

PENDAHULUAN

Pada Februari 2022 Badan Pusat Statistik (BPS) mengeluarkan data bahwa dari seluruh total penduduk usia kerja yaitu 208,54 juta masyarakat Indonesia sebanyak 14% dari 5,83% adalah pengangguran lulusan tingkat pendidikan diploma dan sarjana (S1). *Head of Human Capital* dari PT. Praweda Ciptakarsa Informatika, Alfeus Nehemia menyebutkan penyebab banyaknya *fresh graduate* yang belum mendapatkan kerja karena ketrampilan yang tidak sesuai, mereka menginginkan jabatan dan gaji tinggi, terbatasnya lapangan pekerjaan karena ada pandemi *corona virus-19* menyebabkan pemutusan hubungan kerja (PHK) sebanyak hampir 29,12 juta (Medcom.id).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut dibutuhkan sumber daya manusia (SDM) yang memiliki keahlian, kemampuan dan pengetahuan yang dibutuhkan sesuai dengan perkembangan zaman, karena dengan sumber daya manusia yang bagus maka mampu meningkatkan kualitas dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan. Namun jumlah penduduk di Indonesia sangat banyak yang mencari pekerjaan tetapi tidak seimbang dengan lowongan pekerjaan yang tersedia sehingga menyebabkan semakin banyaknya pengangguran, pengangguran adalah seseorang yang tidak memiliki pekerjaan dan sedang berusaha mencari pekerjaan yang layak. Pencari kerja yang tidak seimbang dengan lowongan kerja dan lulusan sekolah atau universitas pengangguran di Indonesia semakin bertambah setiap tahunnya. Karena disetiap tahun terus bertambah jumlah lulusan perguruan tinggi namun peluang memasuki dunia kerja masih kurang sehingga masih banyak mahasiswa *fresh graduate* yang belum bekerja. Hal tersebut mempengaruhi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir dan akan segera lulus dari Universitas merasakan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja karena khawatir tidak segera memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikan mereka.

Kecemasan adalah sebuah perasaan yang kurang menyenangkan karena takut menghadapi kegagalan dimasa yang akan datang. Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan takut yang dirasakan individu saat akan menghadapi

dunia kerja yang disebabkan oleh banyak hal seperti persaingan dalam mencari kerja yang banyak tidak seimbang dengan lowongan kerja yang dibuka dan pengangguran yang bertambah disetiap tahunnya, pengalaman dalam bidang pekerjaan yang kurang dan membutuhkan pelatihan kompetensi seperti keterampilan, pengetahuan dan perilaku yang baik. Kecemasan menghadapi dunia kerja terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau mereka merasakan khawatir tidak memperoleh pekerjaan dan akan menjadi pengangguran karena kurangnya lowongan pekerjaan, syarat tenaga kerja yang tinggi oleh perusahaan besar karena berharap dengan menempuh Pendidikan di Universitas mempermudah mereka segera mendapatkan pekerjaan (Sari et al., 2018)

Hasil studi pendahuluan dengan perwakilan mahasiswa *fresh graduate*, salah satu mahasiswa lulusan Fakultas Perikanan dan Kelautan mengemukakan bahwa dia merasa belum yakin dalam menghadapi dunia kerja karena kemampuan yang dimiliki belum cukup karena di zaman modern ini persaingan mencari kerja semakin banyak namun tidak diimbangi dengan lapangan pekerjaan yang ada, selanjutnya pada mahasiswa Fakultas Pertanian mengemukakan bahwa persaingan mencari kerja sangat ketat mereka berpikir bisa diterima kerja di perusahaan besar hanya yakin sebesar 50% karena merasa banyak orang lain memiliki kemampuan yang lebih hebat daripada mereka. Dan hasil pada mahasiswa lulusan Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran mengemukakan bahwa lulusan S1 kedokteran sangat langka yang bisa diterima kerja karena masih kurang memiliki pengalaman, mahasiswa lulusan S1 kedokteran baru menerima ilmu secara teori harus melanjutkan profesi untuk bisa bekerja di rumah sakit. Ditambah lagi dengan adanya masa pandemi *covid-19* untuk mendapatkan pekerjaan menjadi terkendala hingga kurangnya pengalaman yang perlu untuk dikembangkan di dunia luar (Zwagery, 2021).

