

**HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh

ROBIN ROBERTO WADONI

NIM/BP. 1300602/2013

**PROGRA STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2017

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PRODI PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Name : Robin Roberto Wadoni
NIM : 1300692
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, 19 Mei 2017

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A

NIP.198306212010121005

Pembimbing II,

Duryati, S.Psi., M.A

NIP.198205112010121

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Antara *Self efficacy* dengan Kecemasan
Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat
Akhir Prodi Psikologi Universitas Negeri Padang

Nama : Robin Roberto Wadoni

NIM : 1300602

Program Studi : Psikologi

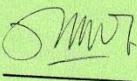
Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, 18 Mei 2017

Tim Penguji**Nama****Tanda Tangan**

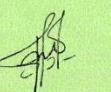
Ketua : Yanladila Yelta Putra, S.Psi., M.A

1. 

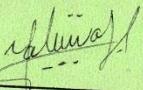
Sekretaris : Duryati, S.Psi., M.A

2. 

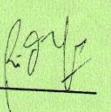
Anggota : Tuti Rahmi, S.Psi., M.Si., Psikolog

3. 

Anggota : Yolivia Irna Aviani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

4. 

Anggota : Rida Yanna Primanita, S.Psi., M.Psi., Psikolog

5. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Niscaya ALLAH mengangkat derajat oarang-orang yang beriman diantara-Mu dan orang-oarang yang diberi ilmu beberapa derajat, dan ALLAH maha teliti dengan apa yang kamu kerjakan”

Ya ALLAH...

Gantikanlah Kesedihan ini dengan Kesenangan... Jadikanlah Kesedihan itu awal kebahagian, sirnakanklah rasa takut menjadi rasa tenram..padamkanlah bara jiwa dengan air keimanan.

Puji syukur kepada ALLAH SWT, Yang tiada henti memberikan karunia yang luar biasa kepada Hambanya, Karena Tanpa izinya Semua Takkan terjadi serta Salawat dan Salam kami Hadiahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW.

Ya ALLAH...

Sujud Syukur qu Atas semua Rahmat dan Nikmat yang Engkau Berikan kepada qu dan keluargku..Engkau Ya Rahman..tempat sebaik-baiknya Hamba Meminta...Engkau Tegarkan Hatiku..Engkau Kuatkan Langkahku, Engkau Mantapkan Ayunan Tanganku...Hingga Titik akhir Perjuangan qu...kutemukan akhir jerih payahku... hanya atas izinMu ya Rabb..Alhamdulillah ku aturkan kepadaMu..atas Rahmat ilmu yang tiada kira ini...sehingga kau jadikan aku kedalam golongan yang akan kau tinggikan beberapa derajat hanya dengan kuasaMu ya Rabb, mudah-mudahan ilmu ini bermanfaat bagi kehidupan ku ya Rabb..

Ku Persembahkan Sebuah Karya ku, Hadiyah kecil untuk kedua orang tua Ku Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu.

Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda (Azirdon) dan Ibundaku (Alm) (Muswarti) tercinta yang telah lama meninggalkan dunia ini yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan,

nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku.,, Ayah,.. Ibu...terimahsih bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalsas semua pengorbananmu.. dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Maafkan anakmu Ayah,,, Ibu,, masih saja ananda menyusahkanku... ☺

Kakaku rahmi zuzani fitria doni ,S.Kom dan adikku Rizky Three Agnesia Yang selalu memotivasi dalam hidup dan mengingatkan saya dalam setiap waktu ... ☺

Kepada Pak yanladila yeltas Putra dan ibuk duryati yang telah membimbingan saya selama menyelesaikan tugas akhir ini. Saya ucapkan terima kasih atas ilmu, nasihat, yang telah Bapak dan ibuk berikan pada saya. Terima kasih atas kesabaran Bapak dan ibuk selama masa bimbingan saya, walau saya banyak kekurangan dan kesalahan ☺

Kemudian terimakasih banyak buat buk Tuti rahmi yang selalu memberikan motivasi buat saya selama kuliah di psikologi,terimakasih atas masukannya buk dan batuannya selama ini buk..ibuk sudah banyak membantu saya selama ini buk..mudahan2 apa yang ibuk berikan selama ini mendapatkan pahala disisi Allah swt ..Aamin yarabbal aalamin.

Sahabat dan Teman-Teman Yang Seperjuangan

Redha ,egi b,rojok alias medio ramsi orang pertama yang saya kenal di sirkologi,wildan , Dimas w yang selalu membully saya ketika bertemu ,kemudian Buat grup we are family dan Sanak 13 yang namanya satu ersatu yang selalu memberikan dukungan terhadap saya.....

Rekan2 2013 yang selalu membantu saya dalam menyelesaikan karya ini..berkat doa dan dukungan kalian semualah saya sampai disini kawan..... ☺

Untuk Kawan-kawan di kontrakān zuraida bahar ,Bg dany yang selalu membantu saya ,saya selalu merepotkannya,buat adib terima kasih atas bantuan dan tumpangan selama dikontrakān..

Spesial buat seseorang “”

Buat seseorang nun jauh di seberabang sana ,terima kasih atas dukungan nya dan masukan nya selama ini ..

