalem dan Mittag, efikasi diri berguna untuk menghadapi emosi negatif, mengatasi pengalaman buruk, serta masalah-malah yang disebabkan oleh adaptasi. Selain itu, efikasi diri yang tinggi memungkinkan individu menjadi percaya diri, secara positif menghadapi tuntutan stres, dan secara positif memahami *stressor*, dan sebaliknya. Menurut Bandura, dengan efikasi diri individu akan mampu mengendalikan stresor yang dialaminya sehingga dapat menghadapi stres yang lebih sedikit.¹⁸ Dalam kasus ini, sarjana diharapkan memiliki tingkat keyakinan yang tinggi untuk menghadapi tekanan

¹⁶ Alberthina Chelsyie Babua, "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Dosen Pembimbing Skripsi" (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana, 2017), hlm.33.

¹⁷ Eka Indah Fitrianti, "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura," *Jurnal Psikologi Udayana* 3, no. 2 (October 1, 2016): hlm.19.

¹⁸ Adian, "Hubungan Antara Efikasi", hlm.9-10.

yang muncul akibat kondisi yang dialaminya. Keyakinan dalam diri juga berperan penting dalam menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan pekerjaan.

Hasil penelitian yang diperoleh Nurul Huda dalam jurnal yang berjudul “Hubungan Antara *Self efficacy* Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja” menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa D3 Politeknik Nasional Malang, menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar -0,410. Dengan demikian siswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan memiliki kecemasan yang lebih rendah ketika berhadapan dengan dunia kerja. Di sisi lain, siswa dengan efikasi diri yang rendah mengalami tingkat kecemasan yang tinggi ketika berhadapan dengan dunia kerja.¹⁹ Dengan demikian penting untuk diketahui bagaimana tingkat efikasi diri sarjana dalam menghadapi faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan. Karena apabila gejala kecemasan yang dialami terlalu berat dapat terjadi tindakan yang tidak diinginkan.

Bandura dalam Fransiskus mengatakan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih cenderung gigih untuk menghadapi tantangan baru dan lebih memilih tugas-tugas yang menantang. Selain itu apabila mengalami kegagalan, individu akan menilai kegagalan tersebut didasari karena kurangnya pengetahuan atau usaha, hal tersebut menjadikan evaluasi dalam dirinya. Sehingga individu tersebut akan mengembangkan kepribadiannya dan tidak terpengaruh secara

¹⁹ Nurul Huda, “Hubungan Antara *Self efficacy* Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja” (2008), http://eprints.umm.ac.id/4485/1/Hubungan_Antara_Self_Efficacy_Dengan_Kecemasan_Dalam_Menghadapi_Dunia_Kerja.pdf, diakses pada 22 Juli 2021.

berlebihan pada situasi yang mengancam.²⁰ *Self-efficacy* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu diantaranya yaitu jenis kelamin. Menurut Bandura Isnaini, tinggi rendahnya efikasi diri individu sangat bervariasi, dan disebabkan oleh faktor yang mempengaruhi persepsi diri. Zimmerman dari Bandura mengatakan ada perbedaan antara pria dan wanita dalam pengembangan kemampuan dan kompetensi.²¹

Menurut Wills dan Shinar dalam Andala, dukungan sosial memiliki kaitan terhadap tingkat kerentanan dalam munculnya gangguan fisik dan ketidaknyamanan secara psikologis, sekaligus sebagai *buffering* atau menjadi penghalang terhadap situasi stres, dan mengurangi kemungkinan individu akan mengalami konsekuensi negatif dari situasi stres. Menurut Apollo dan Cahyadi, dukungan sosial bermanfaat sebagai faktor yang mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan penyakit fisik yang dialami orang saat stres. Kurangnya dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan.²²

Dukungan sosial sendiri memiliki dua jenis, yakni *perceived social support* dan *received social support*. Menurut Stokes dalam Andala Barusman, *received social support* adalah dukungan aktual atau nyata yang disediakan oleh anggota kelompok, sedangkan *perceived social support* merupakan persepsi seseorang bahwa kenyamanan, perhatian dan bantuan selalu tersedia jika dibutuhkan.

²⁰ Fransiskus Xaverius, "Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sanata Dharma Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Skripsi" (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma), hlm.103.

²¹ Isnaini Safitri, Berti Yolida, and Arwin Surbakti, "Hubungan Self-Efficacy Berdasarkan Gender Dengan Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran IPA," *Jurnal Bioterdidik* (2019): 9.

²² Andala Barusman, *Model Kepuasan Mahasiswa* (Jawa Barat: Penerbit Adab, 2021), hlm.45.

Perceived social support juga berkaitan dengan kesehatan mental, dimana *perceived social support* dapat mempengaruhi persepsi seseorang tentang situasi dimana mereka tidak dirawat, tidak didukung, serta merasa kesepian dalam menanggapi keadaan sosial tertentu.²³ Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan teori *perceived social support*.

Sedangkan menurut Muhammad Faddilah dalam bukunya menyebutkan bahwa hasil dari penelitian kontemporer yang dilakukan para ahli. Kaitannya dengan keterjalinan (*relatedness*), seorang perempuan memiliki rasa yang kuat daripada laki-laki dalam kebutuhannya akan afiliasi. Hal ini dikarenakan kecenderungan perempuan dalam menjalin hubungan yang bersahabat dengan orang lain, terbukti bahwa lebih banyak perempuan yang memiliki rasa keterjalinan yang baik dengan guru, keluarga dan teman-teman dibandingkan dengan laki-laki. Para peneliti juga mengamati perbedaan gender dalam hal afektif. Secara umum, perempuan mengekspresikan emosi secara lebih terbuka dibandingkan laki-laki.²⁴

Efikasi diri yang dimiliki individu menjadi sangat penting karena hal tersebut berkaitan dengan penilaian seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki. Terlebih lagi apabila berkaitan dengan penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Hal tersebut berkaitan juga dengan kemampuan individu dalam melakukan suatu pekerjaan. Kemudian persepsi dukungan sosial juga berperan penting dalam mempengaruhi kondisi psikologisnya. Penelitian ini menjadi penting karena

²³ *Ibid.*, hlm. 46.

²⁴ Mohamad Fadhilah Zein, *Anak dan Keluarga dalam Teknologi Informasi* (Tasikmalaya: Mohamad Fadhilah Zein, 2019), hlm.49.

apabila hipotesis peneliti mendapatkan hasil yang sesuai dengan perkiraan, maka efikasi diri dan persepsi dukungan sosial perlu ditingkatkan guna menghindari kecemasan pada sarjana. Karena menurut penelitian yang sudah ada gangguan kecemasan pada tingkat yang berat dapat berakibat pada hal yang tidak diinginkan, seperti percobaan bunuh diri.

Untuk mendapatkan temuan baru dalam penelitian ini juga hendak mencari tahu tingkat efikasi diri, tingkat perceived social support dan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin dan status sosial. Menurut Soerjono Soekanto pendidikan secara formal di Indonesia dibagi menjadi pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Klasifikasi berdasarkan tingkat ini sekaligus menegaskan bahwa pendidikan merupakan dimensi vertikal dari stratifikasi sosial. Menurut Awwad dalam bukunya segala perilaku dan sikap orang tua akan memberikan pengaruh yang tidak sedikit terhadap watak dan kepribadian anak nantinya, sebab lingkungan keluarga yang pertama sekali membentuk dan memberikan bimbingan serta arahan kepada anak. Sejalan dengan itu bahwa keluarga adalah lingkungan yang paling banyak mempengaruhi kondisi psikologis dan spritual anak.²⁵

Penelitian ini mengambil subjek mahasiswa lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2020-2021. Selain beberapa alasan diatas, alasan lain yang membuat peneliti memilih subjek penelitian tersebut diantaranya yaitu, masih kurangnya penelitian tentang kesehatan mental di Prodi

²⁵ Jaudah Muhammad Awwad, *Mendidik Anak Secara Islam* (Jakarta: Gema Insani, n.d.), hlm.37.

Ilmu Kesejahteraan Sosial. Selain itu lingkup penelitian yang dinilai memungkinkan untuk pengambilan responden. Kemudian menurut salah satu lulusan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun akademik 2020/2021 menyebutkan bahwa dirinya merasa cemas ketika dihadapkan pada kondisi mencari pekerjaan.

“Iya, cemas, karena kebanyakan di perusahaan gede itu merekrutnya jarang yang spesifik IKS gitu. Pernah sekali nemu tapi bukan IKS, tapi yang memiliki mata kuliah pengembangan masyarakat. Jadi kita tuh dapat pekerjaan yang semua jurusan dan kadang itu tidak sesuai dengan diri kita”.²⁶

Oleh karena itulah, penelitian ini mengambil subjek penelitian sarjana lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga. Guna mengetahui adakah hubungan efikasi diri dan *perceived social support* dengan kecemasan, serta mengetahui tingkat kecemasan lulusan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial berdasarkan kategori ketenagakerjaan, jenis kelamin dan status sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut, maka diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adakah hubungan efikasi diri dan *perceived social support* dengan kecemasan pada sarjana lulusan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021?

²⁶ Wawancara Dengan Salah Satu Lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Tahun Akademik 2020/2021 (Yogyakarta, 25 Agustus 2021).