Pada mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Sulthan Thaha Saiduddin Jambi kecemasan akan menghadapi dunia bukan hanya dibutuhkan skill namun harus

dengan mental dan fisik karena banyaknya persaingan dalam dunia kerja yang berdampak pada kecemasan (Haryati & Hasanah, 2020).

Pada siswa SMK N 1 Gambut mengungkapkan rasa kecemasan menghadapi dunia kerja karena belum mempunyai ketrampilan dan kemampuan dalam bidang kerja yang lebih berpengalaman, mereka membutuhkan pelatihan kinerja untuk menambah kemampuan siswa sebelum memasuki dunia kerja yang berbeda dengan diajarkan di sekolah menengah kejuruan (Adjarwati et al., 2020).

Hasil dari wawancara pada salah satu mahasiswa semester 8 di Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta berinisial NS bersui 22 tahun mengatakan *“Kesibukannya sekarang paling sedang mengerjakan skripsi saja dan sudah mau selesai ini tapi kalau sudah selesai skripsi dan udah wisuda seneng sudah berkurang salah satu beban hidup tapi juga bingung setelah lulus ini mau gimana lanjut S2 atau kerja kalau kerja juga bingung mau kerja dimana sekarang saingannya banyak yang berkompentesi, kalau saya masih merasa kurang apalagi tidak punya pengalaman organisasi di kampus dan gak pernah ikut kegiatan magang yang benar-benar dapat ilmu dan pengalaman gitu, jadi yang merasa kurang pengalaman juga bingung nanti kalau kerja di perusahaan gitu bisa atau enggak”*. Dari hasil wawancara tersebut bahwa mahasiswa tingkat akhir yang berusia sekitar 21-24 tahun, yang dimana usia tersebut masa anak remaja memasuki tahapan usia dewasa sehingga mereka mulai berpikir untuk tahapan baru dihidup mereka setelah lulus kuliah salah satunya yaitu menghadapi dunia kerja namun mereka merasa belum yakin apakah nanti setelah lulus dari pendidikan sarjana mereka akan segera memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan keinginan atau latar belakang pendidikan karena merasa kurang mampu dalam pengalaman praktek bekerja, belum ada gambaran tentang dunia kerja, kemampuan dalam bidang kerja yang belum memadai, kurang informasi tentang lowongan pekerjaan, kurang yakin bisa lolos seleksi kerja, kurangnya lapangan pekerjaan yang sesuai dan banyaknya saingan dalam mencari kerja sehingga menimbulkan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan penjelasan fenomena diatas menunjukkan bahwa siswa dan mahasiswa di Indonesia memiliki kecemasan yaitu dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan merupakan perasaan dari pengalaman individu yang kurang menyenangkan sehingga menimbulkan kekhawatiran, emosi tidak stabil dan tegang. Kecemasaan yaitu keadaan dalam diri (*state anxiety*) ketika menghadapi peristiwa belum terjadi atau belum ada kepastian terhadap kemampuan yang dimiliki, perasaan cemas berupa emosi yang kurang membuat nyaman dan kecemasan bukan perasaan yang akan selalu dialami setiap individu ketika menghadapi suatu peristiwa yang dihadapi (Ghufroon & Risnawati 2017). Beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMKN 1 Gambut hasil kategori rendah 21 subjek (12,5%), kategori sedang ada 148 subjek (87%) dan kategori tinggi ada 1 subjek (0,5%) (Adjarwati et al., 2020). Lalu hasil penelitian kecemasan mengadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Turnojoyo Madura yaitu 182 mahasiswa yang ada dalam kategori tinggi sebesar 55%. 137 mahasiswa kategori sedang sebesar 41% dan 14 mahasiswa kategori rendah sebesar 4% (Lailatul Muarofah Hanim & Sa'adatul Ahlas, 2020). Dan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang memiliki kecemasan sedang 170 mahasiwa (76,6%), kecemasan tinggi 52 mahasiwa (23,4%) (Saba et al., 2018).

