

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang mengalami pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2018). Mahasiswa dalam perkembangannya termasuk ke dalam kategori dewasa awal yaitu usia 18-24 tahun (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Menurut Papalia (2018) Berdasarkan tahapan perkembangannya, mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tingkat akhir dapat digolongkan pada usia dewasa muda atau lebih umumnya disebut juga sebagai dewasa awal.

Menurut Santrock (2016) masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Bagi kebanyakan individu, menjadi orang dewasa melibatkan periode transisi yang panjang. Dimana banyak individu masih mengeksplorasi jalur pekerjaan yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa, gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan, baik hidup melajang, hidup bersama, ataupun menikah.

Sedangkan masa dewasa awal yang terjadi pada mahasiswa yang dijelaskan oleh Hurlock (2014) dimulai sejak usia 18 – 40 tahun, Salah satu kategori individu yang telah memasuki tahap dewasa awal tersebut juga merupakan mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi atau tugas akhir yang merupakan persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa yang telah memasuki masa dewasa awal mempunyai tugas seperti bekerja dan membangun karir (Hurlock, 2002).

Hurlock (2002) juga membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain yaitu memilih individu sebagai teman hidup, belajar hidup bersama sebagai suami istri yang membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, bergabung dalam suatu kelompok sosial, dan yang paling penting yaitu bekerja dan mendapatkan pekerjaan. Mahasiswa tingkat akhir biasanya sudah mulai memikirkan tentang bagaimana keadaan dunia kerja yang akan dihadapinya, seperti tempat bekerja, peluang mendapatkan pekerjaan, dan persaingan dalam mencari pekerjaan. Dengan begitu mahasiswa dituntut untuk memiliki kompetensi dan keahlian agar dapat bersaing di dunia kerja.

Era globalisasi ini menuntut individu khususnya mahasiswa tingkat akhir untuk dapat menghadapi berbagai permasalahan dan tantangan yang semakin kompleks dalam memasuki dunia kerja. Hal tersebut secara tidak langsung mengharuskan mahasiswa untuk memiliki

kemampuan yang sesuai dengan kebutuhan dunia kerja. Jenjang pendidikan perguruan tinggi diharapkan dapat membekali mahasiswa dalam mempersiapkan karirnya dimasa depan. Akan tetapi, untuk memasuki dunia kerja dan memperoleh lapangan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat bukanlah hal yang mudah (Putu, 2018).

Mahasiswa tingkat akhir sebagai calon pekerja memiliki tuntutan yang lebih berat dibandingkan siswa di sekolah (Simarmata dkk., 2023). Bertambahnya tanggung jawab untuk memiliki suatu pekerjaan, minimnya lapangan pekerjaan di Indonesia, tuntutan jaman serta harapan keluarga yang dibebankan pada mahasiswa menjadi penyebab mahasiswa tingkat akhir ini mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Susilarini, 2022). Idealnya mahasiswa tingkat akhir telah memiliki kesiapan dalam menghadapi dunia kerja, individu yang tidak memiliki pandangan apapun tentang dirinya dimasa depan mengenai pekerjaan pada akhirnya akan merasa lebih cemas dalam menghadapinya (Wijayanti dkk., 2022).

Perkembangan zaman saat ini menuntut semua individu untuk hidup berkompetisi, segala bidang kehidupan bergerak dengan cepat, salah satunya yaitu di bidang pekerjaan. Dunia kerja saat ini mengalami perubahan yang cepat sebagai akibat dari globalisasi dan revolusi di bidang teknologi informasi dan sains yang telah menuntut antisipasi dan evaluasi terhadap kompetensi yang dibutuhkan oleh dunia kerja (Supriati & Handayani, 2018). Beberapa pergeseran penting yang terjadi meliputi peningkatan pengangguran terdidik, baik pengangguran terbuka maupun terselubung sebagai akibat dari massifikasi pendidikan tinggi, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat menyebabkan terjadinya berbagai perubahan-perubahan mendasar dalam hal kualifikasi, kompetensi, dan persyaratan untuk memasuki dunia kerja (Supriati & Handayani, 2018).

