

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA

Dimas Adi Wijaya¹, Laily Lolita Sari², Komang Mahadewi Sandiasih³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Mercubuana Yogyakarta

Article Info

Article History

Submitted:

February, 7th 2024

Final Revised:

February, 20th 2024

Accepted:

February, 22th 2024

Abstract

Background: Students are expected to be able to complete their studies and obtain a bachelor's degree. Then they are also required to prepare to enter the world of work. Not a few students who are in their final semester before graduation feel less confident in their abilities. Likewise, support from family or the environment certainly influences the job search process. **Objective:** This research was conducted to determine the influence between self-confidence and social support and anxiety about facing the world of work in final year students. **Method:** This research uses multiple linear regression analysis methods in testing to determine the magnitude of the influence between anxiety about facing the world of work and self-confidence and social support. **Result:** The contribution of the variable influence of self-confidence and social support to anxiety in the world of work simultaneously produces a percentage of 42.2% which is proven to be very significant with a P value of 0.0001 with an F value of 41.910

Keywords: Social support, self-confidence, anxiety

Abstrak

Latar Belakang: Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dimana dengan berbagai motivasi untuk mempersiapkan diri ke tahap kehidupan yang lain, salah satunya bekerja. Ilmu pengetahuan yang didapatkan dari perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan kontribusi dan diimplementasikan secara langsung saat bekerja. Tidak sedikit mahasiswa yang sudah berada pada semester akhir menjelang lulus merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya. Begitu pula dukungan dari orang-orang sekitar atau lingkungan tentu berpengaruh terhadap proses mencari pekerjaan. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan guna mengetahui pengaruh antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda dalam pengujian untuk mengetahui besarnya pengaruh antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan kepercayaan diri dan dukungan sosial. **Hasil:** Sumbangan pengaruh variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan dunia kerja secara simultan menghasilkan persentase sebesar 42.2% terbukti sangat signifikan dengan nilai P sebesar 0.0001 dengan nilai F sebesar 41,910.

Kata kunci: Kepercayaan diri, dukungan sosial, kecemasan menghadapi dunia kerja



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2023 by Author,
Published by Universitas
Muhammadiyah Gresik

email: dimasadi@mercubuana-yogya.ac.id
Fakultas Psikologi, Universitas Mercubuana Yogyakarta
Jln. Raya Wates-Jogjakarta, Karanglo, Argomulyo, Sedayu, Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta, 55753

PENDAHULUAN

Perubahan dunia yang begitu cepat dimana kemajuan teknologi yang terjadi dewasa ini membutuhkan kecekatan dan keterampilan khusus untuk dapat mengikuti sekaligus meresponsnya. Maka peran anak-anak muda amat dibutuhkan. Hal itu juga ditegaskan oleh Presiden, hanya para generasi muda yang dapat mengantisipasi perubahan itu dengan cepat. *“Ikutilah perubahan-perubahan itu. Pelajari terus menerus, agar kita tidak ditinggal oleh negara-negara lain,”* ujarnya. *“Namun jangan sampai mengubah kepribadian kita dan karakter bangsa kita. Bangsa kita ini bangsa yang penuh etika, beradab, penuh tata krama, penuh dengan budi pekerti, penuh dengan kesopansantunan. Itu yang jangan sampai hilang,”* imbuhnya.

Lebih jauh, Kepala Negara mengatakan bahwa sejumlah pihak dan lembaga independen memperkirakan bahwa Indonesia di tahun 2045 mendatang akan bertransformasi menjadi negara dengan kekuatan ekonomi teratas. Hal itu dianggap bukan sesuatu yang mustahil apabila seluruh rakyat mau bekerja keras. Di saat itulah para generasi muda saat ini berperan besar bagi kemajuan bangsa. *“Ambillah kesempatan-kesempatan itu, ambillah peluang-peluang itu. Jangan banyak mengeluh. Jangan pesimistis. Jadi Anak-anak muda harus penuh harapan. Kita harus optimistis bahwa ke depan negara kita ini akan lebih baik harus percaya itu,”* ujar Presiden. (Kominfo, 2019)

