

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PSIKOLOGI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan
Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**

Oleh:

**ELVINA MIRANTI
NPM : 1631080005**



Program Studi : Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI
RADEN INTAN LAMPUNG
1444H/2023 M**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PSIKOLOGI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan
Studi Agama UIN Raden Intan Lampung**

Oleh:

**ELVINA MIRANTI
NPM : 1631080005**

Program Studi : Psikologi Islam

**Pembimbing I : Dra. Hj. Yusafrika Rasyidin, M.Ag
Pembimbing II : Mustamira Sofa Salsabila, M.Si**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H/2023 M**

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ANXIETY ABOUT FACING THE WORLD OF WORK IN FINAL SEMESTER PSYCHOLOGY STUDENTS OF UIN RADEN INTAN LAMPUNG

By:

Elvina Miranti

This era of globalization requires individuals, especially students, to be able to face various problems and challenges that are increasingly complex in entering the world of work. This indirectly requires students to have abilities that are in accordance with the needs of the world of work such as Self Efficacy. This study aims to see the relationship between Self Efficacy (X) Anxiety Facing the World of Work (Y) in final semester students. The hypothesis in this study is that there is a relationship between Self Efficacy (X) Anxiety Facing the World of Work (Y) in final semester students.

The population in this study is UIN Raden Intan Lampung students in the Department of Islamic Psychology in the class of 2017 and 2018. The sampling technique used is Purposive Sampling, that is, taking samples based on certain criteria, in this case there are 140 students who become research samples. The Self Efficacy scale in this study was modified from Bandura (2018) with a scale validity of 0.897 with a total item correlation between 0.378-0.782 with $P > 0.3$. As for the scale of Anxiety Facing the World of Work in Adoption from Wicaksono (2016) with validity of 0.912 with a total item correlation between 0.370-0.785 and $P > 0.3$. Hypothesis test using product moment correlation analysis from Pearson. The results of this study show that there is a significant negative relationship between Self Efficacy and Anxiety Facing the World of Work in Final Semester Students, which is -0.503 with a significant 0.000 where $P < 0.01$. With these results, the researcher's hypothesis is accepted. This means that the higher the Self Efficacy possessed by the individual, the lower the anxiety in facing the world of work.

Keyword : Self Efficacy, Student, Anxiety, World of Work

ABSTRAK

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PSIKOLOGI
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

**Oleh :
Elvina Miranti**

Era globalisasi ini menuntut individu khususnya mahasiswa untuk dapat menghadapi berbagai permasalahan dan tantangan yang semakin kompleks dalam memasuki dunia kerja. Hal tersebut secara tidak langsung mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kemampuan yang sesuai dengan kebutuhan dunia kerja seperti *Self Efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *Self Efficacy* (X) Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y) pada Mahasiswa Semester akhir. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu Terdapat hubungan antara *Self Efficacy* (X) Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y) pada Mahasiswa Semester akhir.

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung pada jurusan Psikologi Islam pada angkatan 2017 dan 2018. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Purposive Sampling* yaitu, mengambil mengambil sampel berdasarkan kriteria tertentu, dalam hal ini terdapat 140 Mahasiswa yang menjadi *sample* penelitian.

Skala *Self Efficacy* dalam penelitian ini di modifikasi dari Bandura (2018) dengan validitas skala 0,897 dengan korelasi aitem total antara 0,378-0,782 dengan $P > 0,3$. Sementara untuk skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja di Adopsi dari Wicaksono (2016) dengan validitas 0,912 dengan korelasi aitem total antara 0,370-0,785 dan $P > 0,3$. Uji Hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* dari *Pearson*. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative signifikan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir, yaitu sebesar -0,503 dengan signifikan 0,000 dimana $P < 0,01$. Dengan hasil tersebut maka hipotesis peneliti diterima. Hal ini berarti semakin tinggi *Self Efficacy* yang dimiliki individu maka semakin rendah Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.

Keyword : *Self Efficacy*, Mahasiswa, Kecemasan, Dunia Kerja

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Elvina Miranti

NPM : 1631080005

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

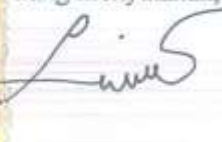
Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb

Bandar Lampung, 12 Juni 2023

Yang menyatakan,




Elvina miranti
NPM.1631080005



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY*
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA
KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

**Nama : ELVINA MIRANTI
NPM : 1631080005
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama**

MENYETUJUI

Telah diperiksa oleh Pembimbing I dan Pembimbing II, maka untuk itu Pembimbing I dan Pembimbing II menyetujui untuk dimunaqosahkan dalam sidang munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Dra. Yusafriada Rasyidin, M.Ag
NIP. 196008191993032001


Mustamira Sofa Salsabila, M.Si
NIDN.2021099002

**Mengetahui
Ketua Prodi Psikologi Islam**


Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999030001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260.

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR.”** Disusun oleh: **EIVINA MIRANTI** NPM: 1631080005, Program Studi: Psikologi Islam. Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Pada Hari Kamis, 13 Juli 2023 Pukul 09.00– 10.30 WIB bertempat di Ruang sidang Gedung MR

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : **Abdul Qohar, M.Si**

Sekretaris : **Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi**

Penguji Utama: **Annisa Fitriani, S.Psi, Ma**

Penguji 1 : **Dra. Yusafriada Rasyidin, M.Ag**

Penguji II : **Mustamira Sofa Salsabila, M.Si**

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. Ahmad Isaeni, M.A
NIP. 197403302000031001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut :

1. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ذ	Dz	ظ	Zh	م	M
ب	B	ر	R	ع	(Koma terbalik di atas)	ن	N
ت	T	ز	Z			و	W
ث	Ts	س	S	غ	Gh	ه	H
ج	J	ش	Sy	ف	F	ع	(Apostrof, tetapi tidak dilambangkan apabila terletak di awal kata)
ح	H	ص	Sh	ق	Q		
خ	Kh	ض	Dh	ك	K		
د	D	ط	Th	ل	L	ي	Y

2. Vokal

Vokal Pendek		Contoh	Vokal Panjang		Contoh	Vokal Rangkap	
---	A	جَدَل	ا	Ā	سَارَ	ي...ي	Ai
---	I	سَدِل	ي	Ī	قَيْل	و...و	Au
و	U	دُكِرَ	و	Ū	يَجُورَ		

3. Ta Marbutah

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasroh dan dhammah, transliterasinya adalah /t/. Sedangkan ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/. Seperti kata : Thalhah, Raudhah, Jannatu al-Na'im.

4. Syaddah dan Kata Sandang

Transliterasi tanpa syaddah dilambangkan dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Seperti kata : Nazzala, Rabbana. Sedangkan kata sandang "al", baik pada kata yang dimulai dengan huruf qamariyyah maupun syamsiyyah. Contohnya : al-Markaz, al-Syamsu.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua 'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Elvina Miranti

NPM : 1631080005

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb

Bandar Lampung, 12 Juni 2023

Yang menyatakan,

Elvina miranti
NPM.1631080005

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ
إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

"Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kalian kepada Allah, dan hendaklah setiap jiwa melihat apa yang akan dilakukannya untuk esok hari." (QS Al-Hasyr: 18).



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Pertama dan yang paling utama, sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT, karena dari semua cucuran kasih sayang dan cinta-Nya telah memberiku kekuatan dan memberikanku ilmu melalui orang-orang Pilihan Nya. Atas karunia-Nya akhirnya skripsi ini dapat saya selesaikan. Solawat serta salam, tak lupa selalu saya junjungkan kepada hadirat Rosulullah Muhammad SAW, dari semua perjuangan menyebarkan syariat islam kala itu membuat saya sebagai umatnya juga menanamkan rasa pantang menyerah untuk meyelesaikan segala urusan.

Ucapan syukur selalu kuucapkan kepada-Mu Ya Rabb, karena telah membersamai hamba dengan orang-orang baik luar biasa yang selalu memberikan semangat, solusi, cinta dan doa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Untuk itu, kupersembahkan hasil karya ini untuk :

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin, PhD selaku rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A selaku dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku ketua prodi Psikologi Islam yang telah memberikan arahan serta informasi akademik yang penting dan telah menyetujui skripsi ini untuk di sidangkan
4. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi, MA, Bapak Abdul Qohar, M.Si serta Bapak Lukman, terimakasih karena telah menjadi dosen pembimbing non resmi yang selalu memberi perhatian dan dukungan, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dari berbagai macam halangan dan rintangannya.
5. Ibu Yusafriada Rasyidin, M.Ag sebagai dosen pembimbing 1, terimakasih sudah selalu sabar untuk membimbing saya mengerjakan progres skripsi ini.
6. Ibu Mustamira Sofa Salsabilah, M.Si sebagai dosen pembimbing II, terimakasih banyak ibu atas seluruh pelajaran mata kuliah dari

semester 3 psikologi keluarga hingga menjadi dosen pembimbingku, terimakasih banyak atas ilmu, waktu dan perhatiannya. Terimakasih telah menjawab banyak hal tentang hidup yang saya pertanyakan, terimakasih sudah memberikan gambaran kebahagiaan keluarga itu dapat dibangun, banyak terimakasih yang selalu saya ucapkan untuk Ibu Salsa yang tak terhingga, ibu adalah salah satu wanita panutanku, Terimakasih