2. Bagaimana tingkat efikasi diri, *perceived social support*, dan kecemasan berdasarkan kategori ketenagakerjaan, jenis kelamin, dan status sosial sarjana lulusan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan efikasi diri dan *perceived social support* dengan tingkat kecemasan sarjana lulusan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021. Serta untuk mengetahui tingkat efikasi diri, *perceived social support*, dan kecemasan berdasarkan kategori ketenagakerjaan, jenis kelamin dan status sosial sarjana lulusan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021.

2. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut:

a) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan, sumber referensi dan kajian literatur keilmuan bagi seluruh kalangan akademisi khususnya bagi Mata Kuliah Kesehatan Mental Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang berkaitan dengan topik efikasi diri, dukungan sosial dan kecemasan.

b) Manfaat Praktis

1) Bagi Pemerintah

Penelitian ini dapat menjadi evaluasi kebijakan bagi pemerintah dalam memecahkan masalah ketenagakerjaan bagi lulusan perguruan tinggi khususnya yang berkaitan dengan pengembangan diri dan kecemasan.

2) Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial

Penelitian ini dapat menjadi evaluasi kebijakan bagi Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial untuk lebih memberikan dukungan efikasi diri dan memberikan perhatian terhadap kecemasan pada alumni dalam menghadapi dunia kerja.

D. Kajian Pustaka

Guna mendukung penelitian, peneliti mencari literatur yang berkaitan dengan tema efikasi diri dan kecemasan sarjana. Hasilnya terdapat penelitian yang lebih dulu dilakukan dan relevan, diantaranya adalah:

Pertama, oleh Meriska Dwi Winarni dalam skripsinya yang berjudul "*Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Pada Sarjana Strata Satu (S1) Di D.I.Yogyakarta*". Penelitian tersebut dilakukan pada tahun 2020, dengan mengambil subjek penelitian sarjana yang tinggal dan berasal dari Yogyakarta. Peneliti memakai kuantitatif analisis deskriptif menggunakan uji analisis Regresi Linear Berganda. Dalam penelitian tersebut teori yang digunakan yaitu teori kecemasan dari Chaplin dan Nietzal. Pada variabel bebas efikasi diri teori yang digunakan berdasar dari teori Friedman & Schustack

(2008) dan Woolfolk (2009). Dalam metode pengumpulan data, peneliti menggunakan metode kuesioner.²⁷

Hasilnya didapati bahwa dukungan sosial dan efikasi diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Menurut hasil penelitian tersebut rendahnya efikasi diri membuat kecemasan yang ditimbulkan menjadi semakin tinggi. Kemudian, apabila efikasi diri tinggi, maka kecemasan menjadi rendah. Pada tes tersebut, efikasi diri menyumbang kontribusi senilai 28,3%, selanjutnya sebesar 71,7% merupakan faktor lain yang tidak terkendali, yaitu harga diri dan regulasi diri.

Persamaan yang dimiliki dengan penelitian tersebut yaitu sama-sama mengambil topik kecemasan, dukungan sosial dan efikasi diri lulusan sarjana. Yang membedakan adalah, penelitian tersebut tidak menjelaskan tingkat kecemasan yang dialami oleh para sarjana. Variabel dukungan sosial juga sangat luas, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan ini lebih spesifik memakai *perceived social support* dengan skala yang sudah digunakan di berbagai negara. Kemudian penggunaan teori kecemasan, teori efikasi diri dan teori dukungan sosial, serta teknik analisis yang digunakan juga berbeda. Selain itu subjek yang diteliti terlalu luas yaitu sarjana yang berasal dari Yogyakarta sedangkan dalam penelitian ini lebih spesifik yaitu sarjana Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial.

²⁷ Meriska Dwi Winarni, "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Pada Sarjana Strata Satu (S1) Di D.I.Yogyakarta" (Skripsi: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020), hlm. 101.

Kedua, hasil dari penelitian Hasna Amania Waqiati, dkk. Dalam jurnalnya dengan judul “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa*”. Penelitian tersebut memiliki tujuan sebagai uji terhadap hubungan dukungan sosial, efikasi diri terhadap kecemasan penyandang tuna daksa dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian kuantitatif regresi linier berganda dan metode purposive sampling. Hasilnya hubungan efikasi diri, dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang tuna daksa menunjukkan hubungan yang signifikan.²⁸ Kemudian yang membedakan dengan penelitian ini yaitu variabel dukungan sosial yang digunakan masih sangat umum dibandingkan dengan *perceived social support*. Kemudian dalam penelitian tersebut juga tidak mencari tingkat kecemasan. Kemudian teori dan teknik analisis juga berbeda.

Ketiga, telaah pustaka dari Shabilla Yasmin, dkk. pada jurnalnya dengan judul “*Analisis Kecemasan Akademis Melalui Self Efficacy dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi*”. Penelitian tersebut bertujuan sebagai uji analisis kecemasan akademik dengan dukungan sosial dan efikasi diri siswa kelas XII Akuntansi. Menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi berganda. Hasil tes menunjukkan signifikannya hubungan efikasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademis secara simultan.²⁹ Perbedaan dengan penelitian

²⁸ Hasna Amania Waqiati, “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa,” *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret* (n.d.): 12.

²⁹ Shabilla Yasmin Priyanti and Achmad Fauzi, “Analisis Kecemasan Akademis Melalui Self Efficacy dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi” 3, no. 3 (2021): 12.

tersebut terdapat pada variabel dukungan sosial dan kecemasan. Kemudian teori, teknik sampling dan subjek penelitian juga berbeda.

Keempat, oleh Bayu Hermawan dalam penelitiannya yaitu “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Efikasi Diri (Studi Pada Fresh graduate Yang Mencari Pekerjaan)*”. Penelitian tersebut dilakukan pada tahun 2017 dengan mengambil subjek berkriteria *fresh graduate* yang sedang mencari pekerjaan dan berdomisili di kota Malang. Penelitian tersebut untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pada *fresh graduate* yang sedang mencari pekerjaan. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu kuantitatif korelasional dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *aksidental sampling*. Hasil dari penelitian tersebut yakni terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pada *fresh graduate* yang sedang mencari pekerjaan.³⁰ Persamaan yang dimiliki dengan penelitian tersebut yaitu sama-sama meneliti efikasi diri dengan subjek sarjana, namun berbeda variabel yang diteliti. Dimana dalam penelitian tersebut mencari tahu hubungan efikasi diri dengan dukungan sosial. Dengan demikian penelitian tersebut memiliki perbedaan yang cukup signifikan.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Kevin Adian dalam skripsi yang berjudul “*Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Yogyakarta*”. Penelitian tersebut memiliki tujuan

³⁰ Bayu Hermawan, “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Efikasi Diri (Studi Pada Fresh Graduate Yang Mencari Pekerjaan)*” (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2017), hlm. 19.

untuk mencari tahu hubungan antara efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau tahun pertama di Yogyakarta. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan analisis korelasional dan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau tahun pertama.³¹ Penelitian tersebut memiliki persamaan dimana mencari tahu hubungan efikasi diri, namun dengan variabel terikat yaitu tingkat stres dan tidak meneliti *perceived social support*. Selain itu subjek yang diteliti juga berbeda, penelitian tersebut mengambil subjek mahasiswa perantau tahun pertama di Yogyakarta. Dengan demikian penelitian tersebut memiliki perbedaan yang cukup signifikan.

Dari kelima penelitian di atas, seluruhnya terdapat kesamaan topik penelitian yaitu efikasi diri, *perceived social support* serta kecemasan. Sedangkan penelitian yang paling mendekati yaitu dari Meriska Dwi Winarni dalam skripsinya dengan judul "*Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Pada Sarjana Strata Satu (S1) di D.I.Yogyakarta*". Namun meskipun demikian, secara keseluruhan terdapat perbedaan-perbedaan yang dapat mendukung penelitian ini untuk dilakukan. Diantaranya yaitu, variabel *perceived social support* yang digunakan peneliti lebih spesifik daripada dukungan sosial. *Perceived social support* lebih spesifik mengukur persepsi seseorang terhadap sumber dukungan sosial, sehingga variabel ini lebih fokus meneliti individu itu sendiri. Kemudian peneliti juga hendak mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan sarjana. Selain itu perbedaan lainnya meliputi pemilihan teori, metode

³¹ Adian, "Hubungan Antara Efikasi", hlm.63.

analisis dan alat ukur penelitian. Kemudian peneliti juga belum menemukan riset yang mengambil subjek penelitian Sarjana Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial dengan tema yang sama. Dengan demikian menurut peneliti, penelitian ini layak untuk dilakukan.

E. Kerangka Teori

1. Teori Kecemasan

a. Definisi Kecemasan

Perasaan cemas adalah hal yang normal apabila menjadi tindakan adaptif untuk melindungi diri dari keadaan atau situasi yang secara nyata mengancam diri. Kecemasan dan ketakutan diklasifikasikan sebagai *abnormal* ketika situasi yang dihadapi adalah kecemasan dan ketakutan tidak benar-benar mengancam atau kurang mengancam, dan reaksi yang dimunculkannya sangat berlebihan. Dengan kata lain, *abnormalitas* ini dapat dilihat dari dua sisi. Pertama, dari sisi situasi yang secara nyata dan objektif kurang mengancam, atau bahkan sama sekali tidak mengancam. Kedua, dapat dilihat dari sisi reaksi yang berlebihan dalam menanggapi situasi tersebut.