Kompleksnya persoalan dilapangan mengenai pekerjaan, persaingan, hambatan, dan tantangan yang dihadapi kedepan membuat para pencari kerja mengalami kendala dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan kemampuannya. Mahasiswa yang tergolong dalam dewasa awal, di mana dewasa awal ini berlangsung pada usia 20 hingga 30 memiliki tugas perkembangan yang harus dijalankan (Duffy & Atwater, 2009). Menurut Hurlock (1997) diantara tugas-tugas perkembangan dewasa muda, tugas-tugas yang berkaitan dengan pekerjaan merupakan tugas yang sangat banyak, sangat penting, dan sangat sulit diatasi.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan pada bulan Agustus 2020 di Indonesia ada 9,5 persen (688.660 orang) dari total pengangguran yang merupakan alumni perguruan tinggi dimana mereka memiliki ijazah diploma atau ijazah strata satu. Dari jumlah itu jumlah penganggur paling tinggi 495.143 orang, merupakan lulusan universitas yang bergelar sarjana dan tentu saja persentase pengangguran tersebut meningkat tajam setiap tahunnya dilihat dari banyaknya kampus baru yang bermunculan yang akan mendorong tingginya persen pengangguran.

Bila suatu individu tidak percaya aka kemampuannya untuk menghadapi tantangan yang dihadapi dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa semakin cemas saat menghadapi suatu tantangan, seperti tantangan dalam menghadapi dunia kerja yang sesungguhnya akan dihadapi oleh mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi (Bandura dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Menurut Durand dan Barlow (2006) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan diantaranya adalah kontribusi biologis, psikologis, dan social keluarga adalah elemen pendukung yang sangat penting bagi tumbuh kembang anak. Oleh karena itu harapan kita agar orang tua dapat memahami apa yang menjadi keinginan anak-anaknya, dan mendampingi mereka dalam suka duka meraih cita-cita. *“Arahkan dan berikan dukungan, terutama saat anak-anak kita menghadapi kesulitan atau kegagalan,”* ujarnya (Kemendikbud, 2022).

Lebih lanjut, Penasehat Dharma Wanita Persatuan (DWP) Kemendikbud Ristek, Franka Makarim menjelaskan betapa penting peran keluarga dalam perjalanan hidupnya meraih kesuksesan. Pada penelitian Smith dan Renk (2007) menegaskan bahwa tekanan yang dirasakan dari beban akademis akan berkurang apabila ada dukungan dari orang-orang di sekitar mereka. Lebih jauh lagi Felton dan Berry (1992) berpendapat bahwa dukungan sosial yang sifatnya instrumental diberikan

oleh orang-orang yang terdekat yang ada kaitan kekeluargaan daripada dari teman, akan mempunyai hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikis. Sedangkan dukungan yang sifatnya emosional akan efektif dan lebih tepat diberikan oleh orang yang bukan termasuk keluarga (Fisher & Lerner, 2000). Berdasarkan hal itu kami tertarik untuk melihat kepercayaan diri dengan dukungan sosial mahasiswa dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Apakah yang terjadi pada pelajar ini mempengaruhi terhadap percepatan dalam pembangunan kedepan sebagai nawacita Indonesia di 2045 mendatang.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel yang diteliti (Azwar, 2017).

2. Identifikasi Variabel

Variabel dependen : Kecemasan menghadapi dunia kerja

Variabel independen 1 : Kepercayaan diri

Variabel independen 2 : Dukungan sosial

Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel tergantung adalah kecemasan menghadapi dunia kerja dimana variabel tergantung dijelaskan sebagai variabel yang menjadi akibat (Field, 2009). Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

a. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan menghadapi dunia kerja didefinisikan sebagai perasaan khawatir atau tidak yakin terhadap kemampuan diri untuk mendapatkan pekerjaan, yang dialami seseorang ketika menghadapi tantangan dunia kerja dimasa depan. Penelitian ini akan menggunakan skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang mengacu pada aspek-aspek dari Greenberger dan Padesky (2016). Skor yang diperoleh dari skala menunjukkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dimiliki oleh subjek. Skor yang tinggi menunjukkan bahwa subjek memiliki kecemasan yang tinggi menghadapi dunia kerja, sebaliknya skor yang rendah menunjukkan bahwa subjek memiliki kecemasan yang rendah menghadapi dunia kerja.