7. Kedua orang tua saya, Bapak Mustakim dan Ibu Surtini. Meskipun perjalanan hidup kita tidak sebaik keluarga cemara, aku akan tetap mencintai kalian dan akan selalu terucap terimakasih dari lubuk hati yang paling dalam untuk segala hal, karna kisah cinta kalian aku jadi mencintai psikologi ini. Terimakasih sekali lagi, bersama atau tidak bersamanya kita dalam sebuah status, kita tetap saling mencintai dengan hubungan darah ini.
8. Untuk adikku tersayang, Adelia Miranti dan Izhar, percayalah sama aku, semua yang aku lakukan dan pelajari sekarang itu demi kita yang lebih baik dimasa mendatang. Terimakasih sudah menjadi dewasa di umur yang masih anak

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Elvina Miranti dilahirkan di Yukum Jaya pada Tanggal 31 Agustus 1997. Anak pertama dari 3 bersaudara, dengan ayah yang bernama Mustakim dan Ibu yang bernama Surtini. Untuk pertama kali menempuh pendidikan di:

1. SDN 4 Yukum Jaya
2. SMPN 1 Terbanggi Besar
3. MA Perguruan Diniyyah Putri Lampung, lulus tahun 2016

Kemudian pada tahun 2016 peneliti terdaftar sebagai salah satu mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirohmanirrohim

Assalamualaikum warahmatullahi wabarokatuh

Alhamdulillahirobbilalamin, Puji Syukur ku ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah mmberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi. Selesainya penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta memberikan dukungan secara ilmu maupun fisik. Oleh karena itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Untuk teman-teman tersayangku, Restya Kartika, S.Psi, Afifah, Riska Umi, Sekar Linda, Septriana, Intan, Beta Nur Ariana, Yola fitria dan Sebki, Terimakasih telah menjadi pendengar yang baik dalam hidupku, semoga persahabatan dan tali silaturahmi ini berjalan baik hingga akhir hayat
2. Seluruh Angkatan Psikologi UIN RIL yang telah menjadi subyek penelitian, sekali lagi saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Serta tak lupa kepada semua pihak yang tidak bisa di sebutkan namanya satu persatu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian ini
3. *Last but not least, I wanna thank me I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doinnng all this hard work I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting I wanna thank me for always being a giver and tryna give more than I receive.I wanna thank me for tryna do more right than wrong I wanna thank me for just being me at all times.*

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dan perbuat dengan ke ikhlassannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dalam segala hal apapun dari Allah SWT. Aamiin.

Bandar Lampung, 12 Juni 2023
Yang menyatakan

Elvina Miranti
NPM. 1631080005



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vii
MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penulisan.....	7
C. Manfaat Penulisan	8
D. Penelitian Terdahulu.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Pengertian Kecemasan.....	12
B. Self Efficacy	21
C. Fase Dewasa Awal dan Dunia Kerja.....	24
D. Hubungan Antara dua variable	27
E. Kerangka Berfikir.....	29
F. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Identifikasi Variabel	32
B. Definisi Operasional Variabel	32
C. Subyek Penelitian	32
D. Teknik Pengumpulan Data.....	34
E. Validitas Dan Reliabilitas Alat Pengumpul Data	37
F. Tekhnik Analisis Data	38

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	39
A. Orientaasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	39
B. Pelaksanaan Penelitian	48
C. Hasil Penelitian.....	49
D. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	67



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Anggota Populasi	33
Tabel 2. Data Gender Sampel	34
Tabel 3. Karakteristik Usia Sampel.....	34
Tabel 4. Skor Jawaban Skala Kecemasan	35
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i>	35
Tabel 6. Skor Jawaban Skala <i>Self Efficacy</i>	36
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Kecemasan Dunia Kerja.....	36
Tabel 8. Aitem Skala <i>Self Efficacy</i>	42
Tabel 9. Aitem Skala Kecemasan Dunia Kerja	43
Tabel 10. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i> Try Out	45
Tabel 11. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Dunia Try Out.....	46
Tabel 12. Skala Kecemasan Dunia Kerja Setelah Gugur.....	47
Tabel 13. Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Gugur Aitem	47
Tabel 14. Deskriptif Data Penelitian	49
Tabel 15. Kategorisasi Kecemasan Dunia Kerja	50
Tabel 16. Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	51
Tabel 17. Uji Normalitas.....	52
Tabel 18. Uji Lineraritas	52
Tabel 19. Uji Korelasi.....	53
Tabel 20. Sumbangan Efektif.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 Kerangka Berfikir	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran.1 Rancangan Skala Penelitian

Lampiran. 2 Distribusi Data Uji Coba

Lampiran. 3 Validitas Dan Reliabilitas, Hasil Uji Coba Skala

Lampiran. 4 Skala Penelitian

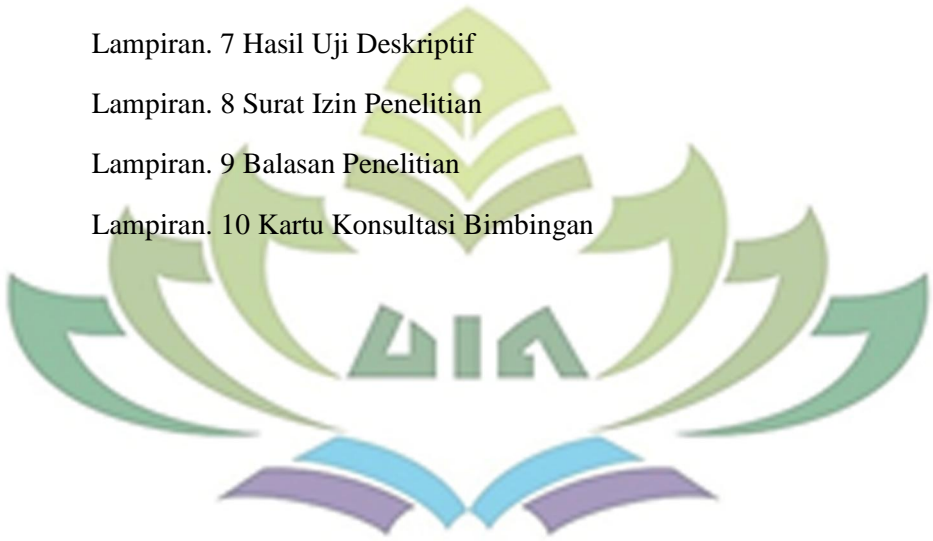
Lampiran. 5 Data Skor Penelitian

Lampiran. 7 Hasil Uji Deskriptif

Lampiran. 8 Surat Izin Penelitian

Lampiran. 9 Balasan Penelitian

Lampiran. 10 Kartu Konsultasi Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Era globalisasi ini menuntut individu khususnya mahasiswa untuk dapat menghadapi berbagai permasalahan dan tantangan yang semakin kompleks dalam memasuki dunia kerja. Hal tersebut secara tidak langsung mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kemampuan yang sesuai dengan kebutuhan dunia kerja. Jenjang pendidikan perguruan tinggi diharapkan dapat membekali mahasiswa dalam mempersiapkan karirnya di masa depan. Akan tetapi, untuk memasuki dunia kerja dan memperoleh lapangan pekerjaan sesuai dengan minat dan bakat bukanlah hal yang mudah (Putu, 2018).

Menurut Hartaji (2018) mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang mengalami pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa dalam perkembangannya masuk ke dalam kategori dewasa awal yaitu usia 18-24 tahun (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Menurut Papalia (2018) Berdasarkan tahapan perkembangannya, mahasiswa yang sedang

menempuh pendidikan tingkat akhir dapat digolongkan pada usia dewasa muda (dewasa awal).

Terjadinya persaingan yang ketat, minimnya pengalaman yang dimiliki, lapangan pekerjaan yang terbatas, dan permasalahan lainnya yang harus dihadapi merupakan tantangan untuk dapat memasuki dunia kerja yang diharapkan. Selain itu, lulusan perguruan tinggi bukanlah satu-satunya jaminan untuk memasuki dunia kerja dikarenakan masih terdapat *gap* antara kompetensi yang dimiliki oleh para lulusan perguruan tinggi dengan kebutuhan dunia kerja. Untuk dapat memasuki lapangan pekerjaan yang kompetitif, mahasiswa di perguruan tinggi tersebut dituntut untuk memiliki kemampuan yang semakin tinggi dan dapat diunggulkan di dunia kerja. Kondisi inilah yang menyebabkan peningkatan jumlah pengangguran yang berasal dari perguruan tinggi (Putu, 2018).

Dilansir dari data Badan Pusat Statistik (BPS, 2021), menerangkan bahwa salah satu pengangguran terbuka berasal dari perguruan tinggi. Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa pada bulan Agustus 2016 sebanyak 4,87% lulusan perguruan tinggi adalah pengangguran. Kemudian terjadi peningkatan pada bulan Februari 2017 menjadi 4,98%. Data terbaru pada Agustus 2017 adalah 5,18% lulusan perguruan tinggi masih menganggur. Jumlah ini terus meningkat setiap tahunnya dengan tingkat pengangguran terbuka 6,26% pada Februari 2021 disebabkan krisis ekonomi akibat pandemi Covid-19. Berdasarkan data-data tersebut menunjukkan kompleksnya permasalahan lulusan perguruan tinggi yang berkaitan dengan dunia kerja sehingga semakin tinggi tingkat pengangguran yang ada di Indonesia setiap tahunnya, ditambah lagi dengan pandemi covid-19 yang sedang merajalela di Indonesia. Terlebih lagi apabila mahasiswa yang masuk dalam masa dewasa awal memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi atau mengontrol situasi kecemasan menghadapi dunia kerja.

