BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri, swasta, maupun lembaga pendidikan setara tingkat perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada pada tahap akhir masa perkuliahan dan umumnya menempuh semester 6 hingga semester 8. Pada tahap ini, mahasiswa telah menyelesaikan sebagian besar mata kuliah dan mulai berfokus pada penyelesaian tugas akhir atau skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan (Aslamawati, 2015), mahasiswa tingkat akhir berada dalam tahap perkembangan dewasa awal, di mana salah satu tugas perkembangannya adalah mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja (Santrock, 2011). Sejalan dengan hal tersebut, Hurlock (2002) menjelaskan bahwa individu pada tahap dewasa awal, khususnya usia 21–24 tahun, menghadapi berbagai tantangan perkembangan, salah satunya berkaitan dengan persiapan dan perencanaan karier.

Dunia kerja merupakan tahap transisi yang penting bagi mahasiswa tingkat akhir dalam perjalanan kehidupannya. Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk mempersiapkan diri secara matang agar mampu beralih dari lingkungan akademik menuju lingkungan profesional yang memiliki tuntutan lebih kompleks, seperti kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan (Anatasya & Putri, 2023). Perkembangan dunia kerja modern yang berlangsung secara cepat akibat globalisasi, kemajuan teknologi, dan digitalisasi menyebabkan

individu perlu memiliki kompetensi yang lebih luas dalam menghadapi perubahan tersebut (OECD, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa individu tidak hanya dituntut memiliki kemampuan teknis, tetapi juga membutuhkan kesiapan psikologis untuk menghadapi ketidakpastian, tekanan, serta berbagai tuntutan pekerjaan yang terus berkembang. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam proses transisi menuju dunia kerja, perbedaan antara lingkungan akademik dan profesional dapat menjadi tantangan tersendiri dalam proses penyesuaian diri (Alissa & Akmal, 2019).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) pada kelompok lulusan perguruan tinggi menunjukkan adanya tantangan dalam proses penyerapan tenaga kerja sejak tahun 2022 hingga 2025. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan jumlah lulusan pendidikan tinggi belum sepenuhnya diimbangi dengan kemampuan pasar kerja dalam menyediakan lapangan pekerjaan bagi tenaga kerja terdidik. Pada Februari 2025, kelompok lulusan pendidikan tinggi (D4/S1/S2/S3) mencatatkan TPT sebesar 5,25% (BPS, 2025). Data tersebut menggambarkan bahwa lulusan perguruan tinggi masih menghadapi hambatan dalam proses transisi menuju dunia kerja. selain itu, meningkatnya persaingan kerja dan jumlah lulusan perguruan tinggi yang tidak sebanding dengan ketersediaan lapangan pekerjaan menyebabkan proses memperoleh pekerjaan menjadi semakin kompetitif kondisi ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir yang memiliki harapan bahwa pendidikan tinggi dapat meningkatkan daya saing mereka di pasar kerja (Deminggo, 2023). Keterbatasan lapangan pekerjaan yang sesuai dengan

kualifikasi pendidikan juga masih menjadi salah satu permasalahan utama dalam dunia kerja di Indonesia (Simarmata et al., 2023).

Ketidakpastian dalam dunia kerja dapat menyebabkan mahasiswa tingkat akhir merasa kurang siap dalam menghadapi persaingan serta meragukan kemampuan dirinya, terutama ketika harus mengambil keputusan penting terkait karier dalam waktu yang relatif singkat (Hanna, 2026). Kondisi tersebut tidak hanya memberikan dampak secara struktural, tetapi juga memengaruhi cara mahasiswa dalam mempersepsikan dan memaknai dunia kerja (Putri & Febriyanti, 2020). Meningkatnya jumlah lulusan perguruan tinggi, khususnya jenjang Strata Satu (S1), yang belum terserap dalam dunia kerja dapat memunculkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mendekati masa kelulusan. Kecemasan tersebut muncul sebagai respons psikologis terhadap ketidakpastian masa depan, terutama berkaitan dengan peluang memperoleh pekerjaan setelah menyelesaikan pendidikan (Deminggo, 2023).

Kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja merupakan salah satu permasalahan psikologis yang cukup sering terjadi dan dapat memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis maupun proses akademik mahasiswa. Salah satu sumber kecemasan tersebut berasal dari kekhawatiran terhadap masa depan, termasuk keraguan mengenai kemampuan diri serta ketidakpastian dalam memasuki dunia kerja setelah lulus (Ibrahim et al., 2025). Selain itu, tekanan akademik seperti penyelesaian tugas akhir atau skripsi juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan, yang dapat terlihat melalui gejala fisiologis, emosional, maupun perilaku (Septiansyah

& Widyastuti, 2025), kecemasan menghadapi dunia kerja dapat disebabkam tidak hanya faktor akademik, kurangnya dukungan dari institusi pendidikan serta perasaan tertekan akibat minimnya bimbingan yang diperoleh mahasiswa juga dapat memperburuk kecemasan ketika menghadapi transisi menuju dunia kerja (Wijaya et al., 2024).

Menurut Greenberger dan Padesky (2016), kecemasan merupakan respons emosional yang muncul ketika individu menilai suatu situasi yang tidak pasti sebagai ancaman dan merasa kurang mampu dalam menghadapi situasi tersebut. Sejalan dengan pendapat tersebut, Nevid et al. (2005) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, tegang, serta reaksi fisiologis tertentu seperti peningkatan detak jantung dan ketegangan otot.

Dalam konteks dunia kerja, Nadziri (2018) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan reaksi psikologis yang dialami mahasiswa tingkat akhir ketika menghadapi tuntutan untuk memasuki lingkungan profesional, terutama ketika individu merasa belum memiliki kesiapan kompetensi maupun kesiapan mental yang memadai. Sementara itu, Wijayanti dkk. (2022) menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan perasaan khawatir yang muncul ketika individu mengevaluasi tujuan dan kemampuannya dalam menghadapi dunia kerja sehingga dapat menimbulkan konflik internal maupun eksternal dalam diri individu.

Menurut Greenberger dan Padesky (2016), kecemasan terdiri atas empat aspek utama, yaitu aspek pikiran, suasana hati, reaksi fisik, dan perilaku. Aspek

pikiran munculnya pola pikir negatif serta keyakinan irasional yang dapat menyebabkan distorsi kognitif sehingga memperkuat kecemasan. Aspek suasana hati kondisi emosional individu, seperti munculnya perasaan takut, khawatir, tertekan, dan tidak nyaman. Aspek reaksi fisik berkaitan dengan respons fisiologis akibat aktivasi sistem saraf otonom, seperti jantung berdebar, napas menjadi cepat, dan ketegangan otot. Sementara itu, aspek perilaku berkaitan dengan kecenderungan individu untuk menghindari situasi yang dianggap sebagai pemicu kecemasan, meskipun penghindaran tersebut hanya memberikan rasa aman sementara dan dapat mempertahankan kecemasan.

Berbagai penelitian empiris yang dilakukan oleh Jannah (2024) terhadap 388 mahasiswa tingkat akhir dari lima fakultas di Universitas Kuala menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang tinggi. Sebanyak 221 mahasiswa (57%) berada dalam kategori kecemasan tinggi, (34%) berada pada kecemasan sedang dan sisanya (9%). Penelitian Hanim dan Ahlas (2020) terhadap 332 mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 182 mahasiswa (55%) berada pada kategori kecemasan tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Selanjutnya, sebanyak 136 mahasiswa (41%) berada pada kategori kecemasan sedang, sedangkan 14 mahasiswa (4%) berada pada kategori kecemasan rendah.