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri didefinisikan sebagai suatu keyakinan dengan kemampuan sendiri agar dapat mengambil tindakan yang tepat dan efektif dalam situasi apapun untuk mencapai target tertentu. Penelitian ini akan menggunakan skala kepercayaan diri yang mengacu pada aspek-aspek Lauster (Ghufron & Risnawati, 2017). Skor yang diperoleh dari skala kepercayaan diri menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang dimiliki subjek. Skor yang tinggi menunjukkan bahwa subjek memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sebaliknya skor yang rendah menunjukkan bahwa subjek memiliki kepercayaan diri yang rendah.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial didefinisikan sebagai tindakan yang diberikan dari seseorang yang memiliki kedekatan emosional dalam bentuk pemberian informasi, bantuan nyata dan memberikan manfaat kenyamanan terhadap penerima karena menimbulkan perasaan dihargai, dicintai, dan diperhatikan. Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial yang mengacu pada aspek-aspek dari Sarafino & Smith (2014) yang meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Semakin tinggi skor

yang didapatkan dari skala dukungan sosial, maka semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh subjek. Sedangkan semakin rendah skor skala yang diperoleh subjek, maka semakin rendah dukungan sosial.

Partisipan

Subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang didasarkan pada kriteria-kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian (Sugiyono, 2016) supaya peneliti dapat memperoleh sampel yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Usia mahasiswa 18-25 tahun

Secara umum mahasiswa memasuki masa dewasa awal yang berada pada rentang usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Pada masa ini mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangan dan kehidupannya untuk memasuki masa dewasa, salah satu tugas perkembangannya adalah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

b. Mahasiswa tingkat akhir

Mahasiswa di setiap perguruan tinggi memiliki kewajiban tugas akhir sebagai syarat wajib untuk lulus dari jenjang pendidikan tersebut, seperti skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang dikerjakan oleh mahasiswa pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan tertentu terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono & Hasan, 2005).

Variabel lain yang akan dikontrol pada penelitian ini yaitu usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir dari subjek.

Sampel atau Populasi

Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang didasarkan pada kriteria-kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian (Sugiyono, 2016) supaya peneliti dapat memperoleh sampel yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

a. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek Greenberger dan Padesky (2016) yaitu aspek pemikiran, perilaku, reaksi fisik dan suasana hati dengan merujuk pada skala Likert oleh Putri (2020). (12 aitem valid, $\alpha = 0.922$)

b. Kepercayaan Diri

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel kepercayaan diri dalam penelitian ini merujuk pada skala Likert Ekandri (2022), berdasarkan pada aspek-aspek Lauster (dalam Ghufroon & Risnawati, 2017) yaitu aspek keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. (29 aitem valid, $\alpha = 0.907$)

c. Dukungan Sosial

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial dalam penelitian ini merujuk pada skala Likert yang disusun oleh Waqiyati (2012) mengacu pada aspek dukungan sosial dari

Sarafino & Smith (2014) meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial. (10 aitem valid, $\alpha = 0.896$)