Menurut Santrock (2016) masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Bagi kebanyakan individu, menjadi orang dewasa melibatkan periode

transisi yang panjang. Dimana banyak individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang 2 seperti apa, dan gaya hidup yang seperti apa yang mereka inginkan, hidup melajang, hidup bersama, atau menikah (Santrock, 2016). Masa dewasa awal yang terjadi pada mahasiswa ini dijelaskan dalam Hurlock (2014), dimulai sejak usia 18 - 40, lebih lanjut Hurlock membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain yaitu, mendapatkan suatu pekerjaan, memilih individu teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Masa dewasa awal ini disebut juga sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru. Setiap individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari tak lepas dari kemampuan – kemampuan tertentu yang dimilikinya dan kemudian dijadikan modal agar dapat terus mengembangkan diri lebih lanjut dalam berbagai aspek kehidupannya. Individu ketika menjalani kehidupan ini harus selalu berjuang, berusaha, bekerja keras, sebagaimana disampaikan dalam Q.S At-Taubah 105 sebagai berikut:

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَىٰ عَلِيمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya: “Dan katakanlah, “Bekerjalah kamu, maka Allah akan melihat pekerjaanmu, begitu juga Rasul-Nya dan orang-orang mukmin, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui yang gaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan.” (Q.S At-Taubah : 105)

Berdasarkan ayat diatas, menurut Shihab (2018) dalam *Tafsir Al-Misbah* menuliskan bahwa ayat ini bermakna perintah untuk beramal saleh sebagai tindak lanjut dari ayat-ayat sebelumnya yang menganjurkan bertobat dan melakukan kegiatan nyata, antara lain membayar zakat dan bersedekah (Q.S. At-Taubah ayat 103-104). Kini mereka diminta untuk melakukan

aneka aktivitas lain, baik yang terang-terangan maupun yang tersembunyi. Setidaknya hal ini perlu, karena walaupun tobat telah diperoleh, tetapi waktu yang telah lalu dan yang pernah diisi dengan kedurhakaan, kini tidak mungkin kembali lagi. Manusia telah mengalami kerugian dengan berlalunya waktu itu tanpa diisi oleh kebajikan. Karena itu, ia perlu giat melakukan aneka kebajikan agar kerugian tidak terlalu besar. Kendati manusia dianjurkan untuk melakukan aneka aktivitas lain setelah bertobat lalu membayar zakat dan sedekah, manusia juga harus mawas diri dan mengawasi amal-amalnya. Karena setiap amal yang baik dan buruk memiliki hakikat yang tidak dapat disembunyikan.

Kemampuan-kemampuan tersebut jika terus dikembangkan pada akhirnya akan membawa individu menjadi sosok yang maksimal dalam berbagai hal yang akan dikerjakannya (Risyan, 2019). Dalam hal ini kesiapan mental perlu untuk dimiliki sebagai pencari kerja. Individu yang memiliki kematangan mental yang baik akan membangkitkan *self efficacy* atau keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungan baru di dunia kerja (Putu, 2018).

Self efficacy menurut Bandura (dalam Christian & Moningga, 2018) merupakan suatu kondisi internal yang mempengaruhi kesiapan individu untuk bekerja. *Self efficacy* merupakan suatu kondisi internal yang mempengaruhi kesiapan individu untuk bekerja. Sehingga *Self efficacy* yang baik diperlukan agar individu siap memasuki dunia kerja. Mahasiswa yang berhasil mengenali kemampuan dirinya akan merasa yakin mampu untuk mendapatkan pekerjaan yang diharapkan. Hal ini tentunya bergantung pada kesan positif yang dimiliki terhadap dirinya, semakin mampu individu memberikan kesan positif terhadap dirinya maka peluang untuk memperoleh pekerjaan akan semakin besar. *Self efficacy* ini mengarahkan individu untuk dapat berpikir secara realistis sehingga mampu menyesuaikan antara harapan akan pekerjaan yang diinginkan dengan kemampuan yang dimiliki .

Self efficacy dikatakan dapat mempengaruhi individu dalam menginterpretasikan suatu kejadian. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah dengan mudah akan yakin bahwa usaha yang

mereka lakukan dalam menghadapi tantangan yang sulit akan sia-sia, sehingga mereka cenderung untuk mengalami gejala negatif yang datang. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan cenderung untuk melihat tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi yang di berikan oleh kompetensi dan upaya yang cukup (Bandura dalam Christian & Moningka, 2018). Ketika individu menghadapi suatu tekanan, seperti kecemasan menghadapi dunia kerja, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka (*self efficacy*) akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi yang menekan.

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

Kemudian, penjelasan diatas sesuai dengan hasil wawancara awal peneliti terhadap 4 subjek. Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan empat mahasiswa semester akhir pada tanggal 20 September 2021 terhadap mahasiswa pertama yaitu AS (22 tahun) yang menyatakan bahwa kecemasan yang individu rasakan ketika menghadapi dunia kerja kerap muncul dalam benaknya karena individu tidak percaya diri dengan kemampuannya. DA (21 Tahun) menyatakan bahwa kecemasan yang di alami terkait menghadapi masa depan mungkin didasari karena dirinya belum mempunyai skill untuk menghadapi dunia kerja. Begitu pula dengan RS (21 Tahun), ia juga merasakan ketakutan dan kecemasan dalam hidupnya terkait bagaimana ia akan menghadapi dunia kerja setelah lulus dari perkuliahan ini karena merasa kurang dalam *soft skill* dan *hard skill* yang dimilikinya. Sedangkan menurut VS (23

Tahun), walaupun ia mendapatkan banyak pengetahuan baik itu teori dan praktek, menurutnya itu hanya sebagai modal agar ia ada bekal begitu lulus dari perkuliahan sedangkan jika ia dihadapkan dalam dunia kerja saat ini ia belum sanggup, menurutnya kemampuan yang individu miliki masih belum cukup untuk menghadapi persaingan dunia kerja yang ketat. Kemudian YD (23 Tahun) menyatakan bahwa ia tidak mengalami kecemasan ketika ingin menghadapi dunia kerja, karena ia merasa sudah cukup pengalaman terkait bidang pekerjaan yang akan ia kerjakan.

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti dapat diketahui bahwa, *self efficacy* diperlukan untuk mengelola kecemasan terkait individu yang merasa tidak efektif dalam menangani masalah dalam hidupnya dan bagaimana mereka dapat mengelola tantangan yang muncul. Menurut Bandura (dalam Christian & Moningga, 2018) terdapat tiga dimensi dari *self efficacy* yaitu *level*, *generality* dan *strength*. *Level* berkaitan dengan tingkatan kesulitan tugas, persepsi individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas. *Generality* mengacu pada sejauh mana individu yakin akan kemampuan dirinya dalam berbagai situasi masalah. *Strength* merupakan kuatnya keyakinan individu mengenai kemampuan yang dimiliki, dimensi ini terdiri dari meningkatnya usaha meskipun menghadapi rintangan dan teguh dalam usaha untuk menghadapi kesulitan yang dihadapi (Risnia dan Sugiasih, 2019).

Kecemasan atau disebut sebagai *anxiety neurosis* atau disebut juga neurosa kecemasan merupakan bentuk neurosa dengan gejala paling mencolok ialah ketakutan yang terus menerus terhadap bahaya yang seolah-olah terus mengancam, yang sebenarnya tidak nyata tetapi hanya ada dalam perasaan penderitanya saja (Rahmah & Hasanati, 2016). Kecemasan dialami oleh semua individu dalam perjalanan kehidupannya, kecemasan sendiri menurut kajian psikologi islam, merujuk didalam *Al-Qur'an* dijelaskan sebagai emosi takut (Nugraha, 2020). Takut disini lebih kepada arti takut kepada Allah SWT, takut akan siksa, takut tidak mendapatkan Ridha-Nya. Dalam ayat Al-Qur'an pada surat Al-Baqarah 155 juga dijelaskan bahwa individu akan diuji dengan ketakutan yang arti ayatnya adalah sebagai berikut:

بَشِيرٍ الصَّابِرِينَ وَبَشَرُوا الثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مَنْ وَنَقَصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مَنْ
وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ

Artinya : *Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada individu-individu yang sabar.*

Menurut tafsir Quraish Shihab, sabar adalah perisai dan senjata individu-individu beriman dalam menghadapi beban dan tantangan hidup. Itulah ujian yang akan kalian hadapi berupa perasaan takut pada musuh, kelaparan, kekurangan bekal, harta, jiwa dan buah-buahan. Tidak ada yang melindungi kalian dari ujian-ujian berat itu selain jiwa kesabaran. Maka sampaikanlah, wahai Nabi, berita sukacita yang menggembirakan kepada mereka yang bersabar dengan hati dan ucapanmu.

Berdasarkan ayat tersebut, kecemasan atau rasa takut wajar dialami karena rasa takut bagian ujian yang akan tuhan berikan kepada individu, selain itu juga dijelaskan apabila mahasiswa memiliki kriteria yang berkualitas akan membuat lebih percaya diri dalam menghadapi dunia kerja, namun jika kurang memiliki kualitas diri yang baik akan lebih mudah mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa seharusnya mengupayakan untuk memiliki kesiapan mental dan pemahaman diri yang baik dalam menghadapi dunia kerja, karena hal tersebut sangat mempengaruhi perkembangan karir di masa mendatang. Oleh sebab itu, mengingat banyaknya efek negatif dan efek positif jika mahasiswa dapat mengatasi kecemasan yang di alami, maka penelitian ini penting untuk diteliti.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan keilmuan psikologi, khususnya khususnya Psikologi Sosial mengenai Sosio-Emosional, Psikologi Klinis mengenai Kecemasan, serta Psikologi Industri dan Organisasi (PIO) mengenai ruang lingkup dunia kerja.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kesadaran akan pentingnya pengelolaan kecemasan bagi mahasiswa tingkat akhir yang akan menghadapi dunia kerja. Setelah mengetahui hal tersebut di harapkan mahasiswa dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan *self efficacy* agar dapat mengontrol kecemasan dan dapat mempersiapkan diri untuk terjun ke dunia kerja dengan baik.