Banyaknya persaingan di dunia kerja, kurangnya lapangan pekerjaan mengakibatkan pengangguran dikarenakan sulitnya mendapatkan pekerjaan, serta perubahan zaman yang menuntut semua orang untuk berkompetisi, persaingan antar pekerja berpengalaman namun terkena PHK dengan para *fresh graduate* yang semakin ketat, juga mahasiswa yang tidak berpengalaman akan berguguran ditahap wawancara bahkan banyak pula yang tidak lolos dalam seleksi berkas, dan hal-hal inilah yang menjadi faktor banyaknya pengangguran di Indonesia (Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T., 2021)

Terjadinya persaingan yang ketat, minimnya pengalaman yang dimiliki, lapangan pekerjaan yang terbatas, dan permasalahan lainnya yang harus dihadapi merupakan tantangan untuk dapat memasuki dunia kerja yang diharapkan. Selain itu, lulusan perguruan tinggi bukanlah satu-satunya jaminan untuk memasuki dunia kerja dikarenakan masih terdapat *gap* antara kompetensi yang dimiliki oleh para lulusan perguruan tinggi dengan kebutuhan dunia kerja. Untuk dapat memasuki lapangan pekerjaan yang kompetitif, mahasiswa di perguruan

tinggi tersebut dituntut untuk memiliki kemampuan yang semakin tinggi dan dapat diunggulkan di dunia kerja. Kondisi inilah yang menyebabkan peningkatan jumlah pengangguran yang berasal dari perguruan tinggi (Putu, 2018).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat Indonesia menghasilkan 350 ribu orang lulusan sarjana tiap tahunnya dan 9% dari penduduk Indonesia merupakan lulusan sarjana. Tahun 2020 lalu, Indonesia memiliki pengangguran terdidik dengan jumlah yang cukup besar, angka pengangguran di seluruh tingkat pendidikan mencapai 6,8 juta orang. Di tahun 2021 angka pengangguran ini juga meningkat sebanyak 5,712%. Selain itu, data pengangguran menurut jenjang pendidikan di Indonesia yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik, salah satunya dari lulusan S1 sebanyak 565.541 orang. Data terakhir, berdasarkan informasi yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Dr. Said Mirza yang bertugas sebagai Kepala Pusat Penelitian dan Pengembangan Manusia Kominfo, mengungkapkan dalam rapat *Leading Effective of GENAI in Higher Education 2024 Southeast Asia Regional High Level Policy Dialogue* bahwa telah tercatat kenaikan pada angka pengangguran dari 4,8% di tahun 2022 menjadi 5,18% pada tahun 2023. Hal ini menunjukkan bahwa setiap tahunnya tingkat pengangguran di Indonesia cukup tinggi.

Scarvanovi, B. W., & Putri, Y. T. E., (2020) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja adalah penilaian seseorang terhadap diri dan terhadap sesuatu yang belum pasti mengenai bagaimana pencapaian tujuan dalam dunia kerja. Hal tersebut kemudian menimbulkan konflik pada diri dan pola pikir individu tersebut, seperti munculnya perasaan takut dan khawatir mengenai dunia kerja serta perilaku menghindari segala sesuatu yang berkaitan dengan dunia kerja (Istychomah, N. N., 2022). Tantangan dunia kerja yang akan dihadapi mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi tersebut dapat memunculkan perasaan negatif, salah satunya yaitu kecemasan (Kasyifillah, A., & Susilarini, T., 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho & Karyono (2014) menunjukkan terdapat 81,43% mahasiswa yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori tinggi. Penelitian yang dilakukan Rachmady & Aprilia (2018) menunjukkan 65,7% orang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori sedang, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Zulfahmi & Andriany (2021) di beberapa universitas pulau jawa pada 154 subjek menunjukkan terdapat 98 subjek atau 63% masuk dalam kategori sedang kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Liesay dkk., (2023) pada masyarakat usia produktif Desa Hutumuri menunjukkan 28,6% individu dewasa awal yang mengalami kecemasan sangat parah, 11,1% individu dengan status mahasiswa yang mengalami kecemasan sangat parah, dan 9,1% individu belum bekerja yang mengalami kecemasan sangat parah. Dari persentase data

yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa dewasa ini cukup banyak ditemukan mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Kenaikan angka pengangguran dari tahun-ketahun berdasarkan data tersebut disebabkan oleh beberapa faktor. Sukidjo menyebutkan bahwa hal ini terjadi karena terbatasnya jumlah lapangan kerja, sehingga tidak mampu untuk menampung para pencari kerja, selain itu kemajuan teknologi yang semakin canggih sehingga banyak perusahaan lebih memilih menggunakan mesin dan mengurangi tenaga manusia, karena mesin dianggap lebih efektif dan murah (Zulfahmi, A., & Andriany, D., 2021).

