

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL, EFIKASI DIRI, DAN KECEMASAN MAHASISWA AKHIR DALAM MEMASUKI DUNIA KERJA

Rizckya Permata Hati; Achmad Dwityanto

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Dalam menghadapi transisi dari dunia akademik ke dunia kerja, mahasiswa akhir seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan dan kekhawatiran, termasuk juga kekhawatiran dalam memasuki dunia kerja. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu dukungan sosial dan efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 102 responden. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala dukungan sosial, skala efikasi diri dan skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda yang diperoleh hasil koefisien korelasi (R) sebesar 0.275, dan taraf signifikansi (p) sebesar 0.020 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial, efikasi diri, dan kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Hasil penelitian menunjukkan responden memiliki tingkat kecemasan yang tinggi yaitu sebesar 72,5%. Dukungan sosial dan efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 7,6% terhadap kecemasan dalam memasuki dunia kerja.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Efikasi Diri, Kecemasan, Mahasiswa Akhir

Abstract

In facing the transition from the academic world to the world of work, final students are often faced with various challenges and concerns, including concerns about entering the world of work. One of the factors that influence anxiety in facing the world of work is social support and self-efficacy. This study aims to determine the relationship between social support and self-efficacy on anxiety in facing the world of work in final students of the Faculty of Psychology, Surakarta Muhammadiyah University. This study uses quantitative methods with correlational types. The research subjects used were 102 respondents. The research instruments used were social support scale, self-efficacy scale and anxiety scale in facing the world of work. The sampling technique in this study was purposive sampling. The data analysis used is multiple linear regression which obtained the results of the correlation coefficient (R) of 0.275, the difference index value (F) of 4.053, and the significance level (p) of 0.20 ($p < 0.05$) which means that there is a significant relationship between social support, self-efficacy, and anxiety in entering the world of work. The results showed that respondents had a high level of anxiety, which amounted to 72.5%. Furthermore, social support and self-efficacy provide an effective contribution of 7.6% to anxiety in entering the world of work.

Keywords: Social Support, Self-Efficacy, Anxiety, Final Student

1. PENDAHULUAN

Dalam menghadapi transisi dari dunia akademik ke dunia kerja, mahasiswa akhir seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan dan kekhawatiran. Mereka memasuki fase hidup

yang penuh dengan ketidakpastian, di mana keputusan-keputusan yang mereka buat akan memengaruhi langkah-langkah selanjutnya dalam perjalanan mereka untuk mencari pekerjaan. Dunia kerja adalah tempat mahasiswa akhir menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang mereka pelajari. Seringkali, hal ini dihadapi dengan semangat dan harapan, tetapi juga dengan ketidakpastian dan kekhawatiran tentang masa depan. Mahasiswa akhir menghadapi tekanan untuk mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan kualifikasi mereka sambil bersaing dengan rekan mereka yang memiliki tujuan yang sama. Dalam memasuki dunia kerja, mahasiswa akhir seringkali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan mereka. Tantangan ini dapat berupa ketidakpastian akan proses pencarian pekerjaan, ekspektasi yang tinggi dari lingkungan kerja, dan kekhawatiran akan kemampuan diri mereka dalam bersaing di pasar kerja yang kompetitif karena mencari pekerjaan bukanlah sesuatu hal yang mudah. Selain itu, kecemasan muncul ketika melihat banyak lulusan perguruan tinggi yang belum mendapatkan pekerjaan, mahasiswa akhir khawatir akan mengalami hal serupa (Wediawati et al., 2021).

Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan jumlah pengangguran pada Agustus 2023 mencapai 7,86 juta jiwa. Angka tersebut setara dengan 5,32 persen dari total angkatan kerja Indonesia pada Agustus 2023. Melihat perbandingan angka pengangguran yang tinggi di Indonesia menunjukkan sulitnya mencari dan mendapatkan pekerjaan, seiring dengan perkembangan zaman, era global dan digital dengan sumberdaya yang berdaya saing memicu tingkat kecemasan mahasiswa akhir untuk memasuki dunia kerja. (Wediawati et al., 2021). Hal ini selaras dengan hasil penelitian oleh (Hanim & Ahlas, 2020) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir dalam penelitiannya memiliki kecemasan yang tinggi dalam menghadapi dunia kerja, hal ini dibuktikan dengan hasil pengambilan data diperoleh 182 mahasiswa atau 55% mahasiswa tergolong pada kecemasan yang tinggi.

