HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA AKHIR UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND JOB MARKET ANXIETY AMONG FINAL YEAR STUDENTS OF MERCU BUANA UNIVERSITY YOGYAKARTA***

**Bima Abie Moslem**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

Bimaabiemoslem@gmail.com

**0822-7991-5313**

#

# Abstrak

Di akhir masa perkuliahan, mahasiswa yang sudah memasuki tahun terakhir harus menyelesaikan skripsi sebagai syarat utama untuk kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana yang akan digunakan salah satunya sebagai kualifikasi dalam memasuki dunia kerja. Namun dalam prosesnya, mahasiswa akhir dihadapkan pada pilihan antara melanjutkan ke tingkat pendidikan S2 atau memasuki dunia kerja, yang seringkali menimbulkan kecemasan. Salah satu faktor kecemasan seseorang adalah tingkat kepercayaan diri. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan berumur 21-24 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sejumlah 122 subjek. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan skala dengan jenis data kuantitatif. Motede analisis dalam penelitian ini adalah metode korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan korelasi (rxy) = - 0.702 dengan p = 0.000 < 0,05. Artinya semakin tinggi tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

**Kata kunci :** Kepercayaan Diri, Kecemasan, Dunia Kerja

***Abstract***

*At the end of their college years, final-year students are required to complete a thesis as the main requirement for graduation and obtaining a bachelor's degree, which will serve as a qualification for entering the workforce, among other things. However, during this process, final-year students are faced with the choice between pursuing further education at the postgraduate level or entering the job market, which often leads to anxiety. One of the factors contributing to someone's anxiety is their level of self-confidence. The objective of this research is to determine the relationship between self-confidence and anxiety in facing the job market among final-year students at* Mercu Buana *University Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study states that there is a negative correlation between self-confidence and anxiety in facing the job market among final-year students at* Mercu Buana *University* Yogyakarta*. The subjects used in this study are students who are currently completing their thesis and are aged 21-24 years. The number of subjects in this study was 122 subjects. The data collection method used in this research is the use of scales with quantitative data. The analysis method employed in this study is the Product Moment correlation method. The results of the research indicate that there is a negative correlation between self-confidence and anxiety in facing the job market among final-year students at* Mercu Buana *University* Yogyakarta *with a correlation (rxy)* *= - 0.702 with p = 0.000 < 0.05. This means that the higher the level of self-confidence, the lower the anxiety in facing the job market among final-year students at* Mercu Buana *University* Yogyakarta*. Conversely, the lower the level of self-confidence, the higher the anxiety in facing the job market among final-year students at* Mercu Buana *University* Yogyakarta*.*

***Keywords:*** *Self-Confidence, Anxiety, Job Market*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa, jika memasuki tahun terakhir harus menyelesaikan skripsi pada akhir masa kuliah untuk lulus dan mendapatkan gelar sarjana, yang akan berfungsi sebagai gelar untuk masuk ke dunia kerja (Darmono, A & Hasan, 2005). Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 17% mahasiswa mengalami masalah selama waktu untuk menyelesaikan skripsi mereka karena tingkat stres yang tinggi (Hastuti dkk., 2016). Sebanyak 29,5% mahasiswa di tahun terakhir mengalami kecemasan ekstrim saat mengerjakan skripsi (Fikry & Khairani, 2017). Hal ini disebabkan karena mahasiswa akhir dihadapkan pada pilihan antara melanjutkan ke tingkat pendidikan S2 atau memasuki dunia kerja, yang seringkali menimbulkan kecemasan (Sari & Astuti, 2014). Menurut Nadziri (2018), penyebab utama kecemasan di masa depan biasanya adalah dunia kerja.

Permasalahan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta terkait belum optimalnya acara job fair adalah menjadi salah satu hambatan bagi mahasiswa dalam mencari kesempatan kerja. *Job fair* merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk berinteraksi langsung dengan perusahaan dan mencari informasi tentang lowongan pekerjaan. Namun berdasarkan hasil pertemuan dengan mahasiswa tertentu Universitas Mercu Buana, 7 dari 10 mahasiswa menjelaskan bahwa acara ini belum terlaksana secara maksimal, maka peluang bagi mahasiswa untuk menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keahlian bisa terbatas. Selain itu, kesempatan untuk berkomunikasi dan membangun jaringan dengan perusahaan juga bisa menjadi terbatas, sehingga mahasiswa sulit untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang dunia kerja yang sesungguhnya.