Berdasarkan hasil wawancara awal, yang dilakukan pada tanggal 5–7 Juli 2025 terhadap 10 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Z, Yogyakarta, dengan mengacu pada aspek kecemasan menurut Greenberger dan Padesky (2016), ditemukan adanya indikasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Pada aspek

pikiran, sebanyak 7 dari 10 mahasiswa menunjukkan kecenderungan munculnya pikiran negatif otomatis mengenai kesiapan mereka memasuki dunia kerja. Pikiran tersebut berkaitan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan dalam proses seleksi kerja, seperti gagal dalam wawancara, penolakan curriculum vitae (CV), serta keraguan terhadap kemampuan diri dalam memenuhi tuntutan pekerjaan. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan bahwa mereka masih merasa bingung mengenai gambaran dunia kerja sehingga kondisi tersebut memunculkan kecemasan. Pada aspek suasana hati, sebanyak 5 dari 10 mahasiswa menunjukkan kondisi emosional yang kurang stabil, seperti munculnya perasaan cemas, gelisah, tertekan, dan tidak nyaman ketika memikirkan masa depan karier. Beberapa mahasiswa mengungkapkan adanya perasaan belum siap menghadapi dunia kerja, kekhawatiran mengecewakan keluarga, serta rendahnya rasa percaya diri ketika membayangkan proses pencarian pekerjaan. Pada aspek reaksi fisik, sebanyak 4 dari 10 mahasiswa melaporkan adanya gejala fisiologis ketika memikirkan situasi yang berkaitan dengan dunia kerja. Beberapa mahasiswa menyatakan mengalami ketegangan, gemetar, serta rasa tidak nyaman ketika membayangkan proses wawancara kerja maupun presentasi yang berkaitan dengan pekerjaan. Pada aspek perilaku, sebanyak 6 dari 10 mahasiswa menunjukkan kecenderungan menghindari hal-hal yang berkaitan dengan persiapan memasuki dunia kerja. Bentuk penghindaran tersebut terlihat dari keengganan untuk mencari informasi pekerjaan, membahas rencana karier, maupun mempersiapkan diri menghadapi proses rekrutmen karena merasa takut dan tertekan. Berdasarkan hasil wawancara awal tersebut, dapat disimpulkan

bahwa sebagian mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan tersebut ditunjukkan melalui munculnya pikiran negatif mengenai kesiapan diri, kekhawatiran terhadap proses seleksi kerja, perasaan tidak percaya diri terhadap masa depan karier, munculnya reaksi fisik, serta kecenderungan menghindari persiapan kerja. Temuan ini sejalan dengan aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Greenberger dan Padesky (2016), yaitu pikiran, suasana hati, reaksi fisik, dan perilaku.

Secara ideal, mahasiswa tingkat akhir diharapkan memiliki tingkat kecemasan yang rendah dalam menghadapi dunia kerja karena kondisi psikologis yang stabil dapat mendukung kesiapan individu untuk beradaptasi dan menjalankan fungsi secara optimal dalam lingkungan profesional (Kemenkeu, 2023). Meskipun demikian, kecemasan dalam tingkat tertentu atau kategori sedang juga dapat memberikan dampak positif karena mampu mendorong individu untuk meningkatkan usaha, mempersiapkan diri, dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki (Cahyani & Putrianti, 2022).

Menurut Anastasya dan Arini (2023), tingkat kecemasan yang rendah dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir umumnya memberikan dampak positif, seperti meningkatnya kesejahteraan psikologis, kemampuan dalam mengelola stres, serta optimalnya kinerja akademik dan persiapan karier. Sebaliknya, apabila mahasiswa mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dalam tingkat yang tinggi, kondisi tersebut dapat menyebabkan berbagai hambatan, seperti keraguan dalam menentukan arah karier, perasaan tidak siap menghadapi tantangan profesional, serta menurunnya motivasi (Gerçek &

Özveren, 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Menurut Greenberger dan Padesky (2016), faktor yang memengaruhi kecemasan dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir negatif, efikasi diri, keyakinan inti negatif, serta perfeksionisme. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tekanan lingkungan, ekspektasi sosial, perbandingan sosial (**social comparison**), serta ketakutan terhadap penolakan.

