

KORELASI SELF EFFICACY DAN KECEMASAN MEMASUKI DUNIA KERJA PADA FRESH GRADUATED DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK

Nabila Belinda Chairunnisa¹, Rizky Ramadhan², Sri Nugroho Jati³
nabila.belinda05@gmail.com¹, riskyramadhan@unmuhpnk.ac.id²,
srinugroho76@unmuhpnk.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Pontianak

ABSTRACT

Fresh graduates are newly graduated individuals who face various social issues, including the challenges of workplace competency. Discrepancies between expectations and reality often lead to anxiety, making strong self-efficacy essential for coping. This study analyzes the relationship between self-efficacy and anxiety using purposive sampling on 100 fresh graduates from Universitas Muhammadiyah Pontianak in 2023. The research instruments used a Likert scale based on Bandura's (1997) theory for self-efficacy and Ghufroon & Risnawati's (2010) framework for anxiety. Statistical testing with SPSS 25, using Spearman's rank correlation, revealed a moderate negative correlation of -40.7%, with the remaining 59.3% influenced by other factors. The categorization results indicated that 78% of respondents had high self-efficacy, while 72% experienced low anxiety. This study successfully revealed the relevance of self-efficacy in the phenomenon of anxiety regarding entering the workforce. Based on data categorization, the lowest-scoring indicator of self-efficacy was related to confidence in one's ability to enter the workforce. This finding highlights the need to strengthen self-efficacy in various efforts to prepare for employment, as a means of minimizing anxiety among fresh graduates.

Keywords: *Self-Efficacy, Anxiety, Fresh Graduates.*

ABSTRAK

Fresh graduate merupakan lulusan baru yang menghadapi berbagai problematika sosial, termasuk tantangan kompetensi dunia kerja. Harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan sering menimbulkan kecemasan, sehingga individu perlu memiliki self-efficacy yang baik untuk menghadapinya. Penelitian ini menganalisis hubungan self-efficacy dan kecemasan dengan pertimbangan teknik purposive sampling pada 100 fresh graduate Universitas Muhammadiyah Pontianak tahun 2023. Instrumen penelitian menggunakan skala Likert berdasarkan teori Bandura (1997) untuk self-efficacy dan Ghufroon & Risnawati (2010) untuk kecemasan. Pengujian dengan komputasi SPSS 25 menggunakan korelasi rank Spearman menunjukkan hubungan negatif dengan kategori sedang sebesar (-40,7%) sedangkan -59,3% dipengaruhi faktor lain. Hasil kategorisasi menunjukkan 78% responden memiliki self-efficacy tinggi, sementara 72% memiliki kecemasan rendah. Penelitian ini berhasil mengungkapkan jika self-efficacy memiliki relevansi dengan fenomena kecemasan menghadapi dunia kerja. Berdasarkan kategorisasi data penelitian mengungkapkan jika indikator yang memiliki nilai paling rendah pada aspek self efficacy berhubungan dengan kepercayaan diri mengenai kemampuan dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini menjelaskan jika diperlukan penguatan self-efficacy terhadap berbagai upaya yang sudah dilakukan dalam menghadapi dunia kerja sebagai bentuk meminimalisir fenomena kecemasan bagi fresh graduate.

Kata Kunci: Self-Efficacy, Kecemasan, Fresh Graduate.

PENDAHULUAN

Lulusan perguruan tinggi dihadapkan pada tantangan besar ketika memasuki dunia kerja. Persaingan ketat, tuntutan keterampilan yang tinggi, dan ekspektasi dari lingkungan sosial sering kali menimbulkan kecemasan yang berhubungan dengan dinamika menghadapi dunia kerja bagi fresh graduate. Penelitian terdahulu telah mengindikasikan

jika terdapat permasalahan kecemasan bagi fresh graduate dalam menghadapi dunia kerja. Salah satunya diungkapkan oleh studi Wulansari (2021) menunjukkan hasil bahwa dari penyebaran google form sebesar 90% fresh graduate mengalami kecemasan dengan berbagai alasan tertentu yakni merasa kemampuannya masih kurang, tidak siap bekerja dalam tekanan, dan takut tidak dapat beradaptasi dengan lingkungan kerja. Beberapa penelitian terdahulu telah mengindikasikan jika kecemasan dapat disebabkan oleh pola self-efficacy (Fransiska et al., 2020; Istychomah, 2022). Kurangnya pengalaman dan ketidaktahuan terhadap budaya kerja membuat mereka merasa ragu, takut saat wawancara, serta khawatir tidak mendapatkan pekerjaan sesuai bidang. Bandura (1997) menekankan bahwa self-efficacy berperan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan menghadapi tantangan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-efficacy dan kecemasan fresh graduate dalam menghadapi dunia kerja.

