

Hubungan efikasi Diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir

by Vincensius Kardinal

Submission date: 02-Feb-2026 09:16AM (UTC+0700)

Submission ID: 2868769951

File name: Jurnal_VincensiusKardinal__1512200034.docx (36.54K)

Word count: 3468

Character count: 22688

Hubungan efikasi Diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir

Vincensius Kardinal

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Andik Matulesy

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Nindia Pratitis

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Psikologi, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: vincensiuskardinal17@gmail.com

Abstract

Final year students are in a transition phase towards the world of work which is prone to anxiety. This study aims to examine the relationship between *self-efficacy* and *social support* with *anxiety* in final year students in facing the world of work, both simultaneously and partially using multiple linear regression. The results of the simultaneous test showed that *self-efficacy* and *social support* were significantly related to anxiety ($F = 63.832$; $p = 0.000 < 0.05$). Partially, *self-efficacy* was significantly negatively related to anxiety ($t = -5.994$; $p = 0.000$; $\beta = -0.494$), as was *social support* ($t = -3.756$; $p = 0.000$; $\beta = -0.310$). The coefficient of determination test showed an effective contribution of *self-efficacy* of 33.9% and *social support* of 19.1%, with a total contribution of 53%. These findings confirm that final year students' *anxiety* is significantly influenced by internal and external factors, so that strengthening *self-efficacy* and *social support* are important strategies in reducing *anxiety* in facing the world of work.

Keywords: self-efficacy, social support, anxiety, world of work, final year students

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi menuju dunia kerja yang rentan memunculkan kecemasan. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja, baik secara simultan maupun parsial menggunakan regresi linear berganda. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan kecemasan ($F = 63,832$; $p = 0,000 < 0,05$). Secara parsial, efikasi diri berhubungan negatif signifikan dengan kecemasan ($t = -5,994$; $p = 0,000$; $\beta = -0,494$), demikian pula dukungan sosial ($t = -3,756$; $p = 0,000$; $\beta = -0,310$). Uji koefisien determinasi menunjukkan kontribusi efektif efikasi diri sebesar 33,9% dan dukungan sosial sebesar 19,1%, dengan total kontribusi sebesar 53%. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi secara signifikan oleh faktor internal dan eksternal, sehingga penguatan efikasi diri dan dukungan sosial menjadi strategi penting dalam menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Kata Kunci: efikasi diri, dukungan sosial, kecemasan, dunia kerja, mahasiswa tingkat akhir.

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai oleh transisi signifikan dari dunia akademik menuju dunia kerja. Fase ini sering dipersepsikan sebagai periode krusial karena mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik, seperti penyusunan skripsi, sekaligus mempersiapkan diri menghadapi tuntutan dunia kerja yang kompetitif dan penuh ketidakpastian (Noviyanti, 2021). Peralihan peran dari mahasiswa menjadi pencari kerja bukan hanya perubahan status, tetapi juga perubahan identitas, tanggung jawab, serta ekspektasi sosial yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Fenomena kecemasan dalam menghadapi dunia kerja menjadi isu yang semakin relevan, terutama di tengah dinamika pasar kerja yang terus berubah akibat globalisasi, digitalisasi, dan meningkatnya persaingan tenaga kerja. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa lulusan perguruan tinggi masih menyumbang angka pengangguran terbuka yang cukup signifikan di Indonesia (BPS, 2023). Kondisi ini memunculkan persepsi negatif di kalangan mahasiswa tingkat akhir terkait peluang kerja, kesesuaian kompetensi dengan kebutuhan industri, serta ketakutan akan kegagalan memperoleh pekerjaan yang layak. Persepsi tersebut dapat memicu kecemasan yang berdampak pada kesiapan psikologis mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja (Wijaya & Sandiasih, 2024).

Kecemasan menghadapi dunia kerja tidak hanya muncul sebagai reaksi terhadap kondisi eksternal, tetapi juga berkaitan erat dengan faktor internal individu. Spielberger (1983) menjelaskan kecemasan sebagai keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, dan gelisah yang muncul ketika individu memandang suatu situasi sebagai ancaman. Pada konteks mahasiswa tingkat akhir, dunia kerja sering dipersepsikan sebagai situasi yang penuh risiko, mulai dari ketidakpastian penghasilan, tuntutan profesionalisme, hingga tekanan untuk memenuhi ekspektasi keluarga dan lingkungan sosial. Apabila kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, maka dapat mengganggu proses pengambilan keputusan, menurunkan motivasi, serta menghambat adaptasi individu terhadap lingkungan kerja baru (Berutu & Mutiawati, 2023). Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan adalah efikasi diri. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memandang tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi, memiliki kontrol emosi yang lebih baik, serta menunjukkan ketekunan dalam menghadapi hambatan. Dalam konteks dunia kerja, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi akan lebih percaya diri dalam menghadapi proses seleksi, wawancara kerja, dan tuntutan profesional, sehingga tingkat kecemasan yang dirasakan menjadi lebih rendah (Zulfahmi & Andriany, 2021).

Selain efikasi diri, dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang tidak kalah penting dalam memengaruhi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan instrumental yang

diperoleh individu dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman sebaya, dan lingkungan akademik (House, 1989; Sarafino, 2011). Keberadaan dukungan sosial dapat memberikan rasa aman, diterima, dan dihargai, yang pada akhirnya membantu individu mengelola stres dan kecemasan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi transisi ke dunia kerja (Sekarina & Indriana, 2020). Namun demikian, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung mengkaji faktor internal atau eksternal secara terpisah. Padahal, kecemasan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor personal dan lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mengintegrasikan efikasi diri sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal dalam menjelaskan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis mahasiswa pada masa transisi tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan, serta kontribusi praktis sebagai dasar penyusunan intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan efikasi diri dan optimalisasi dukungan sosial guna membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi dunia kerja dengan kesiapan psikologis yang lebih baik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah efikasi diri dan dukungan sosial, sedangkan variabel terikat adalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Subjek penelitian berjumlah 107 mahasiswa tingkat akhir di Surabaya yang dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode incidental sampling. Kriteria subjek meliputi mahasiswa aktif minimal semester tujuh, sedang menyusun skripsi, dan belum bekerja.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala, yaitu skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang disusun berdasarkan konsep state anxiety dan trait anxiety dari Spielberger (1983), skala efikasi diri berdasarkan aspek inisiatif, usaha, dan kegigihan. Skala ini 16 aitem yang dimana 15 aitem dinyatakan sahih dan nilai reabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,858, Skala efikasi diri disusun berdasarkan teori Bosscher & Smit, (1998), yang terdiri dari 3 aspek meliputi inisiatif, usaha dan kegigihan. Skala ini berjumlah 20 aitem, dengan 14 aitem sahih dan nilai reabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,906. Serta skala dukungan sosial disusun berdasarkan teori dari House, (1989), yang terdiri dari 4 aspek diantaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif. Skala ini berjumlah 16 aitem, dengan 14 aitem sahih dan nilai reabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,859

Seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang memenuhi kriteria psikometrik. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan simultan dan parsial antara efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Hasil

Persebaran kuisioner ini dilaksanakan dengan rentang waktu selama 10 hari, terhitung 13 Desember 2025 sampai dengan 22 Desember 2025, dengan total responden berjumlah 116. Berdasarkan jenis kelamin terdapat 47 gender laki-laki (38,8%) dan perempuan (61,2%). Dari jenis Universitas negeri dan swasta yang berpartisipasi dalam pengisian kuisioner. 13 responden dari UPN Veteran Jatim atau sebanyak 11,2%, 39 responden dari Untag atau sebanyak 44,8%, 8 responden dari Hang Tuah atau sebanyak 51,7%, 20 responden dari Unesa atau sebanyak 69,0%, 5 responden dari ITS atau sebanyak 73,3%, 1 responden dari Pelita Harapan atau sebanyak 74,1%, 2 responden dari PENS atau sebanyak 75,9%, 1 responden dari Adi Buana atau sebanyak 76,7%, 4 responden dari Ubaya atau sebanyak 80,2%, 13 responden dari Unair atau sebanyak 91,4%, 3 responden dari Muhammadiyah SBY atau sebanyak 94,0%, 1 responden dari Widya Mandala atau sebanyak 94,8%, 4 responden dari UINSA atau sebanyak 98,3%, 1 responden dari Poltekes atau sebanyak 99,1%, 1 responden dari Wijaya Kusuma atau sebanyak 99,2%.

Tabel 1
Data Demografis berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	47	38,8%
Perempuan	69	61,2%
Total	116	100%

Sumber: Output SPSS versi 16

Tabel 2
Data Demografis berdasarkan Universitas

Universitas	Jumlah	Persentase (%)
UPN Veteran Jatim	13	11,2%
UNTAG	39	44,8%
Hang Tuah	8	51,7%
Unesa	20	69,0%
ITS	5	73,3%
Pelita Harapan	1	74,1%
PENS	2	75,9%
Adi Buana	1	76,7%
Ubaya	4	80,2%

Unair	13	91,4%
Muhammadiyah SBY	3	94,0%
Widya Mandala	1	94,8%
UINSA	4	98,3%
Poltekes	1	99,1%
Wijaya Kusuma	1	99,2%
TOTAL	116	100.0%

Sumber: Output SPSS versi 16

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel kecemasan memiliki nilai mean sebesar 38,44 dengan simpangan baku 10,012. Sementara itu, efikasi diri mencatatkan nilai mean sebesar 50,21 dengan standar deviasi 10,470. Adapun untuk dukungan sosial, ditemukan nilai rata-rata sebesar 51,09 dengan tingkat sebaran data atau standar deviasi sebesar 9,114.

Tabel 3

Deskripsi Statistik

Variabel	Mean	Std.Deviation	N
Kecemasan	38,44	10,012	116
Efikasi Diri	50,21	10,470	116
Dukungan Sosial	51,09	9,114	116

Sumber: Output SPSS versi 16

Hasil pengkategorian tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada 116 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 55 orang atau setara dengan 47,4%. Selain itu, responden yang termasuk dalam kategori kecemasan sangat tinggi berjumlah 6 orang (5,2%), sedangkan kategori tinggi terdiri dari 28 orang (24,1%). Pada kategori rendah terdapat 24 responden (20,7%), dan kategori sangat rendah mencakup 3 responden (2,6%). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat kecemasan responden dalam menghadapi dunia kerja berada pada kategori sedang.

Tabel 4

Kategorisasi Variabel Kecemasan

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan	>56	Tinggi Sekali	6	5,2%
	44-55	Tinggi	28	24,1%
	32-43	Sedang	55	47,4%

20-31	Rendah	24	20,7%
<20	Rendah Sekali	3	2,6%
Total		116	100%

Sumber: Output SPSS versi 16

Hasil pengelompokan tingkat efikasi diri pada 116 responden menunjukkan bahwa kategori sedang merupakan kategori yang paling dominan, dengan jumlah 47 responden atau sebesar 40,5%. Selanjutnya, responden yang berada pada kategori efikasi diri sangat tinggi berjumlah 5 orang (4,3%), kategori tinggi sebanyak 34 orang (29,3%), kategori rendah sebanyak 26 orang (22,4%), dan kategori sangat rendah sebanyak 4 orang (3,4%). Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat efikasi diri responden berada pada kategori sedang.

Tabel 5

Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Efikasi Diri	>69	Tinggi Sekali	5	4,3%
	56-58	Tinggi	34	29,3%
	43-55	Sedang	47	40,5%
	31-42	Rendah	26	22,4%
	<31	Rendah Sekali	4	3,4%
Total			116	100%

Sumber: Output SPSS versi 16

Hasil pengkategorian dukungan sosial pada 116 responden memperlihatkan bahwa sebagian besar responden juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 45 orang dengan persentase 38,8%. Responden dengan tingkat dukungan sosial sangat tinggi tercatat sebanyak 3 orang (2,6%), diikuti kategori tinggi sebanyak 34 orang (29,3%), kategori rendah sebanyak 33 orang (28,4%), serta kategori sangat rendah sebanyak 1 orang. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial responden cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 6

Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Dukungan Sosial	>67	Tinggi Sekali	3	2,6%
	56-66	Tinggi	34	29,3%
	45-55	Sedang	45	38,8%
	34-44	Rendah	33	28,4%
	<34	Rendah Sekali	1	9%
Total			116	100%

Sumber: Output SPSS versi 16

Hasil uji normalitas sebaran variabel Penyesuaian diri yang telah dilakukan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov memperoleh nilai signifikansi $p = 0,100$ ($p < 0,05$), yang berarti sebaran data berdistribusi normal. Adapun tabel hasil normalitas ditunjukkan pada tabel 7

Tabel 7

Hasil Uji Normalitas

One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test		
N	Sig.	Keterangan
116	0,100	Normal

Sumber: Output SPSS versi 16

Penelitian ini melibatkan dua variabel bebas, yaitu efikasi diri dan dukungan sosial, serta satu variabel terikat, yakni kecemasan. Uji Hipotesis Hasil analisis menunjukkan nilai t sebesar $-5,994$ dengan tingkat signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan. Artinya, individu dengan tingkat efikasi diri yang rendah cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, sedangkan individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, sedangkan variabel dukungan sosial juga menunjukkan nilai t sebesar $-3,756$ dengan tingkat signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan. Semakin rendah dukungan sosial yang diterima individu, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan. Sebaliknya, dukungan sosial yang tinggi berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Tabel 8

Hasil Uji Hipotesis

Model	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	79.473	3.820		20,806	0,000
Efikasi Diri	-472	0,079	-0,494	-5,994	0,000
Dukungan Sosial	-339	0,090	-0,310	-3.756	0,000

Sumber: Output SPSS versi 16

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, baik secara simultan maupun parsial. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kecemasan mahasiswa bukan hanya disebabkan oleh faktor eksternal seperti ketatnya persaingan kerja, tetapi juga dipengaruhi oleh sumber daya psikologis internal dan dukungan sosial yang tersedia di lingkungan sekitar mahasiswa. Secara simultan, efikasi diri dan dukungan sosial terbukti berkontribusi secara signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut bekerja secara saling melengkapi. Efikasi diri berperan sebagai kekuatan internal yang membantu mahasiswa menilai dirinya mampu menghadapi tantangan, sedangkan dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya eksternal yang memberikan rasa aman, penerimaan, dan motivasi. Temuan ini sejalan dengan teori *stress and coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa respons stres dan kecemasan sangat dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap kemampuan diri serta ketersediaan sumber daya pendukung.

Hasil uji parsial menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Artinya, semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Temuan ini mendukung teori kognitif sosial Bandura (1997) yang menegaskan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki kontrol kognitif dan emosional yang lebih baik dalam menghadapi situasi menantang. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi akan memandang proses memasuki dunia kerja sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang menakutkan. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih berani menghadapi proses seleksi kerja, wawancara, maupun tuntutan profesional awal. Mereka juga lebih mampu mengelola pikiran negatif, mengurangi kecenderungan menghindari tantangan, serta mempertahankan motivasi meskipun dihadapkan pada kegagalan awal. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri

rendah lebih rentan mengalami kecemasan karena cenderung meragukan kompetensinya sendiri, merasa tidak siap bersaing, dan mempersepsikan dunia kerja sebagai sumber ancaman yang sulit dikendalikan. Hal ini sejalan dengan temuan Zulfahmi dan Andriany (2021) yang menyatakan bahwa rendahnya efikasi diri berkaitan dengan meningkatnya kecemasan dalam perencanaan karier.

Selain efikasi diri, dukungan sosial juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Temuan ini mengindikasikan bahwa keberadaan dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Dukungan sosial memberikan rasa diterima, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan transisi menuju dunia kerja. Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* yang melindungi individu dari dampak psikologis stres dan kecemasan. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional, informatif, dan instrumental cenderung memiliki ketenangan emosional yang lebih baik. Dukungan emosional membantu mahasiswa merasa dipahami dan diperhatikan, dukungan informatif membantu mereka memperoleh gambaran dan strategi dalam menghadapi dunia kerja, sedangkan dukungan instrumental membantu mengurangi beban praktis yang dirasakan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sekarina dan Indriana (2020) yang menemukan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja secara signifikan.

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial memiliki makna yang sangat krusial karena fase ini ditandai dengan tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, serta tuntutan untuk segera mandiri secara ekonomi. Mahasiswa yang merasa kurang mendapat dukungan cenderung mengalami perasaan terisolasi, ragu terhadap masa depan, dan lebih mudah mengalami kecemasan berlebih. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa didukung akan lebih optimis, memiliki harapan positif terhadap masa depan, dan lebih siap secara mental menghadapi dunia kerja. Temuan ini konsisten dengan penelitian Lily Hidayati dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontribusi efikasi diri terhadap kecemasan lebih besar dibandingkan dukungan sosial. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor internal memiliki peran dominan dalam menentukan bagaimana mahasiswa merespons tekanan dunia kerja. Namun demikian, dukungan sosial tetap berperan penting sebagai faktor pelindung yang memperkuat sumber daya internal mahasiswa. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi tetapi tidak didukung secara sosial tetap berpotensi mengalami kecemasan, begitu pula sebaliknya.

Implikasi psikologis dari temuan ini menunjukkan bahwa upaya menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir tidak cukup hanya dengan memberikan informasi tentang dunia kerja, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan efikasi diri dan optimalisasi dukungan sosial. Program pengembangan karier di perguruan tinggi sebaiknya tidak hanya fokus pada keterampilan teknis, tetapi juga pada penguatan keyakinan diri mahasiswa melalui pelatihan kesiapan kerja, simulasi wawancara, serta

konseling karier. Selain itu, keterlibatan keluarga dan lingkungan akademik dalam memberikan dukungan emosional dan informatif juga perlu ditingkatkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Efikasi diri dan dukungan sosial terbukti menjadi faktor protektif yang signifikan dalam menekan kecemasan, sehingga keduanya perlu menjadi perhatian utama dalam intervensi psikologis maupun kebijakan pendidikan tinggi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki peran yang nyata dalam menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu mengelola rasa khawatir, berani menghadapi tantangan, serta tidak mudah tertekan oleh ketidakpastian setelah lulus. Sebaliknya, mahasiswa yang meragukan kompetensi diri lebih rentan mengalami kecemasan karena memandang dunia kerja sebagai ancaman yang sulit dihadapi. Selain efikasi diri, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan akademik terbukti menjadi faktor pelindung yang penting. Dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan nyata membantu mahasiswa merasa tidak sendirian, lebih diterima, serta memiliki tempat untuk berbagi kekhawatiran. Kehadiran dukungan tersebut memberikan rasa aman psikologis yang berkontribusi dalam menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja. Temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan mental mahasiswa tingkat akhir tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh sejauh mana mahasiswa mengenal dan mengembangkan rasa mampu dalam dirinya serta memanfaatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir perlu secara aktif membangun efikasi diri melalui pengalaman, latihan keterampilan, dan keberanian mencoba peluang kerja, serta membuka diri terhadap dukungan sosial yang tersedia. Dengan kombinasi keyakinan diri yang kuat dan lingkungan yang suportif, mahasiswa akan lebih siap secara psikologis dalam menghadapi transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja.

Mahasiswa tingkat akhir disarankan untuk secara aktif meningkatkan efikasi diri dengan mengenali kemampuan, minat, dan potensi yang dimiliki, serta melatih keterampilan yang relevan dengan dunia kerja, seperti kemampuan komunikasi, manajemen waktu, dan kesiapan menghadapi seleksi kerja. Pengalaman melalui magang, organisasi, atau kegiatan pengembangan diri juga penting untuk memperkuat keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Mahasiswa diharapkan mampu memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus dengan cara membangun komunikasi yang terbuka serta tidak ragu meminta bantuan atau masukan ketika menghadapi kesulitan. Dukungan sosial yang memadai dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang, diterima, dan siap secara mental dalam menghadapi transisi ke dunia kerja.

Referensi

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Baron, R. A. (2003). *Psychology*. Allyn & Bacon.
- Berutu, N., & Mutiawati, N. (2023). Kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 120–130.
- Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). Confirmatory factor analysis of the General Self-Efficacy Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 36(3), 339–343.
- Cohen, S. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Hanim, W., & Ahlas, A. (2019). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 45–55.
- Hidayati, Reza Amanda, Sani Samara, Yuneni Agustin, & Sukatin Sukatin. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif). *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 1(3), 177–185. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v1i3.491>
- House, J. S. (1989). Social relationships and health. *American Sociological Review*, 54(2), 241–256.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 46–59.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas Xii Smk Yudya Karya Magelang. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 381–386. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20254>
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 115–126. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.768>
- Zulfahmi, Z., & Andriany, D. (2021). Efikasi diri dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Klinis*, 10(2), 89–98.

Hubungan efikasi Diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir

ORIGINALITY REPORT

2%	3%	7%	0%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.untag-sby.ac.id	2%
	Internet Source	

Exclude quotes	Off	Exclude matches	< 2%
Exclude bibliography	Off		

Hubungan efikasi Diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11