Bagi orang dengan gangguan kecemasan ini, ketakutan mereka disertai dengan reaksi fisik yang membuat stres, seperti peningkatan detak jantung, keringat dingin, tremor, sesak nafas, tenggorokan tercekik, nyeri dada, mual, dan kematian. Perasaan, mati rasa, gatal-gatal, peningkatan suhu tubuh dan

panas. Individu juga mungkin mengalami pusing, kehilangan rasa realitas, atau depersonalisasi.³²

Menurut Gilmer, perasaan cemas sebenarnya bisa dianggap normal apabila kondisi yang dihadapi individu tersebut secara objektif memang berbahaya, misalnya ancaman bom, perang, atau kerusuhan antar desa. Kemudian, jika derajatnya masih tergolong ringan, kecemasan juga dianggap normal. Sehingga tidak mengganggu aktivitas masyarakat sehari-hari. Jika situasi objektif yang dihadapi seseorang sebenarnya tidak mengandung bahaya besar, tetapi persepsi subjektif orang tersebut berbahaya, maka kecemasan dianggap abnormal. Misalnya, merasa cemas saat mengikuti ujian semester, sehingga tidak bisa lagi berpikir dengan baik lalu terjadi serangan panik. Selanjutnya, berdasarkan derajatnya, kecemasan abnormalnya besar dan kronis, sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari masyarakat.³³

Menurut Spielberger dalam Yani, membagi kecemasan menjadi 2 jenis yaitu *State Anxiety* atau kecemasan sesaat serta *Trait Anxiety* atau kecemasan bawaan. Berdasarkan teorinya terdapat 3 unsur utama yang sangat mempengaruhi individu yang mengalami kecemasan, yaitu perasaan individu dalam menghadapi ketidakpastian (*uncertainty*). Kemudian perasaan ketidakberdayaan (*helplessness*), serta akhir dari kedua perasaan yang

³² Triantoro Safaria, *Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori, dan Aplikasinya* (Yogyakarta: UAD PRESS, 2021), hlm.48.

³³ *Ibid.*, hlm 49.

dirasakan tersebut akan membuat seseorang mengalami masalah yang dihadapi (*future orientation*).³⁴

b. State Anxiety

Menurut Spielberger dalam Singgih, *state anxiety* merupakan suatu gejala dalam kecemasan yang muncul jika individu berhadapan dengan hal-hal yang dianggap mengancam dengan sifat sementara. Spielberger berpendapat bahwa kecemasan sesaat ditandai dengan perasaan subjektif terhadap adanya tekanan, ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan yang ditandai oleh stimulasi dari *automic nervous system*.³⁵ Kemudian lebih lanjut Spielberger menyebutkan bahwa kecemasan terjadi secara fluktuatif, kondisinya berubah sewaktu-waktu dan sangat terpengaruh oleh situasi yang terjadi saat ini. Ketika individu fisik dan psikologisnya berpotensi terancam maka saat itulah akan muncul kecemasan sementara (*state anxiety*).³⁶

Menurut Carlson dalam Hikmah, sebagian besar lulusan universitas setelah diwisuda tidak mengerti apa yang harus dilakukan setelah lulus, mereka menghadapi ketidakpastian dalam dunia kerja. Keadaan ini menjadi stressor bagi lulusan perguruan tinggi dan dapat menimbulkan kecemasan. Selain itu, berdasarkan riset DIKTI dalam Wijono, kenaikan jumlah lulusan sebagai pengangguran diantaranya dipengaruhi oleh *soft skill* atau tingkat keterampilan yang rendah di luar kemampuan utama lulusan yang bersangkutan. Kondisi

³⁴ Putri Yani Lubis, Efri Widiarti, and Afif Amir Amrullah, "Tingkat Kecemasan Orangtua dengan Anak yang akan Dioperasi," *Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran 2* (2014): 7.

³⁵ Singgih Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008).

³⁶ Lubis, Widiarti, and Amrullah, "Tingkat Kecemasan Orangtua dengan Anak yang akan Dioperasi."

tidak memiliki pekerjaan bagi sarjana tersebutlah yang menjadi efek yang negatif salah satunya kecemasan.³⁷

Lebih lanjut menurut Powell, hal ini disebabkan karena pengangguran tidak dapat mencapai: pertama, pertahanan diri (*selfpreservation*), berjuang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari; kedua, ikatan sosial (*social bounding*) yang terkait dengan hubungan individu dengan lingkungan dalam masyarakat; dan ketiga, penghargaan (*appreciation*), dimana individu membutuhkan penghargaan bahkan dalam skala yang minim seperti apresiasi. Kemudian yang terakhir yaitu kompetensi (*competence*), yaitu kemampuan dalam individu untuk mewujudkan sesuatu. Menurut hasil penelitian para ahli di Robert Koch Institute di Jerman, status pengangguran dapat dengan mudah menyebabkan gangguan fisik dan mental. Pengangguran sering mengalami gangguan fisik maupun emosional, misalnya seperti gangguan tidur (*insomnia*), kecanduan hal-hal tertentu (*addiction*), serta yang paling umum kecemasan berlebihan.³⁸

c. Trait Anxiety

Trait anxiety merupakan kecenderungan untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Hal tersebut diungkapkan oleh Spielberger, merumuskan bahwa kecemasan sesaat sangat dipengaruhi oleh kecemasan bawaan atau *trait anxiety*.³⁹ Timbulnya *trait anxiety* melibatkan

³⁷ Nikmah Sari Nur Isnaini and Rini Lestari, "Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas," *Jurnal Indigenus Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* 3, no. 1, 1 (May 2015): hlm. 12.

³⁸ *Ibid.*, hlm. 41.

³⁹ Gunarsa, *Psikologi Olahraga Prestasi*.

suatu proses atau rangkaian peristiwa yang ditandai dengan adanya rangsangan eksternal dan internal yang ditafsirkan sebagai bahaya atau ancaman bagi seseorang. Hal-hal yang menjadi stimulus internal dalam individu yang menyebabkan ia berfikir dan mengantisipasi segala keadaan yang membahayakan bahkan menakutkan mengakibatkan kecemasan menjadi semakin parah. Menurut Spielberger, kecemasan jenis ini bersifat bawaan akibat dari stimulus yang berkenaan dengan kemampuan individu, bakat, dan pengalamannya di masa lalu.⁴⁰

Selain itu, Lazarus menjelaskan bahwa *trait anxiety* merupakan jenis kecemasan yang terus menerus dirasakan oleh seseorang dan menetap untuk jangka waktu yang lama. Hal ini disebabkan oleh disposisi atau sifat individu tersebut yang pada dasarnya individu pencemas. Terkadang ketika kondisi yang sesungguhnya tergolong biasa saja, ia bereaksi atau memiliki perasaan cemas yang tidak wajar. Kondisi ini membuat individu ketika dihadapkan pada situasi apapun yang menurutnya atau penilaian subjektifnya mengancam otomatis akan muncul kecemasan dalam dirinya.⁴¹

d. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Menurut Jackson dalam Mayya, banyak perusahaan mempekerjakan lulusan baru untuk meningkatkan inovasi dan kinerja dalam organisasi. Namun, perusahaan menilai lulusan baru belum siap untuk dunia kerja. Menurut Bandura dalam Dewi, jika seseorang merasa tidak mampu

⁴⁰ Lubis, Widiyanti, and Amrullah, "Tingkat Kecemasan Orangtua dengan Anak yang akan Dioperasikan."

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 49.

menghadapi tantangan hidup yang dihadapinya, maka individu tersebut akan mengalami peningkatan kecemasan ketika menghadapi tantangan, seperti tantangan dunia kerja yang akan dihadapi mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi. Selain kondisi dunia kerja yang ada, menurut Pudjijogyanti tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa ketika berhadapan dengan dunia kerja juga dipengaruhi oleh *self-knowledge*. Hal ini dikarenakan *self-knowledge* terbentuk dari berbagai pengalaman pribadi dalam berhubungan dengan orang lain, sehingga individu akan mampu mengevaluasi dan memandang dirinya sendiri.⁴²

e. State Trait Anxiety Inventory (STAI)

Berat ringannya kecemasan seseorang dapat terlihat dari manifestasi yang ditimbulkan. Pengukuran berat ringannya kecemasan dapat membantu dalam menganalisis tingkat kecemasan individu dan tindakan yang diperlukan. Terdapat beberapa macam instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur kecemasan diantaranya yaitu, *Beck Anxiety Inventory* (BAI), *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI), *Hospital Anxiety Depression Scale* (HADS) dan *State Trait Anxiety Inventory* (STAI).⁴³

Tingkat keparahan kecemasan seseorang dapat dilihat dari manifestasi yang ditimbulkannya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *State Trait Anxiety Inventory*. Instrumen ini dikembangkan oleh Charles D. Spielberger, Luschene dan Gorsuch, tahun 1964. STAI

⁴² Dewi Yunita Sari and Tri Puji Astuti, "Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi* (n.d.): 12.