D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam mengembangkan penelitian. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian I Jurnal - Rahmanto dan Kuncoro (2019)

Penelitian mengenai “Hubungan antara Efikasi Diri dan Kesiapan Kerja dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sultan Agung Semarang”. Perbedaan penelitian Rahmanto dan Kuncoro (2019) dengan penelitian ini terletak pada ; variabel yang diteliti, variabel yang deteliti ini hanya dua variabel yakni *self efficacy* dan kecemasan sedangkan penelitian Rahmanto dan Kuncoro memiliki tiga variabel dengan tambahan variabel kesiapan kerja, selain itu juga terdapat perbedaan terkait lokasi dan subjek penelitian, penelitian Rahmanto dan Kuncoro dilakukan di Semarang dan subjek nya mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sultan Agung Semarang sedangkan penelitian ini dilakukan di Bandar Lampung dengan subjeknya mahasiswa tingkat akhir di UIN Raden Intan Lampung.

2. Penelitian II Jurnal – Nurjanah (2018)

Penelitian mengenai “Kecemasan Mahasiswa *Fresh Graduate* dalam Melamar Pekerjaan”. Perbedaan penelitian Nurjanah (2018) dengan penelitian ini terletak pada ; variabel yang diteliti, variabel yang diteliti ini memiliki dua variabel yakni *self efficacy* dan kecemasan sedangkan penelitian Nurjanah hanya satu variabel yakni kecemasan, selain itu juga terdapat perbedaan terkait metode dan subjek penelitian, penelitian Nurjanah dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dan subjek nya mahasiswa *fresh graduate* sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjeknya mahasiswa tingkat akhir di UIN Raden Intan Lampung.

3. Penelitian III Jurnal – Latif (2017)

Penelitian mengenai “Hubungan Perencanaan Karier dan Efikasi Diri dengan Kesiapan Kerja Mahasiswa.” Perbedaan penelitian Latif et al., (2017) dengan penelitian ini terletak pada ; variabel yang diteliti, variabel yang diteliti ini memiliki dua variabel yakni *self efficacy* dan kecemasan sedangkan penelitian Latif memiliki tiga variabel yakni perencanaan karier, efikasi diri dan kesiapan kerja.

4. Penelitian IV Jurnal – Rustanto (2017)

Penelitian mengenai “Kepercayaan Diri dan Efikasi Diri terhadap Kematangan Karir Mahasiswa di Politeknik LP3I Jakarta Kampus Jakarta Utara.” Perbedaan penelitian Rustanto (2017) dengan penelitian ini terletak pada variabel yang diteliti, variabel yang diteliti ini memiliki dua variabel yakni *self efficacy* dan kecemasan sedangkan penelitian Rustanto memiliki tiga variabel penelitian yaitu kepercayaan diri, efikasi diri dan kematangan karir, selain itu juga terdapat perbedaan terkait lokasi dan subjek penelitian, penelitian Rustanto dilakukan di Jakarta dan subjek nya mahasiswa Politeknik LP3I sedangkan penelitian ini dilakukan di Bandar Lampung dengan subjeknya mahasiswa tingkat akhir di UIN Raden Intan Lampung.

5. Penelitian V Jurnal – Yuwanto (2016)

Penelitian mengenai “ Hubungan Efikasi Diri dengan Kesiapan Kerja pada Mahasiswa yang Sedang Mempersiapkan Skripsi ” Perbedaan penelitian Yuwanto (2016) dengan penelitian ini terletak pada ; variabel yang diteliti, variabel yang diteliti ini memiliki dua variabel yakni *self efficacy* dan kecemasan sedangkan penelitian Yuwanto variabel penelitiannya yaitu efikasi diri dan kesiapan kerja, selain itu juga terdapat perbedaan terkait lokasi penelitian, penelitian Rustanto dilakukan di Banjarmasin sedangkan penelitian ini dilakukan di Bandar Lampung dengan subjeknya mahasiswa tingkat akhir di UIN Raden Intan Lampung.

6. Penelitian VI Jurnal – Christian dan Moningka (2012)

Penelitian mengenai “ *Self efficacy* dan Kecemasan pegawai negeri sipil menghadapi pensiun ” Perbedaan penelitian Christian dan Moningka (2016) dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, penelitian Christian dan Moningka dilakukan dengan subjek nya pegawai negeri sipil sedangkan penelitian ini dilakukan di Bandar Lampung dengan subjeknya mahasiswa tingkat akhir di UIN Raden Intan Lampung, selain itu pada penelitian ini mengkaji keterkaitannya dengan dunia kerja sedangkan penelitian Christian dan Moningka keterkaitannya dengan masa pensiun yang akan di hadapi.

7. Penelitian VII Jurnal – Mahendrani dan Rahayu (2014)

Penelitian mengenai “*Self efficacy* dengan penyesuaian diri pada siswa akselerasi.” Perbedaan penelitian Mahendrani dan Rahayu (2014) dengan penelitian ini terletak pada ; variabel yang diteliti, variabel yang diteliti ini memiliki dua variabel yakni *self efficacy* dan kecemasan sedangkan penelitian Mahendrani dan Rahayu variabel yang diteliti yakni *self efficacy* dan penyesuaian diri, selain itu juga terdapat perbedaan subjek penelitian, penelitian Mahendrani dan Rahayu dilakukan dengan subjek nya siswa akselerasi sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir di UIN Raden Intan Lampung.

8. Penelitian VIII Jurnal – Rambe (2017)

Penelitian mengenai “*Self efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional berbasis komputer (UNBK) di SMK swasta PAB 12 Saentis.” Perbedaan penelitian Rambe (2017) dengan penelitian ini terletak pada ; variabel yang diteliti, variabel yang diteliti ini memiliki dua variabel yakni *self efficacy* dan kecemasan sedangkan penelitian Rambe memiliki tiga variabel yakni *self efficacy* , dukungan sosial dan kecemasan, selain itu juga terdapat perbedaan subjek penelitian, penelitian Rambe dilakukan dengan menggunakan subjek nya yakni siswa yang sedang menghadapi ujian nasional berbasis komputer (UNBK) di SMK Swasta PAB 12 Saintis. sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir di UIN Raden Intan Lampung.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian kecemasan

Seiring berjalannya waktu dan persaingan dunia yang semakin ketat, banyak individu yang merasakan kecemasan akan sanggup atau tidaknya bersaing di era saat ini, dengan adanya fakta itu kecemasan semakin menarik untuk diperbincangkan di dalam hidup individu. Berbagai definisi dan pengertian serta pendekatan konsep untuk membahas kecemasan pun mulai bermunculan, berikut pengertian dari kecemasan menurut beberapa ahli :

Menurut Muslim (2018) kecemasan disebabkan oleh situasi yang jelas dan sebenarnya tidak membahayakan. Menurut Nevid (2018) mengemukakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Lebih lanjut Nevid (2018) menjelaskan bahwa kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman, kecemasan merupakan respon yang normal tetapi kecemasan menjadi abnormal ketika kecemasan melebihi proporsinya dan ketika muncul tanpa sebab.

Kecemasan merupakan sebuah antisipasi atau persiapan dalam menghadapi ancaman yang dapat terjadi di masa depan (*American Psychiatric Association, 2018*). Individu dengan gangguan kecemasan akan mengalami kecemasan yang cenderung berlebihan, susah untuk dikendalikan, memiliki durasi yang lebih lama, dan muncul tanpa sebab. Kecemasan tersebut juga dapat menyebabkan individu kehilangan kemampuan untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari secara cepat dan efisien, menimbulkan kecacatan atau disabilitas bila tidak segera diobati (*American Psychiatric Association, 2018*).

Dari berbagai pemaparan definisi oleh berbagai ahli maka dapat di simpulkan bahwa pengertian kecemasan ialah perasaan tidak nyaman, gelisah dan tegang yang timbul akibat rasa takut

akan suatu hal yang akan terjadi dan kecemasan dibagi menjadi tiga jenis yaitu kecemasan *realistis*, *neurotis* dan *moral*.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Nevid (2018) mengemukakan tiga aspek kecemasan yaitu :

a. Fisik

Individu 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. Perilaku

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

c. 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.

Aspek-aspek kecemasan menurut Coetzee & Oosthuizen (2018). terdiri dari beberapa aspek yaitu:

a. Aspek Suasana Hati.

Aspek Suasana hati merupakan perasaan mudah marah dan perasaan tegang pada diri seseorang.

b. Aspek Pikiran.

Aspek pikiran yaitu perasaan khawatir dengan sesuatu yang tidak jelas, sulit untuk berkonsentrasi, menganggap besar suatu masalah, merasa bahwa dirinya sebagai individu yang sangat sensitif, merasa tidak berdaya dan pikiran yang kosong.

c. Aspek Motivasi.

Aspek motivasi merupakan perasaan ingin melarikan diri dari suatu masalah, menghindari suatu keadaan yang dapat menimbulkan perasaan kecemasan dan takut, serta rasa ketergantungan yang tinggi.

d. Aspek Perilaku.

Aspek perilaku merupakan perasaan gelisah, gugup, dan waspada yang berlebihan terhadap sesuatu.

e. Aspek Gejala Biologis.