Efikasi diri adalah kepercayaan dalam diri individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan pekerjaan dan mampu menyelesaikan sesuai dengan tujuannya (Dewi, 2017). Untuk mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja diperlukan peningkatkan dalam efikasi diri karena dengan efikasi diri yang tinggi mampu mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dalam penelitian dengan siswa SMK 1 Gambut yang dibuktikan dengan adanya nilai korelasi $r = -0,283$ dengan $p=0,000$ ($p \leq 0.05$) yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,080 atau 8% yang artinya hubungan efektif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Adjarwati et al., 2020). Selanjutnya mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Lampung memiliki hubungan efikasi diri dengan kecemasan, subjek mendapatkan hasil

kecemasan tinggi (23,0%) dengan efikasi diri rendah, subjek yang tingkat kecemasannya tinggi (0,5%) dengan efikasi diri sedang, subjek yang tingkat kecemasannya sedang (40,1%) dengan efikasi diri tinggi, subjek yang tingkat kecemasannya sedang (36,5%) dengan efikasi diri sedang (Saba et al., 2018). Dan hasil penelitian pada siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang dengan korelasi $r_{xy} = -0,454$ dengan taraf signifikan 0,000 ($p \leq 0,01$) bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Sumbangan efektif kecemasan menghadapi dunia sebanyak 20,6 % dan efikasi diri sebanyak 79 % (Azmi & Suprihatin 2021). Menurut Bandura (1999) mengatakan efikasi diri mempunyai hubungan dengan kecemasan, stress hingga depresi yang mengakibatkan menurunnya antibodi dan perubahan dari fisik seperti detak jantung, tekanan darah dan hormone stress. Efikasi diri dan kecemasan merupakan dua variabel yang saling berhubungan dikarenakan ketika seseorang yang mempunyai efikasi diri rendah jika akan menghadapi peristiwa baru atau peristiwa yang akan dihadapi maka seseorang tersebut dapat merasakan kecemasan. Sedangkan seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi dalam menghadapi peristiwa baru dan menyelesaikan suatu persoalan yang belum pasti maka seseorang tersebut tidak merasakan kecemasan karena dengan adanya efikasi diri yang tinggi dalam diri setiap individu maka memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi dunia kerja, melaksanakan tanggung jawab dan jika memiliki keyakinan atas dirinya mampu membawa keuntungan bagi setiap individu.

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang dapat menerima diri sendiri dengan mengembangkan kualitas kepribadian yang memiliki tujuan hidup yang pasti, mampu mengontrol lingkungan sekitar, mandiri dan memiliki emosi diri yang positif (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan mengendalikan pikiran, emosi dan perilaku. Apabila mahasiswa memiliki regulasi diri yang sudah baik maka mereka dapat mengontrol kecemasan terhadap masa depan yang dibuktikan dengan hasil penelitian kecemasan dengan pada mahasiswa jurusan kesejahteraan sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menghadapi dunia kerja menunjukkan hubungan dari variabel regulasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan

hasil koefisien (R^2) sebesar 0.559 atau 55.9% (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). dan pada mahasiswa pengurus ikatan lembaga mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI) dengan hasil koefisien korelasi sebesar -0.610 dengan hasil signifikan 0.000 ($p \leq 0.01$) yang artinya ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Rosliani & Ariati, 2016). Dan penelitian pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala dengan hasil $r = -0,62$ dengan $p = 0,000$ ($p \leq 0.05$) menunjukkan adanya hubungan negative dan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan hasil regulasi diri yang tinggi sebesar 83% dan regulasi diri yang rendah sebesar 12% (Azhari & Mirza, 2016). Menurut Hetherington & Baumeister (1996) Regulasi diri merupakan cara yang dilakukan individu untuk pencegahan terhadap respon dan perilaku yang menyimpang agar sesuai dengan norma yang ada, melalui regulasi diri mahasiswa mampu mengelola kecemasan mereka dengan menetapkan tujuan, melaksanakan rencana dan mempertahankan kemampuan diri. Kecemasan dengan regulasi diri dua variabel yang saling berhubungan jika seseorang memiliki regulasi yang tinggi dalam dirinya maka memiliki kemampuan mengontrol emosi, pikiran dan perilaku untuk mencapai tujuan dan evaluasi dalam dirinya begitupun sebaliknya jika regulasi diri rendah maka seseorang kurang mampu mengontrol setiap perilaku untuk mencapai tujuan di masa depan yang diharapkan. Demikian dengan meningkatkan efikasi diri dan menambah regulasi diri dapat mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir untuk menghadapi dunia kerja. Dengan meyakini diri dapat melakukan dan menyelesaikan pekerjaan dengan tepat sesuai dengan kemampuan mereka akan membuat mereka mampu mengatasi kecemasan akan dunia kerja.

Berdasarkan penjelasan diatas tentang efikasi diri dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Walaupun dari ketiga variabel tersebut ada kesamaan dengan penelitian sebelumnya dan penelitian ini memiliki perbedaan keaslian dari hasil data responden, fenomena yang dicantumkan ada hubungannya dengan permasalahan sekarang yaitu dampak dari pandemi *covid-19*, periode penelitian terbaru, lokasi penelitian, subjek penelitian dan teknik sampling yang

digunakan. Rumusan masalah penelitian ini mengetahui adakah peran antara efikasi diri dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran antara efikasi diri dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis dan praktik. Manfaat secara teoritis penelitian ini dapat memberikan informasi tentang bagaimana peran efikasi diri dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir sedangkan manfaat secara praktik memberikan gambaran untuk mencapai efikasi diri dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Kecemasan merupakan perasaan dari pengalaman individu yang kurang menyenangkan sehingga menimbulkan kekhawatiran, emosi tidak stabil dan tegang. Kecemasan yaitu keadaan dalam diri (*state anxiety*) ketika menghadapi peristiwa belum terjadi atau belum ada kepastian terhadap kemampuan yang dimiliki, perasaan cemas berupa emosi yang kurang membuat nyaman dan kecemasan bukan perasaan yang akan selalu dialami setiap individu ketika menghadapi suatu peristiwa yang dihadapi (Ghufroon & Risnawati 2017). Kecemasan merupakan kondisi didalam hati yang ditimbulkan dari pikiran negative dan dengan adanya ciri-ciri ketegangan fisik karena menghindari kemungkinan adanya hal buruk yang terjadi dengan perasaan khawatir. Kecemasan meliputi perilaku, pikiran, perasaan dan menimbulkan dampak pada fisik. Kecemasan merupakan reaksi dari perasaan khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi atau akan terjadi di dalam kondisi kesehatan mental yang kemungkinan membutuhkan pengobatan ataupun proses konseling bahkan terapi (Kumbara et al., 2019). Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan pola pikir seseorang untuk mencapai tujuan di dalam dunia kerja yang belum ada kepastiannya sehingga menimbulkan konflik dalam diri berdampak perubahan perilaku seperti menghindari peristiwa yang tidak aman dan terganggu dalam

respon fisiknya (Haryati & Hasanah, 2020). Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan perasaan yang sifatnya sementara yang membuat tidak nyaman dalam dunia kerja yang disebabkan oleh ketidakpercayaan diri akan menghadapi peristiwa yang belum terjadi sehingga menyebabkan perasaan khawatir oleh seseorang (Kasyfillah & Susilarini, 2021).