⁴³ Ode Irman and dkk, *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Sindrom Koroner Akut* (Jawa Timur: Penerbit Qiara Media, 2020).

terdiri dari dua dimensi, yaitu *state anxiety* (kecemasan sesaat) dan *trait anxiety* (kecemasan bawaan). Instrumen ini banyak digunakan dan tersedia dalam beberapa bahasa. *State Trait Anxiety Scale* terdiri dari dua bagian, dengan masing-masing kecemasan sesaat terdiri dari 20 pertanyaan yang menunjukkan bagaimana perasaan seseorang "pada saat itu", sedangkan kecemasan bawaan terdiri dari 20 pertanyaan yang mengukur bagaimana perasaan seseorang "biasanya atau pada umumnya".⁴⁴

2. Efikasi Diri

a. Definisi Efikasi Diri

Self efficacy pada dasarnya merupakan inti dari teori *social cognitive* dari Albert Bandura, yang menekankan peran pembelajaran observasional, determinisme timbal balik, dan pengalaman sosial, pada pengembangan kepribadian. Menurut Bandura dalam Alfeus, *self efficacy* adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk melakukan beberapa bentuk kontrol atas fungsi dan kejadiannya sendiri di lingkungan. Bandura menyebutkan bahwa efikasi diri merupakan penentu bagaimana seseorang berpikir, merasakan, memotivasi dan berperilaku. Efikasi diri adalah aspek pengetahuan diri atau *self-knowledge* yang memiliki pengaruh besar dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Disadari atau tidak, efikasi diri mempengaruhi tindakan individu dalam memutuskan atau mengambil tindakan untuk mencapai tujuan mereka, termasuk perkiraan mereka dari

⁴⁴ Ibid.

berbagai peristiwa yang akan mereka hadapi. Karena *self efficacy* dapat dikatakan sebagai keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai kondisi maupun situasi untuk mencapai hasil yang positif. Oleh karena itu, efikasi diri memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku pribadi.⁴⁵

Lebih lanjut, Baron dan Byrne mendeskripsikan efikasi diri sebagai sebuah evaluasi seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan tugas dan mencapai tujuan serta mengatasi rintangan. Menurut Schunk dalam Anwar, *self efficacy* memainkan peran yang sangat penting dalam mempengaruhi upaya individu dan bagaimana upaya mereka memprediksi keberhasilan. Hal ini sama dengan pendapat Woolfolk dalam Anwar, bahwa *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap diri sendiri, atau tingkat kepercayaan terhadap kemampuan individu untuk menyelesaikan suatu tugas untuk mencapai suatu hasil tertentu. Gist dan Mitchell berpendapat bahwasanya *self efficacy* dapat menyebabkan perilaku yang berbeda di antara individu walaupun dengan kemampuan yang sama, hal ini karena *self efficacy* mempengaruhi tujuan, pilihan dan kemampuan pemecahan masalah serta kegigihan untuk terus mencoba.⁴⁶

Namun, efikasi diri tidak sama dengan kemampuan atau motivasi, walaupun ketiga hal tersebut berkaitan secara erat. Efikasi diri merupakan determinasi individu terhadap kemampuannya untuk menangani tugas-tugas tertentu. Dalam konsep Bandura, *self-efficacy* adalah mekanisme yang

⁴⁵ Alfeus Manuntung, *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi* (Malang: Wineka Media, 2019), hlm.55.

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 56.

menjelaskan dan memprediksi emosi, pikiran, dan perilaku seseorang, namun tidak terlalu berfokus pada kemampuan dan keterampilan yang sebenarnya dimiliki seseorang. Tapi lebih penting untuk percaya bahwa seseorang dapat melakukan sesuatu dengan semua keterampilan dan kemampuan yang mereka miliki.⁴⁷ Dengan kata lain bukan seberapa cakap atau ahli seseorang melakukan suatu pekerjaan, melainkan seberapa yakin seseorang untuk dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut. Tinggi rendahnya efikasi diri diperoleh dari pengetahuan akan kemampuannya serta dari motivasi atau dorongan, baik dari dalam maupun luar dirinya. Untuk itulah efikasi diri dengan kemampuan dan motivasi sangat berkaitan erat.

b. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Bandura dalam Ghufroon, mendeskripsikan bahwa setiap orang memiliki tingkat efikasi diri yang berbeda pada tiga dimensi. Ketiga dimensi tersebut adalah: pertama, *level* (tingkatan) dimensi yang berkenaan dengan tingkat kesulitan tugas ketika seseorang merasa mampu untuk menyelesaikannya. Jika tugas-tugas yang dihadapi individu disusun berdasarkan derajat kesulitannya, maka efikasi diri individu tersebut terbagi pada tugas-tugas yang mudah, menengah, bahkan tugas yang paling sulit, sesuai dalam kemampuan individu dalam persepsi untuk memenuhi tuntutan perilaku yang diperlukan untuk setiap tingkat.

⁴⁷ Titik Kristiyani, *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia* (Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2020), hlm. 84.

Kedua adalah *strength* (kekuatan), suatu dimensi yang berkaitan dengan tingkat intensitas keyakinan atau harapan individu tentang kemampuannya sendiri. Pengalaman yang tidak mendukung dapat dengan mudah menggoyahkan harapan yang lemah. Di sisi lain, keyakinan yang stabil mendorong individu untuk bertahan dalam usaha mereka, walaupun dengan pengalaman yang kurang mendukung.

Ketiga yaitu *generality* (generalisasi), suatu dimensi yang berhubungan dengan area perilaku di mana individu merasa yakin tentang kemampuan mereka. Individu dapat memiliki keyakinan pada kemampuan mereka sendiri. Baik itu terbatas pada aktivitas dan situasi tertentu, atau pada berbagai aktivitas dan situasi. Bandura sangat yakin bahwa ketiga dimensi ini paling tepat menggambarkan efikasi diri seseorang. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa dimensi efikasi diri meliputi *level* (tingkat), dimensi *strength* (kekuatan), serta dimensi (*generality* (generalisasi)).⁴⁸

c. Efikasi Diri Menghadapi Dunia Kerja

Menurut Bandura dalam Anwar mengungkapkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi mendasari pola pikir, emosi, dan dorongan individu untuk merefleksikan semua kemampuannya. Lulusan dengan efikasi diri yang tinggi mengetahui seberapa kompeten dirinya dalam menangani dunia kerja, memiliki informasi yang baik, dan mampu mempersiapkan, merencanakan, dan mengambil keputusan. Di sisi lain, lulusan dengan

⁴⁸ Manuntung, *Terapi Perilaku Kognitif*, hlm. 57.

efikasi diri yang rendah seringkali kurang percaya diri dan tidak dapat menyelesaikan masalah secara efektif. Dengan demikian, hal ini akan berdampak pada situasi dimana siswa sulit untuk mengetahui seberapa besar kemampuan mereka menghadapi dunia kerja dan untuk mempersiapkan, merencanakan dan mengambil keputusan untuk karir masa depan mereka.⁴⁹

Penelitian yang dilakukan Caballero & Walker dalam Mayya menunjukkan bahwa perusahaan telah menetapkan kriteria evaluasi lulusan yang siap kerja. Kesiapan kerja dianggap sebagai salah satu lulusan potensial untuk kinerja kerja jangka panjang dan bermanfaat untuk pengembangan karir. Sedangkan efikasi diri menjadikan individu merasa yakin akan kemampuan yang ia miliki sebagai salah satu faktor kesiapan kerja. Setiap lulusan perlu merasa yakin bahwa dirinya siap memasuki dunia kerja agar dapat berprestasi lebih baik lagi. Sesuai dengan pendapat Santrock yang menyatakan pentingnya memiliki kesiapan kerja dan bekerja bagi mahasiswa untuk mencapai karir, kemudian menurut Wall menyatakan bahwa sikap dan kesiapan kerja juga sangat mempengaruhi seorang sarjana untuk mendapatkan pekerjaan.⁵⁰

d. *General Self-Efficacy Scale (GSES)*

Selain Bandura, beberapa ahli lain telah mengusulkan konsep self-efficacy yang komprehensif, yang mengacu pada keyakinan menyeluruh individu dalam kemampuan mereka untuk mengatasi berbagai kebutuhan atau

⁴⁹ *Ibid.*

⁵⁰ Mayya Kholishotus Sariroh and Jony Eko Yulianto, "Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir pada Universitas X Surabaya," *Jurnal Psikologi* (2018): 12.

situasi, yang kemudian disebut *general self-efficacy*. Efikasi diri umum berfokus pada keyakinan yang luas dan stabil tentang kemampuan individu untuk menangani situasi stres dengan lebih efektif.⁵¹

Instrumen *General Self-Efficacy Scale* (GSES) menjadi alat ukur self efficacy yang menyeluruh dalam berbagai situasi yang diciptakan oleh Schwarzer dan Jerusalem pada tahun 1995. GSES terdiri dari 10 aitem yang mengukur efikasi diri individu secara umum. GSES memiliki sifat yang representatif untuk populasi, General Self-Efficacy sendiri terdapat terjemahan dalam Bahasa Indonesia. *General Self Efficacy Scale* (GSES) disusun dengan model skala likert, pernyataan diberikan dengan ketentuan yaitu: 1 = “sangat tidak setuju”, 2 = “tidak setuju”, 3 = “setuju” 4 = “sangat setuju”. Skala GSES telah diuji dan memiliki reliabilitas yang tinggi yakni sebesar 0,80.⁵²

⁵¹ Riangga Novrianto and dkk, “Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia,” *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (July 30, 2019): 1.