Selain itu, fokus karir center Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang hanya pada pemberian informasi lowongan pekerjaan tanpa memberikan fasilitasi konsultasi terkait dunia kerja bagi mahasiswa akhir juga menjadi permasalahan serius. Mahasiswa akhir dihadapkan pada tantangan untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus, seperti cara mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keterampilan, cara membuat CV yang menarik, atau bahkan bagaimana menghadapi wawancara kerja dan memberikan solusi ketika mahasiswa akhir mampu bersaing didunia kerja. Tanpa bimbingan dan dukungan yang memadai dari karir center, sebagian besar mahasiswa akhir merasa cemas dan kurang percaya diri dalam menghadapi dunia kerja

. Mengingat hasil dari pertemuan oleh peneliti pada mahasiswa tertentu, dapat diasumsikan bahwa 7 dari 10 subjek mengalami masalah dengan kecemasan. Ini menyinggung pernyataan Greenberger dan Padesky (2016) bahwa ada empat komponen kecemasan di dunia kerja: pemikiran, perilaku, reaksi fisik, dan suasana hati. Hal ini dapat dilihat dari pikiran bahwa subjek dengan kecemasan tentang dunia kerja lebih cenderung memikirkan hal-hal negatif atau berasumsi bahwa hal-hal buruk akan terjadi ketika memasuki dunia kerja. Ketika dalam diskusi terkait dunia kerja perilaku subjek menghindar dengan cara mengalihkan pembicaraan dan juga menjauhi dari tempat diskusi tersebut saat merasa cemas, Subjek mengalami gejala fisik seperti telapak tangan basah keringat, pusing, dan denyut nadi cepat. Ketika dihadapkan dengan keadaan yang memicu kecemasan, suasana hati subjek juga idapat berubah secara tiba-tiba, bermanifestasi sebagai mudah tersinggung, panik, atau gugup.

Menurut Greenberger dan Padesky (2016), ada empat aspek kecemasan di dunia kerja: pemikiran, perilaku, reaksi fisik, dan suasana hati. Kecemasan ini dapat muncul ketika orang mempertanyakan keterampilan, yang merupakan salah satu variabel yang menyebabkan ketakutan dan ketegangan pada mahasiswa tentang kemungkinan menemukan pekerjaan baru yang menyebabkan tidak adanya kepercayaan diri (Sari dan Astuti, 2014). Mahasiswa harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam mengatur segala sesuatu termasuk kecemasan dalam dunia kerja. Menurut Perry (2005), memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan seseorang untuk mengatasi hambatan baru, memiliki kepercayaan diri dalam situasi yang menantang, melewati hambatan, menyelesaikan tugas yang belum selesai sebelumnya, dan memanfaatkan bakat dan kemampuan seseorang secara maksimal. Untuk berhasil di tempat kerja dan dalam aspek kehidupan lainnya, memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi sangatlah penting.

Menurut Lauster (2006), kepercayaan diri adalah sifat kepribadian yang melibatkan kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri. Orang yang memiliki kepercayaan diri cenderung percaya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya, tahan terhadap pendapat orang lain, mampu bertindak atas inisiatif sendiri, serta memiliki sikap optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Menurut Burton dan Platts (2011), kepercayaan diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengambil tindakan yang sesuai dan berhasil dalam berbagai situasi, termasuk situasi yang penuh tantangan.

.

