

# HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA BUDDHIS

Fipit Nurika Sari<sup>1</sup>, Dyan Evita Santi<sup>2</sup>, Suryanto<sup>3</sup>

Program Studi Magister Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: fipit\_s2@untag-sby.ac.id<sup>1</sup>, dyanevita@untag-sby.ac.id<sup>2</sup>,  
suryanto@psikologi.unair.ac.id<sup>3</sup>

## *Abstract*

*Obtaining or getting a job is generally a career achievement that occurs when individuals enter adulthood. This can trigger anxiety, especially in individuals in the changing times who are generally just starting a career, such as a student who has completed his studies. The purpose of this study is to establish the extent to which career anxiety in Buddhist students is related to social support and self-confidence. The sample in this study was 80 Buddhist students using purposive sampling.*

*The data analysis strategy for this study makes use of multiple linear regression methods. The findings indicated that there is a substantial relationship between career anxiety and self-confidence in the first hypothesis test. According to the second hypothesis, career anxiety, and social support are significantly correlated. According to the third hypothesis, career anxiety in Buddhist students is significantly impacted by both social support and self-confidence at the same time.*

*Keywords: Self Confidence, Social Support, Career Anxiety.*

## PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia mulai memutuskan untuk menempuh pendidikan yang lebih tinggi. Mereka dapat melanjutkan studinya di universitas negeri atau swasta. Hal ini akan memunculkan orang-orang yang memiliki pengetahuan lebih yang tidak di dapat dari bangku sekolah dasar, menengah maupun atas, yaitu seorang mahasiswa. Mahasiswa adalah mereka yang terdaftar di pendidikan pasca sekolah menengah, terlepas dari apakah mereka bersekolah di lembaga menengah, swasta, atau negeri (Siswoyo,2007). Setelah menyelesaikan jenjang strata satu sebagian besar

mahasiswa akan mencari lowongan pekerjaan dan bekerja di tempat yang sesuai dengan keinginan mereka. Pemegang gelar sarjana dan diploma saat ini menyumbang sekitar 12% dari tingkat pengangguran di Indonesia, menurut Menteri Tenaga Kerja (Menaker) Ida Fauziyah (Grehenson, 2023). Banyak orang mengalami kecemasan dan kurang percaya diri akibat hal ini.

Mahasiswa Buddhis di Jawa Tengah juga merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja. Perguruan tinggi negeri buddhis di Jawa Tengah memiliki enam program studi yaitu, Pendidikan Keagamaan Buddha, Kepenyuluhan

Buddha, Kependitaan Buddha, Pendidikan Guru SD, Ilmu Komunikasi dan Pariwisata. Mahasiswa Buddhis harus memiliki kompetensi sesuai dengan jurusan mereka. Tujuannya agar lulusan mampu bersaing dan menghadapi kesulitan di dunia kerja. Namun, karena dunia kerja menjadi tempat yang semakin kompetitif, banyak mahasiswi yang merasa cemas.

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti memfokuskan penelitian pada mahasiswa prodi Pendidikan Keagamaan Buddha, Kepenyuluan Buddha, dan Kependitaan Buddha. Penelitian awal diperoleh informasi bahwa mahasiswa mengalami kecemasan karir yang diantaranya disebabkan oleh kepercayaan diri mahasiswa dalam menegosiasikan dunia kerja dan dukungan sosial. Berdasarkan dengan fenomena yang terjadi. Dengan demikian, judul yang akan digunakan oleh peneliti adalah “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Buddhis”.

## **METODE**

Regresi linier berganda digunakan dalam desain penelitian kuantitatif ini. Populasi penelitian adalah mahasiswa buddhis, program studi Pendidikan Keagamaan Buddha, Kepenyuluan Buddha, dan Kependitaan Buddha dengan

jumlah 110 orang. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa buddhis prodi Pendidikan Keagamaan Buddha, Kepenyuluan Buddha, dan Kependitaan Buddha yang menjadi populasi. Pengambilan sample menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa buddhis. Peneliti menggunakan semua populasi yang ada, dengan ketentuan 30 mahasiswa untuk uji validitas dan 80 sisanya peneliti gunakan untuk sampel penelitian.

Penelitian ini menggunakan 3 variabel untuk di teliti hubungannya yaitu kecemasan karir yang dalam hal ini peneliti mengambil salah satu dimensi dari kecemasan karir yaitu dimensi keyakinan irasional tentang pekerjaan sebagai variabel tergantung, variabel bebas 1 adalah kepercayaan diri dan variabel bebas 2 adalah dukungan sosial.

## **HASIL**

Ada dua komponen temuan penelitian, yaitu pertama hasil perhitungan deskriptif pada variabel penelitian; dan kedua adalah hasil pembuktian menggunakan analisis regresi linier berganda.