⁵² Maindra Fauziannisa, “Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Self-Efficacy Pada Penyalahguna Narkoba Pada Masa Pemulihan,” *Fakultas Psikologi Universitas Airlangga* Vol. 2 (2012).

3. Perceived Social Support

a. Definisi *Perceived Social Support*

Dalam teori dukungan sosial menurut Sarason & Sarason, *Social support* dapat dibedakan menjadi 2 yaitu, *perceived social support* (persepsi dukungan sosial) dan *received social support* (dukungan sosial nyata). *Perceived social support* merupakan keyakinan bahwa dukungan sosial akan tersedia jika dibutuhkan, sedangkan *received social support* adalah dukungan aktual atau nyata yang disediakan oleh anggota kelompok. Dukungan sosial tidak hanya mengacu pada tindakan yang benar-benar dilakukan seseorang, atau dukungan yang diterima, tetapi juga perasaan bahwa seseorang merasa bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan selalu tersedia saat dibutuhkan, atau persepsi dukungan sosial. Pada umumnya *perceived support* menunjukkan hubungan yang tidak terlalu berkaitan dengan *received support*.⁵³

Menurut Wills dan Schinar dalam Barusman, perbedaan antara dukungan sosial yang dirasakan dan yang diterima adalah bahwa bantuan dianggap tersedia dibandingkan dengan bantuan yang sebenarnya tersedia. Menurut Stokes, persepsi dukungan sosial adalah sumber dukungan ketika mereka membutuhkannya dan dapat diidentifikasi dan diukur dari perspektif kualitatif subjektif. Sehingga diketahui juga bahwa kedua jenis dukungan sosial ini mempengaruhi kesehatan mental.⁵⁴

⁵³ Barusman, *Model Kepuasan Mahasiswa*, hlm, 41.

⁵⁴ *Ibid.*, hlm, 42.

Berdasarkan hal tersebut, mengindikasikan bahwa terdapat kompleksitas dari dukungan sosial, tidak hanya berkaitan dengan perilaku dukungan dari lingkungan tapi juga berhubungan dengan individu dalam dirinya. Sehingga dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* merupakan persepsi seseorang terhadap ketersediaan dukungan sosial yang diterimanya ketika membutuhkan bantuan.⁵⁵ Dalam penelitian ini, peneliti akan spesifik menggunakan variabel *perceived social support*.

b. Aspek dan Dimensi *Perceived Social Support*

Menurut Cohen & Hoberman dalam Chika, aspek-aspek persepsi dukungan sosial yang dirasakan terdiri dari: *Appraisal support*, meliputi persepsi kesediaan seseorang untuk diajak berbicara tentang masalah yang sedang dialami, seperti memberikan dukungan berupa pengertian atau pemahaman, memberikan nasihat, dan membantu memecahkan masalah. *Tangible support*, meliputi persepsi ketersediaan dukungan berupa bantuan secara material dan bantuan aktual yang dapat dirasakan langsung oleh penerima dukungan. *Self esteem support*, meliputi *support* yang diberikan oleh orang lain berupa simpati, menghargai ide atau perasaan individu, perbandingan positif dengan orang lain, serta perasaan akan kompeten dan mampu dalam menghadapi suatu masalah. *Belonging support*, meliputi ketersediaan orang yang dapat melakukan sesuatu dengannya. Dukungan ini

⁵⁵ *Ibid.*, hlm, 43.

meliputi perasaan individu yang diterima sebagai bagian dalam kelompok dan memunculkan kebersamaan, kekeluargaan dan kehangatan.⁵⁶

Sedangkan secara spesifik pada penelitian ini, peneliti menggunakan dimensi yang mengacu pada sumber *Perceived social support* berdasarkan teori dari Zimet dan Canty Mitchell. Diantaranya yaitu, *Family* (keluarga), Montgomery dan Cote mengungkapkan bahwa faktor utama penyesuaian individu di perguruan tinggi dan setelah lulus adalah keluarga. Keluarga menjadi faktor penting dalam mempengaruhi pengalaman, pertemuan dan hubungan individu. Pengalaman dalam keluarga membentuk dukungan sosial bagi individu.

Selanjutnya yaitu *Friends* (teman), persahabatan atau pertemanan sangat penting bagi kaum muda. Memiliki teman sering membuat seseorang merasa lebih sejahtera, karena ia dapat melihat dirinya sebagai seseorang dengan kualitas positif. Persahabatan ini bisa muncul di lingkungan dan teman baru sejak kecil. *Significant Others* (Seseorang yang spesial), maksud dari dimensi ini adalah siapa saja yang dianggap memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang. Zimet dan Canty mengungkapkan bahwasanya dimensi ini relevan terhadap subjek remaja yang berada di tahap perkembangan, pada fase ini remaja memang sedang memiliki ketertarikan dengan lawan jenisnya, atau mereka juga juga banyak dipengaruhi oleh orang dewasa tidak termasuk keluarga.⁵⁷

⁵⁶ Chika Faren, "Perceived Social Support Dan Self Acceptance Pada Penderita Autoimmune Idiopathic Thrombocytopenic Purpura" (n.d.).

⁵⁷ Said Robby Kurniawan, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau," *Jurnal Universitas Negeri Malang* (March 9, 2022): 11.

c. Persepsi Dukungan Sosial Menghadapi Dunia Kerja

Menurut Hurlock dalam Devinda, salah satu cara yang dapat membantu seseorang mengatasi permasalahan pada diri individu adalah dukungan sosial. Adanya dukungan sosial dapat mencegah timbulnya kecemasan pada individu. Dukungan dari orang-orang terdekat berupa kesediaan untuk mendengarkan keluhan-keluhan remaja akan membawa efek positif yaitu sebagai pelepasan emosi, meningkatkan harga diri, meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan. Sehingga dalam hal ini remaja merasa dirinya diterima dan diperhatikan oleh lingkungan sekitarnya. Menurut Wills dalam Alif, dukungan sosial akan membantu menurunkan kecemasan mahasiswa dalam dunia kerja, terutama dukungan sosial yang dirasakan individu (*perceived social support*).⁵⁸

Perceived social support didefinisikan sebagai persepsi atau pengalaman individu bahwa ada orang lain yang mencintai dan memperhatikan dirinya, menghargai dan menganggapnya bernilai, serta merupakan bagian kelompok sosial tertentu yang saling berbagi dukungan dan tanggung jawab dalam menghadapi dunia kerja. Sarason mengemukakan bahwa *perceived social support* dapat diartikan sebagai keyakinan individu bahwa ada dukungan sosial yang tersedia ketika dibutuhkan dan dukungan tersebut diidentifikasi melalui sudut pandang subjektif dan dapat diukur. Hasil penelitian oleh Arie Tania Pratiwi dalam jurnalnya menunjukkan

⁵⁸ Devinda Priska Sekarina and Yeniar Indriana, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas Xii Smk Yudya Karya Magelang," *Jurnal Empat* 7 (2018). hlm. 6.

bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh *fresh graduate* maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh *fresh graduate* maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja.⁵⁹

d. *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Multidimensional Scale of Social Support (MSPSS)*. Pada tahun 1988 Zimet, Dahlem dan Farley menciptakan MSPSS, sebagai asesmen dukungan sosial berdasarkan tiga pemberi dukungan, yakni keluarga, teman dan *significant others*, dimana keseluruhan MSPSS sendiri memiliki 12 aitem. Instrumen ini sudah digunakan di berbagai negara termasuk Indonesia. Versi asli MSPSS memiliki keandalan internal yang sangat baik dengan koefisien 0,88 untuk skala total, 0,87 untuk subskala Keluarga, 0,85 untuk subskala Teman, dan 0,91 untuk subskala signifikan lainnya. menunjukkan bahwa konsistensi internal dari nilai ini memadai, karena mereka berhubungan dengan baik dengan tingkat yang disarankan >0,70.⁶⁰

⁵⁹ Arie Tania Pratiwi, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate," *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi* (2020).

⁶⁰ Okki Dhona Laksmi dkk., "Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Indonesian Adolescent Disaster Survivors: A Psychometric Evaluation," ed. Kwaku Oppong Asante, *PLOS ONE* 15, hlm, 3.