Teruslah berusaha walaupun sekelingmu meragukan kamu. Teruslah tersenyum karena orang-orang yang kamu sayang menginginkan senyummu. Teruslah bersinar untuk mereka yang ada di kegelapan. Dan percayalah Tuhan tidak akan mengubah nasib kaumnya tanpa usaha kaum itu. Teruslah melangkah karena orang-orang yang menyayangimu akan selalu menopangmu.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai bahan acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Bukittinggi, 20 April 2017

Robin Roberto Wadon

ABSTRAK

| | |
|-------------------|--|
| Nama | : Robin Roberto Wadoni |
| Judul | : Hubungan antara <i>self efficacy</i> dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang |
| Pembimbing | : 1.Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A 2. Duryati, S.Psi., MA |

Penelitian ini berawal dari fenomena tentang banyak penganguran terdidik tiap tahunnya diindonesia terutama pada lulusan perguruan tinggi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini adalah 70 orang mahasiswa tingkat akhirprodi Psikologi Universitas negeri Padang .Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *Sampling Insidental* . Alat pengumpul data menggunakan skala *self efficacy* dan Skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian ini membuktikan terdapat korelasi yang negatif signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan $r = -0,697$

Kata kunci :*Self efficacy*, kecemasan , kuantitatif korelasi

ABSTRAK

| | |
|-------------------|--|
| Nama | : Robin Roberto Wadoni |
| Judul | :Correlation Between Self efficacy with Anxiety the world work at the end of last year college student. |
| Pembimbing | : 1.Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A 2. Duryati, S.Psi., MA |

This research begins with the phenomenon of many unemployed educated every year in Indonesia, especially in college graduates. Therefore, researchers interested to examine the relationship between self-efficacy with anxiety in the face of the world of work in college students. This study to measure the correlation between self efficacy with anxiety in the face of the workforce at the end of the year students. Samples in this study are 70 psychology college student. Sampling technique used in the study is incidental sampling. Collecting data using a scale of self efficacy efficacy and anxiety Scale work .The research proves there is significant negative correlation between self-efficacy with anxiety the world of work with $r = -0,697$

Key word : Self efficacy, anxiety, quantitative correlation

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kehadirat Allah SWT, karena izin dan ridha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self efficacy* dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia kerja Pada Mahasiswa Tingkat Prodi Psikologi Universitas Negeri Padang”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak diberikan motivasi, arahan, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti pengucapkan terima kasih kepada

1. Bapak Dr. Alwen Bentri, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons dan Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons selaku ketua dan sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Mardianto, S.Ag., M.Si dan Bapak Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A selaku ketua dan sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Tuti Rahmi, S.Psi., M.si., Psikolog selaku pembimbing akademik (PA) serta penguji yang bersedia meluangkan waktu serta memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama mengikuti pendidikan akademik.

5. Bapak Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing I skripsi yang bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan keyakinan selama proses penggerjaan skripsi.
6. Ibu Duryati, S.Psi, M.A, selaku dosen pembimbing II skripsi yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, saran, dan motivasi dengan sabar selama proses penggerjaan skripsi.
7. Ibu Yolivia Aviani, S.Psi., S.Psi, M.Psi, Psikolog dan Ibu Rida Yanna Primanita., M.Psi, Psikolog selaku penguji, terima kasih atas bimbingan, saran, dan masukan yang telah Ibu berikan selama proses penggerjaan skripsi. Bapak Syahril selaku staf Tata Usaha yang telah banyak memberikan bantuan dalam membuat surat-surat serta administrasi lainnya.
8. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh staf pengajar Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
9. Buat kedua Orang tua peneliti, Ayah dan amak (almh) yang selalu memberikan doa, motivasi dan dukungan tiada henti kepada peneliti.
10. Seluruh rekan-rekan 2013 dan mahasiswa Program Studi Psikologi yang membantu peneliti dalam mengisi angket penelitian, terima kasih atas motivasi dan dukungannya selama ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu proses penelitian skripsi ini, semoga segala amal dan pertolongannya mendapatkan berkah dari Allah SWT.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu sangat diharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya.

Bukittinggi, 20 April 2017

Robin Roberto Wadoni

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1.Tabel Skor Pilihan Alternatif <i>Self efficacy</i> dalam Skala Likert | 30 |
| Tabel 2. Blue Print <i>Self efficacy</i> | 31 |
| Tabel 3. Tabel Skor Pilihan Alternatif Kecemasan dalam Skala Likert | 32 |
| Tabel 4. Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja..... | 32 |
| Tabel 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self efficacy</i> | 35 |
| Tabel 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kecemasan | 35 |
| Tabel 7. Hasil Relialibilitas Alat Ukur Penelitian..... | 36 |
| Tabel 8. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik <i>Self efficacy</i> dan kecemasan | 40 |
| Tabel 9. Kriteria Kategori Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja | 43 |
| Tabel 10.Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Aspek Kecemasan dunia kerja ... | 44 |
| Tabel 11.Pengkategorian Subjek Berdasarkan Aspek Kecemasan dunia kerja | 46 |
| Tabel 12. Kriteria Kategori Skor Skala <i>Self efficacy</i> dan Distribusi Skor Subjek. | 49 |
| Tabel 13. Rerata Hipotetik dan Rerata Empirik Aspek <i>Self efficacy</i> | 49 |
| Tabel 14. Pengkategorian Subjek berdasarkan Aspek <i>Self efficacy</i> | 51 |
| Tabel 15. Hasil Uji Normalitas Sebaran Variabel <i>Self efficacy</i> dan Kecemasan menghadapi dunia kerja | 54 |
| Tabel 16. Hasil Lineritas Variabel <i>Self efficacy</i> dan Kecemasan menghadapi dunia kerja..... | 54 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|-------------------------------------|----|
| Gambar 1. Kerangka Konseptual | 26 |
|-------------------------------------|----|

DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Uji Coba
2. Data Uji Coba.....
3. Uji Validitas
4. Uji Reliabilitas
5. Skala Penelitian.....
6. Data Penelitian
7. Uji Validitas dan Reliabilitas
8. Deskriptif Data Penelitian
9. Uji Normalitas dan Linieritas
10. Uji Korelasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin berkembang pesat, hal ini memberikan berbagai dampak bagi kehidupan manusia, salah satunya yaitu berdampak pada meningkatnya standar kualifikasi pada permintaan perusahaan terhadap tenaga kerja, dimana permintaan perusahaan pada tenaga kerja menjadi semakin tinggi, yang disebabkan sebagai upaya untuk mengikuti perkembangan yang terjadi. Selain itu kompleksnya persoalan mengenai pekerjaan dengan banyaknya persaingan, hambatan, dan tantangan yang dihadapi dapat membuat para pencari kerja terkendala dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuannya. Dunia kerja tidak hanya memilih calon pekerja yang cakap dalam kemampuan akademik saja (*hard skills*), tetapi juga sangat memperhatikan nilai-nilai kecakapan lainnya, seperti nilai kejujuran, tanggung jawab, sopan santun, disiplin, komitmen, rasa percaya diri, etika, kerjasama, kreativitas, komunikasi, dan kepemimpinan (Pamungkas, 2007).

Kemampuan-kemampuan tersebut didapatkan melalui pendidikan maupun pelatihan, salah satunya melalui pendidikan di perguruan tinggi. Terdapat berbagai macam cara dan wadah untuk mendapatkan serta mengasah kemampuan individu untuk memasuki dunia kerja, salah satunya di perguruan tinggi, di perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk bisa mengasah kemampuan tersebut

berdasarkan ilmu-ilmu yang mereka pelajari dan dapatkan dari proses pembelajaran mereka di perguruan tinggi sebagai mahasiswa. Mahasiswa adalah peserta didik yang belajar diperguruan tinggi baik perguruan tinggi negeri maupun swasta, mahasiswa menurut Rachmana (2003) adalah seseorang yang berusia mulai 18 sampai dengan 23 tahun. Jika dilihat dari batasan psikologi perkembangan yang dikemukakan oleh Hurlock (2003), mahasiswa dapat digolongkan memasuki tahap dewasa dini dengan batasan usia dimulai dari 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun, dimana pada masa ini mahasiswa dihadapkan pada tugas perkembangan yang dipusatkan untuk memenuhi harapan-harapan masyarakat, salah satunya yaitu mendapatkan pekerjaan yang bila berhasil diselesaikan dengan baik akan menentukan tingkat kebahagian maupun pengakuan sosial individu tersebut. Dunia kerja merupakan dunia yang akan segera dimasuki seorang mahasiswa, terutama mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan masa kuliahnya di suatu perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan masa kuliahnya pada umumnya mahasiswa tingkat akhir akan melanjutkan dengan mencari pekerjaan, mencari pekerjaan bukanlah suatu hal yang mudah, mengingat lapangan pekerjaan yang semakin sempit serta persaingan yang semakin ketat, untuk itu kemampuan individu sangat dibutuhkan untuk dapat mengungguli pesaing yang ada.

Tingkat pendidikan seseorang menjadi penentu keluasan seseorang diterima di dunia kerja, namun itu semua tidaklah menjadi hal mutlak yang menentukan diterima atau tidaknya seseorang didunia kerja , hal ini dapat dilihat dari meningkatnya angka pengangguran terdidik tiap tahunnya di Indonesia.

Berdasarkan data BPS (Badan Pusat Statistik) pada bulan Februari 2016 tingkat pengangguran terbuka di indonesia mencapai 7,02 juta orang atau 5,5 persen, dilihat dari taraf pendidikan tingkat pengangguran sekolah dasar yang mencapai 3,44 persen, sekolah menegah pertama 5,67 persen, sekolah menengah atas 6,95 persen,dan tingkat pengangguran lulusan universitas terus meningkat dari 5,34 persen menjadi 6,22 persen (Tempo,2016). Jumlah pengangguran kaum muda di Indonesia saat ini sebanyak 64 juta jiwa dengan usia antara 15 hingga 24 tahun, jumlah tersebut berada di peringkat keempat tertinggi se-Asia Pasifik, dimana sebanyak 20 persen jumlah pengangguran tersebut adalah lulusan perguruan tinggi (Harnowo, 2012).

Selain data diatas, pada tahun 2016 tingkat pengangguran di Sumatera Barat juga semakin meningkat, BPS Sumbar mencatat jumlah pengangguran untuk tingkat pendidikan sarjana saat ini mencapai 10,12 persen dan lulusan SMP sebanyak 2,65 persen (Antara ,2016). Ditambah lagi sejak dimulainya Masyarakat Ekonomi Asean (MEA) pada 1 Januari 2016 persaingan di dunia kerja semakin ketat dan mobilitas pasar kerja semakin terbuka dan bebas. Hal ini berdampak pada terbukanya peluang sekaligus persaingan kerja yang semakin ketat antar negara-negara ASEAN. Kesulitan mereka untuk diterima di dunia kerja pun semakin bertambah berat, karena bersaing dengan tenaga kerja asing (Republika, 2016). Menurut pengamat ekonomi, Aviliani (2014) memprediksi bahwa Indonesia akan kebanjiran pengangguran lulusan perguruan tinggi pada tahun 2020 mendatang. Aviliani mengatakan hal tersebut sebagai pengangguran intelek dikarenakan banyaknya pendidikan gratis yang menyebabkan sulitnya mencari

pekerjaan (Merdeka,2014). Selain itu menurut Organisasi Buruh Internasional atau ILO, tingkat pengangguran pemuda secara global yang berusia antara 15 hingga 24 tahun di tahun 2013 ada sebanyak 12,6 persen dan kemungkinan akan meningkat hingga 12,9 persen pada tahun 2017 (Hardoko,2013)

Melihat begitu banyaknya lulusan perguruan tinggi jenjang strata yang menganggur, muncul lah fenomena kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, yang membuat mahasiswa semester akhir dituntut untuk memiliki kesiapan mental dalam memasuki dunia kerja, apabila seorang mahasiswa merasa tidak mampu mempersiapkan dirinya dengan baik, ia cenderung akan memiliki kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada 15 dan 16 Oktober terhadap 35 orang mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi Universitas Negeri Padang terkait pandangannya terhadap dunia kerja, 25 orang mahasiswa menyatakan kekhawatiran dan rasa pesimisnya dalam menghadapi dunia kerja karena cemas tidak dapat pekerjaan setelah tamat nanti karena melihat sempitnya lapangan pekerjaan yang tersedia, mereka menambahkan bahwa jika hanya bermodal tamatan S1 Psikologi akan menambah kesulitan dalam mencari pekerjaan, dan jika mengambil S2 biayanya cukup mahal, sedangkan 10 orang lagi mengatakan ia tidak tahu mau kemana setelah tamat nanti.

Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat diartikan sebagai suatu bentuk respon negatif yang meliputi perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap ketersediaan lapangan pekerjaan yang dapat menghambat terpenuhinya

kebutuhan-kebutuhan yang bertujuan untuk mengubah keadaan hidup yang lebih baik (Waqiatim et, al, 2012). Menghadapi dunia kerja dapat dianggap sebagai sebuah bahaya yang seringkali dihadapi mahasiswa sehingga dapat menimbulkan kecemasan dan hilangnya kepercayaan diri, seperti perubahan dalam hal berpikir maupun bertingkah laku. Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid,Rathus & Greene, 2005). Berdasarkan data *National Institute of Mental Health* (2005) di Amerika Serikat terdapat 40 juta orang yang mengalami gangguan kecemasan pada usia 18 tahun hingga lanjut usia. Sedangkan di Indonesia prevalensi terkait gangguan kecemasan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami kecemasan. Hasil penelitian lain yang dilakukan Shamsuddin, et al (2013) terhadap 506 mahasiswa di Universitas Malaysia menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa masih terbilang cukup tinggi yaitu sebesar 63%.

Selain itu penelitian yang dilakukan Akbar (2015) menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa masih terbilang tinggi, hal ini dikarenakan universitas merupakan institusi yang lebih menuntut individu secara emosional maupun intelektual. Penelitian lain yang dilakukan oleh Prabowo & Sihombing (2010) terhadap 80 responden mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa yang paling banyak mengalami kecemasan adalah mahasiswa

perempuan yaitu sebanyak 61,25% dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki yaitu 38,75%.

Kecemasan yang dialami seseorang dapat menyebabkan gangguan komponen fisik, komponen emosional dan proses mental. Individu yang mengalami kecemasan cenderung akan mengalami gangguan fisik seperti detak jantung yang cepat, kaki gemetar, gangguan tidur dan berkeringat, kemudian pada komponen emosional gangguan yang akan dialami individu yang mengalami kecemasan adalah ketidakstabilan emosi seperti munculnya perasaan tidak berdaya secara mendadak, munculnya perasaan malu serta panik ketika telah usai suatu pembicaraan (Rogers, 2004).

Selain beberapa penjelasan dan penelitian diatas, Thalis (1992) menyatakan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu 1) faktor Lingkungan ini berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari orang lain, sehingga individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang dan tidak memiliki dukungan dan motivasi, 2) Faktor individu yang meliputi rasa kurang percaya diri pada individu, merasa memiliki masa depan tanpa tujuan, tidak memiliki rasa humor dan perasaan tidak mampu, dari faktor - faktor yang dijelaskan Thalis tersebut, terlihat bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu perasaan tidak mampu yang dimiliki individu dalam mengerjakan / menghadapi tugas yang diberikan yang berarti bahwa individu memiliki efikasi diri (*Self efficacy*) yang rendah. *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan atau ensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan (Baron &

Bryne,2003). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Riani (2014) terhadap mahasiswa fakultas di Universitas Esa Unggul angkatan 2011-2013 yang menyatakan bahwa tingkat *self efficacy* mempengaruhi kecemasan individu dalam menghadapi tugas presentasi di kelas. Kemudian penelitian yang dilakukan Zulkarnain, et al (2013) terhadap atlet bela diri aikido menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan atlet beladiri aikido. Hasil penelitian Wardhani (2015) pada mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan *self efficacy* memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan menghadapi ujian skripsi sebesar 14,97% dan 85,03% sisanya dipengaruhi variabel lainnya.