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda dalam pengujian hipotesis untuk mengetahui besarnya akibat yang ditimbulkan oleh salah satu atau lebih variabel bebas terhadap variabel tergantung. Dalam penelitian ini dilakukan uji hipotesis dengan analisis linier berganda untuk mengetahui keterkaitan antara variabel tergantung yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja dengan variabel bebas yakni kepercayaan diri dan dukungan sosial. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu akan dilakukan uji persyaratan regresi yaitu uji asumsi dasar meliputi uji normalitas untuk memastikan populasi yang diuji berdistribusi normal; serta uji linearitas untuk membuktikan model garis linear yang ditetapkan. Selanjutnya akan dilakukan uji asumsi klasik meliputi uji multikolinearitas untuk menguji ada tidaknya hubungan yang linear antara variabel bebas satu dengan variabel bebas lainnya; lebih lanjut dilakukan uji autokorelasi untuk mengetahui hubungan antara data yang diamati; uji asumsi terakhir yaitu heteroskedastisitas untuk mengetahui apakah variasi residual absolut terdapat kesamaan untuk semua data yang diteliti. Setelah memenuhi persyaratan kedua pengujian di atas, maka analisis data dengan regresi linier ganda dapat dilakukan yang meliputi uji simultan (uji F) dan uji korelasi (uji parsial) dengan menggunakan program SPSS 24.

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan metode purposive random sampling dimana didapatkan 118 orang responden dari berbagai lokasi Universitas di Indonesia dimana subjek adalah mahasiswa tingkat akhir di kampusnya.

Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Z. Hasil uji normalitas dengan Program SPSS dikemukakan dalam tabel berikut

Tabel 1. Hasil Normalitas Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		118
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.96879548
Most Extreme Differences	Absolute	.068
	Positive	.068
	Negative	-.062
Test Statistic		.068
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Besarnya nilai Kolmogorov-Smimov dalam tabel di atas adalah 0,200 dan menunjukkan keadaan yang tidak signifikan dengan nilai derajat probabilitas signifikansi atau *p value* = 0,200 atau > 0,05 atau 5%. Hal ini berarti H_0 diterima, yang artinya bahwa data residual berdistribusi normal atau dapat dikatakan telah lolos uji normalitas.

Uji Multikolenialitas

Tabel 2. Coefficients

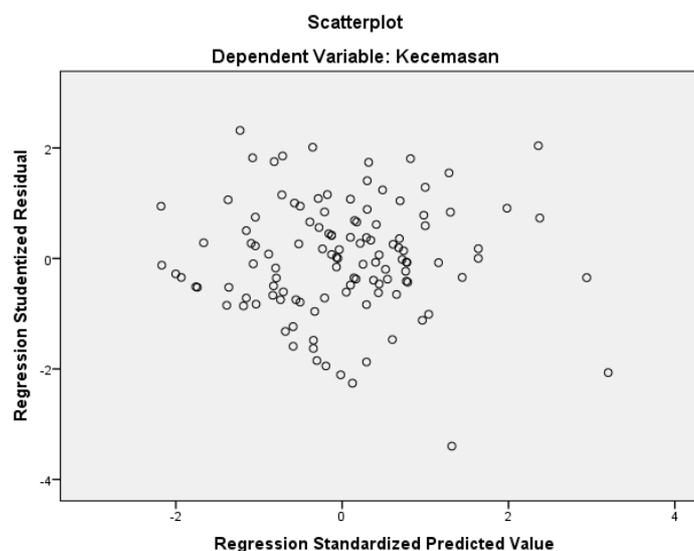
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	51.118	6.736		7.589	.000		
Kepercayaandiri	-.448	.047	-.658	-9.609	.000	.997	1.003
DukunganSosial	.313	.105	.204	2.974	.004	.997	1.003

a. Dependent Variable: Kecemasan

Menurut Imam Ghozali (2011) tidak terjadi gejala multikolinieritas jika nilai tolerance > dari 1.00 dan nilai VIF < dari 10.00. Hal itu terwujud pada Tabel 5 dimana skor tolerance variabel kepercayaan diri sebesar 0.997 dimana hal itu >1.00 dan nilai VIF sebesar 1.00 dimana < 10.00. Kemudian skor tolerance pada variabel dukungan sosial sebesar 0.997 dimana > 1.00 dan nilai VIF sebesar 1.00 dimana < dari 10 sehingga dapat disimpulkan tidak ada multikolinieritas.

