

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

VINCENSIUS KARDINAL
NBI: 1512200034

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :
VINCENSIUS KARDINAL
NBI: 1512200034

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vincensius Kardinal

NBI : 1512200034

Program studi : Psikologi

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 10 Januari 2026



Vincensius Kardinal

NBI: 1512200034



UNIVERSITAS

17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA

TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vincensius Kardinal

NBI/ NPM : 1512200034

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan
Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa
Tingkat Akhir**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 10 Januari 2026

Yang Menyatakan



HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : VINCENSIUS KARDINAL
NBI : 1512200034
JUDUL : Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan
Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada
Mahasiswa Tingkat Akhir

Surabaya, 10 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



(Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog)

Dosen Pembimbing II



(Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 10 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog

2. Dr. Andik Matulessy, M.Si., Psikolog

3. Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog

NPP. 20510.02.0551

HALAMAN MOTTO

“Bakat saja tidak cukup. Kesuksesan lahir dari kerja keras, disiplin, dan ketekunan yang dilakukan secara konsisten, bahkan ketika tidak ada yang melihat”

(Cristiano Ronaldo)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sebagai wujud syukur atas rahmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, dan kelancaran sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Kepada keluarga, yang selalu menjadi tempat pulang dan sumber semangat dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Kepada dosen pembimbing dan seluruh dosen Fakultas Psikologi, terima kasih atas bimbingan, kesabaran, serta ilmu yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Kepada teman-teman seperjuangan, yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kebersamaan selama masa perkuliahan hingga tahap akhir penyusunan skripsi ini.

Dan terakhir, skripsi ini saya persembahkan untuk diri sendiri, yang telah bertahan, berproses, dan tidak menyerah meskipun dihadapkan pada keraguan, kelelahan, dan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Vincensius Kardinal
NBI : 1512200034
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Agama : Katolik
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal Lahir : 17 Juli 2003
Email : vincensiuskardinal17@gmail.com



B. Riwayat Pendidikan

2022 – 2026 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2019 – 2022 : SMA 17 Agustus 1945 Surabaya
2016 – 2019 : SMP 17 Agustus 1945 Surabaya
2010 – 2016 : SD Negeri Barata Jaya

C. Riwayat Pekerjaan

1. Trainee Novotel Samator Surabaya (2025)
2. SOTH (Sekolah Orang Tua Hebat) (2024)

D. Riwayat Organisasi

1. Anggota UKM Futsal Universitas 17 Agustus 1945 (2022 – 2023)

E. Kemampuan

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Microsoft Office

KATA PENGANTAR

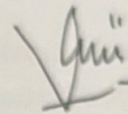
Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan keterbatasan. Namun, berkat bantuan, bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Saputro, S.T., M.T selaku rector Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Effendy, S.Pd., M.Psi selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi
4. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menjadi mahasiswa Program Studi S1 Psikologi.
5. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog Psikolog selaku Dosen Wali atas bimbingan yang sudah diberikan selama menempuh perkuliahan.
6. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi I, atas bimbingan, perhatian, dan kesabarannya yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi II, atas bimbingan, perhatian, dan kesabarannya yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dan memberikan banyak ilmu pengetahuan baru.
9. Kepada Keluarga penulis, Ibu dan Kakak yang selalu mendampingi dan men support perkuliahan hingga akhir perkuliahan.

10. Kepada teman-teman satu bimbingan, terima kasih atas semua kerjasamanya dari proses bimbingan
11. Kepada teman dekat penulis seperjuangan angkatan 2022, Marcel, Stefanus, Yesaya, Indah, Weni terima kasih atas bentuk dukunganya, mulai tawa di sela kelas hingga mengejar tenggat

Surabaya, 10 Januari 2026



Vincensius Kardinal

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Vincensius Kardinal
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
vincensiuskardinal17@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir dalam fase transisi penting dari dunia akademik menuju dunia kerja, sebuah fase yang rentan memunculkan kecemasan. Studi ini dirancang untuk menginvestigasi korelasi antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja. Analisis dilakukan baik secara simultan maupun parsial menggunakan regresi linear berganda. Hasil uji simultan menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan, yang ditunjukkan oleh nilai $F = 63,832$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Secara parsial, efikasi diri terbukti memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan ($t = -5,994$; $p = 0,000$; $\beta = -0,494$), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan keyakinan lebih tinggi terhadap kompetensi dirinya cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Dukungan sosial juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan ($t = -3,756$; $p = 0,000$; $\beta = -0,310$), sehingga keberadaan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan akademik berperan sebagai pelindung psikologis dalam menghadapi ketidakpastian dunia kerja. Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi efektif sebesar 33,9%, dukungan sosial sebesar 19,1%, dengan total kontribusi kedua variabel terhadap kecemasan sebesar 53%. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja dipengaruhi secara signifikan oleh faktor internal berupa persepsi terhadap kemampuan diri serta faktor eksternal berupa kualitas dukungan sosial yang diperoleh, sehingga intervensi yang berfokus pada penguatan efikasi diri dan optimalisasi dukungan sosial menjadi krusial untuk menekan tingkat kecemasan mahasiswa.