Ada empat aspek kecemasan menurut Greenberger (2004) yaitu: a). Reaksi fisik yang muncul ketika individu merasa kecemasan yaitu jantung berdebar, otot yang tegang, telapak tangan dingin, pipi merah sehingga pusing. Reaksi fisik tersebut muncul ketika individu akan segera lulus kuliah atau peristiwa ketika akan seleksi kerja. b). Pemikiran individu yang berlebihan akan menimbulkan rasa cemas seperti tidak percaya terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi peristiwa baru bahkan dalam menyelesaikan permasalahan, berpikiran yang buruk tentang dirinya mampu atau belum untuk mendapatkan pekerjaan dan pola pikir menjadi tidak realistis. c). Perubahan perilaku, ketika sudah merasakan kecemasan individu menghindari situasi yang membahas tentang dunia kerja, individu hanya ingin melakukan pekerjaan yang dianggap mudah dan menghindari pekerjaan sulit agar tidak mengalami kendala atau melakukan kesalahan. Perilaku tersebut muncul karena individu merasa terganggu dan tidak nyaman. d). Suasana hati yang dirasakan saat cemas yaitu perasaan menjadi gelisah, mudah panik, takut dan perubahan mood secara tidak stabil. Suasana hati ikut berubah ketika membahas tentang dunia kerja karena akan menghadapi peristiwa yang dikhawatirkan. Perasaan yang gelisah dan takut dapat menjadi penghambat dalam melakukan aktivitas kerja.

Menurut Greenberger (2004) menyebutkan ada dua faktor kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ada Faktor kognitif yaitu Pola pikir oleh individu yang beranggapan bahwa sedang dikeadaan bahaya atau terancam oleh peristiwa tertentu hingga berdampak pada kesehatan fisiknya. Adanya pemikiran hingga cemas membuat seseorang individu lebih waspada dalam menghadapi peristiwa yang akan dihadapi yang berbahaya atau ancaman dapat berupa fisik, mental dan sosial. Pemikiran akan ada bahaya atau peristiwa negative dalam dunia kerja dan pemikiran dalam mengkhawatirkan dalam dunia kerja bisa jadi berdasarkan

pengalaman negatif yang pernah dihadapi. Lalu Faktor kepanikan merupakan perasaan gelisah atau takut secara berlebihan. Rasa panik berupa kolaborasi dari pola pikir, emosi atau suasana hati yang tidak stabil berdampak pada fisik dan mental. Reaksi dari fisik seperti jantung berdebar dan otot tegang secara dari mental menjadi mudah stress.

Efikasi Diri Menurut teori Bandura (1997) Efikasi diri merupakan keyakinan diri atas kemampuan setiap individu dalam mengelola dan menerapkan suatu tugas untuk mencapai hasil kinerja tertentu. Sesuai dengan teori dari Bandura, efikasi diri adalah suatu kepercayaan diri atau keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk melaksanakan sebuah wewenang dengan keinginan untuk mencapai tujuan tertentu (Saba et al., 2018). Efikasi diri adalah kepercayaan diri seseorang dalam mengarahkan menangani permasalahan yang sedang dihadapi dan mampu menyelesaikannya hingga mendapatkan tujuan yang diharapkan (Dewi, 2017). Efikasi diri adalah rasa percaya diri terhadap kemampuan dalam diri setiap individu yang digunakan untuk mencapai tujuan tertentu dan memiliki cara untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi (Novi Cahyani, 2020). Dengan memiliki efikasi diri yang tinggi didalam diri setiap individu dihadapkan mereka mampu melaksanakan setiap tugas dan mampu menghadapi segala rintangan kerja yang akan dihadapi hingga dapat menggapai tujuan yang dihendaki.