Uji Heteroskedastisitas

Gambar 1. Scatterplot



Menurut Imam Ghozali (2011:139) tidak terjadi heteroskedastisitas jika tidak ada pola yang jelas (bergelombang, melebar kemudian menyempit) pada gambar scatterplots, serta titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Berdasarkan Tabel 6. Dihasilkan pola yang menyebar, dengan demikian asumsi penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas.

Hasil Analisis Regresi

Tabel 3. Analisis Koefisien Determinasi

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3038.553	2	1519.277	41.916	.000 ^b
	Residual	4168.303	115	36.246		
	Total	7206.856	117			

a. Dependent Variable: Kecemasan Dunia Kerja

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri

Analisis regresi dapat dilakukan karena data telah berdistribusi normal. Sehingga tindak lanjut berikutnya untuk melakukan uji regresi dengan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil analisis menggunakan SPSS 24 *for windows* didapatkan bahwa, secara simultan variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan dunia terbukti sangat signifikan dengan nilai P sebesar 0.0001 dengan nilai F sebesar 41,910

Tabel 4. Prosentase Pengaruh Variabel Kepercayaan Diri Dengan Dukungan Social Terhadap Variabel Kecemasan Dunia Kerja

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.649 ^a	.422	.412	6.020	2.098

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri

b. Dependent Variable: Kecemasan Dunia Kerja

Kemudian sumbangan pengaruh variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan dunia kerja secara simultan menghasilkan persentase sebesar 42.2%. Sisanya sebesar 57.8% merupakan faktor variabel lain yang mempengaruhi kecemasan dunia kerja. Kemudian secara parsial, kepercayaan diri dan dukungan sosial terbukti saling memberikan pengaruh terhadap kecemasan, dimana kepercayaan diri memiliki signifikansi sebesar $P=0.000$ dan dukungan sosial memiliki nilai $P=0.004$. Dari data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap kecemasan dimana $P < 0.001$.

Secara Parsial

Tabel 6. Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	51.118	6.736		7.589	.000		
1 Kepercayaan diri	-.448	.047	-.658	-9.609	.000	.997	1.003
Dukungan Sosial	.313	.105	.204	2.974	.004	.997	1.003

a. Dependent Variable: Kecemasan

Menurut Imam Ghozali (2011) jika nilai signifikan kurang dari 0.05 maka artinya variabel independent berpengaruh terhadap variabel bebas. Berdasarkan Tabel 9, nilai P kepercayaan diri sebesar 0,000 maka secara parsial kepercayaan diri berpengaruh terhadap kecemasan. Kemudian berdasarkan Tabel 9 nilai P pada dukungan sosial sebesar 0.004 dimana $<$ dari 0.005 yang artinya secara parsial dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan diri.

Uji Korelasi

Tabel 7. Korelasi antar variabel

		Correlations		
		Kecemasan Dunia Kerja	Kepercayaan Diri	Dukungan Sosial
Pearson Correlation	Kecemasan Dunia Kerja	1.000	-.648	-.364
	Kepercayaan Diri	-.648	1.000	.611
	Dukungan Sosial	-.364	.611	1.000
Sig. (1-tailed)	Kecemasan Dunia Kerja	.	.000	.000
	Kepercayaan Diri	.000	.	.000
	Dukungan Sosial	.000	.000	.
N	Kecemasan Dunia Kerja	118	118	118
	Kepercayaan Diri	118	118	118
	Dukungan Sosial	118	118	118