METODOLOGI

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menganalisis hubungan self-efficacy (independent) dan kecemasan (dependent) fresh graduate Universitas Muhammadiyah Pontianak lulusan 2023. Self-efficacy diukur melalui aspek magnitude, generality, dan strength (Bandura, 1997), sementara kecemasan berdasarkan aspek kekhawatiran, emosionalitas, serta gangguan dalam menyelesaikan tugas (Ghufron & Risnawita, 2010). Instrumen penelitian menggunakan skala Likert empat kategori jawaban yaitu: Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai. Validitas diuji melalui validasi isi oleh ahli psikologi, sedangkan reliabilitas dengan koefisien Cronbach Alpha ($\geq 0,80$). Populasi 746 fresh graduate dengan sampel 100 responden yang dipilih melalui purposive sampling.

Data yang diperoleh hendak dianalisis dengan komputasi SPSS 25 Analisis statistik hipotesis menggunakan Rank Spearman sebagai alternatif bebas pelanggaran normalitas dalam menganalisis hubungan antara variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

***Try Out* Penelitian**

Penelitian ini menyusun alat ukur berdasarkan teori Bandura mengenai *self-efficacy* (*Magnitude, Generality, Strength*) dan Ghufron & Risnawita mengenai kecemasan (*Kekhawatiran, Emosionalitas, Gangguan Tugas*). *Try out* dilakukan pada 50 responden lulusan 2023 menggunakan skala Likert pada 1- 6 Oktober 2024. Validasi alat ukur melibatkan profesional judgement dari dosen pembimbing. Hasil reliabilitas dengan *Cronbach Alpha* menunjukkan nilai 0,91 untuk *self-efficacy* dan 0,973 untuk kecemasan, menandakan instrumen layak digunakan.

Analisis Data Hipotesis

Peneliti melakukan proses pengumpulan data yang hendak digunakan dalam menganalisis hipotesis penelitian yang dimulai dari tanggal 10-19 Oktober 2024 melalui *Google Form* yang disebar ke alumni Universitas Muhammadiyah Pontianak. Total responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 100 orang. Hasil kategorisasi menunjukkan 78% responden memiliki *self-efficacy* tinggi, 17% sedang, dan 5% rendah. Untuk kecemasan, 72% berada dalam kategori rendah, 17% sedang, dan 11% tinggi. Temuan ini menunjukkan hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan, di mana semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah kecemasan yang dialami. Mengenai uji asumsi klasik yang menjadi prasyarat sebelum dilakukan uji hipotesis mengungkapkan ketentuan jika pengujian normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data tidak

berdistribusi normal. Uji linearitas menggunakan ANOVA menunjukkan hubungan linier antara variabel dengan nilai signifikansi $<0,05$. Berdasarkan ketentuan berikut peneliti mempertimbangkan pengujian *rank spearman* sebagai pengujian yang bebas prasyarat normalitas dalam menganalisis hubungan antara variabel.

Selanjutnya berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan memperhatikan pendekatan *rank-spearman* mengungkapkan jika terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dan kecemasan dengan $r = -0,407$ ($p < 0,01$), yang termasuk kategori hubungan moderat. Ini mengindikasikan bahwa fresh graduate dengan *self-efficacy* tinggi cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi dunia kerja. Tabel hasil pengujian dapat dilihat pada kolom di bawah ini:

Correlations

			kecemasan	self_efikasi
Spearman's rho	kecemasan	Correlation	1.000	-.407**
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	100	100
	self_efikasi	Correlation	-.407**	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sesuai pendapat yang diungkapkan oleh Azwar (2017) mengungkapkan jika data berhubungan moderat dengan asumsi persentase hubungan berada diantara nilai $0,40 < x < 0,60$

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan korelasi negatif (-40,7%) antara *self-efficacy* dan kecemasan, di mana semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah kecemasan. Faktor lain seperti orientasi masa depan dan dukungan sosial turut memengaruhi kecemasan sebesar 59,3% (Wijayanti et al., 2022).