Salah satu faktor keberhasilan mahasiswa adalah memiliki efikasi diri. Kepercayaan diri terhadap kemampuan yang ada di dalam diri setiap orang sangat dibutuhkan untuk bersaing menghadapi dunia kerja di dalam era globalisasi. Kualitas diri sebaiknya untuk selalu ditingkatkan. Untuk meningkatkan efikasi diri yaitu dengan melakukan perubahan di setiap proses pembelajaran dalam bidang baru. Efikasi diri merupakan hasil dari proses kognitif yaitu kepercayaan diri, menentukan pilihan dan mengerjakan tugas dengan tindakan tertentu agar sesuai dengan hasil yang diinginkan. Efikasi diri tidak hanya berhubungan dengan ilmu dan ketrampilan yang sudah dimiliki, namun juga berhubungan dengan

kepercayaan diri setiap individu. Efikasi diri memprioritaskan kepercayaan diri yang dimiliki setiap individu untuk menghadapi peristiwa yang akan dihadapi.

Menurut Bandura (1997) aspek efikasi diri ada aspek kognitif yaitu kemampuan untuk menilai diri sendiri yaitu dimana setiap individu yang mempunyai efikasi diri tinggi, dapat mengetahui dan menilai kemampuan yang dimiliki dirinya dalam melaksanakan sesuatu yang akan dihadapi. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi yaitu ketika melaksanakan suatu pekerjaan, setiap individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan selalu merasa yakin dan optimis dengan skill yang telah dimiliki. Memiliki kemampuan untuk merealisasikan rencana dengan bertindak untuk mendapatkan keinginannya. Setiap individu yang sudah memiliki efikasi diri yang tinggi akan membuat rencana yang matang, untuk merealisasikan keinginan yang diharapkan. Aspek motivasi yaitu kemampuan untuk memotivasi diri sendiri yaitu setiap individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi lebih mudah untuk bangkit dan tidak mudah pesimis untuk menghadapi masalah atau hambatan dan kegagalan. Individu mampu untuk memotivasi diri sesuai dengan kemampuannya. Kemampuan untuk menghadapi hambatan dan kegagalan yaitu ketika menghadapi hambatan atau kegagalan, seorang individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu untuk melihat dan menilai masalahnya untuk diperbaiki. Individu tidak mudah berputus asa ketika menghadapi kegagalan. Kemampuan dalam pola pikir bahwa adanya hambatan sebagai tantangan yaitu ketika dalam melakukan pekerjaan ada hambatan, seorang individu yang memiliki efikasi diri tinggi berpikir bahwa hambatan dapat dijadikan sebagai tantangan bagi dirinya dan termotivasi untuk lebih rajin dan serius dalam melakukan pekerjaan. Aspek afektif yaitu kemampuan untuk mengontrol kecemasan yaitu saat mengalami kecemasan ketika melakukan pekerjaan, setiap individu yang mempunyai efikasi diri tinggi dapat mengatasi dengan baik dan kecemasan yang muncul tidak berpengaruh pada kinerja dalam pekerjaan. Kemampuan untuk mengatasi depresi dan stress yaitu setiap orang yang mempunyai efikasi dirinya tinggi tidak mudah untuk depresi ataupun stress ketika menghadapi tekanan dan hambatan dalam suatu pekerjaan. Karena mampu

mengatasi segala masalah yang ada. Kemampuan untuk mengelola emosi dalam dirinya yaitu ketika menghadapi suatu peristiwa yang menimbulkan emosi salah satunya adalah rasa marah. Setiap individu yang mempunyai efikasi diri tinggi tidak akan mudah untuk singgung bahkan tersulut rasa marahnya. Individu mampu mengontrol dirinya dan tidak berpengaruh dalam proses kerjanya. Aspek seleksi yaitu kemampuan yang mudah dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan kerja yaitu setiap individu yang mempunyai efikasi diri tinggi memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dan berbeda dari sebelumnya. Sehingga individu mampu menempatkan posisi dirinya dan siap menghadapi tantangan. Kemampuan dalam mengambil keputusan yaitu mengambil keputusan yang cepat dan tepat untuk setiap individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi dapat mempermudah jika menghadapi peristiwa yang mendesak. Jika sedang menghadapi banyak pekerjaan dan ada permasalahan perlu perencanaan yang jelas dan detail dan membutuhkan kemampuan memilih untuk solusi dengan cepat. Kemampuan memiliki rasa eksplorasi yang tinggi dengan suka mencoba sesuatu di lingkungan baru, setiap orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi ketika menghadapi lingkungan baru akan merasa tertantang untuk mencari tahu tentang pekerjaan yang dilakukan agar kemampuan dalam dirinya terus bertambah dari sebelumnya dan meningkatkan kinerja yang maksimal.