Selanjutnya berdasarkan hasil survey pada mahasiswa UIN Malang pada 2023 menghasilkan 74% dari 54 subjek mahasiswa minimal semester 7 UIN Malang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan tingkat sedang (Risma, 2023). Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian (Sengkey, 2019) pada mahasiswa akhir angkatan 2012 Program Studi Psikologi UNIMA, dimana dari sampel penelitian didapatkan 18,18% memiliki kecemasan sangat tinggi, 40,91% mahasiswa akhir memiliki kecemasan tinggi, 27,27% memiliki kecemasan sedang, dan 13,64% memiliki kecemasan yang rendah. Selanjutnya fenomena ini dikuatkan dengan hasil survey awal kepada mahasiswa akhir fakultas psikologi UMS sebanyak 30 orang melalui goggle form. Berdasarkan hasil survey awal tersebut didapatkan hasil bahwa 82% dari 30 responden merasa cemas, khawatir, dan takut untuk

memasuki dunia pekerjaan, hal tersebut dikarenakan oleh banyaknya persaingan dan kurangnya pengalaman, sehingga 58% dari 30 responden merasa belum percaya diri untuk memasuki dunia pekerjaan. Sehingga fenomena kecemasan dalam memasuki dunia kerja pada mahasiswa fakultas psikologi juga terjadi pada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang nantinya akan menjadi pembaruan data dan juga referensi untuk penelitian selanjutnya.

Nevid, Ratus, dan Greence (2005) Mendefinisikan kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang dicirikan oleh keterangsangan fisik, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan takut dan khawatir yang tidak jelas, yang berarti bahwa kecemasan adalah akibat dari pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh keadaan yang tidak dapat diprediksi (Videbeck, 2020). Selanjutnya menurut Stuart & Sundeen (2008) kecemasan merupakan respons emosional yang kompleks dan menyeluruh terhadap ancaman yang tidak jelas atau tidak diketahui. Mereka menjelaskan bahwa kecemasan berbeda dengan rasa takut, yang merupakan reaksi emosional terhadap ancaman yang nyata dan spesifik. Nevid menjelaskan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, diantaranya: faktor biologis, sosial lingkungan, behavioral, dan kognitif. faktor sosial lingkungan yaitu memberikan penjelasan tentang kejadian yang membahayakan dan traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial dan faktor kognitif dan emosional yang sensitif terhadap ancaman atau kecemasan, salah mengambil keputusan dari sinyal tubuh, efikasi diri yang rendah, dan kurang percaya diri. Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan memasuki dunia kerja merupakan suatu kondisi emosional berupa ketakutan yang dialami seseorang dalam memasuki dunia kerja. (Karina, 2022) menyampaikan kecemasan dalam memasuki dunia kerja merupakan ketakutan yang muncul dalam diri seseorang saat menghadapi dunia kerja yang dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Kecemasan dalam memasuki dunia kerja sangat berkaitan dengan kekhawatiran tentang berbagai tantangan, kesulitan, atau hambatan yang ada (Upadianti & Indrawati, 2020).

Ketidakpastian akan masa depan dan kekhawatiran akan kemampuan mereka untuk bersaing di pasar kerja dapat menyebabkan tingkat kecemasan yang tinggi. . Kecemasan pada tingkat sedang dan tinggi menyebabkan beberapa dampak yang terjadi, diantaranya individu merasa takut, khawatir, stress bahkan membuat mereka down dan semakin tidak siap untuk bekerja (Upadianti & Indrawati, 2020).

Dalam hal ini dukungan sosial sangat membantu dalam menghadapi kecemasan ini, dukungan sosial dari orangtua, teman, kerabat, dan orang-orang terdekat lainnya. Dukungan

sosial dari teman sebaya, keluarga, dan institusi akademik dapat memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa akhir mengatasi kecemasan dan ketidakpastian memasuki dunia kerja. Dukungan sosial adalah bentuk perhatian, pertolongan, penghargaan, atau penerimaan dalam bentuk lain yang diberikan oleh orang yang memiliki hubungan sosial dekat dengan kita, seperti orangtua, saudara, keluarga, sahabat, teman, atau orang lain yang bertujuan untuk membantu ketika sedang menghadapi kesulitan. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang kuat akan merasa didukung dan termotivasi untuk mencapai tujuan karir mereka. Hal ini didukung oleh hasil penelitian oleh (Saragi & Indrawati, 2019) bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 49,8% terhadap kecemasan menghadapi masa depan.