4. Hubungan Efikasi Diri dan Perceived Social Support dengan Tingkat

Kecemasan

Menurut Caballero dan Walker diketahui bahwa pada umumnya pada lulusan sarjana (*fresh graduate*) memiliki pengalaman kerja yang minim dan sering kali mengalami kesulitan untuk menemukan pekerjaan yang tepat.⁶¹ Karena kesulitan dalam bersaing di pasar kerja, kurangnya *skill* dan pengalaman, maupun karena faktor lainnya, membuat banyak sarjana menjadi pengangguran. Kondisi menganggur tersebutlah yang dapat menyebabkan dampak negatif pada individu. Individu dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya. Termasuk ketika menghadapi kondisi menganggur atau sedang mencari pekerjaan. Walaupun dalam kondisi sulit individu dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk menghadapi dan mengatasi tantangan yang ada. Sedangkan individu dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak berdaya atau tidak mampu untuk mengerjakan beberapa hal di sekitarnya. Tak jarang kondisi tersebut yang membuat seseorang mengalami gejala kecemasan. Hal tersebut senada dengan yang diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa efikasi diri memainkan satu peran penting dalam mengatasi memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang atau dalam kondisi yang sulit.⁶²

⁶¹ Fajar Indah, "Hubungan Antara Efikasi", hlm.15.

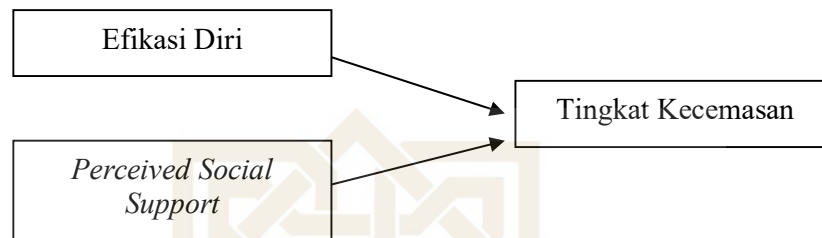
⁶² *Ibid.*, hlm.56.

Menurut Bandura dalam Fitrianti, efikasi diri yang rendah akan berakibat meningkatnya kecemasan dengan perilaku menghindar. Pada umumnya seseorang akan menghindari aktivitas yang berpotensi memperburuk keadaan, pada kondisi ini bukan disebabkan oleh ancaman dari luar melainkan individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengelola berbagai aspek beresiko.⁶³ Dengan demikian dengan kata lain efikasi diri memiliki hubungan dengan kecemasan individu.

Kemudian dukungan sosial juga berperan penting dalam perubahan kondisi psikologis individu. Ada beberapa variabilitas dalam bagaimana orang merasa tidak didukung, tidak diperhatikan, dan kesepian dalam menghadapi keadaan sosial tertentu. Berdasarkan Hobfoll dan Vaux, persepsi dukungan sosial mengacu pada persepsi seseorang terhadap ketersediaan dukungan dari teman, keluarga, dan orang lain. Dukungan sosial yang dirasakan berhubungan dengan kerentanan untuk mengalami gangguan fisik dan gangguan psikologis, memberikan penyangga atau penghalang munculnya stres, dan mengurangi kemungkinan individu mengalami konsekuensi negatif dari situasi stres.

⁶³ Fitrianti and Herdiyanto, "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura.", hlm.19.

Gambar 1. 1 Hubungan Antar Variabel



1. Jenis Kelamin

Terdapat dua konsep terkait dengan persamaan atau perbedaan antara laki-laki dan perempuan, yaitu seks (jenis kelamin) dan gender. Konsep pertama (seks) adalah representasi atau pembagian dua jenis kelamin manusia yang ditentukan secara biologis yang melekat pada jenis kelamin tertentu. Dalam konsep ini terlihat jelas bahwa laki-laki dan perempuan berbeda, misalnya laki-laki memiliki alat kelamin penis dan menghasilkan sperma, sedangkan perempuan memiliki alat reproduksi seperti rahim, telur dan alat-alat menyusui. Dalam hal ini, perbedaan antara pria dan wanita adalah tetap, tidak berubah, dan tidak dapat dipertukarkan. Konsep kedua adalah konsep gender, merupakan karakteristik yang dikonstruksi secara sosial dan budaya dari maskulinitas atau feminitas. Misalnya, wanita dikenal lemah lembut dan cantik, sedangkan pria dianggap kuat, berkuasa, maskulin, dan rasional. Sifat seperti ini yang ada pada perempuan dan laki-laki bisa dipertukarkan, tergantung keadaan dan kondisi

yang ada.⁶⁴ Dalam penelitian ini tidak akan mempelajari isu-isu tentang gender secara mendalam. Oleh karena itu pembahasan terkait rumusan masalah yang kedua bersifat deskriptif dan menyajikan data secara apa adanya.

Self efficacy bisa disebabkan oleh beberapa faktor, satu diantaranya yaitu jenis kelamin. Bandura menyebutkan dalam Isnaini, bahwa ada banyak variasi dalam tingkat efikasi diri dalam tugas yang berbeda. Ada sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang memandang kemampuan mereka sendiri, dimana jenis kelamin menjadi salah satunya. Zimmerman dalam Bandura mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam perkembangan kemampuan dan kompetensi pria dan wanita. Pada beberapa bidang pekerjaan tertentu para pria memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibanding dengan wanita, begitu juga sebaliknya wanita unggul dalam beberapa pekerjaan dibandingkan dengan pria.⁶⁵

Di sisi lain, menurut Lepore dalam Ida Ayu, salah satu cara untuk membantu mahasiswa mengatasi masalah yang berkaitan dengan kehidupan kampus adalah dengan memiliki dukungan sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan Effendi & Tjahjono bahwa dukungan sosial memiliki peran yang krusial sebagai kontrol terhadap keadaan psikologis individu, sehingga

⁶⁴ Dr Marzuki M.Ag, *Analisis Gender Dalam Kajian-Kajian Keislaman* (UNY Press, 2020), hlm.7.

⁶⁵ Safitri, Yolida, and Surbakti, "Hubungan Self-Efficacy Berdasarkan Gender Dengan Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran IPA."

dapat memberikan dampak positif pada orang yang mengalami stres, sehingga mengurangi shock psikologis baik pada pria maupun wanita.⁶⁶

Menurut Stuart dan Sudden dalam Utin, menyebutkan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan. Wanita lebih sering mengalami stres daripada pria. Menurut para ahli, wanita dua kali lebih cemas daripada pria. Kecemasan terbesar wanita hal ini dimungkinkan karena kepribadiannya yang mudah terganggu serta peran hormon yang mempengaruhi kondisi emosional sehingga lebih mudah marah, curiga dan cemas.⁶⁷

Myers dari Eko Wahyu menyebutkan bahwa wanita lebih khawatir tentang ketidakmampuan daripada pria. Pria memiliki eksplorasi yang tinggi dalam perilakunya, sedangkan perempuan lebih sensitif. Menurut Myers kebanyakan perempuan memiliki perasaan cemas, dan lebih sering menangis dibanding pria, karena menurutnya pria lebih santai dan rileks daripada perempuan. Lebih jauh lagi, menurut Maccoby dan Jacklin dalam berbagai studi kecemasan secara umum, menyatakan bahwasanya wanita lebih cemas daripada pria.⁶⁸ Dengan demikian penelitian ini juga hendak

⁶⁶ Ida Ayu Gede, "Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Udayana* (2015), hlm.282.

⁶⁷ Utin Siti Candra Sari M.P.H APP and Abrori M.Kes, *Body Image* (Pontianak: Pt. Sahabat Alter Indonesia, n.d.), hlm.72.

⁶⁸ Eko Wahyu Nurdiansyah and Miftakhul Jannah, "Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya," *Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA* 8 (2021): 6.

mengetahui tingkat efikasi diri, *perceived social support* dan tingkat kecemasan berdasarkan jenis kelamin.

2. Status Sosial Berdasarkan Pendidikan

Menurut Ralph Linton dalam Aprilia, status sosial adalah seperangkat hak dan kewajiban yang dimiliki individu di dalam komunitasnya. Individu dengan status sosial yang tinggi memiliki kedudukan yang lebih tinggi dalam struktur sosial daripada individu dengan status sosial yang rendah. Menurut Soerjono Soekanto, yang membedakan antara status dan status sosial, yaitu status didefinisikan sebagai kedudukan atau posisi individu dalam suatu kelompok sosial, sedangkan status sosial merupakan kedudukan umum seseorang dalam masyarakatnya ditinjau dari keadaan sosial, hak dan kewajiban.⁶⁹ Status sosial menurut Soerjono ini dibagi menjadi:

- a. *Ascribed* status, merupakan kedudukan yang didapatkan individu secara alamiah, status sosial ini didapatkan tanpa perlu melakukan serangkaian usaha, misalnya keturunan.
- b. *Assigned* status, diartikan sebagai status sosial yang didapatkan oleh individu atau sekumpulan orang dari pemberian. Walaupun terkadang status sosial ini juga kadang tidak terlepas dari usaha individu tersebut, sehingga dengan usahanya membuat ia mendapat penghargaan.
- c. *Achieved* status, adalah status sosial yang diperoleh melalui perjuangan.