Lebih lanjut, hasil analisis korelasi dilakukan dimana nilai P pada variabel kepercayaan diri terhadap kecemasan dunia kerja sebesar 0.000 dan nilai korelasi pearson pada variabel kepercayaan diri dengan kecemasan sebesar -0.648 maka terdapat hubungan yang berkorelasi negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan, dimana semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Selanjutnya korelasi pada variabel dukungan sosial terhadap kecemasan dunia kerja dengan nilai P sebesar 0.000 dan nilai korelasi negatif sebesar -0.364 dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan kepercayaan diri terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Setelah dilakukan perhitungan menggunakan analisa statistik diperoleh hasil bahwa secara statistik menunjukkan ada pengaruh dukungan sosial dan kepercayaan diri terhadap kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja dengan nilai F sebesar 41,910 dan $P=0,000$ ($P<0,01$). Sumbangan efektif yang diberikan ke dua prediktor yaitu dukungan sosial dan kepercayaan diri terhadap kecemasan mahasiswa akhir dalam menghadapi dunia kerja sebesar 42,2%, sedangkan 57,8% lainnya disebabkan oleh faktor lain yang menyebabkan hasil perhitungan statistik diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Variabel kepercayaan diri secara terpisah juga terbukti sangat signifikan dengan nilai dengan nilai $P=0,000$ dan memiliki korelasi negatif dengan skor -0.648 dimana Mahasiswa akhir semester yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan cenderung mengalami kecemasan dunia kerja yang lebih rendah. Mahasiswa merasa yakin akan kemampuan dan percaya bahwa memiliki keterampilan dan pengetahuan yang cukup untuk berhasil di dunia kerja (Agusta, 2014). Hal ini dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan tantangan yang ada di dunia kerja dengan lebih baik, sehingga mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin muncul. Kepercayaan diri yang tinggi memberikan mahasiswa keberanian untuk menghadapi tantangan dan mengambil inisiatif dalam dunia kerja (L. K. Sari, 2019). Sebaliknya, mahasiswa akhir yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dunia kerja. Mahasiswa meragukan kemampuan diri, merasa tidak siap untuk menghadapi dunia kerja, atau khawatir tentang penilaian

orang lain (Mora dkk, 2021). Hal ini dapat menyebabkan rasa cemas yang berlebihan dan menghambat kemampuan untuk tampil maksimal dalam mencari pekerjaan atau menjalani karir

Secara parsial atau terpisah variabel dukungan sosial terbukti signifikan dengan nilai $P=0.004$ terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Demikian halnya mahasiswa akhir yang memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung mengalami kecemasan dunia kerja yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Devinda (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan berpengaruh antara dukungan sosial terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Sarafino dan Smith (2012) mengatakan secara umum dukungan sosial mampu mengurangi tingkat stres pada seseorang. Menurut Taylor, dkk (2009) dukungan sosial adalah salah satu faktor berupa bantuan secara materi, bantuan secara emosional, maupun bantuan informasi. Dukungan sosial dapat membantu seseorang saat menghadapi kecemasan dunia kerja.

Peneliti lain mengemukakan bahwa terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yaitu pada kematangan karir. Khairunnisak (2019) mengemukakan bahwa terdapat pengaruh kematangan karir sebesar 6,1% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Senada dengan hal itu (Sari & Astuti, 2014) mengatakan bahwa konsep diri cukup memberikan pengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan sumbangan sebesar 27.3%. terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja bahwa orientasi terhadap masa depan dapat mengurangi kecemasan terhadap dunia kerja.

Kondisi kecemasan yang dialami dalam mahasiswa akhir dalam menghadapi dunia kerja, sebaiknya melakukan upaya persiapan yang dapat mengoptimalkan kemampuan dirinya untuk menghadapi dunia kerja. Selain itu usaha mencari informasi sebanyak-banyaknya tentang apa dan bagaimana dunia kerja yang diinginkan akan mendorong mahasiswa memiliki orientasi masa depan yang jelas. Pihak terkait seperti kampus atau instansi pemerintah dapat berkolaborasi untuk mengupayakan sejumlah pembekalan seperti memberikan program pelatihan, mengadakan jobfair, dan kegiatan lain yang dapat meningkatkan wawasan dan kemampuan mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan diatas, maka hipotesis yang dapat disampaikan yaitu terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir. Semakin tinggi kepercayaan diri dan dukungan sosial menunjukkan semakin rendah kecemasan individu dalam menghadapi dunia kerja. Sumbangan pengaruh variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan dunia kerja secara simultan menghasilkan persentase sebesar 42.2%. Sisanya sebesar 57.8% merupakan faktor variabel lain yang mempengaruhi kecemasan dunia kerja. Kemudian secara parsial, kepercayaan diri dan dukungan sosial terbukti saling memberikan pengaruh terhadap kecemasan, dimana kepercayaan diri memiliki signifikansi sebesar $P=0.000$ dan dukungan sosial memiliki nilai $P=0.004$. Dari data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap kecemasan dimana $P < 0.001$ dengan nilai F sebesar 41,910.