Mayoritas responden memiliki *self-efficacy* tinggi (78%) dan kecemasan rendah (72%). Aspek *self-efficacy* tertinggi adalah "Fokus pada pekerjaan," sementara kecemasan tertinggi berasal dari "Takut tidak mendapatkan pekerjaan sesuai keinginan." Dukungan sosial berperan penting dalam menekan kecemasan (Kompas, 2021).

Kategori *self-efficacy* menunjukkan 78% tinggi, 17% sedang, dan 5% rendah, sedangkan kecemasan mayoritas rendah (72%), sedang (17%), dan tinggi (11%). Hasil ini menegaskan bahwa meningkatkan *self-efficacy* dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi kecemasan *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja.

KESIMPULAN

Self-efficacy memiliki hubungan negatif dengan kecemasan fresh graduate Universitas Muhammadiyah Pontianak tahun 2023, dengan korelasi -40,7%. Semakin tinggi self-efficacy, semakin rendah kecemasan, dan sebaliknya. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, menegaskan pengaruh self-efficacy terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan fresh graduate yang paling dominan muncul dalam aspek kekhawatiran terhadap kemampuan diri sendiri, sedangkan kecemasan aspek kekhawatiran dari indikator "Meragukan Kemampuan Diri Sendiri" yaitu merasa pendapatnya dihargai oleh teman-teman. Fresh graduate juga cenderung memiliki self-efficacy yang tinggi pada aspek generalitas, khususnya dalam mempertahankan fokus

saat menyelesaikan tugas, yang berperan penting dalam kesiapan memasuki dunia kerja, sedangkan self-efficacy terendah terdapat pada kesulitan menjaga fokus saat merasa lelah.

Saran

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan psikologi terkait self-efficacy dan kecemasan fresh graduate. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif untuk eksplorasi lebih mendalam. Bagi fresh graduate, peningkatan self-efficacy dapat dilakukan melalui pelatihan keterampilan profesional, dukungan sosial, dan program pendampingan karier guna mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Peneliti selanjutnya dianjurkan untuk membandingkan self-efficacy mahasiswa tingkat akhir dan lulusan yang telah bekerja serta mempertimbangkan variabel lain seperti kesiapan kerja, kepercayaan diri, ekspektasi, dan adversity quotient (AQ) dalam transisi ke dunia kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Christian, & Moningga, C. (2012). Self efficacy dan kecemasan pegawai negeri sipil menghadapi pensiun. *Jurnal Psikologi Ulayat*, December 2012, 45–56. <https://doi.org/10.24854/jpu12012-9>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologis*. <https://repository.iainkediri.ac.id/584/>
- Istychomah, N. N. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. [http://digilib.unisayogya.ac.id/6265/1/1710801011-Nestri%20Norul Naskah%20Publikasi%20-%20Nestri%20NI.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/6265/1/1710801011-Nestri%20Norul%20Naskah%20Publikasi%20-%20Nestri%20NI.pdf)
- Kompas.Com. (2021). 80 Persen Mahasiswa Tidak Bekerja Sesuai Jurusan. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/11/09/095731171/80-persen-mahasiswa-tidak-bekerja-sesuai-jurusan-kuliah.com>
- Pratama, A. L., & Solichah, N. (2022). Pengaruh Self-Efficacy dan Emotional-Regulation terhadap Kecemasan Pertunjukan Musik pada Paduan Suara Mahasiswa Universitas X. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 2(2), 253–270. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.18271>
- Putri, M. A. D., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2024). Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Adakah Peranan Internal Locus of Control. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 394–402.
- Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). College Students' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 195. Doi: 10.30872/psikoborneo.v11i2.11339
- Wijayanti, N., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. (2023). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peran Orientasi Masa Depan? *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 132–142. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7717>