Hipotesis pertama studi ini menunjukkan terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan karir

pada mahasiswa buddhis. Berdasarkan hasil analisis data variabel kepercayaan diri diperoleh nilai koefisien  $t = -5,002$  dengan signifikansi  $= 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan karir.

Hipotesis kedua membuktikan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa buddhis. Berdasarkan hasil analisis data variabel dukungan sosial diperoleh nilai koefisien  $t = -2,789$  nilai signifikansi  $= 0,007$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang kuat antara dukungan sosial dan kecemasan karir.

Hipotesis ketiga membuktikan bahwa berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda yang disajikan dalam table sebelumnya,  $F_{hitung}$  didapatkan sebesar 44,929 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), yang dalam hasil ini menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa Buddhis, kepercayaan diri dan dukungan sosial secara simultan sangat signifikan dengan kecemasan karir. Selanjutnya,  $R^2$  diperoleh angka sebesar 0,539 yang artinya bahwa kedua variabel bebas, yaitu kepercayaan diri dan dukungan sosial jika digabungkan

akan mampu berkontribusi sebesar 53,9% terhadap perubahan variabel kecemasan karir. Hipotesis ketiga, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa buddhis dapat diterima berdasarkan temuan analisis.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data membuktikan kebenaran dari hipotesis pertama “terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan karir pada mahasiswa Buddhis”. Temuan ini memperlihatkan bahwa kepercayaan diri berhubungan negatif dengan kecemasan karir. Artinya, tinggi rendahnya kepercayaan diri memiliki hubungan dengan kecemasan karir pada mahasiswa buddhis. Peneliti terdahulu mengemukakan bahwa terdapat korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan karir. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian (Setiawan, 2018) (Ningtyas, 2022) (Wilfrida, 2023), yang menyatakan kecemasan karir siswa dan kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan. Mahasiswa sering kali memiliki kecemasan yang relatif rendah terhadap karier mereka jika mereka memiliki kepercayaan diri yang relatif tinggi.

Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa buddhis diperoleh hasil bahwa variable kepercayaan diri telah memberikan kontribusi terhadap variable kecemasan karir. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang kuat akan mengalami lebih sedikit kecemasan terhadap karier. Temuan analisis data juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki peran parsial dalam 35,96% terhadap kecemasan karir.

Hipotesis kedua, berdasarkan hasil analisis data membuktikan kebenaran dari hipotesis kedua yang menyatakan, “Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa buddhis”, maka terbukti ada hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan karir pada mahasiswa Buddhis. Peneliti terdahulu mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan karir, dimana di dalam kecemasan karir terdapat salah satu dimensi, yaitu keyakinan irasional tentang pekerjaan. Hasil studi ini sesuai dengan hasil penelitian (Santo & Alfian, 2021), (Fatmawati, 2016), (Walia, 2021).

Penelitian terdahulu yang diteliti oleh (Santo & Alfian, 2021), menyatakan bahwa terdapat korelasi antara kecemasan mahasiswa akhir yang akan memasuki dunia kerja dengan sistem

dukungan sosial yang dimilikinya. Artinya, jika seseorang mempunyai banyak dukungan sosial, maka kekhawatirannya untuk memasuki dunia kerja akan turun, begitu pula sebaliknya. Hal ini juga di sampaikan oleh (Fatmawati, 2016) bahwa dalam penelitiannya menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan karir mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa buddhis diperoleh hasil bahwa variable dukungan sosial telah memberikan kontribusi terhadap variable kecemasan karir. Artinya ketika seorang mahasiswa menerima dukungan sosial dari orang-orang terdekat maka kecemasan karir akan semakin rendah. Dukungan sosial yang tinggi akan membuat seorang mahasiswa memiliki pemikiran yang positif dan rasional terhadap pekerjaan di masa depan. Hasil analisis data juga memperlihatkan bahwa secara parsial dukungan sosial berkontribusi sebesar 17,81% terhadap kecemasan karir.

Hipotesis ketiga, Hasil analisis data menunjukkan terbuktinya hipotesis ketiga yang menyatakan, “Ada hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa buddhis”. Secara simultan atau bersama-sama, kepercayaan diri dan dukungan sosial

berhubungan signifikan dengan kecemasan karir pada mahasiswa buddhis. Pada temuan ini mengandung pengertian bahwa bilamana para mahasiswa memiliki kepercayaan diri dan dukungan sosial yang baik maka kecemasan karir akan secara signifikan menurun. Dengan kata lain, kepercayaan diri yang kuat dan dukungan sosial dapat membantu mahasiswa Buddhis menghindari kecemasan terhadap karir. Dengan dukungan pengaruh parsial dari variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial, maka kombinasi dari kedua variabel ini, yaitu kepercayaan diri dan dukungan sosial akan mampu menekan munculnya kecemasan karir pada mahasiswa buddhis secara signifikan. Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa peranan dari kedua variabel bebas, memberikan kontribusi sebesar: kepercayaan diri 66,71 % dan dukungan sosial 33,04 %, terhadap penurunan kecemasan karir pada mahasiswa.