Menurut Lauster (2006), kepercayaan diri iadalah sifat kepribadian iyang melibatkan kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri. Orang iyang memiliki kepercayaan diri cenderung percaya ibahwa dirinya mampu melakukan sesuatu dengan kemampuan yang dimilikinya, tahan terhadap pendapat orang lain, mampu bertindak atas inisiatif sendiri, serta memiliki sikap optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Menurut Burton dan Platts (2011), kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengambil tindakan yang sesuai dan berhasil dalam berbagai situasi, termasuk situasi yang penuh tantangan. Menurut Taylor (2013), kepercayaan diri iadalahi keyakinan bahwa seseorang memiliki kapasitasnya untuk melakukan aktivitas ataui mencapai tujuan tertentu.

Wiramiharja (2005), menyatakan bahwa kepercayaan diri memainkan peran penting dalam kecemasan. Alamsyah & Hakim (2021) mengatakan bahwa kecemasan mahasiswa akhir menghadapi dunia kerja dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Keyakinan individu pada kapasitasnya untuk bertindak dengan cara yang diharapkan darinya dan untuk mencapai hasil yang diinginkan dikenal sebagai kepercayaan diri. Mentalitas psikologis seseorang dalam menilai dirinya dan orang lain, serta hal-hal di sekitarnya disebut percaya diri. Menurut Ghufron & Risnawita (2011), kepercayaan diri memberikan rasa percaya diri pada seseorang untuk melakukan apapun berdasarkan kemampuannya sendiri. Menurut Davies (2004), kepercayaan diri memungkinkan individu untuk melihat tantangan sebagai peluang, mengambil risiko yang dapat dipertimbangkan, dan membuat keputusan yang tepat. Hakim (2002), mengungkapkan bahwa keyakinan diri merupakan keyakinan tunggal terhadap kemampuan dan kualitas yang dimiliki. Seseorang yang memiliki banyak kepercayaan diri percaya mampu mencapai tujuan hidupnya. Orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuannya, juga percaya bahwa ada alasan untuk hidup dan dapat mencapai tujuan dengan memanfaatkan kemampuan dan pikiran. Selanjutnya, orang-orang ini umumnya akan merasa lebih baik tentang dirinya sendiri dan dapat mudah dalam keadaan menguntungkan, merasa terbuka untuk bergaul dengan orang lain dan tidak terlalu terpengaruh oleh pandangan atau keputusan orang lain (Lauster, 2006).

Berdasarkan pada latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan variabel tergantung kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan variabel kepercayaan diri. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan skala kepercayaan diri*.*Subjek dalam penelitian ini yaitu 122 mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sedang menyelesaikan skripsi dan berumur 21-24 tahun. Analisis yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dan data dianalisis menggunakan program *SPSS Statistics 24.0 for Windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**HASIL**

**Tabel 1.** Deskripsi Statistik Data Penelitian

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N |  | Data Hipotetik |  | Data Empirik |
|  |  | Mean | Min | Maks | SD | Mean | Min | Maks | SD |
| Kepercayaan Diri | 122 | 60 | 24 | 96 | 12 | 72,44 | 51 | 96 | 10,147 |
| Kecemasan menghadapi Dunia Kerja | 122 | 30 | 12 | 48 | 6 | 27,07 | 12 | 48 | 7,280 |

Berdasarkani hasil perhitungan diketahui bahwa pada skala Kepercayaan Diri, skor minimum yang dihasilkan oleh skor empirik adalah 51 dan skor hipotetik adalah 24. Skor maksimum yang dihasilkan oleh skor empirik adalah 96 dan skor hipotetik 96. Selain itu, mean empirik yang diperoleh dengan skor empirik adalah 72,44 dan mean hipotetik adalah 60. Standar deviasi empirik yang diperoleh adalah 10,147 dan standari deviasi hipotetik adalah 12.

Pada skala Kecemasan menghadapi Dunia Kerja, skori minimum yang dihasilkan oleh skor empirik adalah 12 dan skor hipotetik adalah 12. Skor maksimum yang dihasilkan oleh skor empirik adalah 48 dan skor hipotetik 48. Selain itu, mean empirik yang diperoleh dengan skor empirik adalah 27,07 dan mean hipotetik adalah 30. Standari deviasi empirik yang diperoleh adalah 7,280 dan istandar deviasii hipotetik adalah 6.