Self efficacy memberikan kontribusi terhadap kecemasan individu, terutama dalam kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, dalam menghadapi dunia kerja *self efficacy* mempengaruhi diri mahasiswa dalam mengatasi ketakutan serta kekhawatiran yang berupa kecemasan terhadap dunia kerja itu sendiri. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan lebih mudah meminimalisir kecemasan yang dihadapinya, namun sebaliknya mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan lebih sulit mengatasinya dan akan menimbulkan kecemasan itu sendiri pada dirinya saat menghadapi dunia kerja. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Waqiaty, et al (2012) pada penyandang tuna daksa, hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan oleh subjek. Selain itu penelitian yang dilakukan Hidayatin & Darmawati (2013) terhadap siswa kelas XII Man 1 Model Bojonegoro

memperoleh hasil bahwa siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mampu menyakinkan dirinya untuk melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapainya, sebaliknya siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah, kurang memiliki keyakinan untuk melakukan tugas atau tindakan dalam mencapai tujuan tertentu yang dalam hal ini adalah untuk menghadapi UN. Hasil penelitian Lalita (2014) terhadap remaja yang putus sekolah di Surabaya menegaskan bahwa semakin tinggi *self efficacy* dalam diri remaja yang putus sekolah, maka semakin rendah kecemasan state dalam diri remaja yang putus sekolah.

Hasil penelitian lain yang dilakukan Sujarwo (2014) pada siswa IPS kelas XI SMA Karya Ibu Palembang menunjukan bahwa semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi kecemasan belajar matematika yang dialami siswa dan sebaliknya semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh siswa. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rini (2013) yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki kecemasan yang rendah, hal ini dikarenakan siswa tersebut memiliki kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuannya, keyakinan mencapai target yang sudah ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan kognitifnya. Sedangkan siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan memiliki kecemasan tinggi, hal ini dikarenakan tidak adanya keyakinan atas kemampuannya sehingga mereka tidak merasa percaya diri, tidak yakin akan kemampuannya, tidak mempunyai target nilai dalam ujian nasional tersebut dan tidak yakin akan kemampuannya yang dia miliki.

Berdasarkan penjelasan diatas terlihat bahwa masalah-masalah yang terdapat pada dunia kerja menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa tingkat akhir, namun kecemasan tersebut dapat dikurangi dengan *self efficacy* yang positif dari mahasiswa itu sendiri, dari beberapa penjelasan dan hasil penelitian diatas menarik minat peneliti untuk meneliti *self efficacy* dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja dengan judul Hubungan antara *Self efficacy* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

1. Meningkatnya penganguran terdidik tiap tahunnya di indonesia salah satunya berasal dari lulusan perguruan tinggi
2. Persaingan di dunia kerja semakin ketat dan mobilitas pasar kerja semakin terbuka dan bebas semenjak dimulainya masyarakat ekonomi masyarakat ekonomi Asean (MEA),
3. Mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja
4. *Self efficacy* mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini dibatasi hanya melihat ada tidaknya hubungan antara *self efficacy* dengan

kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir universitas negeri padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan dalam rumusan masalah, yaitu :

1. Bagaimana *self efficacy* mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja?
2. Bagaimana gambaran kecemasan mahasiswa tingkat akhir menghadapi dunia kerja ?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja?

E.Tujuan Penelitian

1. Untuk mendeskripsikan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja
2. Untuk mendeskripsikan *self efficacy* mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja.
3. Untuk menguji hubungan antara *self efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir

D.Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai tambahan referensi di bidang psikologi terutama psikologi industri dan organisasi, serta untuk keperluan penelitian selanjutnya bagi siapa saja yang tertarik melakukan penelitian mengenai konsep diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

2. Secara praktis.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan kepada mahasiswa prodi psikologi untuk mengetahui apakah *self efficacy* mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sehingga permasalahan ini bisa ditanggulangi dengan baik. Serta mampu memberi masukan kepada universitas dan pemerintah sebagai bahan

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi dunia Kerja

1. Pengertian kecemasan

Menurut Carlson (1992) menyatakan kecemasan adalah rasa takut dan antisipasi terhadap nasib buruk dimasa yang akan datang, kecemasan ini memiliki bayangan bahwa ada bahaya yang mengancam dalam suatu aktifitas dan objek, yang jika seseorang melihat gejala itu maka ia akan merasa cemas . Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang – kadang dialami dalam tingkat yang berbeda (Atkinson, 1991). Kecemasan adalah sebagai pikiran tentang keadaan yang tidak menyenangkan pada masa yang akan datang atau mengantisipasi rasa takut dan keadaan itu lebih banyak ditimbulkan oleh individu (Hurlock,1990).

Selain itu menurut para ahli lain mendefinisikan tentang kecemasan. Menurut Freud (Alwisol, 2005) mengatakan kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Kaplan,Sadock, dan Grebb (2007).

Menurut Santrock (2002) mendefiniskan bahwa kecemasan merupakan gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah,gemetar dan ketidakmampuan untuk rileks), hiperaktifitas(pusing, jantung bedebar-debar,atau berkeringat) dan pikiran serta harapan yang mencemaskan.Kecemasan juga diartikan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid,Rathus & Greene, 2005). Menurut Davidson, Neale dan Kring (2006) kecemasan adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatkan keterangsangan fisiologis.

Berdasarkan beberapa defenisi kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketakutan ,kekhawatiran terhadap suatu objek atau nasib buruk yang menimpa dimasa depan yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah,gemetar dan ketidakmampuan untuk rileks), hiperaktifitas (pusing,jantung bedebar-debar,atau berkeringat) dan pikiran serta harapan yang mencemaskan.