Aspek gejala biologis merupakan perubahan yang terjadi secara biologis terhadap seseorang seperti tubuh akan memproduksi keringat lebih banyak dari biasanya, gemetar, mual, jantung berdebar lebih kencang, merasa pusing, dan mulut akan terasa kering.

Berdasarkan pemaparan teori di atas maka dapat disimpulkan aspek menurut Nevid (2018) yang akan digunakan sebagai indikator dalam penelitian meliputi; aspek fisik, perilaku dan kognitif.

3. Faktor- faktor kecemasan

Menurut Nevid (2018), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan meliputi :

a. Faktor kognitif

1) Prediksi berlebihan terhadap rasa takut

Individu dengan gangguan kecemasan sering kali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan.

2) Keyakinan yang self defeating atau irasional

Pikiran-pikiran irasional dapat meningkatkan dan menjejalkan gangguan kecemasan dan fobia. Pikiran-pikiran irasional ini menginfensifikasi keterangsangan otonomik, mengganggu rencana, memperbesar aversivitas, mendorong tingkah laku

menghindar, dan menurunnya harapan untuk *self efficacy* sehubungan dengan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi.

3) Sensitivitas berlebih terhadap ancaman

Suatu sensitivitas berlebih terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan-gangguan kecemasan. Individu dengan fobia atau kecemasan merasa berbahaya pada situasi-situasi yang oleh kebanyakan individu dianggap aman.

4) Sensitivitas kecemasan

Sensitivitas kecemasan didefinisikan sebagai ketakutan terhadap kecemasan dan simptom-simtom yang terkait dengan kecemasan. Individu dengan taraf kecemasan yang tinggi terhadap kecemasan mempunyai ketakutan terhadap ketakutan itu sendiri.

5) Salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh

Individu yang mudah terkena gangguan panik cenderung salah untuk mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh seperti palpitasi jantung, pusing tujuh keliling, atau kepala enteng sebagai tanda untuk terjadinya serangan jantung atau hal lain yang mengancam.

6) *Self efficacy* yang rendah

Bila individu percaya bahwa individu tidak punya kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan penuh stres yang individu hadapi dalam hidup, individu akan merasa makin kecemasan bila individu berhadapan dengan tantangan-tantangan itu. Sebaliknya individu yang mampu melakukan tugas tugasnya, individu itu tidak akan dihantui oleh kecemasan, atau rasa takut bila individu itu berusaha melakukannya. Individu dengan *self efficacy* yang rendah (kurang yakin pada kemampuannya untuk melakukan tugas tugas dengan sukses) cenderung untuk berfokus pada ketidakekuatan yang dipersepsikan.

b. Faktor biologis

1) Faktor faktor genetis

Faktor genetis tampak mempunyai peran penting dalam perkembangan gangguan-gangguan kecemasan,

termasuk panik, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan obsesif-kompulsi dan gangguan fobia.

2) *Neurotransmitter*

Sejumlah *neurotransmitter* berpengaruh pada reaksi kecemasan, termasuk *gamma-aminobutyric acid* (GABA) yaitu *neurotransmitter* yang inhibitori yang meredakan aktifitas berlebih dari saraf dan membantu untuk meredakan respons-respons stres. Bila aksi GABA tidak adekuat, neuron-neuron dapat berfungsi berlebihan, kemungkinan *neurotransmitter* menyebabkan kejang-kejang. Dalam kasus-kasus yang kurang dramatis, aksi GABA yang kurang adekuat dapat meningkatkan keadaan kecemasan.

Menurut Coetzee & Oosthuizen (2018), ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu:

a. Keyakinan diri (*self-efficacy*)

Keyakinan efikasi diri mempengaruhi pilihan tindakanyang akan dilakukan, besarnya usaha dan ketahanan ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan dengan begitu jika efikasi diri rendah itu dapat menyebabkan kecemasan pada individu.

b. Dukungan sosial

Dengan adanya dukungan sosial yang diterima dari individu disekitarnya baik dari individu tua, guru dan teman membuat siswa tersebut merasa diperhatikan, diperdulikan, dan dicintai. Sehingga kekuatan akan keyakinan dirinya dalam menghadapi ujian akan timbul dengan baik

c. *Modelling*

Kecemasan dapat disebabkan karena ada proses *modelling*, *modelling* dapat merubah perilaku individu, yaitu dengan melihat individu lain melakukan sesuatu.

Dari berbagai teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai faktor penyebab kebahagiaan yakni; Keyakinan diri (*self-efficacy*), dukungan sosial, *modelling*, kognitif, biologis.

4. Tingkat Kecemasan

Menurut Bucklew , para ahli membagi bentuk kecemasan itu dalam dua tingkat, yaitu:

a. Tingkat Psikologis

Kecemasan yang berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, sukar berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan sebagainya.

b. Tingkat Fisiologis

Kecemasan sudah mempengaruhi atau terwujud pada gejala fisik, terutama pada fungsi sistem saraf pusat, misalnya: tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat dingin berlebihan, sering gemetar dan perut mual dan sebagainya.

Dari teori di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat dua tingkat kecemasan yaitu tingkat psikologis dan fisiologis.

5. Kecemasan dan Quarter Life Crisis

Pada periode usia 20 hingga 30 tahun, seringkali individu mulai meragukan, mempertanyakan, hingga mencari identitas diri sebagai pertanda cemas atau bahkan stress menuju titik dewasa (Wibowo, 2017). Permasalahan yang sering terjadi pada periode transisi dari remaja menuju dewasa tersebut merupakan tantangan yang harus dilalui oleh setiap individu. Apabila individu tidak mampu mengatasinya dengan baik, maka dapat memicu timbulnya krisis dan berisiko tinggi mengganggu kesehatan mental karena memuat peristiwa kehidupan yang menantang dan penuh dengan Stress, Robinson (2018). Krisis pada periode transisi dapat mempengaruhi proses perkembangan individu, yang ditandai dengan munculnya perasaan kesepian, bingung, hingga cemas. Perasaan – perasaan tersebut dapat berubah setiap waktunya seiring dengan ketidakpastian pada masa depan (Atwood & Scholtz, 2018).

Survei yang dilakukan oleh gumtree.com pada tahun 2019 dengan 3500 responden di United Kingdom mengungkapkan bahwa rata-rata pemuda pada usia dewasa mengalami periode kekacauan, yang dibuktikan dengan 86% responden mengaku merasa memiliki tekanan untuk mencapai

keberhasilan dalam membangun hubungan dengan lawan jenis, keuangan dan pekerjaan sebelum memasuki usia 30 tahun. Tekanan tersebut diakibatkan oleh berbagai persoalan diantaranya 32 % merasa tertekan dalam menjalin hubungan dengan pasangan dan memiliki anak, 27% mengaku khawatir dengan keuangan, 21% ingin melakukan perubahan karir sepenuhnya dan 6% memiliki rencana untuk bermigrasi atau merantau untuk memulai kehidupan yang baru (Lizcellineb, 2020).

Pada masa krisis, permasalahan yang paling rentan membentuk kecemasan adalah permasalahan percintaan dan pekerjaan, Arnet (2017). Fakta tersebut menunjukkan bahwa Quarter life Crisis merupakan permasalahan yang hampir dialami oleh semua individu di usia 20-30 tahunan, dan memiliki resiko yang berbahaya pada fase kehidupan. Kombinasi faktor usia serta berbagai tuntutan sosial di dalam masyarakat yang semakin berat secara psikologi dapat memunculkan perasaan mudah sedih, merasa bersalah, stress atau tertekan, hingga perasaan putus asa yang berujung pada bunuh diri (Nadeem, 2017).

Berdasarkan data yang dilansir oleh WHO pada tahun 2015, Indonesia termasuk negara dengan tingkat bunuh diri yang tinggi, hampir mendekati Negara Negara Asia yang menduduki peringkat tertinggi pada kasus bunuh diri seperti Jepang, Korea dan China. Sedikitnya terdapat 50.000 orang Indonesia melakukan bunuh diri setiap tahunnya. Angka tersebut menunjukkan bahwa sedikitnya terdapat 150 kasus bunuh diri per harinya di tanah air. Hal yang lebih memprihatinkan lagi adalah turut meningkatnya angka bunuh diri pada usia muda yakni 17-30 tahun (Amarullaah, 2018).

Sebagai misal, khusus untuk wilayah DKI Jakarta, sepanjang tahun 2013 Polda Metro Jaya mencatat terjadinya 82 kasus bunuh diri pada pemuda. Angka tersebut melonjak tiga kali lipat ketimbang tahun sebelumnya. Dan sebagaimana tahun-tahun setelahnya hingga kini, tren angka bunuh diri pada pemuda di tanah air cenderung mengalami peningkatan (Zahra, 2021).

Berdasarkan data yang dihimpun Komisi Nasional Perlindungan Anak, pada semester awal 2015, setidaknya tercatat sebanyak dua puluh tiga pemuda Indonesia melakukan aksi bunuh diri, yang 91 % diantaranya ber usia 20-27 tahun. Kasus terbanyak, yakni 33 kasus, ditemui pada mereka yang memiliki permasalahan asmara (putus cinta), 11 kasus akibat persoalan keluarga, dan sisanya, 20 kasus disebabkan oleh persoalan Kuliah atau Pekerjaan (Pertiwi, 2021). Begitu pula, kasus yang tengah marak disorot akhir-akhir ini, Sondang (22), mahasiswa tingkat akhir Fakultas Hukum, Univeristas Bung Karno-Jakarta, melakukan aksi bakar diri di depan Istana Negara pada 7 Desember 2011. Hingga kini, tindakan Sondang menuai pro-kontra luas terkait bentuk nya sebagai aksi heroik ataukah bunuh diri semata (Candra, 2021). Belum tuntas benar kasus Sondang, kekasihnya, Putri Ananda Ningrum, melakukan percobaan bunuh diri di depan makam Sondang dengan menelan dua puluh pil obat malaria hingga overdosis, meski beruntung nyawanya masih dapat diselamatkan (Riz, 2021). Diakui atau tidak, Periode *Quarter Life Cricis* sangat mempengaruhi proses Kehidupan manusia terkait adaptasinya terhadap tugas perkembangan pada tahapannya, serta bagaimana seorang individu menilai dirinya di dalam tuntutan sosial masyarakat, hingga keputusan yang diambil di dalam menentukan setiap langkah kehidupannya.