Oleh karena itu, dengan meningkatnya angka pengangguran tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami dampak psikis, seperti merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja, depresi dengan gejala psikologis seperti mudah sedih, apatis terhadap lingkungan sekitarnya, memandang diri dengan konsep yang negatif, sulit berkonsentrasi, berkurangnya nafsu makan, sulit tidur, atau bahkan bisa juga lebih banyak tidur, dan hal-hal tersebut merupakan awal mula bentuk dari gejala kecemasan (Ikawati, 2019). Kecemasan adalah kekhawatiran umum yang terjadi pada individu mengenai peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Kecemasan dapat dialami oleh setiap individu ketika sedang merasakan sesuatu hal yang dapat mengancam dalam kehidupannya sehari-hari seperti yang akan di alami oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu kecemasan pada masa depan yang salah satunya adalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Hurlock, 2011).

Adapun penelitian mengenai kesehatan mental, baik itu psikoemosional, stres, depresi maupun kecemasan pada mahasiswa di Jawa Barat yang dilansir oleh Wamad. S., (dalam Mestizo dkk., 2023) Dari 3.901 mahasiswa yang diwawancarai, terdapat 24% atau 933 responden yang normal atau tidak memiliki gejala psikoemosional (*stress*). Sedangkan 45% responden mengalami stres ringan atau sebanyak 1.766 responden. Sebanyak 861 responden (22%) melaporkan stres sedang. Dan mengalami stres berat sebanyak 267 responden (7%). Sementara itu, untuk hasil penelitian tentang depresi dari 3.901 responden, sebanyak 1.018 mahasiswa mengalami depresi dan terhitung 26% dari total responden. Kemudian terdapat 41% atau sebanyak 1.597 responden yang normal. Depresi ringan terdapat pada sebanyak 21% atau sebanyak 799 responden. Tingkat gangguan depresi mayor sebanyak 274 responden (7%). Adapun penelitian yang sama mengenai kecemasan yang dilakukan oleh Ruang Empati, hasil tertinggi sebagian besar responden atau mahasiswa mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 1.345 orang atau 35%. Sedangkan yang normal hanya 13% (Mestizo, M. M., Putri, N. A., Maulani, D. R., & Ahmad, F., 2023).

Sejalan dengan penelitian yang sudah diteliti mengenai kecemasan pada mahasiswa di Jawa Barat tersebut, peneliti juga melakukan penelitian awal menggunakan kuesioner yang telah

disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan dari Nevid dkk., (2003;126) kemudian diperbaharui kembali oleh Nevid dkk., (2018) yang berisi 3 aspek kecemasan yaitu reaksi fisik, perilaku (*behavioral*), dan pikiran (kognitif) yang kemudian diadaptasi oleh Faishal Afifi Dewanda (2019). Kuesioner disebar secara online melalui *google form* dan diisi oleh 60 responden yang merupakan mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung, dan menunjukkan hasil yang cukup signifikan, bahwa Mahasiswa tingkat Akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung merasakan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Adapun hasil yang diperoleh sebagai berikut:

Data studi awal yang telah diperoleh sebanyak 57% atau sebanyak 36 dari 60 responden mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, Adapun kecemasan yang banyak dirasakan yaitu pada aspek fisik diantaranya: merasa gugup saat membayangkan bagaimana wawancara kerja dan seleksi berkas saat melamar pekerjaan nanti, sulit berbicara dan gugup saat ditanya mengenai pekerjaan nantinya, jantung berdebar dan tangan berkeringat saat mendengar atau melihat berita tentang dunia kerja, seperti angka pengangguran, perusahaan yang pailit, PHK, dan kualifikasi tenaga kerja yang banyak, Adapun pada aspek *behavioral* (perilaku) yaitu menunjukkan perilaku menghindar, seperti menghindar dari saudara, kolega, atau tetangga yang berpotensi akan bertanya mengenai pekerjaan setelah lulus nanti, dan mengalihkan pembicaraan saat berdiskusi atau ketika ditanya mengenai pekerjaan nanti, Adapun pada aspek kognitif, yang dirasakan yaitu merasa ilmu dan pengalaman yang mereka miliki belum cukup untuk memasuki dunia kerja, dan juga memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi saat terjun ke dunia kerja, masalah-masalah dalam dunia kerja, seperti seleksi, penampilan, gaji, dan pendapat orang lain.

Bandura (1997) menyatakan bahwa individu yang merasakan kecemasan akan cenderung menunjukkan rasa takut dan perilaku menghindar yang seringkali mengganggu dan menghambat kehidupan mereka sehari-hari. Kecemasan adalah kekhawatiran umum yang terjadi pada individu mengenai peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Kecemasan dapat dialami oleh setiap individu ketika sedang merasakan sesuatu hal yang dapat mengancam dalam kehidupannya sehari-hari seperti yang akan dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu kecemasan pada masa depan yang salah satunya yaitu menghadapi dunia kerja (Hurlock, 2011).

Scarvanovi, B. W., & Putri, Y. T. E., (2020) menyatakan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah penilaian seseorang terhadap diri dan terhadap sesuatu yang belum pasti mengenai bagaimana pencapaian tujuan dalam dunia kerja. Hal tersebut kemudian menimbulkan konflik pada diri dan pola pikir individu tersebut seperti munculnya perasaan takut

dan khawatir mengenai dunia kerja serta perilaku menghindari segala sesuatu yang berkaitan dengan dunia kerja.

Kecemasan menghadapi dunia kerja juga merupakan keadaan emosional tidak menyenangkan yang dialami oleh individu yang berhubungan dengan tantangan menghadapi dunia kerja yang semakin dekat, ditandai dengan gejala berupa fisik, kognitif, dan perilaku. Kecemasan menghadapi dunia kerja juga dapat diartikan sebagai suatu perasaan sementara yang tidak menyenangkan mengenai dunia kerja karena adanya ketidak pastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi, sehingga menimbulkan kekhawatiran pada individu (Kasyifillah, A. M., & Susilarini, T., 2021).

Ketika individu menghadapi suatu tekanan, seperti kecemasan menghadapi dunia kerja, maka keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan. Rasa kecemasan tersebut termasuk kedalam emosi, menurut Sari & Astuti (2018) emosi merupakan keadaan yang timbul akibat situasi tertentu (khusus), dan emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku mengarah (*approach*) atau menyingkir (*avoidance*) terhadap sesuatu. Rasa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja karena kurang yakin dengan kompetensi yang dimiliki menjadi faktor penyebab munculnya rasa takut dan khawatir pada mahasiswa tingkat akhir terhadap kemungkinan mendapatkan pekerjaan nantinya. Individu yang mengalami kecemasan akan terganggu keseimbangannya dan seakan-akan merasa tidak ada kebebasan dalam dirinya. Kecemasan tersebut akan nampak dan ditandai dengan rasa takut, tegang, gelisah, gugup, berkeringat dingin dan sebagainya (Risnia & Sugiasih, 2021).

Menurut Kaplan, Sadock, & Grebb (dalam Fauziah, F., & Widuri, J., 2007: 73) kecemasan adalah hal yang normal dan wajar terjadi bersamaan dengan perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup, kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam. Kecemasan juga merupakan reaksi normal yang dapat dialami oleh siapapun, namun kecemasan yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi kecemasan berat dan menjadi gangguan akan menghambat seseorang dalam kehidupannya.

Sejalan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziah, F., & Widury, J., (2005) pada siswa, bahwa kecemasan pada kadar yang rendah memberikan dampak positif bagi seseorang yaitu membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau untuk memperkecil dampak bahaya seperti membuat siswa belajar lebih keras dan mempersiapkan diri menghadapi ujian. Kecemasan adalah sesuatu yang pernah dialami oleh hampir setiap orang pada waktu tertentu. Kecemasan merupakan reaksi yang normal dan wajar terhadap situasi yang sangat menekan atau mengancam pada seseorang. Kecemasan bisa muncul

kapan pun dan dimanapun dengan sendirinya atau bercampur dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Ramaiah, S., 2003: 10).