2. Kecemasan menghadapi Dunia kerja

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah ketakutan terhadap kegiatan fisik atau kegiatan otak yang bertujuan untuk mencari imbalan atau upah (dalam konteks memasuki dunia kerja yang tercermin dalam aspek seleksi, penyesuaian diri, dan pemeliharaan), dan hal tersebut dianggap sebagai keadaan yang mengancam atau keadaan yang tidak menyenangkan (Nugroho,2012).

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja (Nugroho,2010). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja. Kecemasan dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang semakin ketat dan pengangguran semakin banyak, pengalaman yang sedikit dan dibutuhkannya kompetensi seperti pengetahuan, keterampilan serta sikap atau perilaku (Fadlilah,2010).

3. Aspek-aspek kecemasan

Menurut Nevid,Rathus & Greene (2005) mengemukakan bahwa aspek-aspek kecemasan meliputi:

a. Aspek fisik

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, muncul banyak keringat, kesulitan berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang air kecil, jantung berdebar lebih keras, kesulitan bernafas, merasa lemas, atau pusing.

b. Aspek kognitif

Kecemasan dapat ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan tidak bias menyelesaikan masalah, adanya rasa khawatir, ketakutan akan terjadi sesuatu dimasa depan, timbul perasaan terganggu, atau adanya

keyakinan yang muncul tanpa alasan yang jelas bahwa akan segera terjadi hal yang mengerikan.

c. Aspek perilaku

Kecemasan yang dialami seseorang dapat terlihat dari perilakunya. Perilaku individu yang mengalami kecemasan seperti mengindar, melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan aspek –aspek kecemasan itu sendiri adalah aspek fisik ,dimana seseorang yang mengalami kecemasan akan tercemin dari kondisi fisiknya diantaranya seperti tangan yang gemitar,kesulitan dalam bernafas dan merasa lemas, lalu aspek kognitif ,ini ditandai dengan sulitnya berkonsentrasi ,sulit dalam memecah suatu masalah dikarenakan fungsi kognitif terganggu ketika mengalami kecemasan,kemudian aspek perilaku dimana aspek perilaku ini berkaitan dengan perubahan perilaku akibat kecemasan itu sendiri,seseorang yang mengalami kecemasan akan kelihatan dari perubahan perilakunya, biasanya perubahan perilakunya yang muncul seperti menghindar dan perilaku terguncang.

4.Faktor- faktor yang mempengaruhi kecemasan

Menurut Kaplan dan sadock (1997) faktor –faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain:

a. Usia

Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita

b. Konsep diri

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui inividu terhadap dirinya dan mempengaruhi inividu berhubungan dengan orang lain.

c. Kondisi fisik

Terjadinya gejala kecemasan yang berhubungan dengan kondisi fisik sering ditemukan walaupun insidensi gangguan bervariasi untuk masing-masing kondisi fisik.

d. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan bagi setiap orang memiliki arti masing-masing. Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola bertngkah laku dan pola pengambilan keputusan

e. Akses informasi

Pemberitahuan tentang sesuatu untuk membentuk persepsi berdasarkan sesuatu didapatkan dan diketahuinya.

f. Proses adaptasi

Tingkat adaptasi manusia dipengaruhi oleh stimulus internal dan eksternal yang dihadapi individu dan membutuhkan respon perilaku yang terus-menerus.

Selain faktor-faktor kecemasan diatas Thalis (1992) mengatakan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan yaitu:

- a. Faktor individu yang meliputi rasa kurang percaya diri pada individu, merasa memiliki masa depan tanpa tujuan, tidak memiliki rasa humor dan perasaan tidak mampu.
- b. Faktor lingkungan yang berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari orang lain, sehingga individu merasa tidak dicintai orang lain, tidak memiliki kasih sayang, tidak memiliki dukungan dan motivasi.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor individu itu sendiri dan faktor lingkungan, faktor individu yang meliputi usia, konsep diri, kondisi fisik, tingkat pendidikan, akses informasi dan proses adaptasi kemudian faktor lingkungan yang berkaitan dengan dukungan emosional yang rendah dari orang lain sehingga individu merasa tidak dicintai dan dihargai orang lain .

4. Ciri-ciri kecemasan

Ciri-ciri kecemasan menurut Nevid (2005) adalah berupa:

- a. Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan dan anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau bertak kencang, pusing ,merasa lemas atau mati rasa,sering buang air kecil, merasa sensitif, atau mudah marah.
- b. Cara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependent, perilaku terguncang.

- c. Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan atau anxiensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan control, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi

5. Macam-macam kecemasan

Menurut Freud (dalam Sumadi Suryabrata, 2006) mengemukakan tiga macam kecemasan yaitu:

- a. Kecemasan *realistik*

Kecemasan *realistik* yaitu takut akan bahaya-bahaya di dunia luar.

- b. Kecemasan *neurotis*

Kecemasan *neurotis* yaitu kecemasan kalau *instinkt* tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.

- c. Kecemasan moral

Kecemasan moral yaitu orang cendrung merasa berdosa apabila melakukan atau berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral.

B. Efikasi Diri (Self efficacy)

1. Pengertian Efikasi Diri (Self Efficacy)

Menurut Baron & Bryne (2003) Efikasi Diri (*Self Efficacy*) adalah Keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan , mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan . Omrod (2008) mendefinisikan *Self efficacy* adalah keyakinan bahwa seorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Selanjutnya menurut Bandura (1986) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keputusan individu atas kemampuan mereka untuk mengorganisasi dan melakukan serangkain tindakan yang diperlukan untuk mencapai tingkat kinerja yang ditentukan.