Kategorisasi variabel kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja terletak pada kurva normal dikarenakan variabel tersebut terletak pada suatu kontinum sehingga dapat dilakukan kategorisasi.

* 1. Kepercayaan diri

Kategorisasi untuk skor kepercayaan diri dalam penelitian ini dibuat menjadi 3 kategori yaitu: tinggi, sedang dan rendah. Kategori skor kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini:

**Tabel 2.** Kategorisasi Skor Kepercayaan Diri

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategorisasi** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| Rendah | X < (µ - 1 σ) | X < 48 |  0 | 0,00% |
| Sedang | µ - 1 σ ≤ X < µ + 1 σ | 48 ≤ X < 72 | 56 | 45,90% |
| Tinggi | X > (µ + 1σ) | X ≥ 72 | 66 | 54,10% |
|  |  | Total | 122 | 100% |

 Hasili analisis deskriptif kategorisasi berdasarkan mean dan standari deviasi secara hipotetik diperoleh hasil yaitu kategorisasi Rendah sebesar 0,00% (0 responden), Sedang sebesar 45,90% (56 responden) dan Tinggi sebesar 54,10% (66 responden). Hal ini menunjukan bahwa mayoritas mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki Kepercayaan Diri kategori Tinggi.

b. Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

**Tabel 3.** Hasil Kategorisasi Skor Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategorisasi** | **Pedoman** | **Skor** | **N** | **Presentase** |
| Rendah | X < (µ - 1 σ) | X < 24 |  31 | 25,41 % |
| Sedang | µ - 1 σ ≤ X < µ + 1 σ | 24 ≤ X < 36 | 59 | 61,48 % |
| Tinggi | X > (µ + 1σ) | X ≥ 7236 | 16 | 13,11% |
|  |  | Total | 122 | 100% |

 Hasili analisis deskriptif kategorisasii berdasarkan mean dan standar deviasii secarai hipotetik diperoleh hasil yaitu kategorisasi Rendah sebesar 25,41% (31 responden), Sedang sebesar 61,48% (75 responden) dan Tinggi sebesar 13,11% (16 responden). Hal ini menunjukan bahwa mayoritas imahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta memilikii Kecemasan menghadapi Dunia Kerja kategori Sedang.

**Tabel 4.** Analisis Korelasi Product Moment

|  |
| --- |
| **Correlations** |
|  | Kepercayaa Diri | Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja |
| Total\_KD | Pearson Correlation | 1 | -.702\*\* |
| Sig. (1-tailed) |  | .000 |
| N | 122 | 122 |
| Total\_KDK | Pearson Correlation | -.702\*\* | 1 |
| Sig. (1-tailed) | .000 |  |
| N | 122 | 122 |

Berdasarkani hasili analisisi korelasi *product moment* diperolehi korelasi (rxy) = - 0.702 dengan p = 0.000. Artinya terdapati hubungani negatif signifikan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah Kepercayaan Diri maka semakin tinggi Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian, diperoleh korelasi (rxy) = - 0.702 dengan p = 0.000. Artinya terdapati hubungani negatif signifikan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Kepercayaan diri adalah faktor penting yang memiliki hubungan erat dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pertama, kepercayaan diri yang tinggi memberikan mahasiswa keberanian untuk menghadapi tantangan dan mengambil inisiatif dalam dunia kerja (L. K. Sari, 2019). Mahasiswa yang percaya pada kemampuan diri cenderung lebih siap menghadapi situasi yang mungkin menimbulkan kecemasan, seperti wawancara kerja atau presentasi di depan publik. Kedua, kepercayaan diri yang kuat dapat membantu mahasiswa akhir dalam membangun relasi dan jaringan yang penting untuk kesuksesan profesional. Mahasiswa yang percaya pada diri sendiri akan lebih mudah berinteraksi dengan orang lain, mengungkapkan pendapat, dan mengambil peran kepemimpinan (Wahyuni, 2013). Ini akan berdampak pada mahasiswa untuk membangun hubungan yang positif dengan rekan kerja, atasan, dan klien potensial, yang pada gilirannya dapat meningkatkan peluang karir. Ketiga, kepercayaan diri yang tinggi juga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang muncul ketika menghadapi tantangan di dunia kerja (Upadianti & Indrawati, 2018). Mahasiswa yang memiliki keyakinan pada kemampuan diri cenderung lebih tenang dan fokus saat menghadapi situasi yang menuntut. Mahasiswa akan memiliki keyakinan dapat mengatasi masalah dan menyelesaikan tugas dengan baik, sehingga mengurangi tekanan yang dirasakan. Hal ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman dan termotivasi dalam menghadapi dunia kerja yang kompetitif dan dinamis.

Kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam kehidupan seorang mahasiswa akhir, dan dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek yang mencakup keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta sikap rasional dan realistis (Lauster, 2003). Pertama, keyakinan akan kemampuan diri menjadi fondasi utama bagi mahasiswa akhir dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional (Alamsyah & Hakim, 2021). Mahasiswa yang yakin akan kemampuan dirinya memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk mengatasi kesulitan dan mencapai tujuan yang telahi ditetapkan. Keyakinan ini membantu mahasiswa mengatasi rasa takut akan kegagalan dan memotivasi untuk terus berusaha. Selain itu, keyakinan mahasiswa akhir juga berhubungan erat dengan tingkat kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih percaya pada kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, sehingga mereka merasa lebih siap dan yakin menghadapi tantangan yang mungkin muncul di dunia kerja. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang percaya pada diri sendiri cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan keraguan terkait kemampuan mereka dalam menghadapi dunia kerja yang kompetitif.

Optimisme juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kepercayaani diri mahasiswa akhir. Mahasiswa yang optimis cenderung melihat situasi dengan pandangan positif, percaya jika mampu menghadapi hambatan dan mencapai hasil yang diinginkan (Linduana, 2022). Mahasiswa akhir melihat kesalahan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai kegagalan yang menghancurkan kepercayaan diri. Optimisme membangun sikap mental yang kuat dan memberikan dorongan untuk tetap bersemangat dalam menghadapi tantangan yang mungkin timbul. Selain itu, optimisme mahasiswa akhir juga berhubungan dengan tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapii dunia kerja. Mahasiswa yang optimis cenderung memiliki keyakinan bahwa akan mampu mengatasi tantangan dan menemukan kesuksesan dalam karir, sehingga mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin muncul. Dalam konteks persaingan di dunia kerja yang seringkali menimbulkan kekhawatiran akan peluang dan keberhasilan, optimisme dapat memberikan mahasiswa akhir kepercayaan diri yang diperlukan untuk menghadapi ketidakpastian dan menjaga kecemasan mereka tetap terkendali. Dengan pandangan positif dan keyakinan diri, cenderung melihat peluang dalam setiap tantangan dan memiliki motivasi yang kuat untuk terus berusaha dan mengembangkan diri dalam karir.

Selanjutnya, objektivitas menjadi aspek yang penting dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa akhir. Mahasiswa yang objektif mampu melihat diri secara objektif tanpa terlalu membesar-besarkan atau meremehkan kemampuan diri. Mahasiswa akhir memiliki pemahaman yang jelas tentang kekuatan dan kelemahan, serta mampu menerima umpan balik dengan sikap terbuka (Mardiyani, 2020). Dengan objektivitas, mahasiswa akhir dapat mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan diri, tanpa merasa terancam atau terhambat. Objektivitas mahasiswa akhir juga berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dengan memiliki sikap objektif terhadap diri sendiri, mahasiswa akhir dapat mengenali dan mengatasi kecemasan yang mungkin muncul saat memasuki dunia kerja, seperti ketidakpastian tentang kemampuan atau persaingan dengan rekan kerja lainnya. Selanjutnya, keobjektifan juga membantu mahasiswa akhir untuk menghadapi tantangan dan kegagalan di dunia kerja dengan lebih baik. Dengan menerima umpan balik secara objektif, mahasiswa akhir dapat mengidentifikasi area di mana perlu memperbaiki diri dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi kelemahan, tanpa terhambat oleh perasaan rendah diri atau keputusasaan.