Sebenarnya kecemasan sendiri jika dalam batas yang wajar akan sangat bagus agar kita bisa memperbaiki diri untuk mempersiapkan apa saja yang dibutuhkan dalam pekerjaan yang akan kita jalani, dan meningkatkan kemampuan diri atau skill untuk menghadapi dunia kerja nantinya, namun jika kecemasan yang dirasakan itu berlebihan bahkan hingga sulit untuk dikendalikan maupun dikontrol, maka kecemasan tersebut akan memunculkan dampak yang negatif seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Namun, dalam penelitian ini akan meneliti mengenai kecemasan yang tidak wajar pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja.

Sejalan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Beizer dkk., (dalam Aulia, S. A., & Dewi, F. I. R., 2024) bahwa mahasiswa yang berada pada tahap akhir pendidikan, mereka memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi mengenai rencana setelah menyelesaikan penelitian serta proses pencarian pekerjaan setelah kelulusan dari perguruan tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang masih pada tahap di tingkat awal. Ketidaknyamanan yang berlebihan ini dapat merugikan individu dalam melangsungkan aktivitas harian (Durand & Barlow dalam Aulia, S. A., & Dewi, F. I. R., 2024).

Jarvis (1999) menjelaskan bahwa faktor yang mendorong kecemasan dan stres salah satunya adalah faktor individu seperti *trait anxiety* yaitu beberapa individu akan mengalami kecemasan lebih dari individu lain bagaimana pun situasinya. Hal ini disebabkan oleh faktor genetik atau bisa juga disebabkan oleh faktor pengalaman individu, selain itu faktor *self esteem* dan *self efficacy* juga termasuk dalam faktor individu yang mempengaruhi kecemasan (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). *Self efficacy* atau efikasi diri menjadi salah satu perhatian dalam penelitian ini karena merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan.

Menurut Hidayah & Atmoko (2014) efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengorganisasi dan dapat menampilkan performa yang efektif sehingga dapat menyelesaikan tugas tertentu dengan baik. Menurut Suyanti & Albadri (2023), enam elemen kognitif berkontribusi pada timbulnya ketidaknyamanan ini, antara lain; 1. Perasaan takut atau gelisah; 2. Keyakinan yang tidak rasional; 3. Hipersensitif terhadap ancaman; 4. Hipersensitif kecemasan; 5. Interpretasi yang keliru terhadap sinyal fisik; dan 6. Efikasi diri. Efikasi diri merupakan salah satu unsur penting yang mempengaruhi kesiapan kerja di kalangan mahasiswa tingkat akhir untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri diartikan sebagai kepercayaan yang dimiliki oleh seseorang terhadap kapasitasnya sendiri dalam mengatur serta melaksanakan rangkaian aktivitas yang diperlukan untuk memenuhi hasil yang diinginkan, yang pada dasarnya mengindikasikan keyakinan dalam mencapai keberhasilan dan kesuksesan. Di sisi lain, Baron & Byrne (dalam Widyastuti, R. J., 2013) menyatakan bahwa efikasi diri mencerminkan penilaian individu atas kapabilitas atau kecakapan dirinya dalam melaksanakan tugas, mencapai sasaran, atau mengeliminasi rintangan.