Menurut Woolfolk dkk (2004) menyatakan *Self Efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuan dalam mengerjakan sesuatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Kemudian menurut Bandura (dalam Baron & Bryne, 2003) mendefinisikan *self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan ,mencapai tujuan ,atau mengatasi sebuah hambatan. Selanjutnya menurut, Santrock (dalam Assat, 2007) mengemukakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan diri seseorang bahwa ia mampu melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi, dan berhasil dalam melakukannya.

Berdasarkan definisi para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri (*Self efficacy*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensi

nya dalam melakukan sesuatu atau mengatasi suatu situasi ,dan berhasil melakukannya (Bandura dalam Baron & Bryne, 2003., Santrock (dalam Assat , 2007)

2. Aspek-aspek Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Menurut Bandura (1986) menyatakan bahwa perbedaan efikasi diri (*Self efficacy*) pada setiap individu terletak pada tiga aspek ,yaitu : *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuasaan keyakinan), dan *generality* (generalitas).

Masing-masing aspek dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. *Magnitude*

Magnitude (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas. Individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persepsikan diluar batas kemampuannya.

b. *Strength*

Strength (kekuatan keyakinan), yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya, pengharapan

yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.

c. *Generality*

Generality (generalitas), yaitu hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu mampu dilaksanakan. Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya bergantung pada pemahaman kemampuan dirinya, baik yang terbatas.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek efikasi diri (*Self efficacy*) yaitu *Magnitude, Strength* dan *Generality*.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri (*self efficacy*) menurut Bandura (dalam Santrock, 2007) yaitu:

a. Sifat tugas yang dihadapi

Situasi – situasi atau jenis tugas tertentu menuntut kinerja lebih sulit dan berat dari pada tugas dan situasi yang lain.

b. Incentif eksternal

Intensif berupa hadiah (*reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan kberhasilan seseorang dalam menguasai dan melaksanakan suatu tugas (*competence contigen insetif*) misalnya pemberian pujian.

c. Status atau peran individu dalam lingkungan

Derajat status sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya.

d. Informasi tentang kemampuan dirinya

Efikasi diri seseorang akan meningkat atau menurun jika ia mendapatkan informasi yang positif atau negatif tentang dirinya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri (*self efficacy*) seseorang yaitu sifat tugas yang dihadapi, insentif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan dirinya.

4. Sumber Efikasi Diri (*Self efficacy*)

Efikasi diri memiliki empat hal yang menjadi sumber informasi, dimana keempat hal tersebut menjadi sumber informasi, dimana keempat hal tersebut menjadi sumber utama dalam mekanisme pembentukan efikasi diri dalam diri individu. Menurut Bandura (dalam Friedman, 2006) ada empat sumber penting yang digunakan individu dalam membentuk efikasi diri yaitu:

- a. *Master Experience* (pengalaman keberhasilan) keberhasilan yang didapatkan akan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Apabila keberhasilan yang didapatkan seseorang lebih banyak karena faktor-faktor diluar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap

peningkatan efikasi diri. Akan tetapi ,apabila keberhasilan itu didapat melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangan sendiri maka hal itu akan membawa pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri.

- b. *Vicarious Experience* atau modeling (meniru) pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan efikasi diri seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama. Efikasi tersebut didapat melalui social models yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga melakukan modeling.
- c. *Social Persuasion* , informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa ia cukup mampu melakukan suatu tugas.
- d. *Physiological & Emotion State*, kecemasan dan stres yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak di warnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan somatik lainnya. Efikasi diri biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stress dan kecemasan sebaliknya efikasi diri yang rendahnya tingkat stres dan kecemasan sebaliknya efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stress dan kecemasan yang tinggi pula.

5. Manfaat *Self Efficacy*

Beberapa fungsi dari efikasi diri menurut Bandura (dalam Feist,2002) yaitu :

a. Pilihan perilaku

Dengan adanya efikasi diri yang dimiliki, individu akan menetapkan tindakan apa yang akan ia lakukan dalam menghadapi suatu tugas untuk mencapai tujuan yang diinginkannya.

b. Pilihan Karir

Efikasi diri merupakan mediator yang cukup berpengaruh terhadap pemilihan karir seseorang. Bila seseorang merasa mampu melaksanakan tugas-tugas dalam karir tertentu maka biasanya ia akan memilih karir tersebut.

c. Kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi biasanya akan berusaha keras untuk menghadapi kesulitan dan bertahan mengerjakan suatu tugas bila mereka mempunyai keterampilan prasyarat. Sedangkan individu yang mempunyai efikasi diri yang rendah akan terganggu oleh keraguan terhadap kemampuan diri dan mudah menyerah bila menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas.

d. Kualitas usaha

Penggunaan strategi dalam memproses suatu tugas secara lebih mendalam dan keterlibatan kognitif dalam belajar memiliki hubungan yang erat dengan efikasi diri yang tinggi