Kepercayaan diri dapat menjadikan seseorang lebih yakin terhadap kemampuan dirinya. Hal ini juga selaras dengan pernyataan Bandura dalam (Purnamaningsih, 2003) yang mendefinisikan kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat bertindak dengan cara yang sesuai untuk mencapai hasil yang diinginkan. Ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang

tinggi maka seseorang cenderung memiliki keyakinan untuk mendapatkan atau mencapai sesuatu yang diharapkan.

Dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga, teman sebaya, dan orang terdekat disebut dukungan sosial. Dukungan ini berupa bantuan yang tulus, emosional, dan mendidik dari teman, keluarga, dan orang terdekat (Burlison, 2009). Dukungan social bisa diberikan dengan berbagai cara. Menurut (Smith, 2011) dukungan social bisa berupa dukungan emosional dengan cara memberikan perhatian, kepedulian, dan empati untuk menciptakan rasa aman dan nyaman. Dukungan instrumental dengan memberikan bantuan langsung kepada seseorang yang menghadapi masalah. Informasi pendukung adalah informasi, saran, atau saran untuk memecahkan masalah, serta dukungan apresiasi yaitu pemberian penghargaan kepada individu. Jadi ketika seorang mahasiswa menerima banyak dukungan social maka pemikiran-pemikiran positif tentang pekerjaan di masa depan akan muncul.

Selain faktor kepercayaan diri dan dukungan sosial, dimungkinkan ada faktor lain yang mempengaruhi kecemasan karir. Menurut (Tsai, 2017) mengemukakan bahwa dalam kecemasan karir terdapat 4 dimensi, yaitu keterampilan seseorang, keyakinan irasional terhadap pekerjaannya,

tempat kerja, dan pelatihan pendidikan profesi. Penelitian ini hanya menggunakan satu dari 4 dimensi yang dikemukakan oleh Tsai. Besar kemungkinan jika 3 dimensi lainnya memiliki hubungan dengan kecemasan karir.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan analisis data yang dilakukan terhadap hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa buddhis, yang dalam penelitian ini menggunakan skala keyakinan irasional tentang pekerjaan yang dalam hal ini menggunakan data skala pengukuran yang tersebar kepada 80 responden dan berbagai pendekatan analisis regresi linier, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

Kepercayaan diri terbukti memiliki berhubungan yang signifikan dengan kecemasan karir pada mahasiswa buddhis. Artinya kecemasan mahasiswa terhadap karir mereka berkurang seiring dengan meningkatnya kepercayaan diri mereka.

Dukungan sosial terbukti berhubungan negatif secara signifikan dengan kecemasan karir pada mahasiswa buddhis. Artinya, hasil penelitian ini menjadi temuan empiris tentang tingkat dukungan sosial, semakin banyak dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa Buddhis, semakin berkurang kecemasan

mereka terhadap karir. Secara simultan, kepercayaan diri dan dukungan sosial telah terbukti mempunyai dampak yang signifikan dalam mengurangi kecemasan karir di kalangan mahasiswa buddhis. Kedua variabel ini secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 53,77 % dalam mengurangi kecemasan karir pada mahasiswa buddhis. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kedua aspek ini dalam upaya mengurangi kecemasan karir pada mahasiswa buddhis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burleson, B. R. (2009). Understanding the outcomes of supportive communication: A dual-process approach. *Journal of Social and Personal Relationships*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0265407509105519>
- Fatmawati. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas Xi Akuntansi Di Smk Negeri 1 Bantul. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 11 Tahun Ke-5*.
- Grehenson, G. (2023). *12 Persen Pengangguran di Indonesia Didominasi Lulusan Sarjana dan Diploma*. UGM. <https://ugm.ac.id/id/berita/23493-menaker-12-persen-pengangguran-di-indonesia-didominasi-lulusan-sarjana-dan-diploma>
- Kautish, P, Walia.S, K. . (2021). The moderating influence of social support on career anxiety and career commitment: an empirical investigation from India. *Journal of Travel & Tourism Marketin*, 38(8). <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10548408.2021.1977765>
- Ningtyas, S. A. P., Santi, D. E., & Ananta, A. (2022). *Kepercayaan diri dan kecemasan mahasiswa akhir menghadapi dunia kerja di masa pandemi*. 1–8.
- Purnamaningsih, E. H. dkk. (2003). Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Di UKRIM Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 67–71.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 370–378. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24895>
- Setiawan, S. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja. *Indonesian Journal of Educational Research and Review*, 1 NO. 3: O. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/ijerr.v1i3.16362>
- Smith, E. P. S. & T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial and interaction* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Tsai, C. T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y. C. (2017). Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality and Tourism*

*Education*, 29(4), 158–165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>

Wilfrida, H. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2018), 1349–1358.