Peneliti juga melakukan studi awal pada 60 mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung untuk mengetahui seberapa besar *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi kecemasan di dunia kerja, alat ukur yang digunakan yaitu dari Bandura (1997) yang kemudian diadaptasi oleh Fajar Indah (2019), dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Dan hasilnya diperoleh bahwa sebanyak 43% atau sebanyak 24 responden memiliki *self efficacy* yang baik, dan sisanya yaitu sebanyak 36 responden atau sebanyak 57% mahasiswa tingkat akhir memiliki *self efficacy* yang rendah. Adapun hal-hal atau indikator yang membuat *self efficacy* yang dirasakan oleh mahasiswa ini baik yaitu tetap berusaha menyelesaikan pekerjaan meskipun banyak hambatan, tetap dapat melakukan pekerjaan dengan baik meskipun banyak hambatan, menghindari pekerjaan yang menantang, mengerjakan pekerjaan apa yang disenangi dan tidak disenangi, dan menghindari mengerjakan pekerjaan yang belum pernah dikerjakan. Kemudian indikator atau hal-hal yang membuat *self efficacy* yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir ini rendah yaitu merasa khawatir dengan apa yang sudah diputuskan, sulit beradaptasi ketika berada di lingkungan baru, dan selalu mengambil keputusan berdasarkan pendapat teman-teman.

Dari hasil studi awal yang dilakukan peneliti untuk mengetahui seberapa besar *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir UIN sunan Gunung Djati Bandung, maka diperoleh bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki *self efficacy* yang rendah atau kurang yaitu sebanyak 57% atau sebanyak 37 responden, dan sisanya yaitu sebanyak 23 responden atau setara dengan 43% memiliki efikasi diri yang tinggi atau baik. Dan berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti untuk mengetahui seberapa besar kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung, diketahui bahwa mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki tingkat kecemasan, yaitu sebanyak 57% atau sebanyak 37 responden, dan sisanya yaitu sebanyak 23 responden atau setara dengan 43% memiliki kecemasan yang rendah. Berdasarkan kedua penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya mengenai kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dan *self efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung, maka penelitian ini perlu dilakukan

untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Robbins & Judge (dalam Mustika, U., dkk., 2024) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang baik pada umumnya berhasil mengatasi rintangan dengan cara yang efektif, mencapai sasaran yang ditetapkan, serta yakin akan keberhasilan dan perkembangan mereka berkat kapasitas dalam mengelola kondisi yang rumit. Sebaliknya, bila efikasi diri seseorang rendah, individu tersebut akan merasa bingung dalam menyelesaikan masalah dan cenderung kehilangan harapan. Namun, ketika seorang individu mampu menanggulangi tantangan yang berat, terutama berkaitan dengan pekerjaan dan dapat menangani masalah tersebut secara efektif, maka individu tersebut dianggap memiliki efikasi diri yang memadai. Dengan demikian, dalam konteks profesional, diperlukan efikasi diri agar seseorang dapat menghadapi tantangan di lingkungan kerja nantinya.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Mustika, U., dkk., (2024) menunjukkan terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII di SMKN 4 Malang. Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada penelitian ini termasuk dalam tingkat sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil analisis regresi, didapatkan bahwa 53,2% kecemasan menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh efikasi diri, sedangkan sisanya yaitu sebesar 46,8% kecemasan menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan. Jika *self efficacy* tinggi maka kecemasan rendah, begitupun sebaliknya jika *self efficacy* rendah maka siswa memiliki kecemasan yang tinggi. Dengan nilai regresi (p) $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan memiliki regresi yang sedang (Adawiyah, R., 2023).

Ditambah lagi dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Ika, N. dkk., (2023) ini memberikan hasil yaitu terdapat pengaruh negatif *self efficacy* terhadap kecemasan mahasiswa dalam memasuki dunia kerja sebanyak 42.9 persen. Selain itu ditemukan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa laki-laki dan perempuan secara bersama merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja, secara spesifik mereka cemas apakah akan segera mendapatkan pekerjaan setelah menyelesaikan perkuliahan atau tidak.

Adapun penelitian lain yang telah diteliti oleh Wahyuni, S. R. dkk., (2023). Hasil penelitian menunjukkan pada uji hipotesis pertama yang menunjukkan bahwa besarnya nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dan besar nilai koefisien korelasi sebesar $-0,350$. Dengan

demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Nilai korelasi menunjukkan nilai negatif yang berarti *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja berkorelasi negatif dan termasuk pada kategori lemah. Nilai korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Sedangkan, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar.

Namun, terdapat perbedaan hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Suzanna, E., & Ulfa, U., (2023). Yang menunjukkan bahwa efikasi diri pada *fresh graduate* Universitas Malikussaleh dominan pada kategori rendah, yang artinya, *fresh graduate* dari Universitas Malikussaleh memiliki efikasi diri yang rendah. Efikasi diri yang rendah dapat membuat *fresh graduate* merasa kurang percaya diri dengan kemampuannya dalam menghadapi dunia kerja, kurang mampu menyelesaikan kendala yang dialaminya, dan kurang mampu merencanakan tindakan untuk mencapai suatu tujuan kedepannya termasuk juga dalam mencari pekerjaan. Hal ini berarti jika *self efficacy* tersebut rendah, maka kecemasan yang dialami oleh *fresh graduate* Universitas Malikussaleh tersebut dalam kategori yang tinggi. Maka hal ini, menarik untuk dikaji kembali dalam penelitian kali ini, dan yang membedakan dengan penelitian ini yaitu peneliti melakukan penelitian di UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang mana subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir.

Selain itu, besarnya pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir menjadikan variabel *self efficacy* sebagai faktor internal penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti juga diketahui masih banyak mahasiswa tingkat akhir yang kurang percaya diri terkait kemampuan yang dimilikinya sehingga cenderung tidak siap untuk memasuki dunia kerja. Hal ini berkaitan dengan *self efficacy* yang dimiliki oleh para mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, *self efficacy* menjadi faktor internal yang penting untuk diteliti (Pradhana, A., 2022).

Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, diketahui bahwa semakin tinggi *self efficacy* pada suatu individu maka semakin tinggi pula kesiapan kerja yang dimilikinya. Hal ini nantinya berdampak pada meningkatnya motivasi, frekuensi, dan ketekunan suatu individu dalam mencari kerja, walaupun menghadapi berbagai kegagalan (Hergentrather dkk., 2008). Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan menilai dirinya secara positif dan merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Hal ini mengakibatkan individu merasa yakin bahwa target yang telah ditetapkannya dapat tercapai, mampu mengatasi berbagai hambatan serta masalah, dan merasa yakin bahwa dirinya memiliki pengetahuan atau keterampilan yang

diperlukan dalam suatu pekerjaan (Utami & Hudaniah, 2013). Dengan demikian, *self efficacy* yang tinggi sangat diperlukan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk menghadapi persaingan kerja yang semakin kompetitif.

Berdasarkan pemaparan fenomena dan fakta sebelumnya, dapat diketahui bahwa penting untuk melihat lebih lanjut terkait pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, dan yang membedakan dari penelitian sebelumnya yaitu penelitian kali ini dilakukan di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yaitu pada mahasiswa tingkat akhir yang mulai memasuki semester 6 hingga 8, dan penelitian kali ini akan diuji dengan analisis regresi linier sederhana. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung”.

Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu, adakah pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada /tidaknya pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Kegunaan Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap agar dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis kedepannya, dengan rincian sebagai berikut:

Kegunaan Teoritis. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan keilmuan psikologi, khususnya Psikologi Sosial mengenai Sosio-Emosional, serta Psikologi Klinis mengenai kecemasan, terutama pada mahasiswa tingkat akhir mengenai kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dan hasil dari penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin meneliti berkaitan dengan *self efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan disiplin psikologi, terutama pada psikologi pendidikan, khususnya mengenai pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi

dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan sumbangan ilmu yang berguna secara teoritis, juga dapat memperkaya keilmuan dan pengetahuan baru yang khususnya dalam memahami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Kegunaan Praktis. Penelitian ini dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam memahami dan mengetahui pentingnya *self efficacy* yang dilakukan agar tidak terjadi kecemasan secara berlebih saat nanti akan menghadapi dunia kerja, menjadi acuan bagi mahasiswa tingkat akhir untuk meningkatkan *self efficacy* agar dapat mengontrol kecemasan dan dapat mempersiapkan diri untuk terjun ke dunia kerja dengan baik, dan setelah mengetahui hal tersebut, bisa menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa tingkat akhir, fakultas, dan dosen UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengenai pengaruh *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam mengatasi permasalahan terkait dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswanya. Serta dari hasil penelitian ini dapat menambah edukasi bagi para pembaca, menjadi acuan dan digunakan sebagai bahan kajian atau referensi untuk penelitian selanjutnya.