Hal tersebut sering muncul dalam struktur sosial transisi dari tradisional

⁶⁹ Dr Serlika Aprita M.H S. H., *Sosiologi Hukum* (Prenada Media, 2021), hlm.124.

ke modern. Dalam struktur seperti itu, struktur sosial umumnya lebih terbuka, sehingga memberikan kesempatan kepada siapa pun untuk mencapai status sosial ekonomi sesuai dengan tujuannya. Diantara contoh model ini adalah: stratifikasi berbasis pendidikan, stratifikasi bidang kualifikasi, stratifikasi bidang pekerjaan, stratifikasi bidang ekonomi.⁷⁰

Masyarakat kita telah menyelenggarakan pendidikan, misalnya terbagi atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Hirarki ini juga menunjukkan bahwa pendidikan menjadi dimensi vertikal dari stratifikasi sosial. Orang dengan nilai S1, S2, dan S3 yang lebih baik memiliki tingkat stratifikasi sosial yang lebih tinggi daripada mereka yang telah menyelesaikan pendidikan menengah (SMP, SMA/SMK) dan yang telah tamat SD atau bahkan belum tamat. Lulusan SD, tidak sekolah.⁷¹ Soerjono Soekanto menyatakan bahwa kriteria yang menjadikan masyarakat berlapis-lapis adalah ukuran kekayaan, ukuran kekuasaan, ukuran kehormatan, ukuran ilmu pengetahuan. Indikator yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan status sosial yaitu pendidikan orang tua atau ayah.

Menurut Soerjono Soekanto pengukuran untuk ilmu pengetahuan dibagi menjadi dua yaitu: satu, pengukuran formal dimana yang menjadi

⁷⁰ *Ibid.*, hlm.125.

⁷¹ Dr. Zaitun, M.Ag, *Sosiologi Pendidikan (Teori Dan Aplikasinya)* (Pekanbaru: Kreasi Edukasi, 2016),hlm.76.

ukuran yaitu ijazah atau tamatan pendidikan terakhir. Apabila gelar atau ijazah yang didapat semakin tinggi, maka akan semakin tinggi pula status sosialnya. Sebaliknya, apabila semakin rendah ijazah yang dimiliki, maka akan semakin rendah kelas sosialnya. Kedua, pengukuran informal meliputi keahlian atau *skill* yang dimiliki dari hasil pengalaman yang mereka dapatkan. Walaupun mereka tidak mendapatkan pendidikan formal mereka tetap memiliki status sosial yang lebih tinggi karena keterampilannya. Misalnya ahli pengobatan alternatif atau tradisional, mereka tidak mendapatkan gelar doktor dari universitas namun memiliki keahlian di bidang pengobatan tradisional.⁷² Dalam penelitian ini pendidikan yang digunakan yaitu menggunakan ukuran formal yaitu ijazah atau lulusan terakhir orang tua.

F. Hipotesis

Menurut Gunawan bahwa hipotesis adalah suatu asumsi atau anggapan atau dugaan teoritis yang dapat diterima atau ditolak secara empiris. Jadi hipotesis berarti sebuah kesimpulan pendapat yang belum final dan masih harus diuji kebenarannya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan hipotesis asosiatif, dimana hipotesis ini menyatakan dugaan tentang hubungan variabel dengan variabel lain.⁷³ Hipotesis dalam penelitian ini, yaitu:

⁷² Ibid, hlm.79.

⁷³ Dian Kusuma Wardani, *Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif)* (Jombang: LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah, 2020), hlm. 15.

1. Hipotesis Mayor

H₀ : Tidak ada hubungan antara efikasi diri dan *perceived social support* dengan kecemasan sarjana lulusan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial

H_i : Ada hubungan antara efikasi diri dan *perceived social support* dengan kecemasan sarjana lulusan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial

2. Hipotesis Minor

- a. Ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan sarjana lulusan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial
- b. Ada hubungan antara *perceived social support* dengan kecemasan sarjana lulusan Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika Pembahasan dalam menyusun skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I : Pada bab terdapat pendahuluan dimana terdiri dari sub-sub bab, yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, teori, serta sistematika pembahasan.

BAB II : Pada bab ini merupakan metode penelitian, yang didalamnya terdapat jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, pelaksanaan uji coba validitas dan reliabilitas, dan teknik analisis data.

- BAB III** : Bab ini peneliti hendak membahas tentang gambaran umum Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial dan Alumni.
- BAB IV** : Bab ini menjadi inti dari penelitian. Yang pertama yaitu menjelaskan pelaksanaan penelitian serta melakukan analisis deskriptif dari hasil olah data menggunakan software SPSS. Selanjutnya melakukan uji hipotesis menggunakan metode korelasi Spearman dan Kendall. Terakhir melakukan pembahasan yang berisikan interpretasi dari hasil pengolahan data.
- BAB V** : Pada bab ini peneliti akan mengulas mengenai kesimpulan terhadap hasil penelitian dan juga saran-saran



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini setelah dilakukan analisis menggunakan uji korelasi Spearman dan Kendall W, diketahui bahwa hipotesis mayor pada penelitian ini dinyatakan diterima. Yaitu ada hubungan antara efikasi diri dan *perceived social support* dengan kecemasan sarjana Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021. Kemudian untuk hipotesis minor pada penelitian ini juga dinyatakan diterima. Yaitu ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan sarjana Ilmu Kesejahteraan Sosial. Serta ada hubungan antara *perceived social support* dengan kecemasan sarjana Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021.

Kemudian tingkat efikasi diri paling tinggi yakni sarjana IKS tahun 2020-2021 dengan kondisi tidak bekerja (sukarela) dan yang paling rendah yaitu efikasi diri sarjana IKS 2020-2021 yang bekerja part-time. Selanjutnya persepsi dukungan sosial yang paling tinggi dimiliki oleh sarjana IKS tahun 2020-2021 dengan kondisi bekerja fulltime dan yang paling rendah yaitu persepsi dukungan sosial sarjana IKS 2020-2021 yang bekerja part-time. Lalu kecemasan sesaat yang paling tinggi dimiliki oleh sarjana IKS tahun 2020-2021 dengan kondisi mencari pekerjaan sedangkan kecemasan sesaat yang paling rendah yaitu sarjana IKS 2020-2021 yang bekerja fulltime. Sedangkan kecemasan bawaan yang paling tinggi dimiliki oleh sarjana IKS tahun 2020-2021 dengan kondisi mencari pekerjaan sedangkan

kecemasan bawaan yang paling rendah yaitu sarjana IKS 2020-2021 yang tidak bekerja (sukarela).

Selanjutnya yaitu diketahui bahwa lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021 dengan jenis kelamin laki-laki memiliki nilai efikasi diri lebih tinggi dari perempuan. Selanjutnya pada variabel *perceived social support* diketahui bahwa lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021 dengan jenis kelamin laki-laki memiliki nilai *perceived social support* lebih rendah dari perempuan. Kemudian dari tingkat kecemasan, diketahui bahwa lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021 perempuan memiliki angka kecemasan sesaat (*state anxiety*) lebih tinggi daripada laki-laki. Terakhir yaitu tingkat kecemasan bawaan (*trait anxiety*) menunjukkan bahwa lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021 perempuan juga memiliki nilai kecemasan bawaan yang lebih tinggi daripada laki-laki.

Kemudian berdasarkan status sosial, diketahui bahwa efikasi diri paling tinggi yaitu lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial tahun 2020-2021 dengan pendidikan terakhir orang tua Sarjana dan efikasi diri paling rendah yaitu lulusan IKS dengan pendidikan terakhir orang tua SD. Tingkat *perceived social support* paling tinggi yaitu lulusan IKS dengan orang tua lulusan sarjana, sedangkan paling rendah yaitu lulusan IKS dengan orang tua lulusan SMA/SMK. Selanjutnya tingkat kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan kecemasan bawaan (*trait anxiety*) paling tinggi dirasakan oleh lulusan IKS dengan orang tua lulusan SD dan kecemasan paling rendah dirasakan oleh lulusan IKS dengan orang tua lulusan Sarjana.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian mengenai Hubungan Efikasi Diri dan Persepsi Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kecemasan Sarjana Lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Tahun 2020-2021, sebagai saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengetahui faktor-faktor lain dari kecemasan sarjana. Tidak hanya menggunakan penelitian kuantitatif, namun bisa menggunakan penelitian kualitatif agar mendapatkan hasil yang lebih mendalam. Selanjutnya dapat lebih spesifik dalam penentuan subjek penelitiannya, misalnya fokus pada sarjana yang mencari pekerjaan atau tidak bekerja. Kemudian dapat memperluas populasi agar didapatkan sampel yang lebih banyak sehingga hasil dapat lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, Ira, Ratna Indirawani. "Hubungan Dukungan Suami Dengan State Anxiety Pada Wanita Hamil Primigravida Trimester Ketiga Di RSIA Kota Bandung." *Humanitas* 02 (2015).
- Adhi, Kusumastuti, Mustamil Khoiron Ahmad, Ali Achmadi Taofan, and Deepublish. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish, 2020.
- Adian, Kevin. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Di Yogyakarta." hlm. 8. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2018.
- Adiputra, I. Made Sudarma, Deborah Siregar, Dina Dewi Anggraini, Ahmad Irfandi, Ni Wayan Trisnadewi, Marlynda Happy Nurmali, Sari Ni Putu Wiwik Oktaviani, et al. *Statistik Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Medan: Yayasan Kita Menulis, 2021.
- Anshori, Muslich, and Sri Iswati. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press, 2019.
- Awwad, Jaudah Muhammad. *Mendidik Anak Secara Islam*. Jakarta: Gema Insani, n.d.
- Babua, Alberthina Chelsyie. "Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Dosen Pembimbing Skripsi." hlm.33. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Satya Wacana, 2017.
- Barusman, Andala. *Model Kepuasan Mahasiswa*. Jawa Barat: Penerbit Adab, 2021.
- dkk, Reza Aulia Rakhman. *Jejak Milenial di Era Revolusi Industri*. CV Jejak Publisher, 2020.
- Dr. Zaitun, M.Ag. *Sosiologi Pendidikan (Teori Dan Aplikasinya)*. Pekanbaru: Kreasi Edukasi, 2016.
- Dwi Winarni, Meriska. "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Pada Sarjana Strata Satu (S1) Di D.I.Yogyakarta." hlm. 101. Skripsi: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.
- Ekback, Maria. "The Swedish Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) - a Psychometric Evaluation Study in Women with Hirsutism and Nursing Students | Health and Quality of Life Outcomes | Full Text." Accessed October 16, 2021. <https://hql0.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477-7525-11-168>.

- Faren, Chika. "Perceived Social Support Dan Self Acceptance Pada Penderita Autoimmune Idiopathic Thrombocytopenic Purpura" (n.d.).
- Fauziannisa, Maindra. "Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Self-Efficacy Pada Penyalahgunaan Narkoba Pada Masa Pemulihan." *Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Vol. 2* (2012).
- Fitrianti, Eka Indah. "Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura." *Jurnal Psikologi Udayana* 3, no. 2 (October 1, 2016): hlm.19.
- Gede, Ida Ayu. "Peran Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Udayana* (2015).
- Gunarsa, Singgih. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.
- Hermawan, Bayu. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Efikasi Diri (Studi Pada Fresh Graduate Yang Mencari Pekerjaan)." hlm. 19. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2017.
- Indah, Fajar. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang." hlm.15. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2019.
- Irman, Ode, and dkk. *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Sindrom Koroner Akut*. Jawa Timur: Penerbit Qiara Media, 2020.
- Isnaini, Nikmah Sari Nur, and Rini Lestari. "Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas." *Jurnal Indigenous Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* 3, no. 1. 1 (May 2015): hlm. 12.
- Kristiyani, Titik. *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press, 2020.
- Kumparan. "Prospek Pekerja Sosial di Indonesia." *kumparan*. Accessed April 5, 2022. <https://kumparan.com/temali/prospek-pekerja-sosial-di-indonesia-1s2v7NiH8ck>.
- Kurniawan, Said Robby. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau." *Jurnal Universitas Negeri Malang* (March 9, 2022): 11.
- Kurniawati, Pretty. "ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI LAMA MENCARI KERJA LULUSAN S1 FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS ANDALAS PERIODE WISUDA TAHUN 2013 -2016." *Economics Development Analysis Journal* (2018): 21.

- Laksmi, Okki Dhona, Min-Huey Chung, Yuan-Mei Liao, and Pi-Chen Chang. "Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Indonesian Adolescent Disaster Survivors: A Psychometric Evaluation." Edited by Kwaku Oppong Asante. *PLOS ONE* 15, no. 3 (March 13, 2020): e0229958.
- Lim, Ah Young, Seung-Hee Lee, Yeongju Jeon, Rankyung Yoo, and Hee-Yeon Jung. "Job-Seeking Stress, Mental Health Problems, and the Role of Perceived Social Support in University Graduates in Korea." *Journal of Korean Medical Science* 33, no. 19 (2018): hlm.1.
- Lolombulan, Julius H. *Analisis Data Statistika Bagi Peneliti Kedokteran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2020.
- Lubis, Putri Yani, Efri Widiyanti, and Afif Amir Amrullah. "Tingkat Kecemasan Orangtua dengan Anak yang akan Dioperasi." *Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran 2* (2014): 7.
- M.Ag, Dr Marzuki. *Analisis Gender Dalam Kajian-Kajian Keislaman*. Yogyakarta: UNY Press, 2020.
- Manuntung, Alfeus. *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media, 2019.
- Media, Kompas Cyber. "80 Persen Mahasiswa Tidak Bekerja Sesuai Jurusan Kuliah." *KOMPAS.com*. Accessed April 5, 2022. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/11/09/095731171/80-persen-mahasiswa-tidak-bekerja-sesuai-jurusan-kuliah>.
- M.H, Dr Serlika Aprita, S. H. *Sosiologi Hukum*. Prenada Media, 2021.
- M.Kes, Dr H. Mardjan. *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*. Yogyakarta: Abrori Institute, 2016.
- M.P.H, Utin Siti Candra Sari, APP, and Abrori M.Kes. *Body Image*. Pontianak: Pt. Sahabat Alter Indonesia, n.d.
- Muflihati, Abidah. *Buku Panduan Praktikum Praktik Pekerjaan Sosial (PPS) Generalis*. Yogyakarta: Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, 2019.
- Novrianto, Riangga, and dkk. "Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia." *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (July 30, 2019): 1.
- Nurdiansyah, Eko Wahyu, and Miftakhul Jannah. "Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya." *Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA* 8 (2021): 6.

- Nurul Huda. "HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA" (2008). Accessed July 22, 2021. http://eprints.umm.ac.id/4485/1/HUBUNGAN_ANTARA_SELF_EFFICACY_DENGAN_KECEMASAN_DALAM_MENGHADAPI_DUNIA_KERJA.pdf.
- Oleh, Disusun, and Fransiskus Xaverius Resky Prianto. "EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS SANATA DHARMA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI SKRIPSI" (n.d.): 103.
- Parera, Jos Daniel. *Teori Semantik*. Jakarta: Erlangga, 2004.
- Pitipaldi, Knight, and dkk. "Analisis Korelasi Spearman Sni Iso Standar Sistem Manajemen Kualitas Terhadap Hak Kekayaan Industrial Di Indonesia." *Departemen Teknik Industri, Universitas Diponegoro* (n.d.): 14.
- Pratiwi, Arie Tania. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate." *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi* (2020). Accessed April 6, 2022. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/9465/>.
- Priyanti, Shabilla Yasmin, and Achmad Fauzi. "Analisis Kecemasan Akademis Melalui Self Efficacy dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi" 3, no. 3 (2021): 12.
- Psi, Triantoro Safaria, Ph D. *Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori, dan Aplikasinya*. UAD PRESS, 2021.
- Rangkuti, Freddy. *Riset Pemasaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007.
- Rochaningrum, Eka, and Dyah Maya Nihayah. "Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Tenaga Kerja Sarjana untuk Bekerja atau Tidak Bekerja" (2018): 8.
- Roflin, Eddy, and Ferani Eva Zulvia. *KUPAS TUNTAS ANALISIS KORELASI*. Penerbit NEM, 2021.
- Rohaya, Siti, and dkk. *Kalijaga Tracer Study UIN Sunan Kalijaga 2020*. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2020.
- Safitri, Isnaini, Berti Yolida, and Arwin Surbakti. "Hubungan Self-Efficacy Berdasarkan Gender Dengan Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran IPA." *Jurnal Bioterdidik* (2019): 9.
- santiriksa. *Merangkul sebuah Pendewasaan*. Bogor: guepedia, 2020.

- Sari, Dewi Yunita, and Tri Puji Astuti. "Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Psikologi* (n.d.): 12.
- Sariroh, Mayya Kholishotus, and Jony Eko Yulianto. "Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir pada Universitas X Surabaya." *Jurnal Psikologi* (2018): 12.
- Sejati, Nurmantika Wiji. "Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual." *Jurnal Psikologi Ilmiah Universitas Negeri Semarang* (2012): hlm.5.
- Sekarina, Devinda Priska, and Yeniar Indriana. "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas Xii Smk Yudya Karya Magelang." *Jurnal Empat 7* (2018): 6.
- Setyawan, Febri Endra Budi. *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2017.
- Siregar, Syofian. *Metode Pemilihan Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Prenada Media, 2017.
- Suyanto. *Arah Kompetensi Generasi Indonesia Menuju 2045*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan, 2020.
- Unaradjan, Dominikus Dolet. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta, 2019.
- Waqiati, Hasna Amania. "Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa." *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret* (n.d.): 12.
- Wardani, Dian Kusuma. *Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif)*. Jombang: LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah, 2020.
- Yunita, Ernia. "Faktor Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Mendapatkan Pekerjaan." *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (2013): hlm.1.
- Zein, Mohamad Fadhilah. *Anak dan Keluarga dalam Teknologi Informasi*. Tasikmalaya: Mohamad Fadhilah Zein, 2019.
- Zwagery, Rika Vira. "Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Fresh Graduate Pada Masa Pandemi Covid 19." *Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia* (2020): 5.
- "Arti Kata 'Sarjana' Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia | KBBI.Co.Id." Accessed August 11, 2021. <https://kbbi.co.id/arti-kata/sarjana>.

“Badan Pusat Statistik - Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT).” Accessed July 15, 2021. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/11/05/1673/agustus-2020--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-7-07-persen.html>.

Wawancara Dengan Abidah Muflihati, S.Th.I., M.Si, Asisten Ahli Prodi IKS, 9 Maret 2022, n.d.

Wawancara Dengan Salah Satu Lulusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Tahun Akademik 2020/2021. Yogyakarta, 2021.