Selanjutnya, sikap tanggung jawab juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa akhir. Mahasiswa yang bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya, pekerjaan kelompok, dan komitmen pribadi cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi (Mora dkk, 2021). Mahasiswa sadar akan konsekuensi dari tindakan dan berusaha untuk melaksanakan kewajiban dengan baik. Dalam proses ini, mahasiswa membangun kepercayaan diri karena tahu bahwa mahasiswa dapat diandalkan dan mampu mengelola tanggung jawab dengan baik. Tanggung jawab mahasiswa akhir juga memiliki kaitan yang erat dengan kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang terbiasa menjalankan tanggung jawabnya dengan baik memiliki kecenderungan untuk merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan tuntutan dunia kerja yang kompleks. Dengan memiliki sikap tanggung jawab yang kuat, mahasiswa akan merasa lebih siap dan yakin dalam mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan, sehingga mampu mengurangi tingkat kekhawatiran yang mungkin muncul.

Terakhir, rasionalitas dan realistis juga berperan dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa akhir. Sikap rasional memungkinkan untuk melihat diri dan situasi dengan jelas, mengenali batasan dan sumber daya yang tersedia. Dengan sikap realistis, mahasiswa akhir dapat mengatur harapan yang realistis terhadap diri sendiri dan menghadapi kenyataan dengan bijaksana (Muliana dkk, 2020). Mahasiswa akhir memiliki pemahaman yang sehat tentang apa yang dapat dicapai dan melakukan upaya yang realistis untuk mencapainya, tanpa terjebak dalam harapan yang tidak realistis yang dapat merusak kepercayaan diri. Rasionalitas mahasiswa akhir juga berhubungan erat dengan kemampuan dalam menghadapi kecemasan terkait dunia kerja..

Dari hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa diperoleh koefisien determinasi (R2) adalah 0,493 yang menunjukkan bahwa variabel Kepercayaan Diri memiliki kontribusi sebesar 49,3% terhadap Kecemasan dalami Menghadapi Dunia Kerja dan sisanya 50,7% dipengaruhi olehi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil kategorisasi Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja yaitu diperoleh hasil kategori rendah sebesar 25,41% (31 subjek), kategori sedang sebesar 61,48% (75 subjek), dan kategori tinggi sebesar 13,11% (16 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja yang dimiliki mahasiswa yang menyusun skripsi dalam kategori sedang. Pada kategorisasi variabel Kepercayaan Diri diperoleh hasil kategori sedang sebesar 45,90% (56 subjek), dan kategori tinggi sebesar 54,10% (66 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Kepercayaan Diri yang dimiliki mahasiswa yang menyusun skripsi tinggi.

Berdasarkan pembahasan mengenai hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukan bahwa semakin Semakin tinggi Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah Kepercayaan Diri maka semakin tinggi Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa.

Kekurangan penelitian ini adalah kurangnya relasi atau jaringan dari peneliti yang dapat mempengaruhi sampel dalam penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memiliki keterbatasan dalam menghubungi atau memperoleh partisipasi dari mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal ini dapat mengakibatkan sampel penelitian yang terbatas hanya sebagian kecil populasi mahasiswa akhir, sehingga tidak mencakup keseluruhan populasi yang diinginkan (Roflin & Pariyana, 2021). Kurangnya relasi peneliti juga dapat mempengaruhi kualitas data yang diperoleh karena, partisipasi dari mahasiswa akhir yang tidak memiliki hubungan yang kurang dekat dengan peneliti mungkin menjadi kurang antusias atau kurang akurat dalam memberikan informasi yang diperlukan. Oleh karena itu, kurangnya sampel dalam penelitian ini mengakibatkan data penelitian kurang bisa mewakilkan suatu populasi yang ditentukan (Wiratri, 2017).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Artinya semakin tinggi tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswai akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu bagi Universitas Mercu Buana Yogyakarta Diharapkan untuk bisa mengoptimalkan job fair dengan bekerja sama dengan perusahaan untuk bisa merekrut lulusan dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta, menambah fasilitas career center Universitas Mercu Buana Yogyakarta untuk bisa melakukan konseling terkait mahasiswa yang merasa cemas dengan tantangan dunia kerja dan agar tidak hanya berfokus hanya lowongan kerja saja juga bagi mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta untuk lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja sehingga mahasiswa memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dan kecemasan yang rendah. Dalam rangka berhasil dalam dunia kerja, mahasiswa akhir perlu mempersiapkan diri dengan keterampilan dan pengetahuan yang relevan, pengalaman kerja yang baik, dan pengembangan *soft skill* yang kuat. Dengan persiapan yang matang, mahasiswa dapat meningkatkan peluang untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan dan berhasil dalam karir. Bagi penelitian selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan topik yang sama disarankan untuk menemukan alternatif lain dengan memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap Kecemasan menghadapi Dunia Kerja. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah ancaman fisik, ancaman sosial, dan ancaman mental seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, *self* kontrol, pengaturan diri, dan AQ. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menentukan subjek penelitian yang dapat diaplikasikan pada berbagai institusi, industri, atau populasi sehingga subjek penelitian lebih luas dan tidak hanya terbatas pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alamsyah, & Hakim, L. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Universitas Teknologi Sumbawa. Psimawa, 4(2).

Burton, K., Platts, B. (2011). Building self-confidence for dummies.

Darmono, A & Hasan, A. (2005). Menyelesaikan skripsi dalam satu semester. Gramedia widiasrana Indonesia

Davies (2004) Meningkatkan Rasa Percaya Diri.Jakarta : Purwasuara

Fikry, T. R. (2017). Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala. Jurnal Konseling Andi Matappa, 1(2), 108-115.

Ghufron, M.N & Risnawita S. R. 2011. Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta : AR-Ruzz Media.

Greenberger & Padesky. (2016). Mind Over Mood Second Edition Change How YouFell By Changing The Way You Think. The Guilford Press:New York London

Hakim, T. 2002. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspaswara.

Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di stikes muhammadiyah klaten. MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan, 11(22).

Lauster, P. (2006). Tes Kepribadian. Jakarta : Gaya Media Pratama

Lauster. (2003). Tes Kepribadian (alih bahasa: D.H. Gulo). Jakarta: T. Bumi Aksara

Linduana, D.B. (2022). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas HKBP Nommensen Di Masa Pandemi Covid-19. Universitas HKBP Nommensen Medan.

Mardiyani, F. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Jurusan dan Konseling Islam di IAIN Surakarta. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

Mora, I., Ningsih, S. D., Ramadhani, S., & Tafona, K. C. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. Jurnal Psychomutiara, 4(2), 75–91. https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3325

Muliani, M., Zahara, S. R., & Azni, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fisika Kelas X SMAN 1 Kutamakmur. Relativitas: Jurnal Riset Inovasi Pembelajaran Fisika, 3(2), 18-26.https://doi.org/10.29103/relativitas.v3i2.3343

Nadziri, M. (2018). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir dengan jurusan yang diprediksi sulit mendapat pekerjaan. 1–19.

Perry, M. 2005. Confidence Booster (Pendongkrak Kepercayaan Diri). Penerjemah Suharmoko, dkk. Jakarta : Erlangga

Roflin, E., & Pariyana, I. A. L. (2021). Populasi Dan Teknik Sampel. Researchgate.Net.

Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Empati, 3(4), 131-142.

Sari, L. K. (2019). Membangun Konsep Dan Jiwa Wirausaha Bagi Mahasiswa Pada Perguruan Tinggi. Maha Widya Duta, 3(2), 30–36.

Taylor, R. (2013). *Kiat-Kiat Pede Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri. Jakarta*: Gramedia Pustaka Utama.

Upadianti, L. P. 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. Jurnal EMPATI, 7(3), 945–954. https://doi.org/10.14710/empati.2018.21840

Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 1(4), 220–227. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519

Wiramihardja, S. 2005. Pengantar psikologi abnormal. Bandung: Refika Aditama

Wiratri, Y. P. (2017). Teknik Sampling. Fakultas Ekonomi Dan Bisnis, Unpas Bandung.