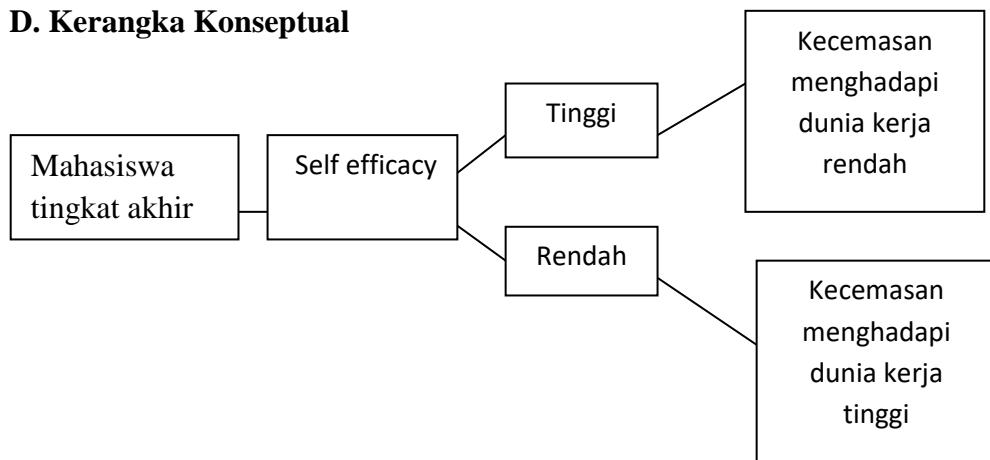
C. Dinamika Hubungan antara *Self efficacy* dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang

Mahasiswa menghadapi berbagai macam tantangan setelah lulus dari sudi nya, salah satu bentuk tantangan tersebut yaitu dalam menghadapi dunia kerja, dimana tantangan tersebut menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa, yang dikatakan sebagai kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir dalam menghadapi atau memasuki dunia kerja, salah satu penyebab munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa yaitu faktor pada diri mahasiswa itu sendiri yang meliputi rasa kurang percaya diri pada individu, merasa memiliki masa depan tanpa tujuan, tidak memiliki rasa humor dan perasaan tidak mampu, dari faktor tersebut, terlihat bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu perasaan tidak mampu yang dimiliki individu dalam menghadapi tantangan dunia kerja yang dihadapinya, yang berarti bahwa individu tersebut memiliki efikasi diri (*Self Efficacy*) yang rendah, dimana *self efficacy* disini merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi sebuah hambatan (Bandura,, salah satunya menghadapi dunia kerja).

Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan lebih mudah meminimalisir kecemasan yang dihadapinya, namun sebaliknya mahasiswa yang

memiliki *self efficacy* yang rendah akan lebih sulit mengatasinya dan akan menimbulkan kecemasan itu sendiri pada dirinya saat menghadapi dunia kerja.

D. Kerangka Konseptual



E. Hipotesis Penelitian

a. Hipotesis Nihil (Ho) :

Tidak terdapat hubungan antara *Self efficacy* dengan Kecemasan Pada Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Negeri Padang

b. Hipotesis Alternatif (Ha) :

Terdapat hubungan antara *Self efficacy* dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi Universitas Negeri Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang. Pada koefisien korelasi menunjukkan arah negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka kecemasan menghadapi dunia kerja semakin rendah.
2. Hasil penelitian menggambarkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi Universitas Negeri Padang yang merupakan subjek pada penelitian ini memiliki *self efficacy* yang tinggi
3. Hasil penelitian menggambarkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi Universitas Negeri Padang yang merupakan subjek pada penelitian ini memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah .

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1 . Secara teoritik

Hasil penelitian yang secara teoritis menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja , yang dapat dikembangkan lebih lanjut

2. Bagi Prodi Psikologi Universitas Negeri Padang

Penelitian ini dapat dijadikan masukan dan bahan pertimbangan bagi pihak prodi untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa melalui perkuliahan ataupun kegiatan ekstrakurikuler yang mampu menunjang mahasiswa tersebut.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan kesadaran kepada mahasiswa tentang pentingnya *self efficacy* dalam mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja , kemudian mahasiswa harus meningkatkan *strength* (kekuatan keyakinan) dalam menghadapi dunia kerja, *generality* (generalitas) dan *magnitude* (tingkat kesulitan tugas) yang mana itu semua bagian dari aspek dari *self efficacy* yang dapat meningkatkan atau menurunkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar mengambil sampel dengan lebih komprehensif. Kecemasan dalam peneliti ini memiliki cakupan yang luas, oleh karena itu pada peneliti selanjutnya agar lebih mempersempit cakupan kecemasan menghadapi dunia kerja yang akan diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. (2013). Pengaruh informasi dunia kerja dan pengalaman praktik kerja industri terhadap kesiapan kerja siswa kelas xii program keahlian teknik elektronika industri di SMK YPT 1 Purbalingga. *Jurnal Skripsi*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Teknik Mekatronika Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Akbar, D. (2015). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Di Falkultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C. (1991). *Pengantar Psikologi (Edisi Kedelapan Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- _____. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baron, A. Robert dan Byrne Donn.(2003). *Psikologi Sosial*. Edisi Kesepuluh. Jilid Satu. Jakarta: Erlangga
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action, A Cognitive Theory*. Englewood Cliffs Nj: Prentice Hall.
- Corey, Geral. 2007. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Davison, G.C, Neale, J.M & Kring, A.M. 2006. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Press
- Dewi Kusuma Wardhani. 2015. Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi Tidak diterbitkan. Surakarta : Universitas Surakarta.
- Feist., J., Gregory F. J. (2002). *Theories of Personality*. New York : Mc Graw –Hill Companies.
- Friedman, Howards S., & Miriam Schustack (2006). *Kepribadian : Teori Klasik dan Riset Modern*. Jakarta : Erlangga.
- Haber, A. & Runyon, R.P. 1984. *Psychology of Adjustment*. New York: The Dorsey Press
- Hamid. Edisi 3. Hurlock, Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.