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

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT WITH ANXIETY IN FACING THE WORLD OF WORK AMONG FINAL- YEAR STUDENTS

Vincensius Kardinal

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

vincensiuskardinal17@gmail.com

Abstract

Final year students are in a crucial transition phase from the academic world to the working world, a phase that is prone to anxiety. This study was designed to investigate the correlation between self-efficacy and social support with the level of anxiety experienced by final year students in facing the working world. Analysis was conducted both simultaneously and partially using multiple linear regression. The results of the simultaneous test showed that self-efficacy and social support together have a significant relationship with anxiety, as indicated by the value of $F = 63.832$ with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Partially, self-efficacy was proven to have a significant negative relationship with anxiety ($t = -5.994$; $p = 0.000$; $\beta = -0.494$), which indicates that students with higher confidence in their competence tend to experience lower levels of anxiety. Social support also showed a significant negative relationship with anxiety ($t = -3.756$; $p = 0.000$; $\beta = -0.310$), so the existence of support from family, peers, and the academic environment plays a role as a psychological protector in facing the uncertainty of the world of work. The results of the determination coefficient test showed that self-efficacy provided an effective contribution of 33.9%, social support 19.1%, with a total contribution of both variables to anxiety of 53%. This finding confirms that the anxiety of final year students in facing the world of work is significantly influenced by internal factors in the form of perceptions of their own abilities and external factors in the form of the quality of social support received, so that interventions that focus on strengthening self-efficacy and optimizing social support are crucial to reduce the level of student anxiety.

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

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	ix
KATA PENGANTAR.....	x
Abstrak.....	xii
<i>Abstract</i>	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
B. Tujuan dan Manfaat.....	4
1. Tujuan Penelitian.....	4
2. Manfaat Penelitian.....	4
C. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	7
1. Definisi Kecemasan Dalam Dunia Kerja.....	7
2. Aspek-aspek Kecemasan Dalam Dunia Kerja.....	7
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam dunia Kerja.....	8
B. Efikasi Diri.....	9
1. Definisi Efikasi Diri.....	9
2. Aspek-aspek Efikasi Diri.....	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri.....	12

C. Dukungan Sosial.....	13
1. Definisi Dukungan Sosial.....	13
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	14
3. Faktor Dukungan Sosial.....	15
D. Kerangka Berpikir.....	17
E. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN.....	21
1. Populasi.....	21
2. Partisipan.....	21
1. Skala I (Kecemasan Dalam Dunia Kerja).....	23
2. Skala II (Efikasi Diri).....	26
3. Skala III (Dukungan Sosial).....	29
1. Uji Prasyarat.....	32
2. Analisis Data.....	34
BAB IV.....	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
1. Pelaksanaan Penelitian.....	35
2. Data Demorafi.....	35
3. Data Deskriptif.....	37
4. Uji Hipotesis.....	39
B. Pembahasan.....	42
BAB V.....	45
KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue Print Sebaran Aitem Kecemasan Dalam Dunia Kerja	24
Tabel 2. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kecemasan Dalam Dunia Kerja	25
Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Kecemasan Dalam Dunia Kerja.....	25
Tabel 4. Blue Print Sebaran Aitem Skala Efikasi Diri	27
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Efikasi Diri	28
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Efikasi Diri	28
Tabel 7. Blue Print Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial	30
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Aitem Skala Dukungan Sosial.....	31
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Dukungan Sosial	32
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	32
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas	33
Tabel 12. Hasil Uji Multikolinieritas	33
Tabel 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas	34
Tabel 14. Data Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 15. Data Partisipan Berdasarkan asal Universitas.....	36
Tabel 16. Deskripsi Statistik	37
Tabel 17. Kategorisasi Variabel Kecemasan.....	37
Tabel 18. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri	38
Tabel 19. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial.....	38
Tabel 20. Hasil Uji Simultan.....	39
Tabel 21. Hasil Uji Parsial	40
Tabel 22. Hasil R-Square Masing-masing Variabel.....	41
Tabel 23. Hasil Sumbangan Efektif Masing-masing Variabel	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	18
Gambar 2. Jumlah Partisipan	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lampiran Sampel Berdasarkan G-Power	51
Lampiran 2. Aitem Skala Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja	51
Lampiran 3. Aitem Skala Efikasi Diri	53
Lampiran 4. Aitem Skala Dukungan Sosial	54
Lampiran 5. Tabulasi Skor Aitem Skala Kecemasan Dalam Dunia Kerja.....	56
Lampiran 6. Tabulasi Skor Aitem Skala Efikasi Diri	59
Lampiran 7. Tabulasi Skor Aitem Skala Dukungan Sosial	62
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reabilitas Skala Kecemasan Dalam Dunia Kerja.....	65
Lampiran 9. Uji Validitas dan Reabilitas Skala Efikasi Diri	67
Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabelitas Skala Dukungan Sosial	71
Lampiran 11. Uji Normalitas	73
Lampiran 12. Uji Linieritas	73
Lampiran 13. Uji Multikolinieritas	74
Lampiran 14. Uji Heteroskedastisitas	75
Lampiran 15. Uji Regresi Berganda.....	75
Lampiran 16. Hasil Uji Koefisien Determinan	76
Lampiran 17. Hasil Uji Koefisien Korelasi	76
Lampiran 18. Hasil Turnitin	77