Menurut (Sarafino, 2010) Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai kenyamanan, pertimbangan, penghargaan, dan dukungan yang diberikan seseorang kepada orang atau kelompok lain. Dukungan sosial datang dari berbagai sumber, termasuk kerabat, pasangan, keluarga, teman, dan organisasi masyarakat. Sarafino mengungkapkan terdapat 4 aspek dukungan sosial, diantaranya : Dukungan emosional, merupakan dukungan yang berupa empati, kepedulian, perhatian, pertimbangan positif, dan dorongan yang dapat memberikan rasa nyaman, aman, dan cinta kasih. Aspek selanjutnya adalah dukungan instrumental, yaitu dukungan yang diberikan secara langsung, dapat berupa bantuan keuangan, barang, ataupun jasa. Selanjutnya adalah dukungan informasional, merupakan dukungan dalam bentuk pemberian saran, arahan, maupun umpan balik kepada seseorang. Aspek yang terakhir adalah dukungan kebersamaan, yaitu dukungan berupa kesediaan orang lain dalam memberikan waktu dan menghabiskan waktu bersama sehingga dapat memberikan kesan diterima bagi orang tersebut. Selanjutnya Zimet dkk (1988) mendefinisikan dukungan sosial sebagai persepsi yang merupakan penilaian subjektif tentang seberapa besar dukungan sosial di lingkungannya dalam bentuk penghargaan, emosional, instrumental, dan informasi. Menurut Zimet dukungan sosial didefinisikan sebagai diterimanya dukungan dari orang-orang terdekat seseorang, yaitu: Dukungan keluarga atau bantuan yang diberikan oleh keluarga kepada seseorang, Kemudian dukungan teman atau bantuan dari teman, dan dukungan dari orang istimewa dalam kehidupan seseorang.

Selain dukungan sosial, efikasi diri memainkan peran krusial dalam mengatasi kecemasan saat memasuki dunia kerja. Efikasi diri mencerminkan keyakinan individu akan kemampuannya sendiri untuk mengatasi tugas-tugas dan tantangan yang dihadapi. Jika seseorang memiliki kemampuan untuk menunjukkan keunggulannya, mereka memiliki peluang yang lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan karena mereka memiliki lebih banyak nilai dan menunjukkan kesan yang lebih baik. Keahlian untuk menunjukkan keunggulan dari

berhubungan dengan efikasi diri. Karena efikasi diri dapat menjadi dorongan untuk berpikir (kognitif), merasa (afektif), dan menunjukkan semua potensi atau keunggulan lainnya yang dimiliki (Wahyu & Kuncoro, 2019). Tingkat self efficacy yang tinggi juga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan, karena mahasiswa akan merasa lebih yakin dengan kemampuan dan keterampilan yang mereka miliki. Menurut Bandura dalam (Irie, 2021) efikasi diri merupakan keyakinan seseorang pada kemampuan mereka untuk mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diharapkan. Bandura (1997) mengemukakan bahwa self-efficacy tersusun dari 3 dimensi, yaitu: (1) magnitude merupakan tingkat kesulitan dan keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tantangannya, strength merupakan keyakinan individu dengan kompetensinya dalam menghadapi tugas atau tantangan tertentu, generality merupakan luas bidang keyakinan individu dalam melakukan tugas tertentu.

Dalam konteks psikologi, interaksi antara efikasi diri dan dukungan sosial dapat berdampak pada pengurangan kecemasan memasuki dunia kerja. Dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan baru, sementara efikasi diri yang tinggi dapat membuat individu lebih mampu memanfaatkan dan menghargai dukungan yang mereka terima.

Berdasarkan pernyataan diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah dukungan sosial dan efikasi diri memiliki hubungan terhadap kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecemasan dalam memasuki dunia kerja, dan efikasi diri juga memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Sehingga semakin tinggi dukungan sosial dan efikasi diri maka semakin rendah kecemasan yang dialami. Dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa akhir fakultas psikologi ums dalam memasuki dunia kerja, ingin mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial, dan efikasi diri terhadap kecemasan dalam memasuki dunia kerja, ingin mengetahui hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan dalam memasuki dunia kerja dan hubungan antara efikasi diri dalam memasuki dunia kerja.

Harapannya dengan hasil penelitian ini dapat memberi manfaat secara teoritis dan praktis. Secara teoritis penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah, memberikan pemahaman mendalam serta pengembangan hasil penelitian mengenai factor kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Dari segi praktis, penelitian ini dapat membantu instansi atau individu dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan dalam memasuki dunia kerja dan meningkatkan kesiapan kerja.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu variabel kecemasan dalam memasuki dunia kerja sebagai variabel dependen, dan variabel dukungan sosial dan efikasi diri sebagai variabel independen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UMS dengan jumlah populasi sebanyak 302 mahasiswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi dan atau sudah menyelesaikan skripsi. Selanjutnya dari populasi yang sudah ditentukan peneliti mendapatkan 75 sampel sebagai responden penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah skala psikologis yang mengukur kecemasan dalam memasuki dunia kerja dengan jumlah 16 item, merujuk teori Nevid, Ratus, dan Green (2005), skala dukungan sosial dengan jumlah 22 item, merujuk pada teori dukungan sosial oleh Sarafino (2010) dan skala efikasi diri dengan jumlah 18 item yang merujuk pada teori Bandura (1997). Metode analisis yang digunakan adalah uji regresi linear berganda untuk mengetahui hubungan antara variabel dependen dan variabel independen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kecemasan dalam memasuki dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kecemasan mahasiswa akhir dalam memasuki dunia kerja. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0.275, dan taraf signifikansi (p) sebesar 0.020 ($p < 0.05$) yang artinya signifikan. Dengan begitu, hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam memasuki dunia kerja, hal tersebut dibuktikan dengan hasil perhitungan $r = 0.189$; sig. (1-tailed) = 0.029 ($p < 0.05$) maka hipotesis minor pertama dalam penelitian ini ditolak, selanjutnya hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam memasuki dunia kerja, hal ini dibuktikan dengan nilai $r = -0.199$; sig. (1-tailed) = 0.022 ($p < 0.05$) yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan dalam memasuki dunia kerja, maka hipotesis minor kedua dalam penelitian ini diterima. Dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 3,9%. Hasil ini berlawanan dengan hipotesis awal yang

menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Penelitian terdahulu oleh (Hermanus & Kristianingsih, 2023) menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir akan lebih sedikit mengalami kecemasan jika mereka mendapatkan dukungan sosial, hal ini karena dukungan sosial dapat mengurangi kecenderungan munculnya kecemasan. Namun faktanya pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingginya dukungan sosial justru membuat kecemasan pada mahasiswa akhir pada fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta meningkat, hal ini didukung oleh hasil penelitian bahwa mayoritas dari responden penelitian memiliki dukungan sosial yang tinggi, dukungan sosial tersebut dapat berupa *support* dari keluarga, teman, maupun orang terdekat, dukungan yang diberikan dapat berupa tindakan, waktu, kata-kata verbal, maupun bantuan lainnya yang dibutuhkan untuk mempersiapkan pekerjaan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian oleh Hasil penelitian oleh (Hermanus & Kristianingsih, 2023) mengungkapkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki kaitan yang signifikan terhadap kecemasan dalam memasuki dunia kerja, hal ini dibuktikan dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,003 dan nilai signifikansi sebesar 0,987. Selanjutnya hasil penelitian oleh (Khoiriyaturrosidah, 2022) juga mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan, hal ini dibuktikan oleh hasil r_{x1y} sebesar 0,110 dengan nilai signifikansi yaitu $p = 0,151$ ($p > 0,05$), yaitu tidak ada hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan. Hasil serupa juga diperoleh oleh penelitian (Urbaningrum, 2021) yang mengungkapkan bahwa variabel dukungan sosial tidak memiliki pengaruh terhadap kecemasan dalam memasuki dunia kerja hal ini dibuktikan oleh hasil $(X^2) t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1,405 < 1,9817$), yang mana adanya dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa tidak dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, namun kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor yang lain. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bukanlah faktor utama dalam kecemasan memasuki dunia kerja, namun terdapat faktor lainnya seperti kepercayaan diri, efikasi, diri, dan banyak faktor lainnya.

Selanjutnya, Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 3,9% kepada kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Meskipun kontribusinya kecil, hasil ini mendukung teori bahwa efikasi diri yang tinggi membantu individu merasa lebih percaya diri dan mampu mengatasi tantangan, sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Hal ini selaras dengan hasil penelitian (Wahyu & Kuncoro, 2019) mengenai kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menghasilkan ada hubungan negative yang signifikan antara efikasi diri dengan

kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan dalam memasuki dunia kerja. . Selanjutnya hasil penelitian oleh (Susilarini, 2022) mengenai kecemasan dalam memasuki kerja ditinjau dari *self efficacy* menghasilkan terdapat hubungan negative yang signifikan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. Hasil serupa juga dihasilkan oleh penelitian (Sofyanty et al., 2024) bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam memasuki dunia kerja, semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasannya.

Berdasarkan analisis kategorisasi didapatkan 74 responden dalam penelitian memiliki kecemasan sedang dengan presentase 72,5% dan 28 responden memiliki kecemasan tinggi dengan presentase 27,5% sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki kecemasan yang tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Skor hasil kategorisasi pada skala dukungan sosial menunjukkan 1 orang responden memiliki dukungan sosial yang rendah dengan presentase 1%, 23 responden memiliki dukungan sosial yang sedang dengan presentase 22.5% dan 78 responden memiliki dukungan sosial yang tinggi dengan presentase 76.5%. sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki dukungan sosial yang tinggi. Selanjutnya hasil skor kategorisasi pada variabel efikasi diri menunjukkan sebanyak 17 responden (16.7%) memiliki efikasi diri yang rendah, 63 responden (61.8%) memiliki efikasi diri yang sedang dan 22 responden (21.6%) memiliki efikasi diri yang tinggi.

Penelitian ini tidak luput dari kendala selama prosesnya dan juga kelemahan-kelemahan selama dilaksanakannya penelitian hingga penulisan. Kelemahan ini terutama terkait dengan kontribusi variabel yang kecil, dan keterbatasan sampel serta pengukuran. Pengaruh antar variabel yang sangat rendah memungkinkan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memperluas cakupan teori untuk menambah wawasan teoritis, serta untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh lebih besar terhadap variabel tergantung seperti kepercayaan diri, kematangan vokasional, regulasi diri dll. Terdapat beberapa saran untuk meningkatkan dukungan sosial, diantaranya : mahasiswa membangun jaringan sosial secara aktif terutama dalam lingkungan profesional seperti bergabung pada komunitas pengembangan karir, mengikuti ukm dan organisasi kampus, atau fasilitas kampus yang dapat memberikan dukungan secara informasional, meningkatkan interaksi dengan lingkungan atau teman sebaya, melakukan sharing dan diskusi untuk persiapan memasuki dunia kerja yang mana dapat menghasilkan dukungan secara

emosional, meteril serta dukungan kebersamaan melalui orang lain. lalu kepada instansi dapat membangun program mentoring atau pelatihan penunjang karier yang melibatkan profesional di bidang terkait untuk memberikan bimbingan kepada mahasiswa tentang dunia kerja, menyelenggarakan workshop, pelatihan, sertifikasi untuk persiapan memasuki dunia kerja, selanjutnya saran kepada orangtua, orangtua dapat memberikan dukungan emosional dengan mendengarkan kekhawatiran tanpa menghakimi dan memberikan dorongan positif kepada anak, orangtua juga dapat memberikan dukungan material atau saran yang relevan, seperti memberikan referensi pekerjaan, atau memfasilitasi akses informasi tentang peluang karier, menjaga komunikasi terbuka dengan anak dan menghindari tekanan yang memicu stres pada anak tentang dunia kerja.

Selanjutnya untuk mengembangkan efikasi diri mahasiswa dapat meningkatkan kompetensinya dengan mengikuti seminar, pelatihan, maupun peningkatkan softskill lainnya, meningkatkan pengalaman dengan cara mengikuti magang, kerja praktik, terlibat sebagai asisten dosen, mengikuti penelitian dosen, serta memperbanyak pengalaman dan meningkatkan motivasi untuk menyakinkan dirinya agar dapat mengurangi kecemasan yang terjadi, hal ini dapat dilakukan dengan pelatihan keterampilan, atau simulasi wawancara kerja yang mana dapat meringankan tingkat kesulitan dalam memasuki dunia kerja, dengan beberapa saran diatas diharapkan dapat mengurangi rasa kecemasan mahasiswa akhir dalam memasuki pasar kerja. Kepada instansi, dapat memberikan program pengembangan karir workshop atau seminar yang membahas persiapan memasuki dunia kerja, pengembangan karier, dan penyesuaian terhadap tuntutan pekerjaan, saran kepada orangtua, Orang tua dapat mendukung anak untuk terus belajar dan mengeksplorasi minat mereka, baik itu melalui pendidikan formal atau kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini membantu anak menemukan kekuatan mereka dan mengembangkan rasa percaya diri.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sudah diuraikan peneliti diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kecemasan dalam memasuki dunia kerja, hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis regresi linear berganda diperoleh korelasi (R) sebesar 0.275 dan taraf signifikansi (p) sebesar 0.020 ($p < 0.05$). Selanjutnya terdapat pengaruh positif signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam memasuki dunia kerja, dibuktikan dengan nilai $r = 0.189$; sig. (1-tailed) = 0.029 ($p < 0,05$) sehingga hipotesis minor pertama dalam penelitian ini ditolak, dan terdapat pengaruh negatif

yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam memasuki dunia kerja dibuktikan dengan nilai $r = -0.199$; sig. (1-tailed) = 0.022 ($p < 0,05$) maka hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiastuti, D. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*.
- Di Leo, G., & Sardanelli, F. (2020). Statistical significance: p value, 0.05 threshold, and applications to radiomics—reasons for a conservative approach. *European Radiology Experimental*, 4(1). <https://doi.org/10.1186/s41747-020-0145-y>
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 12.
- Hermanus, L. C., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Memasuki Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Nusa Cendana Kota Kupang. *Cakrawala Ilmiah*, 2(3). <https://bnr.bg/post/101787017/bsp-za-balgaria-e-pod-nomer-1-v-buletinata-za-vota-gerb-s-nomer-2-pp-db-s-nomer-12>
- Irie, K. (2021). Self-Efficacy. In *The Routledge Handbook of the Psychology of Language Learning and Teaching* (pp. 100–111). <https://doi.org/10.1177/0032885512472964>
- Karina, N. S. A. (2022). Hubungan dukungan sosial orang tua dan resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir (Issue 8.5.2017).
- Khoiriyaturrosidah, A. (2022). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri Pada Siswa MAN 02 Pati.
- Maulana Izza, M., Sarwindah Sukianti, D., Kusumandari, R., & Psikologi, F. (2023). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa yang akan lulus kuliah: Adakah peran kepercayaan diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 862–869. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/821>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Grenee, B. (2005). Psikologi Abnormal (Ed. 5, jilid 1 ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 9(6), 466–471. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.30065>
- Rauzana Ulfa. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Mneghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN-AR-Raniry Banda Aceh. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Mneghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN-AR-Raniry Banda Aceh*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Risma, F. (2023). Pengaruh social comparison terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja

pada mahasiswa akhir pengguna linkedin jurusan psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang.

- Sarafino, E. P. & Smith T. W. (2010). Health psychology biopsychosocial interaction. John Wiley & Sons, Inc
- Saragi, C., & Indrawati, E. S. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Komunitas Pemusik Regular Remaja Di Kota Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 130–135. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23586>
- Sengkey, S. B. (2019). Studi Deskriptif Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Kelulusan. *Jurnal Forum Pendidikan*, 15(2), 109–113.
- Setyowati, D. A., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(5), 319–324. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36739>
- Sofyanty, D., Yanti, V. A., Ong, D., & Kusumandari, S. (2024). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Kecerdasan Adversitas Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Nasional*, 6(2), 181–191.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1998). Principles and practice of psychiatric nursing (6th ed.). St. Louis: Mosby Year Book
- Susilarini, T. (2022). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari self efficacy dan jenis Kelamin pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi universitas persada indonesia YAI. *Jurnal Ikraith Humaniora*, 6(1), 88–93.
- Upadianti, L. P. S., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 945–954. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21840>
- Urbaningrum, N. (2021). *Pengaruh Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.*
- Videbeck, Sheila L. (2008). Buku Ajar Keperawatan Jiwa .Jakarta : EGC
- Wahyu, S., & Kuncoro, J. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kesiapan Kerja Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang Relationship Between Self Efficacy And Work Readiness With Anxiety Of Facing The Working Work T. *Prosiding konferensi ilmiah mahasiswa unissula (kimu)* 2, 517–525.
- Wediawati, T., Althalets, F., Sulistio, L. C., Hendiani, P., Musdalifah, R., Verdina, V., & Aransyah, M. F. (2021). Pelatihan job interview dan soft skills guna memasuki dunia kerja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(4), 1–8.
- Wijayanti, N. L. G. I., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (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>