6. Kecemasan dalam perspektif Islam

Kecemasan atau disebut sebagai *anxiety neurosis* atau disebut juga neurosa kecemasan merupakan bentuk neurosa dengan gejala paling mencolok ialah ketakutan yang terus menerus terhadap bahaya yang seolah-olah terus mengancam, yang sebenarnya tidak nyata tetapi hanya ada dalam perasaan penderitanya saja (Rahmah & Hasanati, 2016). Kecemasan dialami oleh semua individu dalam perjalanan kehidupannya, kecemasan sendiri menurut Kajian Psikologi Islam, merujuk di dalam *Al-Qur'an* dijelaskan sebagai emosi takut (Nugraha, 2020). Takut disini lebih kepada arti takut kepada Allah SWT, takut akan siksa, takut tidak mendapatkan Ridha-Nya. Dalam ayat *Al-Qur'an* pada surat *Al-Baqarah* 155 juga dijelaskan

bahwa individu akan diuji dengan ketakutan yang arti ayatnya adalah sebagai berikut:

بَشِيءٍ الصَّابِرِينَ وَبَشِّرُوا الثَّمَرَاتِ ۗ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مَنَ وَنَقْصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مَنَ
وَلَيَبْلُوَنَّكُمْ

Artinya : *Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada individu-individu yang sabar.*

Menurut (Zaini, 2015), ritual sholat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah, dan kecemasan yang bersemayan dalam diri individu. Dengan mengerjakan salat secara khushyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah sertameninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan, maka individu akan merasa tenang, tentram, dan damai. Rasa gundah, stres, kecemasan, dan galau yang senantiasa menekan kehidupannya akansirna. Rasulullah saw. senantiasa mengerjakan salat ketika sedang ditimpa masalah yang membuat beliau merasa tegang. Diriwayatkan dari sahabat Hudzaifah r.a. bahwa dia telah berkata,

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

Artinya: *“Jika Nabi SAW merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau akan menunaikan salat”* (HR. Abu Daud).

Maka dapat disimpulkan bahwa dalam Islam kecemasan atau rasa kecemasan dapat disebut sebagai rasa takut dan rasa gundah. Dalam islam rasa takut yang dimaksud adalah takut terhadap Allah, takut akan siksa dan takut tidak mendapatkan Ridho-nya, sedangkan dalam artian gundah, dalam hadis telah dijelaskan jika individu sedang mengalami kegundahan di hatinya, maka disarankan untuk sholat karena sholat dapat meredakan gundah (Zaini, 2015)

B. *Self efficacy*

1. Pengertian *Self efficacy*

Self sendiri menurut Allen & Leary, (2020) mengartikan *self* sebagai kelengkapan psikologis yang memungkinkan refleksi diri berpengaruh terhadap pengalaman kesadaran, yang mendasari semua jenis persepsi, kepercayaan dan perasaan tentang diri sendiri, serta yang memungkinkan individu untuk meregulasi prilakunya sendiri. *Self efficacy* didefinisikan oleh Bandura (dalam Christian & Moningga, 2018)) sebagai penilaian terhadap kemampuan diri sendiri dalam menjalankan rangkaian perilaku untuk mencapai suatu tujuan. *Self efficacy* merupakan keyakinanakan kemampuan individu untuk dapat mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu sehingga mencapai suatu hasil sesuai harapan. Di antara pengaruh-pengaruh internal *self efficacy* merupakan bentuk evaluasi diri yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap kompetensi dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu (Adiputra, 2015).

Menurut Oktariani (2019), *self efficacy* merupakan keyakinan individu bahwa individu mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. *Self efficacy* memiliki keefektifan yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan sesuatu yang diinginkan. Tanpa *self efficacy* (keyakinan tertentu yang sangat situasional), individu akan enggan mencoba melakukan suatu perilaku. *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri individu atau kemampuan individu dalam memperkirakan kemampuan dirinya yang meliputi kepercayaan diri, kemampuan menyesuaikan diri, kapasitas kognitif, kecerdasan dan kapasitas bertindak pada situasi yang penuh tekanan. Menurut Sari, & Astuti (2014). *self efficacy* merupakan penilaian pribadi tentang kemampuan individu untuk mengatur dan melaksanakan program kerja dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan, dan ia berusaha menilai tingkat, keumuman, dan kekuatan dari seluruh kegiatan dan konteks.

Dari berbagai pemaparan definisi oleh berbagai ahli maka dapat di simpulkan bahwa pengertian *self efficacy* ialah

keyakinan akan kemampuan atau *skill* yang individu miliki dalam menghadapi suatu hal, keyakinan ini meliputi kepercayaan diri akan kapasitas kognitif dan kapasitas bertindak dalam keadaan penuh tekanan.

2. Dimensi *Self efficacy*

Bandura (dalam Christian & Moningka, 2018) mengatakan bahwa terdapat tiga dimensi penting dalam *self efficacy* setiap individu. Adapun dimensi tersebut adalah:

a. *Level*

Dimensi ini berkaitan dengan tingkatan kesulitan tugas. Persepsi individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan cenderung memilih mengerjakan tugas-tugas yang sifatnya sulit dibandingkan dengan yang sifatnya mudah. Individu akan melakukan kegiatan yang dirasa mampu untuk dilaksanakan terutama kegiatan yang diperkirakan di luar batas kemampuan yang dimiliki. Semakin tinggi tingkat kesulitan tugas maka semakin tinggi pula tuntutan *self efficacy* individu tersebut.

b. *Generality*

Dimensi *generality* menjelaskan tentang keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik. Hal ini berkaitan dengan bidang pencapaian individu seperti penguasaan tugas, penguasaan materi, serta mengatur waktu. Tidak semua individu mampu melakukan tugas dalam beberapa bidang tertentu tetapi individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung menguasai tugas dari berbagai bidang berbeda. Sementara itu, individu yang memiliki *self efficacy* rendah hanya menguasai tugas dari bidang-bidang tertentu saja.

c. *Strength*

Dimensi ini berkaitan erat dengan kekuatan akan keyakinan yang dimiliki oleh individu. Hal ini meliputi gigih dalam belajar, gigih dalam menyelesaikan tugas-tugas, serta konsistensi dalam mencapai tujuan. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan dalam dirinya tentu akan berusaha untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Namun bagi

individu yang tidak memiliki keyakinan yang kuat, maka individu tersebut akan mudah menyerah untuk berusaha mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Berdasarkan pemaparan teori di atas maka dapat disimpulkan dimensi-dimensi dari *self efficacy* yaitu ; *level*, *generality* dan *strength*

3. Aspek *Self efficacy*

Menurut Corsini (dalam Putri & Astuti, 2018), aspek-aspek *self-efficacy* yaitu :

a. Kognitif

Kemampuan individu memikirkan cara-cara yang digunakan serta merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan individu dalam analisis berpikir dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan pribadi, maka akan mendukung individu bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Motivasi

Kemampuan individu memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan suatu tindakan dan keputusan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi individu timbul dari pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Setiap individu berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang dilakukan, merencanakan tindakan yang direalisasikan. Motivasi dalam *self efficacy* digunakan untuk memprediksi kesuksesan dan kegagalan individu.

c. Afeksi

Kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan *depresif* yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

d. Seleksi

Kemampuan individu untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan pemaparan teori di atas maka dapat disimpulkan aspek-aspek dari *self efficacy* meliputi; kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi.

C. Fase Dewasa Awal dan Dunia Kerja

Menurut Taylor (2019) dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis. Secara hukum seseorang dapat dikatakan sebagai orang dewasa awal saat menginjak usia 21 tahun sampai berusia 21 tahun. Selain itu Santrock (2016) mengatakan bahwa, Masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan. Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu makin bertambah besar. Dimana sudah mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang lain terutama dari orang tua, baik secara ekonomis, sosiologis ataupun psikologis. Mereka akan lebih mengupayakan untuk menjadi orang yang lebih mandiri lagi, segala upaya akan dilakukan agar tidak bergantung lagi kepada orang lain. Seperti yang diungkapkan oleh Erikson (dalam Adelina, 2018) bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 tahun samapi 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat,

pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang.

Individu yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun, mereka memiliki peran dan tanggung jawab yang tentu saja semakin besar. Individu yang sudah dianggap dewasa tidak boleh bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun fisiologis pada orang tuanya (Utami, 2016). Secara fisik, seorang dewasa awal menunjukkan penampilan yang sempurna dalam arti bahwa pertumbuhan dan perkembangan aspek-aspek fisiologis telah mencapai posisi puncak. Mereka memiliki daya tahan dan taraf kesehatan yang prima sehingga dalam melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif, energik, cepat, dan proaktif.

Hurlock (dalam Widarto, 2017) membagi tugas-tugas perkembangan dewasa awal yaitu :

- a. Mencari dan menemukan pasangan hidup.