Berdasarkan klasifikasi faktor tersebut, kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir tidak muncul secara tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal. Dari berbagai faktor tersebut, faktor internal menjadi perhatian utama karena berkaitan langsung dengan proses kognitif dan keyakinan individu, salah satu faktor internal yang memiliki peran penting terhadap kecemasan adalah efikasi diri, efikasi diri dipilih sebagai variabel X dalam penelitian ini penelitian karena mengacu pada faktor kecemasan yang dikemukakan oleh Greenberger dan Padesky (2016), beberapa penelitian empiris menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Fadhila Rikasiwi dan Wahyu Aulizalsini (2024) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai korelasi sebesar r = -0,719 dengan signifikansi 0,000**,** yang berarti semakin tinggi

efikasi diri individu, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam menghadapi berbagai situasi di masa depan. Efikasi diri berkaitan dengan bagaimana individu menilai kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan, menentukan seberapa besar usaha yang akan diberikan, serta mempertahankan usaha tersebut ketika menghadapi hambatan.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *level*, *generality***,** dan *strength*. Aspek *level* tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu diselesaikan oleh individu. Aspek *generality* keyakinan individu bahwa kemampuan yang dimiliki dapat diterapkan pada berbagai situasi. Sementara itu, aspek *strength* kekuatan atau keteguhan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan.

Keterkaitan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dipahami melalui perspektif teori Bandura (1997), yang menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya berperan dalam menentukan bagaimana seseorang menghadapi tuntutan dan hambatan. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung melihat tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi sehingga mampu mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah lebih mudah memandang

situasi sulit sebagai ancaman sehingga berpotensi mengalami kecemasan yang lebih tinggi. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, efikasi diri yang tinggi dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan karena individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi berbagai proses yang berkaitan dengan dunia profesional (Alwi, 2025). Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih siap menghadapi proses rekrutmen, seperti mencari informasi pekerjaan, menyusun lamaran kerja, mengikuti wawancara, serta beradaptasi dengan lingkungan kerja baru.

Selain itu, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam melakukan perencanaan karier, mengambil keputusan, serta mengelola tekanan selama proses transisi menuju dunia kerja. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa lebih siap menghadapi dunia kerja secara psikologis, emosional, maupun keterampilan praktis (Susanti & Panduwinata, 2024), efikasi diri yang tinggi juga dapat mendorong individu untuk memiliki keberanian dalam menghadapi berbagai tantangan pekerjaan (Sihwidhiati & Monika, 2023). Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri seseorang, maka semakin tinggi kecemasan yang dialami ketika menghadapi dunia kerja (Hotri & Desiningrum, 2023). Mahasiswa dengan efikasi diri rendah cenderung merasa tidak mampu menyelesaikan tuntutan pekerjaan, mudah menyerah ketika menghadapi hambatan, kurang percaya diri, serta mengalami kecemasan yang dapat menghambat proses persiapan memasuki dunia kerja (Anam & Surawan, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Luszczynska et al. (2008) menjelaskan bahwa efikasi diri berperan dalam memengaruhi cara individu menghadapi stres dan kecemasan. Individu dengan tingkat efikasi diri tinggi cenderung mampu mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi penuh tekanan. Sejalan dengan penelitian tersebut, Deer et al. (2018) menemukan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi menunjukkan tingkat kecemasan karier yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan efikasi diri rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dapat berperan sebagai faktor protektif (protective factor) dalam menghadapi kecemasan selama masa transisi menuju dunia kerja.

Berbagai penelitian empiris juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Hotri dan Desiningrum (2023) terhadap 130 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan nilai koefisien korelasi sebesar rxy = -0,616 dan nilai signifikansi p = 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi kecemasan yang dialami ketika menghadapi dunia kerja. Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir merupakan permasalahan Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian

ini adalah ‘’ Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir?’’

B. Tujuan dan Manfaat Peneltian

1. Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi, khsusnya dalam bidang psikologi pendidikan agar mahasiswa tingkat akhir dapat berkembang ke arah yang baik dan di harapkan akan banyak penelitian lanjutan yang berhubungan dengan efikasi diri dengan dan kecemasan menghadapi dunia kerja

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi mahasiswa tingkat akhir untuk memahami pentingnya efikasi diri memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya efikasi diri dalam mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja, serta membantu mereka untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi transisi dari dunia pendidikan ke dunia profesional