Penelitian selanjutnya dapat dikembangkan untuk cakupan subjek yang lebih luas baik dalam jumlah atau lokasi subjek di kampus lain atau usia pelajar lainnya, sehingga dapat lebih meningkatkan validitas dalam analisis data penelitian. Faktor penyebab kecemasan dalam dunia kerja dapat diteliti lebih lanjut dengan melihat trend atau kecenderungan di zaman yang berbeda serta pengaruh variabel lain yang dapat mempengaruhi secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, Y. N. (2014). Hubungan antara orientasi masa depan dan daya juang terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu sosial dan ilmu politik di universitas mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 133–140. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3653>
- Anggia Putri. (2020). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada fresh graduate di uin ar-raniry. *Skripsi thesis*, UIN Ar-Raniry.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmono, A., & Hasan, A. M. (2005). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta: PT Grasindo
- Devinda. (2018). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas xii smk yudya karya magelang. *Jurnal Empati*, Januari 2018, Volume 7 (Nomor 1), Halaman 381-386
- Duffy, K.G. & Atwater, E. (2009). *Psychology for Living: Adjustment, Growth, and Behavior Today*. New Jersey: Pearson Education.
- Durand, V.M. & Barlow, D.H. (2006). *Intisari psikologi abnormal (alih bahasa)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ekandari, Hayuning Sekar. (2022). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri. *Skripsi thesis*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Felton, B. J., & Berry, C. A. (1992). Do the sources of the urban elderly's social support determine its psychological consequences? *Psychology and Aging*, 7(1), 89–97. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.1.89>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage Publications Ltd.
- Fisher, C.B., & Lerner R.M. (2005). *Encyclopedia of Applied Developmental Science*. Sage Publications, Inc.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind Over Mood Second Edition*. New York: The Guilford Press.
- Ghufron, G., & Risnawati, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruuz media.
- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Imam, Ghozali. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan program SPSS IMB SPSS 19*. Semarang. Badan Penerbit Undip.
- Kemendikbudristek .(2022). Keluarga Sebagai Sistem Pendukung Keberhasilan Generasi Penerus Bangsa Available at: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2022/07/keluarga-sebagai-sistem-pendukung-keberhasilan-generasi-penerus-bangsa> (Accessed: 08 January 2024).
- Khairunnisak, 2019. Hubungan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate Universitas Islam Negeri Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi thesis*, UIN-Ar-Raniry Banda Aceh
- Kominfo, P. (n.d.). *Generasi Muda Optimistis majukan Indonesia*. Website Resmi Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. <https://m.kominfo.go.id/content/detail/16109/generasi-muda-optimistis-majukan-indonesia/0/berita>
- Mora, I., Ningsih, S. D., Ramadhani, S., & Tafona, K. C. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Farmasi Universitas Sari 67 Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 75–91. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3325>

- Nevid, J. S., Rathus S. A.& Greene B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Edisi kelima jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino and Smith. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Eighth Edition*. United States of America: Wiley.
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 131–142. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7567>
- Smith, T., & Renk, K. (2007). Predictor of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety, *NASPA. Journal* Vol. 44, No.3
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet
- Waqiati, Hasna Amania. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang tuna daksa. *Skripsi thesis*, UNS-F.Kedokteran Jur.Psikologi-G0107048-2012
- Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.