Individu dewasa awal akan berusaha mencari pasangan hidup yang cocok untuk membentuk kehidupan rumah tangga karena individu dewasa awal dirasa telah mampu dan siap untuk melakukan tugas reproduksi, namun harus melalui perkawinan yang resmi.

- b. Membina kehidupan rumah tangga.

Individu dewasa awal yang sudah bekerja menunjukkan sikap bahwa dirinya bisa mandiri secara ekonomi. Sikap ini merupakan langkah positif karena sekaligus dapat dijadikan langkah awal dalam memasuki kehidupan berumah tangga

- c. Meniti karier dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi rumah tangga. Individu dewasa awal yang telah menyelesaikan pendidikannya akan berupaya menekuni karier sesuai minat dan bakat yang dimiliki, serta memberikan jaminan masa depan keuangan yang baik. Individu dewasa awal mampu mendapatkan penghasilan yang memadai, maka individu tersebut dapat membangun kehidupan ekonomi rumah tangga yang mantap dan mapan.
- d. Setiap orang yang ingin hidup tenang, damai dan bahagia ditengah-tengah masyarakat adalah dengan menjadi warga negara yang baik, hal ini dapat diwujudkan dengan cara :

mengurus dan memiliki surat-surat kewarganegaraan, membayar pajak, mematuhi peraturan pemerintah dan menjaga ketertiban serta keamanan masyarakat dengan mengendalikan diri agar tidak tercela dimata masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan masa dewasa awal yaitu : a) mencari dan menemukan pasangan hidup, b) membina kehidupan rumah tangga, c) meniti karier dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi rumah tangga, d) menjadi warga negara yang baik.

Secara alamiah di dalam kehidupannya, individu selalu melakukan bermacam-macam aktivitas, salah satu wujud dari aktivitas itu adalah kerja atau bekerja. Individu yang menjalani suatu pekerjaan mengandung unsur kegiatan sosial, menghasilkan barang dan atau jasa yang pada akhirnya ditujukan untuk memenuhi kebutuhan dan mendapatkan kepuasan. Bekerja berarti melakukan suatu pekerjaan, diakhiri dengan buah karya yang dapat dinikmati oleh individu yang bersangkutan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kerja diartikan sebagai kegiatan untuk melakukan sesuatu yang dilakukan atau diperbuat dan sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah, mata pencaharian

Menurut Renita (2016) kerja dipandang dari sudut sosial merupakan kegiatan yang dilakukan dalam upaya untuk mewujudkan kesejahteraan umum, terutama bagi individu-individu terdekat (keluarga) dan masyarakat, untuk mempertahankan dan mengembangkan kehidupan, sedangkan dari sudut rohani atau religius, kerja adalah suatu upaya untuk mengatur dunia sesuai dengan kehendak Sang Pencipta. Dalam hal ini, bekerja merupakan suatu komitmen hidup yang harus dipertanggung jawabkan kepada Tuhan.

Dunia kerja atau yang sering disebut dengan pekerjaan merupakan segala sesuatu yang dikerjakan oleh manusia dengan berbagai tujuan. Kemudian Sarwono (2015) menjelaskan bahwa “pekerjaan” (*job*) merupakan sejumlah posisi, semuanya dengan tugas yang sama dan dengan sejumlah pegawai yang melaksanakannya”. Secara sederhana, persepsi tentang dunia kerja dapat diartikan sebagai tanggapan individu berdasarkan stimulus atau rangsangan terhadap beberapa lingkungan pekerjaan yang

dapat merubah keadaan hidup mereka untuk menjadi lebih baik dengan melakukan sejumlah kegiatan.

Kemudian Çola (2018) mengemukakan bahwa pengetahuan yang diperoleh dari pendidikan formal bukan jaminan untuk mendapatkan pekerjaan. Lowongan kerja yang tidak terisi umumnya disebabkan oleh rendahnya kesiapan kerja dan kurangnya keterampilan. Kebutuhan tenaga kerja akan terpenuhi dengan baik apabila pencari kerja memiliki kualitas yang memenuhi syarat dan kualitas yang memenuhi harapan dunia kerja, adalah mereka yang telah menjalani program pelatihan kerja dengan tuntas (Wijayanti, 2018). *Hard skill* merupakan persyaratan minimal bagi individu untuk memasuki bidang pekerjaan tertentu. Sedangkan *soft skill* akan menentukan pengembangan diri dalam pekerjaan (Purnama & Suryani, 2019).

Dari berbagai pemaparan di atas dapat di simpulkan bahwa dunia kerja ialah tempat dimana individu akan bekerja dengan berbagai persyaratan seperti *hard skill* dan *soft skill* serta persyaratan lainnya yang dibutuhkan untuk masuk kedalam dunia atau tempat individu tersebut bekerja.

D. Hubungan Antara *Self efficacy* Dengan Kecemasan

Menurut Nevid (2018) mengemukakan bahwa kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman, kecemasan merupakan respon yang normal tetapi kecemasan menjadi abnormal ketika kecemasan melebihi proporsinya dan ketika muncul tanpa sebab. Menurut Kliat (dalam Hastuti & Arumsari, 2016) Kecemasan (*ansietas*) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi individu individu dalam menghadapi suatu kecemasan. Salah satu faktornya adalah *self efficacy* yang berbeda pada setiap individu. *Self efficacy* dan kecemasan terkait, individu yang merasa tidak efektif dalam menangani masalah dalam hidupnya akan menjadi kecemasan

memikirkan bagaimana mereka akan mengelola tantangan ketika muncul. Individu dengan kecemasan tinggi akan menghambat keberhasilannya sendiri (Putu, 2018).

Self efficacy sendiri di definisikan oleh Bandura (dalam Christian & Moningga, 2018) sebagai penilaian terhadap kemampuan diri sendiri dalam menjalankan rangkaian perilaku untuk mencapai suatu tujuan. *Self efficacy* merupakan keyakinan akan kemampuan individu untuk dapat mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu sehingga mencapai suatu hasil sesuai harapan. Mahasiswa diharapkan sudah memiliki tujuan yang spesifik, terutama dalam menentukan karir yang akan ditekuninya nanti, karena tanpa tujuan yang spesifik dan jelas kondisi tersebut akan menghambat dan menunda potensinya (Agusta dalam Baiti, 2018)

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan Risnia & Sugiasih, (2021) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat *self efficacy* yang dimiliki Risnia & Sugiasih, (2021). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian Nurjanah (2018), didapatkan hasil bahwa mahasiswa cenderung lebih kecemasan menghadapi proses melamar kerja dibandingkan menganggur. Hal tersebut disebabkan kurangnya *soft skill* yang dimiliki, kurangnya informasi mengenai dunia kerja, dan kurangnya *self efficacy*.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan apabila individu dengan *self efficacy* yang baik maka dapat menurunkan tingkat kecemasan pada individu tersebut, begitupun sebaliknya, jika individu dalam meyakini dirinya atau *self efficacy* yang dimilikinya rendah akan meningkatkan kecemasan pada individu tersebut, oleh karena itu memiliki *self efficacy* yang baik penting bagi mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir guna mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi dunia kerja.

E. Kerangka Berpikir

Mahasiswa dalam perkembangannya ialah sebagai dewasa awal yaitu usia 18-24 tahun (Krisdianto & Mulyanti, 2015). Menurut Papalia (2018), Berdasarkan tahapan perkembangannya, mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tingkat akhir dapat digolongkan pada usia dewasa muda. Untuk dapat memasuki lapangan pekerjaan yang kompetitif, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan yang semakin tinggi dan dapat diunggulkan di dunia kerja. Kondisi inilah yang menyebabkan peningkatan jumlah pengangguran yang berasal dari perguruan tinggi.

Terjadinya persaingan yang ketat, minimnya pengalaman yang dimiliki, lapangan pekerjaan yang terbatas, dan permasalahan lainnya yang harus dihadapi merupakan tantangan untuk dapat memasuki dunia kerja yang diharapkan. Selain itu, lulusan perguruan tinggi bukanlah satu-satunya jaminan untuk memasuki dunia kerja dikarenakan masih terdapat *gap* antara kompetensi yang dimiliki oleh para lulusan perguruan tinggi dengan kebutuhan dunia kerja. Untuk dapat memasuki lapangan pekerjaan yang kompetitif, mahasiswa di perguruan tinggi tersebut dituntut untuk memiliki kemampuan yang semakin tinggi dan dapat diunggulkan di dunia kerja. Kondisi inilah yang menyebabkan peningkatan jumlah pengangguran yang berasal dari perguruan tinggi (Putu, 2018).

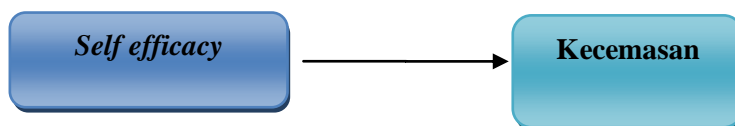
Akan tetapi, untuk memasuki dunia kerja dan memperoleh lapangan pekerjaan sesuai dengan minat dan bakat bukanlah hal yang mudah. Berdasarkan hal-hal tersebut menunjukkan kompleksnya permasalahan yang berkaitan dengan dunia kerja. Terlebih lagi apabila mahasiswa memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi atau mengontrol situasi tersebut. Menurut (Hurlock, 2018) keyakinan *self efficacy* dikatakan dapat mempengaruhi individu dalam menginterpretasikan suatu kejadian. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah dengan mudah akan yakin bahwa usaha yang mereka lakukan dalam menghadapi tantangan yang sulit akan sia-sia, sehingga mereka cenderung untuk mengalami gejala negatif yang datang. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* yang

tinggi akan cenderung untuk melihat tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi yang diberikan oleh kompetensi dan upaya yang cukup Bandura (dalam Christian & Moningga, 2018).

Ketika individu memiliki *self efficacy* yang baik maka kemampuan yang mereka miliki dapat dikembangkan pada akhirnya akan membawa individu menjadi sosok yang maksimal dalam berbagai hal yang akan dikerjakannya (Risyana, 2019). Dalam hal ini kesiapan mental perlu untuk dimiliki sebagai pencari kerja. Individu yang memiliki kematangan mental yang baik akan membangkitkan *self efficacy* atau keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungan baru di dunia kerja (Putu, 2018). (Chaplin, 2021) berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutandan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Lebih lanjut Nevid (2018) mengemukakan bahwa kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman, kecemasan merupakan respon yang normal tetapi kecemasan menjadi abnormal ketika kecemasan melebihi proporsinya dan ketika muncul tanpa sebab. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Sarason (dalam yaitu ; keyakinan diri (*self-efficacy*), dukungan sosial, *modelling*).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat dilihat pada gambar dibawah ini bahwasannya *self efficacy* memiliki hubungan dengan kecemasan pada menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Gambar sebagai berikut:

Gambar 1.
Kerangka Berpikir



F. Hipotesis

Menurut Azwar (2019), hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap pernyataan penelitian, harus dinyatakan dalam bentuk kalimat yang isinya terdapat paling

sedikitnya dua variabel untuk diuji serta harus diuji secara spesifik. Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.



DAFTAR PUSTAKA

- Adelina, D. (2018). Hubungan self efficacy dengan kesiapan kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Skripsi, Fakultas Psikologi UMM.
- Adiputra, S. (2018). Keterkaitan *self efficacy* dan *self esteem* terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(2).
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2020). *Self-Compassion, stress, and coping*. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- Amarullah (2018). *Psychological Readiness & Job Readiness Training: Membangun Kesiapan Sarjana Baru untuk Bekerja*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 1-17.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arnet, J (2017). *Emerging Adulthood : What is it and What is it good For ? Journal Compilation Society for Research in Child Development, Vol.1, No. 2*.
- Atwood & Scholtz. (2018). *The Quarter Life-Life time Periode: An Age of Indulgence Crisis or Both? Contemporer Family Therapy DOI:101007/s10591-008-9066-2*
- Association, A. P. (2018). *Diagnostica statistical manual of mental disorders fifth edition DSM-5. Edisi Ke-5. Washington DC: American Psychiatric Association*.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*.
- Azwar, Saifuddin. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Baiti, R. D, Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2018). Career self-efficacy dan kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), 128–141.

- Bps. (2021). Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2019. *Badan Pusat Statistik, 11(84)*, 1–27.
- Candra (2021). Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Konsep Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*.
- Canter, D., Giles, S., & Nicol, C. (2019). *Suicide Without Explicit Precursors: A State Of Secret Despair ? Journal for Investigative Psychology and Offender Profiling 1: 227-248. Published on line in Wiley InterScience. Diunduh 22 Februari 2022 dari www.gumtree.com*
- Chaplin, J. P. (2021). *Kamus Lengkap Psikologi*. Rajawali Pers.
- Christian, C., & Moningga, C. (2018). Self efficacy dan kecemasan pegawai negeri sipil menghadapi pensiun. *Jurnal Psikologi Ulayat, 1(1)*, 45–56.
- Çolak, H., Dülgergil, Ç. T., Dalli, M., & Hamidi, M. M. (2018). Early childhood caries update: A review of causes, diagnoses, and treatments. *Journal of Natural Science, Biology, and Medicine, 4(1)*, 29.
- Coetzee, M., & Oosthuizen, R.M. (2018). Examining the mediating effect of open distance learning students study engagement in relation to their life orientation and self efficacy. *Journal of Psychology in Africa, 2. (2)*. 235-242
- Deviyanthi, N. M. F. S., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Self_Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas. *Jurnal Psikologi Udayana, 3(2)*, 342–353. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i02.p16>.
- Hartaji, H. D. (2018). Pengaruh Persepsi Siswa Tentang Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Profesional Guru Dan Fasilitas Belajar Terhadap Motivasi Belajar Ekonomi Siswa Di Sma Negeri 1 Ngemplak Sleman Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan*

Dan Ekonomi, 7(4), 336–345.

Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2016). Pengaruh terapi hipnotis lima jari untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(21).

Hurlock, E. B. (2014). *Psikologi Perkembangan*.

Krisdianto, M. A., & Mulyanti, M. (2015). Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(2), 71–76.

Lizcellineb (2020). *Adolescent Suicide Attempters: Post attempt Course and Implications for Treatment*. *Journal Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7 161-173.

Malay, M.N. (2022). Belajar Mudah dan praktis. CV. Madani Jaya.

Muslim, R. (2018). *Rujukan Ringkas PPDGJ-III Diagnosis Gangguan Jiwa*. PT. Nuh Jaya.

Nadeem, Ali (2017). *The Association Between Muslim Religiosity and Young Adult Students Depression, Anxiety, And Stress*. *Journal of Religion and Health*, DOI 10.1007/s10943-016-0338-0.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal di Dunia Yang Terus Berubah Edisi 9*. Erlangga.

Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.

Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35–38.

Oktariani, O. (2019). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial

Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 98–112.

Onyishi I.E. & Ogbodo E. (2018). The contribution of self-efficacy and perceived organisational support when taking charge at work. *Journal of Industrial Psychology*.

Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2018). *Human Growth and Development*. New York: McGraw Hill.

Pertiwi (2021). *Suara Psikologi Untuk Insan Indonesia* (1ed.). Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.

Purnama, N., & Suryani, N. (2019). Pengaruh Prakerin (Praktik Kerja Industri), Bimbingan Karir, dan Informasi Dunia Kerja Terhadap Kesiapan Kerja. *Economic Education Analysis Journal*, 8(1), 350–365.

Putri, I. A., & Astuti, Y. D. (2018). Hubungan antara Efikasi Diri dan Kecenderungan Kambuh pada Pecandu Narkoba yang Menjalani Rehabilitasi di Yogyakarta. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 151–164.

Putu, L., Upadianti, S., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(3), 111–120.

Rahmah, H., & Hasanati, N. (2016). Efektivitas logo terapi kelompok dalam menurunkan gejala kecemasan pada narapidana. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(1), 53–66.

Rambe, Y. S. (2017). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK swasta PAB 12 Saintis. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 9(1), 60–67.

- Renita, B. (2016). *Bimbingan dan Konseling SMA 1 untuk kelas X. Jakarta: Penerbit Erlangga.*
- Risnia, D., & Sugiasih, I. (2021). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira.*
- Risyana, D. (2019). Hubungan Antara Regulasi Eemosi dan Perilaku Cyberbullying Pada Remaja. *Fakultas Psikologi.*
- Riz,(2021). Pendekatan Kualitatif untuk Peneltian Perilaku Manusia. Depok: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Robinson, (2018) Quarter Life Crisis : An Overview of Research of Theory. Conference on Emerging Adulthood. United Kingdom:The university of Greewich.
- Santrock, W.J. (2016). *Life-Span Development. 10 Edition. New York : Mc Graw Hill*
- Santrock, J. W. (2018). *Perkembangan Masa-Hidup* (Wisnu Chandra Kristiaji (ed.); 13th ed.). Erlangga.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (2021). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 127.
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2018). Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Konsep Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati.*
- Sarwono, S. W. (2015). *Psikologi sosial psikologi kelompok dan psikologi terapan.*

- Sejati, N. W., & Prihastuti, R. (2018). Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual. *Intuisi*, 1-5.
- Shihab, M. Q. (2018). Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an. *Jakarta: Lentera Hati*.
- Sudaryono. (2017). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Kuantitatif Kualitatif*.
- Supriati, S., & Handayani, T. (2018). Relevansi Lulusan Perguruan Tinggi Dalam Penempatan Kerja. *Journal of Applied Business Administration*, 2(2), 218–227. <https://doi.org/10.30871/jaba.v2i2.1121>.
- Taylor, S. E., (2019). Psikologi sosial (12 ed.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Utami, D. L., & Sawitri, D. R. (2016). Dukungan Dosen dan Teman Sebaya dengan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 5(1), 14-18.
- Walgito, B. (2021). *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset.
- Wibowo, A.S (2017). Mantra Kehidupan Sebuah Refleksi Melewati fresh Graduate Syndrome & Quarter-Life Crisis: krisis Seperempat Baya. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Widarto. (2017). Faktor Penghambat Studi Mahasiswa yang Tidak Lulus Tepat Waktu di Jurusan Pendidikan Teknik Mesin FT UNY. *Jurnal Dinamika Vokasional Teknik Mesin*, 2(2), 127-138

WHO, 2015 “*Preventing Suicide: A Resource for Media Professionals*”, *Mental and Behavioural Disorders, Department of Mental Health, WHO-Geneva, 2015, pp. 5.*

Wijayanti, R. (2018). Membangun Entrepreneurship Islami dalam Perspektif Hadits. *Cakrawala*, 13(1), 35. <https://doi.org/10.31603/cakrawala.v13i1.2030>

Zahra (2021). Pengaruh Modal Psikologis, Kompetensi Karir dan Dukungan Sosial Terhadap Kesiapan Kerja. Universitas Islam Negeri Jakarta.

Zaini, A. (2015). Shalat Sebagai terapi bagi pengidap gangguan Kecemasan dalam perspektif psikoterapi Islam. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 319–334.

Zimmerman, B. J. (2020). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.