Menurut Puspitarani & Setiawati (2021) Efikasi diri disebabkan beberapa faktor, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), jika individu sering merasakan keberhasilan maka efikasi diri yang dimilikinya akan meningkat. Pengalaman dari orang lain (*vicarious experience*), individu akan meningkatkan efikasi dirinya jika menyaksikan orang lain yang memiliki kemiripan dengannya berhasil sukses. Persuasi sosial (*social persuasion*), penguatan kepercayaan dalam bentuk pemberian dukungan atau support dari orang lain Keadaan emosional dan fisiologis (*emotional and physiological states*), efikasi diri dalam melakukan sebuah tugas dapat dipengaruhi oleh keadaan emosi dan fisik.

Regulasi Diri Menurut Zimmerman (1989) Regulasi diri merupakan kemampuan mengelola perilaku di dalam diri setiap individu untuk menuju tujuan yang diinginkan. Sesuai dengan teori Bandura (1991) Regulasi diri merupakan suatu proses individu mengelola dan mengatur pola pikiran, perasaan, harapan dan penentuan perilaku yang akan dilaksanakan. Regulasi diri merupakan proses individu dalam mengatur pencapaian dengan usaha mereka, mengevaluasi setiap usaha untuk mencapai target diinginkan (Friskilia & Winata, 2018). Selain itu Regulasi diri merupakan proses metakognisi yang mengatur proses perencanaan, pengamatan dan evaluasi diri dalam aktivitas kerja seperti cara berfikir, pengamatan proses kerja, mengevaluasi hasil kerja agar sesuai dengan tujuan (Yasdar, 2018). Dengan regulasi diri yang baik pada individu makamemiliki kemampuan berpikir, dengan kemampuan berpikir manusia dapat mengamati ada perubahan di setiap lingkungan sekitar.

Menurut Zimmerman (1989) regulasi diri tiga aspek yaitu metakognitif bagian dalam diri individu untuk melaksanakan regulasi diri. Regulasi diri merupakan individu yang merancang, menyusun, menilai diri, dan memerintah diri dalam proses belajar. Motivasi yaitu individu memiliki motivasi yang melekat, kemandirian, dan keyakinan diri tinggi terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mencapi suatu tujuan. Setiap individu yang memiliki motivasi tinggi lebih siap dalam menghadapi hambatan. Perilaku yaitu cara setiap individu dalam kontrol diri, seleksi dan memanfaatkan fasilitas di lingkungan untuk mengembangkan regulasi diri secara optimal.

Menurut Zimmerman (1989) menyebutkan ada 3 faktor regulasi diri ada faktor Individu yaitu Pengetahuan individu: semakin beraneka ragam pengetahuan yang dimiliki oleh individu maka semakin baik regulasi dirinya. Kemampuan Metakognisi yaitu kemampuan kognitif yang tinggi dapat menambah regulasi diri pada individu. Tujuan semakin banyak didapatkan semakin besar kemungkinan individu mendapatkan regulasi diri. Faktor Perilaku yaitu bagaimana individu memanfaatkan kemampuan wataknya yang dimiliki dalam proses regulasi diri. Semakin besar upaya yang dilakukan setiap individu dalam proses

perkembangan diri maka akan meningkatkan kemampuan regulasi diri individu. Lingkungan yaitu adanya dukungan dari lingkungan sangat berpengaruh dalam pengembangan regulasi diri setiap individu.

Hipotesis dalam penelitian ini terdapat hipotesis mayor yaitu terdapat peran antara efikasi diri dan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis minor yaitu terdapat peran negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta dan terdapat peran negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta.