

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR DI KABUPATEN INDRAMAYU**

SKRIPSI

Sebagai Bagian Dari Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Strata (S-1) Psikologi



Diajukan oleh:
Cindy Sofitri
NIM 2007016003

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI & KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cindy Sofitri

Nim : 2007016003

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR DI KABUPATEN INDRAMAYU**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya tulis pribadi, kecuali pada beberapa bagian yang memiliki sumber rujukannya.

Semarang, 5 Juni 2024



Cindy Sofitri
NIM. 2007016003

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PERBANDINGAN
SOSIAL TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA
KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI
KABUPATEN INDRAMAYU

Penulis : Cindy Sofitri
NIM : 2007016003
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 30 Juni 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP 197304271996031001

Penguji II

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP 199201012019032036



Penguji III

Lucky Ade Sessiani, S. Psi., M.Psi., Psikolog
NIP 198512022019032010

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Svamsul Ma'arif, M.Ag.
NIP 197410302002121002

Penguji IV

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog.
NIP 198805032023212036

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP 199201012019032036

PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR DI KABUPATEN INDRAMAYU

Nama : Cindy Sofitri
NIM : 2007016003
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Prof. Dr. Syamsul Ma'arif M.Ag.
NIP. 197410302002121002

Semarang, 11 Juni 2024
Yang bersangkutan

Cindy Sofitri
NIM 2007016003

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI DAN PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR DI KABUPATEN INDRAMAYU

Nama : Cindy Sofitri
NIM : 2007016003
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S.Psi, M.A.
NIP. 199201012019032036

Semarang, 7 Juni 2024
Yang bersangkutan

Cindy Sofitri
NIM. 2007016003

MOTTO

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Al-Insyirah : 5-6)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “ Pengaruh Efikasi Diri dan Perbandingan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir di Kabupaten Indramayu” ini dengan baik sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana sratata satu di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Penelitian skripsi ini tentu tidak akan dapat berhasil tanpa dukungan dari berbagai pihak. Dalam proses pengerjaan, persiapan dan pelaksanaan skripsi ini penulis mengalami berbagai hambatan dan kesulitan namun akhirnya penulis mampu bertahan dan bisa menyelesaikan penelitian ini dengan keyakinan kepada Allah bahwasanya setiap kesulitan terdapat kemudahan serta dukungan, motivasi, dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Nizar Ali M.Ag, selaku Plt. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. Baidi Bukhori, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. selaku ketua jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag. selaku pembimbing 1 dan wali dosen yang telah memberikan tenaga, waktu, pikiran serta bimbingan motivasi sejak awal kuliah hingga dapat menyelesaikan skripsi ini
5. Ibu Khairani Zikrinawati., S.Psi., M.A. selaku pembimbing II yang berkenan memberikan dukungan, waktu, tenaga dan pikiran dalam proses mengarahkan serta membimbing pengerjaan skripsi maupun selama perkuliahan.

6. Seluruh dosen dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, pengetahuan dan bantuan lainnya kepada penulis selama perkuliahan
7. Kepada seluruh mahasiswa di Kabupaten Indramayu yang telah berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis akan terbuka terhadap masukan dan saran terkait hasil penelitian ini. Peneliti berharap semoga penelitian ini memberikan banyak manfaat kepada semua pihak.

Semarang, 5 Juni 2024



Cindy Sofitri
NIM. 2007016003

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil'alamin. Atas segala nikmat, hidayah serta karunia-Nya segala syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT untuk segala proses yang telah dilalui peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Penelitian skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua, almarhum Bapak Suwarno yang telah menjadi sosok ayah panutan anak-anaknya dan ibu Narjem yang telah menjadi sosok ibu yang hebat serta tangguh mendidik sebelas anaknya, terimakasih atas doa dan dukungan materi yang telah diberikan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
2. Sepuluh kakak peneliti yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih telah memberikan motivasi, nasihat serta dukungan untuk adik bungsunya menempuh pendidikan di Semarang.
3. Sahabat peneliti yang telah kebersamai peneliti sejak MAN hingga sekarang yaitu Cici Anisa, Puji Mustika dan Zenitha Mukhtar yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam berbagai hal sekaligus menjadi tempat ternyaman peneliti untuk bercerita.
4. Sahabat Peneliti selama perkuliahan yaitu Ara Dhea Anggita Asari dan Tiara Putri Adnin terimakasih telah menemani, memberikan dukungan selama peneliti menjalani perkuliahan hingga menyelesaikan penelitian ini.
5. Teman-teman Sekretariat Ikahasi, khususnya Fiky Dwi Ardila, Vinan, Firda yang telah memberikan kesan yang menyenangkan selama tinggal di sekretariat.
6. Teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 2020 yang telah memberikan kesan yang menyenangkan selama perkuliahan
7. Diri saya sendiri, Cindy Sofitri yang telah bertahan dan bertanggung jawab menyelesaikan apa yang sudah dimulainya, terimakasih telah berusaha untuk tidak menyerah meskipun banyak hal yang telah dilaluinya, *you did it*.

Kata terima kasih saja mungkin tidak akan pernah cukup untuk membalas semua peran, dukungan yang telah diberikan kepada penulis, maka dari itu penulis berharap semoga segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dibalas dan senantiasa di lindungi oleh Allah SWT. Demikian semoga penelitian ini memberikan banyak manfaat kepada banyak pihak

Semarang, 5 Juni 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Cindy Sofitri', written in a cursive style.

Cindy Sofitri

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kecemasan	13
B. Efikasi Diri	18
C. Perbandingan Sosial	24
D. Pengaruh Efikasi Diri dan Perbandingan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Di Kabupaten Indramayu	28
E. Hipotesis	30
BAB III.....	32

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	32
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	32
C. Sumber Data dan Jenis Data	33
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data	35
G. Validitas, Uji Daya Beda dan Reliabilitas	39
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	41
I. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Subjek	46
B. Deskripsi Data Penelitian	47
C. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	51
D. Hasil Uji Hipotesis	54
E. Pembahasan	57
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN.....	62
A. KESIMPULAN	62
B. SARAN.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64
DAFTAR LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi.....	34
Tabel 3.2 Nilai Pada Skala	35
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	37
Tabel 3.4 Blueprint Skala Efikasi Diri	38
Tabel 3.5 Blueprint Skala Perbandingan Sosial	39
Tabel 3.6 Reabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Dengan Keseluruhan Aitem	42
Tabel 3.7 Reabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Tanpa Aitem Yang Gugur	42
Tabel 3.8 Reabilitas Skala Efikasi Diri Dengan Keseluruhan Aitem	42
Tabel 3.9 Reabilitas Skala Efikasi Diri Tanpa Aitem Gugur.....	42
Tabel 3.10 Reabilitas Skala Perbandingan Sosial Dengan Keseluruhan Aitem.....	43
Tabel 3.11 Reabilitas Skala Perbandingan Sosial Tanpa Aitem Yang Gugur	43
Tabel 4.1 Data Berdasarkan Usia	46
Tabel 4.2 Data Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif	47
Tabel 4.4 Rumus Interval Kategorisasi Variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	48
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	48
Tabel 4.6 Rumus Interval Kategorisasi Variabel Efikasi Diri	49
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri	49
Tabel 4.8 Rumus Interval Kategorisasi Variabel Perbandingan Diri	50
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Perbandingan Sosial	50
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	52
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Perbandingan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	53
Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinearitas.....	53

Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis Parsial	54
Tabel 4.15 Hasil Uji Anova Pada Regresi Berganda.....	54
Tabel 4.16 Hasil Uji R Analisis Regresi Berganda	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir.....	30
---------------------------------	----

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba.....	69
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	75
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri	76
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Perbandingan Sosial	77
Lampiran 5 Skala Penelitian Setelah Uji Coba	78
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas SPSS	84
Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas SPSS	84
Lampiran 8 Hasil Uji Multikolinearitas SPSS	85
Lampiran 9 Hasil Uji Deskriptif	85
Lampiran 10 Hasil Uji Regresi Berganda	86
Lampiran 11 Bukti Pengisian Uji Coba Di Google Form	87
Lampiran 12 Bukti Pengisian Skala Penelitian Di Google Form	87
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	88

ABSTRAK

Kecemasan menghadapi kerja merupakan kondisi dimana individu mengalami gelisah, tertekan, khawatir sehingga menyebabkan konflik dan frustrasi dalam diri terhadap ketidakpastian yang terjadi ketika menghadapi dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 350 subjek, dengan kriteria subjek berusia 20-24 tahun yang berkuliah dan berdomisili di Kabupaten Indramayu serta belum memiliki pekerjaan tetap. Adapun teknik sampling yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan non *probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Pengukuran dalam penelitian menggunakan skala kecemasan menghadapi dunia kerja, skala efikasi diri dan skala perbandingan sosial. Metode analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil dalam penelitian ini ditemukan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan dunia kerja secara signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,050$) kemudian perbandingan sosial juga berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan nilai signifikansi 0,019 ($p < 0,05$). Secara simultan efikasi diri dan perbandingan sosial berpengaruh secara signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$) dengan persentase pengaruh sebesar 27,1% atau 0,271

Kata Kunci : Kecemasan menghadapi dunia kerja, efikasi diri, perbandingan sosial, mahasiswa akhir.

ABSTRACT

Anxiety facing the world of work is a condition where individuals experience anxiety, pressure, worry, which causes conflict and frustration within themselves regarding the uncertainty that occurs when facing the world of work. This research aims to empirically test the influence of self-efficacy and social comparison on anxiety in facing the world of work in final semester students in Indramayu Regency. This research used a quantitative approach with a sample size of 350 subjects, with the criteria being subjects aged 20-24 years who were studying and domiciled in Indramayu Regency and did not have permanent work. The sampling technique used in this research uses non-probability sampling with purposive sampling type. Measurements in the research used an anxiety scale facing the world of work, a self-efficacy scale and a social comparison scale. The data analysis method uses multiple linear regression analysis. The results of this study found that there was a significant influence of self-efficacy on anxiety in the world of work with a significance value of 0.00 ($p < 0.05$) then social comparison also had a significant effect on anxiety in the world of work with a significance value of 0.019 ($p < 0.05$). Simultaneously self-efficacy and social comparison have a significant effect with a significance value of 0.00 ($p < 0.05$) with a percentage influence of 0.271 or 27.1%

Keywords : *anxiety facing the world of work, self efficacy, social comparison, final student*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu memiliki peran dan tugas yang perlu dicapai dalam tahap perkembangannya untuk bisa menghadapi tahap perkembangan selanjutnya. Ketika seseorang beranjak dewasa, peran dan tugasnya pun akan perlahan berubah. Individu yang sehat secara mental mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada tiap tahap perkembangannya. Tugas pada individu dewasa akan menjadi lebih berat, lebih penting dan sulit dijalani. Salah satu tugas yang dihadapi pada dewasa awal dengan rentang usia 19-40 tahun adalah mencari pekerjaan agar mampu hidup mandiri secara *financial*, namun mencari pekerjaan yang diinginkan tidaklah mudah. Meningkatnya kelulusan setiap tahun dengan jumlah lapangan kerja yang terbatas membuat mahasiswa kesulitan dalam mencari pekerjaan.

Menurut Duffy (2009) mahasiswa semester akhir berada dalam tahap perkembangan dewasa awal yang terjadi pada usia 20 tahun sampai dengan 30 tahun yang harus menjalani berbagai tugas perkembangannya yaitu salah satunya menghadapi dunia kerja. Dunia kerja merupakan dunia yang akan dihadapi oleh mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikan diperguruan tinggi. Dunia kerja cangkupannya sangat luas dan memiliki banyak bidang seperti halnya bidang industri, kesehatan, teknologi dan sebagainya. Pada setiap bidang pekerjaan mahasiswa atau calon pekerja dituntut memiliki kemampuan, keahlian, serta usaha untuk maju dan berkembang. Maka diperlukan kecocokan antara jenis pekerjaan dengan kemampuan yang dimiliki, namun terbatasnya lapangan pekerjaan pada bidang tertentu kerap membuat mahasiswa kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan yang mereka inginkan, sehingga hal tersebut berkaitan dengan jumlah angkatan kerja yang terus mengalami kenaikan dan pengangguran terbuka di Indonesia.

Berdasarkan data statistik pada Badan Pusat Statistik tahun 2022, jumlah angkatan kerja pada Februari 2022 sebanyak 144,01 juta orang, dalam hal ini mengalami kenaikan 4,20 juta orang dibanding Februari 2021.

Kemudian pada waktu yang sama, tingkat pengangguran terbuka mencapai angka 5,83%, yang artinya menunjukkan bahwa sebanyak 8,4 juta orang di Indonesia tidak memiliki pekerjaan dan masih mencari pekerjaan. Tidak mudah untuk mahasiswa menghadapi dunia kerja karena lapangan kerja yang terbatas menjadikan dunia kerja memiliki persaingan ketat, mahasiswa harus memiliki berbagai kemampuan yang mumpuni untuk bersaing mendapatkan pekerjaan yang sesuai *passion* atau minat dan kemampuan.

Ada banyak tantangan yang harus dihadapi mahasiswa semester akhir. Menurut Bandura (dalam Ernawati, 2021) individu yang tidak mampu mengatasi tantangan akan cenderung mudah merasa cemas. Kecemasan lebih rentan terjadi pada individu yang berusia dewasa atau lebih muda daripada yang berusia lanjut (Kessler dalam Oltmanns, 2013). Kecemasan yang muncul dalam berbagai tahap kehidupan kerap berkaitan dengan perilaku menghindar dari ancaman dan hal ini dapat menghambat potensi pada masa dewasa awal. Pada tahapan kehidupan yang dilalui individu dewasa seperti kuliah, melamar kerja dan memulai karir membuat individu rentan merasakan kecemasan karena pada tugas ini dituntut untuk memiliki kemampuan yang besar, berani menghadapi resiko kegagalan dan ketidakpastian. (Rahmadina et al., 2020)

Kecemasan dapat bersifat adaptif di tingkat rendah karena berfungsi sebagai suatu pertanda bahwa individu tersebut harus mempersiapkan diri terhadap situasi yang akan datang, seperti ketika siswa yang sedang memikirkan tentang ujian mungkin menjadi cemas, respon emosional cemas tersebut dapat membantu untuk mempersiapkan diri seperti belajar (Thomas, 2013). Hal tersebut juga terjadi kepada mahasiswa akhir yang sedang merasa cemas menghadapi dunia kerja sejalan dengan pendapat Beiter (dalam Izza et al 2023) yang mengatakan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki kecemasan yang lebih tinggi terkait rencana dalam menghadapi dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi dibanding mahasiswa dibawahnya.

Kecemasan dapat berdampak positif jika dikelola dengan baik seperti mahasiswa menjadi lebih mempersiapkan kemungkinan atau antisipasi dengan tantangan dan ancaman yang akan terjadi, dalam dunia kerja mahasiswa

menjadi lebih mempersiapkan diri dengan mengasah kemampuannya, meningkatkan *personal branding* untuk bersaing mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Namun kecemasan juga dapat berdampak negatif jika tidak dikelola dengan baik. Menurut Wijayanti et al (2023) kecemasan menghadapi dunia kerja dapat berdampak buruk yaitu individu menjadi kurang percaya diri, kehilangan motivasi, dan sulit berfikir secara rasional.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir yang berusia 20-24 tahun yang berdomisili dan berkuliah di perguruan tinggi Kabupaten Indramayu, adapun perguruan tinggi yang ada di Kabupaten Indramayu berjumlah 8 yaitu, Politeknik Negeri Indramayu, Universitas Wiralodra, STIKes Indramayu, Akamigas Balongan Indramayu, Amik Puernama Niaga, Akademi Keperawatan Saifudin Zuhri (Aksari), STKIP Kaplongan Indramayu, Akademi kebidanan Sayid Sabiq. Subjek dalam penelitian ini juga merupakan mahasiswa akhir yang belum memiliki pekerjaan tetap atau bekerja secara berkontinu dan sedang mempersiapkan diri untuk menghadapi kelulusan serta dunia kerja yang berada di Kabupaten Indramayu. Kabupaten Indramayu merupakan daerah yang terletak di provinsi Jawa Barat yang berbatasan langsung dengan laut jawa dan menjadi daerah dataran rendah hingga pesisir.

Adapun Data lapangan pekerjaan utama pada tahun 2023 di Indramayu berdasarkan publikasi Badan Pusat Statiska diketahui lapangan pekerjaan pada bidang pertanian 31,22% atau 274,970, Industri pengolahan/manufacturing 17% atau 151,461, Jasa/service 51% atau 454,423. Hal tersebut juga berhubungan dengan lapangan pekerjaan yang terbatas pada beberapa bidang tertentu. Sejalan dalam penelitian Zulfan Fikriansyah & Aan Julia (2023) ketidakmampuan suatu wilayah menyerap angkatan kerja dan tidak adanya kesempatan kerja menyebabkan terjadinya ketimpangan ekonomi dimana terjadinya angkatan kerja yang meningkat sedangkan lapangan pekerjaan menjadi terbatas. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statiska mengenai angka partisipasi angkatan kerja dan pengangguran terbuka di Indramayu pada tahun 2023 yaitu tingkat partisipasi angkatan kerja 63,88%. Tingkat pengangguran terbuka tahun 2023 6,46%. Adapun jumlah penduduk

usia produktif atau usia 20-24 tahun di Kabupaten Indramayu pada tahun 2022 menurut data dari Badan Pusat Statiska yaitu 80.624 pria dan 76.085 wanita.

Menurut penelitian Waqiati (2012) menyatakan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan respon negatif yang muncul seperti rasa takut, cemas, khawatir terhadap ketersediaan lapangan pekerjaan yang tersedia sehingga dapat menghambat dalam memenuhi kebutuhan untuk mencapai suatu tujuan

Kesulitan mendapatkan pekerjaan di Indramayu pada bidang tertentu seperti industri, teknologi dan sebagainya dapat meningkatkan perasaan cemas para mahasiswa yang akan segera memasuki dunia kerja, karena selain gelar sarjana yang akan diraih, mendapatkan pekerjaan juga menjadi tanggung jawab selanjutnya untuk mandiri menghidupi diri sendiri secara finansial hal tersebut sejalan dengan hasil pra-survey yang dilakukan pada tanggal 21-25 September 2023 kepada 9 subjek melalui wawancara internal mengatakan bahwa 6 dari 9 orang merasa khawatir tidak mendapatkan pekerjaan karena lapangan pekerjaan yang terbatas pada bidang tertentu di Indramayu.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan penulis ditemukan bahwa setiap individu memiliki masalah dalam setiap aspek kecemasan menurut Nevid yang meliputi fisik, behavioral dan kognitif. Pada aspek fisik diketahui bahwa 6 dari 9 subjek mengaku mengalami masalah dalam rencana menghadapi dunia kerja seperti cemas saat membayangkan dunia kerja, gelisah, khawatir dan *overthinking* ketika memikirkan rencana pekerjaan setelah lulus kuliah. Pada aspek behavioral terdapat 3 dari 9 subjek yang mengaku mengalami masalah dalam aspek ini mencakup seperti tidak nyaman dan berusaha menghindari pembicaraan tersebut serta merasa lebih emosional saat ditanya mengenai pekerjaan setelah lulus kuliah oleh orang terdekat. Pada aspek ketiga yaitu kognitif diketahui bahwa 8 dari 9 orang mengaku mengalami masalah mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu seringkali memikirkan kemungkinan masalah yang terjadi ketika menghadapi dunia kerja, seperti merasa tidak cukup percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, merasa tidak percaya diri dengan penampilan,

merasa takut dengan pendapat orang lain mengenai pekerjaan setelah lulus kuliah, merasa khawatir gaji yang akan didapatkan dan lowongan pekerjaan yang terbatas di Indramayu.

Menurut Yuliansyah (2018) kecemasan dapat berdampak negatif bagi mahasiswa yang akan menghadapi dunia kerja. Individu dengan cemas yang berlebihan dapat menimbulkan perasaan pesimis dalam menghadapi tantangan dunia kerja, kehilangan minat dan motivasi dalam mencari pekerjaan, sehingga individu tersebut malas untuk mencari pekerjaan dan akhirnya menunda mencari pekerjaan, hal tersebut dapat berdampak pada produktivitas individu dan akan sangat berdampak dimana setiap tahun usia seseorang semakin bertambah, jika hal ini berlangsung lama maka mahasiswa akan semakin susah mendapatkan pekerjaan karena adanya persyaratan batas usia saat memasuki dunia kerja di sebuah instansi ataupun perusahaan. Meskipun terlihat sepele namun kecemasan juga dapat berdampak pada kesehatan fisik individu, sehingga perlunya penanganan dan *management* kecemasan yang tepat untuk mencegah dampak buruk yang terjadi.

Salah satu upaya untuk mencegah kecemasan menghadapi dunia kerja adalah dengan meningkatkan efikasi diri. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan percaya terhadap kemampuan yang dimiliki, menjadi lebih gigih, dan optimis dalam menghadapi berbagai macam tantangan pekerjaan sehingga tidak rentan mengalami kecemasan sedangkan orang dengan efikasi diri rendah akan cenderung lebih pesimis dalam menghadapi tantangan dalam pekerjaan sehingga akan rentan mengalami kecemasan. Hal tersebut juga sejalan menurut Bastaman (dalam Bukhori, 2017) menjelaskan ketika individu tidak berdaya mengatasi ancaman yang muncul pada kondisi yang diduga mengancam dan merugikan maka biasanya akan muncul perasaan cemas.

Menurut Bandura (dalam Heslin & Klehe, 2006) Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimikinya untuk berhasil melakukan tugas tertentu. Dalam mencapai suatu target efikasi diri menjadi motivasi yang paling besar mengenai seberapa baiknya kinerja individu dalam melakukan tugas. Mahasiswa seharusnya memiliki efikasi diri

yang baik untuk dapat menghadapi tantangan pekerjaan secara optimis karena efikasi berperan terhadap keyakinan individu dalam kemampuan menjalankan tugas atau mengontrol perilaku dalam kehidupannya. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Alfinuha & Nuqul (2017) yang mengatakan mahasiswa seharusnya memiliki efikasi diri yang baik sehingga memiliki kemampuan dalam mengontrol peristiwa dikehidupannya.

Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa yaitu terjadinya perbandingan sosial. Perbandingan sosial merupakan perbandingan diri yang mencakup pengalaman, situasi, atau pencapaian yang dilakukan untuk mendapatkan informasi serta sebagai evaluasi mengenai aspek tertentu yang ada dalam diri sendiri dengan orang lain Buunk & Gibbons (2005). Mahasiswa yang akan menghadapi dunia kerja akan melakukan perbandingan diri dengan orang lain berupa kemampuan ataupun penampilan untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Perbandingan sosial yang dilakukan oleh individu pada umumnya bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan (*ability*) dan opini (*opinion*) diri sendiri terhadap kemampuan dan opini yang dimiliki orang lain sebagai bahan perbandingan (Putra, 2018). Ketatnya persaingan dunia kerja membuat mahasiswa kerap membandingkan dirinya dengan orang lain karena mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan yang kompeten dan penampilan yang menarik, hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Durrand dan Barlow (dalam Fauziah, 2023) yang mengatakan bahwa lingkungan sosial akan membentuk diri melakukan perbandingan sosial dan menjadi faktor terjadinya kecemasan menghadapi dunia kerja.

Perbandingan sosial merupakan aktivitas kognitif untuk mendapatkan evaluasi mengenai dirinya sendiri dengan cara membandingkannya dengan orang lain. Terjadinya perbandingan pekerjaan, penampilan, pengalaman serta kemampuan akan membuat mahasiswa merasa cemas terhadap proses yang akan dilewati. Hal tersebut sejalan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pisarik (2017) yang mengatakan bahwa perbandingan sosial menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kecemasan menghadapi dunia kerja

Kecemasan menjadi hal yang sering terjadi karena perubahan-perubahan tantangan di masa depan, kecemasan merupakan bentuk adaptif yang berfungsi sebagai antisipasi perencanaan masa depan. Tingkat kecemasan individu dapat berbeda-beda meskipun dihadapkan dengan suatu kondisi tantangan yang sama hal tersebut terjadi karena perbedaan kognisi dan afeksi yang dialami individu, selain itu perbedaan tingkatan kecemasan bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola cemas. Individu dengan kecemasan yang tinggi cenderung lebih pesimis dan mudah menyerah dan tertekan dalam menghadapi suatu tantangan sehingga sulit untuk meraih tujuan yang diinginkan. Menurut Nugroho dan Karyono (dalam Yuliansyah, 2018) kecemasan dapat berdampak pada fungsi sosial individu, individu menjadi lebih sulit dalam mengatualisasikan diri dan meningkatkan potensi, sehingga penting bagi individu untuk memiliki *management* kecemasan yang baik agar mampu mengatasi dan mengantisipasi tantangan pekerjaan yang akan terjadi.

Berdasarkan hal tersebut efikasi diri dan perbandingan sosial menjadi menarik diteliti terhadap pengaruhnya dalam kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu yang merupakan daerah pedesaan dan masih terbatas untuk mendapatkan pekerjaan-pekerjaan tertentu. Oleh karena itu penting untuk penulis meneliti tentang Pengaruh Efikasi Diri dan Perbandingan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir di Kabupaten Indramayu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan oleh peneliti maka peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir di Kabupaten Indramayu
2. Adakah pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir di Kabupaten Indramayu
3. Adakah pengaruh efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir di Kabupaten Indramayu

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan maka tujuan penelitian ini adalah menguji secara empiris:

1. Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir di Kabupaten Indramayu
2. Pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir di Kabupaten Indramayu
3. Pengaruh efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir di Kabupaten Indramayu

D. Manfaat Penelitian

Setelah dilakukan penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat atau kegunaan berupa :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah keilmuan dalam bidang psikologi dan menjadi acuan penelitian selanjutnya yang berkaitan tentang efikasi diri, perbandingan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa sehingga dapat dijadikan referensi dan pembaharuan untuk selanjutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Diharapkan dengan mengetahui pengaruh efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dapat meningkatkan efikasi diri dan mempersiapkan diri dengan meningkatkan *skill* atau kemampuan dalam membandingkan diri secara positif untuk bersaing menghadapi dunia kerja sehingga tidak terjadi kecemasan berlebihan.

b. Bagi pemerintah

Diharapkan dengan hasil penelitian ini pemerintah Indramayu dapat membangun kebijakan baru mengenai lapangan pekerjaan yang luas dan memberikan kemudahan akses bagi individu yang ingin mencari pekerjaan di dalam Kabupaten Indramayu, sehingga dengan lapangan

pekerjaan yang lebih memadai dapat meningkatkan produktifitas tenaga kerja dan menurunkan kecemasan berlebihan pada individu terkait lapangan pekerjaan yang terbatas.

c. Bagi masyarakat

Diharapkan dengan penelitian ini menjadikan masyarakat dengan usia produktif kerja dapat mengembangkan potensinya dengan pekerjaan yang sesuai spesifikasi bidangnya dan lebih luas tidak hanya pekerjaan yang memanfaatkan sumber daya alam.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian yang dilakukan peneliti saat ini belum ada penelitian yang menguji atau meneliti dengan tiga variabel yang sama yaitu efikasi diri, perbandingan sosial kecemasan menghadapi dunia kerja secara bersamaan, penelitian terdahulu yang ditemukan hanya meneliti ketiga variabel tersebut secara terpisah kemudin terdapat perbedaan juga mengenai subjek, *setting* tempat yang digunakan, dan tahun yang dimana hal ini juga akan mempengaruhi hasil penelitian. Adapun penelitian-penelitian terdahulu tersebut :

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Ismail, dkk yang berjudul: *Pengaruh Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Pendidikan Tingkat Akhir*. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 81 mahasiswa secara penuh. Skala kecemasan yang dipakai pada penelitian menggunakan skala milik Mahbub Nadziri tahun 2018 yang mengacu pada aspek yang dijelaskan oleh Greenberger dan Padesky yaitu reaksi fisik, reaksi pikiran, reaksi perilaku dan suasana hati, untuk skala dukungan social menggunakan skala milik Alfian dan Santo yang mengacu pada dimensi dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan *significant other*. Sedangkan skala *self efficacy* menggunakan skala milik Ardian tahun 2021 yang berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan oleh bandura yaitu *magtitude, strength, dan generality*. Hasil analisis data

menggunakan *multivariate correlation* antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja diketahui (R) sebesar 0,722 dengan $p = 0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis H_0 di terima. Maka dapat disimpulkan terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir prodi pendidikan sosiologi, hal tersebut mengatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan *self efficacy* maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Risma Fauziyah mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2023 dengan judul: *Pengaruh Perbandingan sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Pengguna LinkedIn Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian adalah 54 mahasiswa semester akhir yang telah menempuh minimal 7 semester dan pengguna LinkedIn jurusan Psikologi UIN Malang, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh. Skala yang dipakai dalam penelitian mengacu pada aspek menurut Jones 2001 yaitu atribut fisik dan atribut personal social sedangkan skala kecemasan mengacu pada aspek yang dijelaskan oleh videback 2020 yaitu aspek fisik, kognitif dan emosional. Hasil analisis data koefisien determinasi atau (R square) sebesar 0,051 hal ini menunjukkan bahwa *perbandingan sosial* memiliki pengaruh sebesar 5 % sehingga hipotesis dalam penelitian ini di terima.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Rofiatul Adawiyah mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo dengan judul: *Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas Xi Smkn 1 Jiwan*. Penelitian dilakukan pada tahun 2023 menggunakan metode kuantitatif. Skala kecemasan mengacu pada aspek dari Greenberger dan Padesky 2016 yaitu fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati, sedangkan skala *self efficacy* mengacu pada *magnitude, strength, dan generality*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMKN

1 Jiwan yang berjumlah 284 siswa dengan pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling. Hasil analisis data regresi sederhana diketahui bahwa R square sebesar 0,560 yang berarti nilai 56% *self efficacy* dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja, sisanya 44% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Susilarini pada tahun 2022 yang berjudul : *Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari self efficacy dan jenis Kelamin pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi universitas persada indonesia YAI*. Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan populasi mahasiswa semester akhir angkatan 2017 fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia. Hasil penelitian diketahui terdapat hubungan negatif efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja hal tersebut berdasarkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh $(r) = -0.689$ dengan $(p = 0.000 < 0.05)$. adapun hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh R square sebesar *self efficacy* atau efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 51,6% pada kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Seran et al., (2023) berjudul : *Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa: Adakah peranan self-efficacy?*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan populasi semester akhir di fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 surabaya sebanyak 154 mahasiswa akhir. Diketahui hasil penelitian terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja hal tersebut berdasarkan nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar -0,332 yang berarti ada hubungan negatif antara Self-Efficacy dengan Kecemasan menghadapi dunia kerja.

Pada penelitian pertama, ketiga, keempat dan kelima memiliki kesamaan pada variabel *self efficacy* atau efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja, sedangkan penelitian kedua memiliki persamaan variabel *perbandingan sosial* atau perbandingan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja. meskipun masing-masing variabel yang digunakan

memiliki kesamaan variabel namun belum ditemukan penelitian yang membahas secara bersamaan mengenai Pengaruh efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, Selain itu terdapat perbedaan subjek, tahun, dan *setting* tempat yang digunakan didalam penelitian yang menjadikan penelitian ini berbeda dan dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018) kecemasan merupakan kondisi umum dari ketakutan atau kondisi yang tidak nyaman, kecemasan adalah respon normal terhadap ancaman, kecemasan dapat bermanfaat menjadi perilaku adaptif dalam menghadapi kondisi yang tertekan tetapi kecemasan menjadi abnormal jika kecemasan melebihi proporsi dari ancaman yang sebenarnya atau muncul tanpa sebab-akibat yang bukan merupakan respon dari perubahan lingkungan.

Ghufron (2010) mengatakan bahwa kecemasan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang tidak menyenangkan yang di alami oleh individu dan merupakan pengalaman subjektif terhadap kondisi yang tidak menentu dan tidak pasti. Hal tersebut berupa emosi bukan sesuatu yang bersifat kepribadian yang melekat pada individu. Mekanisme teradnya kecemasan itu sendiri berasal dari proses kognitif individu dalam merespon stimulus atau situasi yang berbahaya dan “dianggap” berbahaya akibat dari kerentanan psikologis secara spesifik atau menyeluruh yang membentuk sebuah skemata, ketika individu tidak mampu mengendalikan dirinya dan skemata yang tidak memadai untuk mengenali stimulus tersebut maka akan terjadinya kecemasan (Mar’ati & Chaer, 2017)

Menurut Nietzal (dalam Ghufron, 2010) menjelaskan bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan berasal dari bahasa jerman (*anst*) yang artinya untuk menggambarkan respon fisiologis dan dampak negatif. Menurut Greenberger dan Padesky (dalam Wijayanti et al. 2023) mengatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan kegugupan dan khawatir ketika dihadapkan pada keadaan yang menantang dan tertekan karena beranggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan kecenderungan individu untuk memiliki persepsi negatif bahwa

akan terjadi sesuatu yang berbahaya.

Sedangkan kecemasan menghadapi dunia kerja menurut Wijayanti et al., (2023) menjelaskan bahwa perasaan khawatir yang timbul karena penilaian terhadap tujuan masa depan mengenai perencanaan kerja sehingga menimbulkan konflik dalam diri individu ataupun diluar individu itu sendiri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ismail et al., (2023) yang menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja adalah keadaan individu dan perasaan khawatir terhadap ketidakpastian ketika akan menghadapi dunia kerja setelah lulus diperguruan tinggi. Menurut Sofyanty et al., (2024) menjelaskan bahwa kecemasan kerja merupakan Kecemasan dihadapkan pada pekerjaan adalah sebuah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang melibatkan perasaan-perasaan seperti kekhawatiran, ketakutan, kegelisahan, dan gugup ketika seseorang memasuki atau menghadapi lingkungan kerja. Kondisi ini sering kali disertai dengan reaksi fisik yang dapat dirasakan.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah dijelaskan mengenai kecemasan disimpulkan kecemasan adalah bentuk respon yang terjadi kepada individu ketika dihadapkan pada kondisi yang menantang dan tertekan, respon tersebut mencangkup perasaan irrasional seperti khawatir, takut dan gelisah yang ditunjukan kedalam perilaku individu dalam menghadapi kondisi tersebut. Kecemasan jika dikaitkan dengan menghadapi dunia kerja adalah kondisi ketika individu mengalami gelisah, tertekan, dan khawatir sehingga menyebabkan konflik serta frustasi dalam diri terhadap ketidakpastian yang akan terjadi ketika menghadapi dunia kerja.

2. Jenis-Jenis Kecemasan

Freud (dalam Walgito, 2010) menjelaskan adanya tiga kecemasan yaitu:

- a. Kecemasan objektif, kecemasan ini timbul karena adanya bahaya yang nyata.
- b. Kecemasan neurotik, kecemasan yang merupakan rasa takut akan mendapatkan hukuman untuk ekspresi keinginan yang implusif.

- c. Kecemasan moral, kecemasan ini merupakan kecemasan terhadap ketakutan dan perasaan cemas melanggar norma-norma moral yang ada.

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Nevid, Rathus, dan Greene (2018) menyebutkan mengenai aspek-aspek dalam kecemasan adalah sebagai berikut :

- a. Reaksi fisik seperti gelisah, gugup, anggota tubuh gemetar, pusing, lemas, merasa sensitif dan mudah marah, susah tidur.
- b. Reaksi perilaku seperti menghindari situasi yang mengancam dirinya, perilakunya bergantung kepada orang lain, menghindari apa yang membuatnya cemas dan terguncang.
- c. Reaksi kognitif seperti khawatir akan sesuatu dan kehilangan kontrol diri, merasa cemas dengan apa yang terjadi dimasa depan tanpa alasan yang jelas, takut tidak mampu mengatasi masalah, pikiran dan konsentrasi kurang fokus, serta mudah terganggu.

Menurut Greenbeerg dan Padesky (dalam Adawiyah, 2023) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek kecemasan yaitu:

- a. *Physical symptoms* merupakan respond atau reaksi yang dialami oleh fisik seseorang yang mengalami kecemasan seperti otot tegang, jantung berdebar, kepala terasa pusing dan kesulitan bernafas.
- b. *Thought* merupakan pemikiran irasional dan negatif yang dialami oleh individu yang merasa cemas, pemikiran tersebut mencangkup seperti pemikiran tidak percaya diri, tidak bisa melakukan hal yang orang lain lakukan, tidak siap menghadapi tantangan, merasa tidak memiliki kemampuan seperti untuk menghadapi tes masuk kerja. individu yang tidak merubah pemikiran menjadi positif cenderung akan memiliki pemikiran negatif yang menetap.
- c. *Behavior* atau perilaku, individu yang merasa cemas akan menunjukan perilaku menghindar yang menjadi penyebab kecemasan seperti menghindarkan diri dengan untuk mencari lowongan pekerjaan, menghindar membicarakan mengenai pekerjaan, penghindaran tersebut terjadi karena merasa tidak nyaman dan terganggu, mual, pusing, sakit

kepala dan sulit tidur ketika memikirkan memasuki dunia kerja nantinya.

- d. *Feelings* yaitu perasaan atau suasana hati, individu yang mengalami cemas kemungkinan memiliki perasaan yang mudah panik, gugup, gelisah, dan sulit memutuskan sesuatu atau bertindak secara rasional saat memikirkan memasuki dunia kerja

Aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek berdasarkan penjelasan Nevid et al. (2018) yaitu yaitu reaksi fisik, perilaku dan kognitif.

4. Faktor yang Memengaruhi Terjadinya Kecemasan

Menurut Nevid (dalam Adawiyah, 2023) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan yaitu :

- a. Faktor sosial lingkungan, faktor ini dapat terjadi karena kurangnya dukungan sosial, dan terjadinya peristiwa yang tidak menyenangkan serta traumatis yang terjadi di lingkungan sosial
- b. Faktor biologis mengenai predisposisi genetik dan abnormalitas pada jalur otak yang menghantarkan sinyal bahaya atau yang menghambat perilaku repetitif.
- c. Faktor perilaku, yaitu pemasangan stimuli aversi yang sebelumnya netral, ketenangan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsi dan kurangnya kesempatan menghilangkan kecemasan karena menghindari situasi yang tidak menyenangkan.
- d. Faktor kognitif, mencakup konflik psikologis yang tidak terselesaikan akan menimbulkan bahaya dan faktor kognitif berupa prediksi berlebihan terhadap ketakutan dan sensitivitas dengan ancaman, salah atribusi pada tubuh serta efikasi diri yang rendah.

Menurut Alder dan Rodman (dalam Ghufron, 2010) mengatakan ada dua faktor penyebab terjadinya kecemasan yaitu:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu
Pengalaman negatif ini merupakan kejadian yang tidak menyenangkan yang sudah terjadi dan dapat terulang kembali di masa yang akan datang,

individu yang mengalami kejadian sama dan tidak menyenangkan, misalnya gagal ketika tes akan membentuk pengalaman yang dapat menimbulkan individu tersebut cemas ketika dihadapkan dengan kejadian yang sama di masa yang akan datang.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog membicarakan bahwa kejadian bukan menjadi penyebab terjadinya kecemasan, melainkan keyakinan dan kepercayaan yang menyebabkan terjadinya kecemasan.

5. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan dalam pandangan psikologi islam merujuk pada emosi takut. Abdul Hasyim (dalam Nugraha, 2020) menyebutkan bahwa kata *Khassyah* dan derivasinya disebutkan 39 kali didalam Al-Qur'an. Takut yang dimaksud adalah merujuk kedalam hal takut kepada Allah SWT seperti takut tidak mendapatkan ridho-Nya, takut siksaan-Nya Dalam Al-Quran surat Al-baqarah ayat 155 dijelaskan bahwa manusia akan diuji oleh ketakutan yang artinya sebagai berikut :

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah Kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” (QS. Al-Baqarah: 155)

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1 ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT akan memberikan ujian kepada hamba-Nya. Ujian Tersebut beragam baik berbentuk kesenangan, kesulitan, kesehatan, sakit, kemiskinan ataupun kekayaan agar diketahui siapa yang tetap beriman kepada Allah dalam keadaan apapun, karena siapapun siapapun yang tidak benar-benar beriman, dan siapapun yang berjuang serta bersabar maka akan mendapat pahala dan yang berputus asa serta musyrik akan mendapat siksa (Abdullah, 2003)

Ketakutan dan rasa cemas umumnya terjadi ketika berada di kondisi yang sulit. Menurut Quraish Shihab rasa cemas, takut, gelisah merupakan bentuk dari ujian yang akan dihadapi manusia. Ujian tersebut sebenarnya sedikit dibandingkan dari ganjaran yang akan diterima. Ujian yang dihadapi manusia dapat menimbulkan gejala emosi dalam dirinya yang akan

berdampak buruk jika tidak dikelola dengan benar. Rasa cemas sendiri memiliki berbagai macam mulai dari ringan hingga berat dan menunjukkan gangguan kejiwaan. (Halimah, 2023)

Menurut Nugraha (2020) menjelaskan dalam islam kita memerlukan beberapa teknik atau cara tertentu agar kita mampu beradaptasi dalam menghadapi kecemasan atau mengatasi berbagai macam persoalan. Dalam psikologi islam disebut dengan psikoterapi. Individu dengan kecemasan menghadapi dunia kerja harus dapat mengontrol perasaannya sehingga menjadi perasaan cemas yang adaptif dan bentuk sebagai antisipasi menghadapi tantangan. Dalam psikologi islam psikoterapi merupakan obat jiwa (*nafs*) yang dalam implementasinya berdasarkan pada Al-Quran dan Hadist.

Kecemasan dalam perspektif islam menjadi sangat luas untuk dikaji. Allah SWT menurunkan beberapa ujian seperti perasaan cemas dan takut untuk melihat bagaimana hamba-Nya berserah dan kembali kepada-Nya dalam keadaan apapun. Islam mengajarkan Al-Quran dan Hadist sebagai penyembuh, maka dari itu ketika Allah turunkan kecemasan maka salah satu cara mengobatinya adalah dengan kembali berserah kepada-Nya.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Heslin & Klehe, 2006) mengatakan efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam keberhasilan melakukan tugas yang sudah ditentukan. efikasi diri merupakan hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, dan pengharapan sejauh mana kemampuan yang dimiliki dapat menyelesaikan tugas-tugas tertentu sehingga dapat diperlukan untuk mencapai suatu tujuan.

Efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan individu untuk melakukan tindakan yang dibutuhkan pada tuntutan situasi, menggerakkan motivasi dan kemampuan proses kognitif, Wood (dalam Ghufron, 2010). Efikasi diri merupakan evaluasi diri seseorang yang dilakukan untuk menilai kemampuannya melakukan tugas, dan

menghadapi tantangan serta mencapai tugas tertentu.(Baron dan Byrne dalam Ghufron, 2010)

Ghist dan Mitchell (dalam Ghufron, 2010) menjelaskan bahwa efikasi diri dapat membawa prilaku yang berbeda antar individu meskipun dihadapkan pada kemampuan yang sama karena efikasi diri dapat mempengaruhi bagaimana individu tersebut membuat pilihan, tujuan, mengatasi tantangan, mengatasi masalah, dan berperilaku gigih dalam mencapai ataupun mengerjakan sesuatu. Individu dengan efikasi yang rendah pada keadaan sulit akan cenderung lebih mudah menyerah, sedangkan individu dengan efikasi yang tinggi cenderung akan berusaha keras dalam mengatasi masalah dan mencari solusi.

Jadi berdasarkan pengertian yang telah dijabarkan dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas dan mencapai tujuan tertentu. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan cenderung gigih dan solutif dalam mengatasi masalah.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Bandura (dalam Ghufron, 2010) menjelaskan bahwa efikasi diri setiap individu akan berbeda hal tersebut dapat dinilai berdasarkan dimensi-dimensi efikasi diri sebagai berikut:

a. Dimensi Tingkat (*level*)

Dimensi ini bersangkutan dengan keyakinan tingkatan derajat kesulitan ketika dihadapkan pada suatu tugas tertentu, individu akan mencoba melakukan tingkah laku yang dirasa sesuai dengan kemampuannya serta menghindari perilaku yang diluar batas perilakunya sehingga individu cenderung memiliki keyakinan yang tinggi terhadap tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang rendah.

b. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu dalam melakukan tugas tertentu, individu yang memiliki kekuatan keyakinan tinggi akan mudah menghadapi tantangan dan gigih

berusaha untuk mencapai tujuan meskipun dihadapkan pada pengalaman yang kurang baik, sedangkan individu yang memiliki kekuatan keyakinan yang lebih rendah akan mudah goyah ketika dihadapkan pada pengalaman buruk.

c. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini bersangkutan pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dapat melakukan sesuatu tugas yang bermacam-macam atau hanya pada aktivitas tertentu saja.

Aspek Menurut Abdullah (dalam Anita et al., 2013) membagi aspek *self efficacy* adalah sebagai berikut :

- a. Keyakinan bisa menghadapi kondisi yang tidak pasti karena hal tersebut tidak dapat diprediksi dan penuh tekanan
- b. Keyakinan terhadap kemampuan menjalankan motivasi, kemampuan kognitif, dan melakukan tindakan yang semestinya untuk meraih suatu tujuan atau hasil
- c. Keyakinan dalam meraih target atau tujuan yang sudah ditetapkan.
- d. keyakinan dalam menghadapi masalah yang terjadi.

Aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah aspek berdasarkan Bandura yaitu *level*, *strength*, dan *generality*.

3. Faktor yang Memengaruhi Efikasi Diri

Bandura 1997 (dalam Muhammad, 2021) mengatakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terhadap tinggi atau rendahnya efikasi diri itu :

a. Budaya

Budaya yang berkembang dimasyarakat dapat memiliki pengaruh terhadap *self efficacy* atau efikasi diri yang mencakup nilai (*value*) dan kepercayaan (*belief*) dalam proses pengaturan diri yang memiliki peran dalam penilaian *self efficacy* serta konsekuensi dari keyakinan. Misalnya, budaya barat yang mengajarkan bahwa keberhasilan impian dinilai karena kerja keras semata sedangkan budaya Indonesia keberhasilan individu dapat tercapai karena dari keagamaan/kepercayaan tidak hanya

dikarenakan oleh kerja keras semata.

b. Gender

Penelitian yang dilakukan Bandura pada tahun 1997 mengatakan bahwa wanita memiliki efikasi diri yang lebih tinggi daripada pria dalam menjalankan perannya karena wanita cenderung memiliki banyak peran. Dikatakan bahwa wanita yang memiliki peran selain ibu rumah tangga cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi.

c. Situasi berdasarkan yang dihadapi

Tingkat kesulitan yang dialami individu dapat mempengaruhi bagaimana individu dapat mempengaruhi penilaian kemampuan yang dimilikinya karena semakin sulit menghadapi tugas akan membuat individu kewalahan dan akan menilai kemampuannya semakin rendah, sebaliknya ketika individu dihadapkan pada tugas yang rendah penilaian kemampuan individu akan tinggi karena semakin mudah individu melakukan suatu tugas individu akan merasa dia mampu menyelesaikan segala sesuatu, sedangkan ketika dihadapkan pada kegagalan individu akan menganggap dirinya pribadi yang gagal.

d. Intensif eksternal

Intensif eksternal yang dimaksud adalah motivasi yang berasal dari luar dirinya seperti dari teman, keluarga, kerabat atau gurunya. Menurut Bandura efikasi diri dapat ditingkatkan dengan refleksi dari keberhasilan orang terdekat sehingga individu memiliki keyakinan keberhasilan seperti orang terdekatnya dan akan semakin berusaha agar bisa sukses.

e. Status atau peran individu dalam suatu lingkungan

Seseorang dengan status yang tinggi dalam lingkungan serta mendapatkan derajat untuk mempengaruhi dan mengatur cenderung memiliki efikasi diri yang tinggi, sebaliknya seseorang yang mendapatkan status rendah dalam lingkungan dan tidak memegang kendali atau pengaruh di dalam lingkungan cenderung memiliki efikasi diri rendah, seperti halnya atasan dalam perusahaan yang memiliki kendali atas karyawannya.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu yang mendapatkan penilaian positif dari orang lain mengenai dirinya akan cenderung memiliki efikasi diri tinggi dan ketika mendapatkan penilaian negatif cenderung memiliki efikasi diri rendah, karena pandangan orang lain mengenai dirinya tersebut yang dirasa pantas atau tidak dalam mengambil suatu tugas. Pandangan negatif dapat memberikan dampak yang mengecewakan daripada pandangan positif.

4. Efikasi Diri dalam Pandangan Islam

Muzakir menjelaskan bahwa efikasi diri dikenal dengan istilah raja' atau raji (harap, berharap) dalam ilmu tasawuf yang artinya secara bahasa adalah sebuah perasaan senang dan gebira terhadap sesuatu yang disukai dan dinantikan. Secara istilah yang berarti sebagai sikap optimisme terhadap anugrah yang Allah SWT telah berikan. (Liana et al. 2022)

Menurut tokoh sufi yaitu Al-ghazali mengenai ilmu tasawuf raja' atau raji' merupakan pengharapan individu kepada Allah SWT terhadap sesuatu yang baik untuk masa depannya. Sifat raja dan raji' berperan sebagai motivasi individu untuk melakukan sesuatu, mampu mendorong individu bersemangat dalam ketaatan ketika menghadapi kesusahan atau kesulitan. Individu yang memiliki sikap raja' mampu bersikap optimis dan selalu yakin terhadap kemampuannya menghadapi masalah sedangkan individu yang tidak memiliki sifat raja' cenderung mudah pesimis dan mudah menyerah terhadap kesulitan yang dialami. Dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 286 dijelaskan bahwa yang artinya:

"Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir" (al-Quran dan Terjemahan, 2015).

Berdasarkan ayat diatas mengandung isyarat bahwa manusia akan mampu menghadapi suatu ujian karena Allah SWT tidak akan memberikan ujian di luar batas kemampuannya. Oleh karena itu hendaknya manusia merasa yakin terhadap kemampuannya untuk melewati ujian ataupun mencapai sesuatu tujuan.

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir jilid 1, dijelaskan bahwa ayat tersebut Allah tidak akan membebani seseorang diluar kemampuannya, ini merupakan bentuk kelembutan, kasih sayang, dan kebaikan-Nya terhadap mahluk-Nya. Selanjutnya dari Noornajihan (2014) apabila manusia mampu mengimami ayat tersebut maka akan terbentuk sebuah keyakinan yang dalam ketika diberikan sebuah amanah dalam menyelesaikan tugas maka individu tersebut mampu mengerjakannya dan menyelesaikannya, serta dapat mengatasi rintangan terjadi ketika menghadapi tugas tersebut karena karena kemampuan yang dimiliki individu sudah ditentukan kadarnya oleh Allah SWT.

Selain pada Surah tersebut Allah berfirman mengenai keadaan suatu kaum tidak akan diubah kecuali individu itu sendiri yang mengubahnya yaitu dijelaskan pada Surah Ar-Ra'ad ayat 11 yang didalam surat tersebut mengandung pemaknaan efikasi diri. Adapun arti Surah Ar-Ra'ad ayat 11 sebagai berikut :

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.” (QS Ar-Ra'd: 11)

Berdasarkan tafsir dari Ibnu Katir Jilid 4, bahwa manusia dikelilingi oleh empat malaikat untuk mencatat amal baik dan buruknya di siang hari secara bergantian, dua sebagai pencatat amal baik, dan dua sebagai pencatat amal buruk. Ibnu Hasyim meriwayatkan dari Ibrahim ia mengatakan: Allah Mewahyukan kepada dari seorang salah satu nabi dari Bani Israil; Hendaklah kamu mengatakan pada kaummu bahwa warga desa dan anggota keluarga yang taat pada Allah namun kemudian berubah bermaksiat atau durhaka kepada Allah, Allah pasti akan merubah dari mereka dari yang disenangi menjadi hal yang mereka benci” (Abdullah, 2003)

Pada bagian tersebut terkandung bahwa makna efikasi diri seseorang untuk menyelesaikan tugas maupun perkara individu tersebut harus memiliki persepsi bahwa keberhasilan didukung melalui usahanya sendiri atas izi Allah SWT. Landasan pemikiran yang benar maka akan membentuk sebuah keyakinan dan sikap yang positif yang hasilnya dapat dibuktikan ketika mengerjakan atau menyelesaikan tugas (Noornajihan, 2014).

Berdasarkan penjabaran diatas efikasi diri dalam islam menyangkut mengenai keyakinan dan keimanan individu dalam melakukan sesuatu. Dalam agamapun manusia merupakan bahwa makhluk paling sempurna karena memiliki akal dan pikiran, karena ketika hendak menyelesaikan suatu tujuan perlu adanya keyakinan dan pemikiran bahwa Allah telah memberikan manusia kekuatan terhadap persoalan yang akan manusia lewati dan hadapi.

C. Perbandingan Sosial

1. Pengertian Perbandingan sosial

Menurut Buunk & Gibbons (2007) perbandingan sosial atau perbandingan sosial merupakan peristiwa sosial yang kerap terjadi pada setiap individu, perbandingan sosial dapat terjadi tanpa sadar karena pada dasarnya kegiatan ini dilakukan untuk dapat memberikan informasi tentang status sosial individu dan menjadikan cara beradaptasi pada situasi tertentu dan membuat perasaan lebih baik tentang dirinya. Matte dan smith (dalam Buunk & Gibbons, 2007) memberikan pengertian perbandingan sosial atau perbandingan sosial digunakan sebagai teori dalam pencarian informasi yang relevan mengenai diri sendiri, pencarian informasi mengenai diri sendiri tidak hanya dilakukan secara objektif tetapi juga dengan cara membandingkan diri dengan orang lain.

Perbandingan sosial mengacu pada penilaian kognitif individu membandingkan atribut yang dimiliki dengan atribut orang lain. (Jones, 2001). perbandingan sosial dilakukan untuk mengumpulkan atribut, status sosial, dan norma-norma.

Menurut Hasanati & Aviani (2020) istilah perbandingan sosial atau

perbandingan sosial merupakan bagaimana individu menilai dirinya sendiri dengan informasi yang didapatkan. Perbandingan sosial perbandingan diri dengan orang lain mencakup pengalaman, situasi, pengalaman yang dimiliki orang lain dengan diri sendiri. Perbandingan sosial memanfaatkan orang lain untuk memahami diri sendiri dengan dunia sosial, serta berguna untuk adaptasi (Buunk & Gibbons, 2005)

Eddleston (2009) mengatakan individu cenderung membandingkan dirinya sendiri hal itu sejalan dengan teori yang dikembangkan Festinger pada tahun 1964 yang menjelaskan bahwa individu cenderung memiliki dorongan untuk membandingkan pendapat (*opinion*) dan kemampuannya (*abilty*) dengan orang lain. Terdapat tiga tujuan utama individu melakukan perbandingan sosial yaitu evaluasi diri, peningkatan dan perbaikan diri. Brown (dalam Eddleston, 2009)

Berdasarkan pada pengertian yang telah dijelaskan dapat ditarik kesimpulan mengenai pengertian perbandingan sosial adalah perbandingan atribut yang dimiliki dengan atribut orang lain. Perbandingan ini merupakan evaluasi diri dengan membandingkan orang lain.

2. Jenis-Jenis Perbandingan Sosial

Menurut Eddelson (dalam Fauziah, 2023) terdapat dua cara individu dalam membandingkan diri dengan orang lain:

a. Perbandingan keatas (*upward*)

Perbandingan ini dilakukan dengan individu yang lebih baik atau superior dari diri sendiri seperti lebih baik dalam pengetahuan, kemampuan, karir, dan lainnya. Menurut (Eddleston, 2009) orang yang melakukan *upward* cenderung memiliki motivasi kuat untuk menjadi lebih baik dari orang lain, namun perbandingan ini memiliki kemungkinan negatif yang akan terjadi, individu yang memiliki tekanan secara psikologis cenderung akan menghindari perbandingan ini untuk menghindari perbandingan yang mengancam dirinya.

b. Perbandingan kebawah (*downward*)

Perbandingan ini dilakukan dengan individu yang lebih inferior atau

lebih rendah. Perbandingan ini dilakukan untuk mempertahankan citra diri individu dengan cara membandingkan dengan orang lain yang lebih rendah. *Downward* mendorong individu merasa lebih baik dan nyaman mengenai posisinya dengan orang lain.

3. Aspek-Aspek Perbandingan Sosial

Festinger (dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021) menjelaskan bahwa individu melakukan perbandingan diri dengan dua aspek, yaitu:

a. Aspek kemampuan (*ability*)

Aspek kemampuan merupakan perbandingan yang sifatnya kompetitif, biasanya berupa perbandingan kompetensi, kinerja individu. Dalam perbandingan individu cenderung ingin mengetahui siapa yang lebih baik dibandingkan dengan orang lain.

b. Aspek opini (*opinion*)

Aspek opini merupakan perbandingan yang cenderung tidak bersifat kompetitif seperti perbandingan dalam keyakinan dan pemikiran individu, tujuan perbandingan ini biasanya cenderung untuk mengevaluasi apakah pendapat individu akurat dan benar sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosial. Apabila pendapat individu berbeda dengan orang lain, maka individu tersebut cenderung untuk mengubah pendapat agar sesuai dengan orang lain. Sebaliknya, individu dapat mengubah pendapat orang lain yang berbeda dengan dirinya supaya menyamai dirinya

Aspek Perbandingan Sosial menurut Jones (2001) disebutkan bahwa:

a. Atribut Fisik meliputi tinggi badan seperti tinggi, pendek atau rata-rata. Kemudian berat badan seperti gemuk, kurus, atau rata-rata dan bentuk tubuh seperti badan yang kecil, kekar berotot, tubuh yang seimbang, serta wajah yang meliputi seperti bentuk dagu, hidung yang tidak pesek, kulit wajah yang mulus dan bagus.

b. Atribut Personal/Sosial meliputi kepribadian individu seperti mudah bersosialisasi dan ramah tamah, emosi yang stabil, kemudian

kecerdasan dan prestasi misalnya cerdas, dan juara kelas.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek Perbandingan sosial menurut Festinger meliputi *Ability* dan *opinion*. Aspek inilah yang akan digunakan dalam penelitian ini.

4. Faktor yang Memengaruhi Perbandingan Sosial

Menurut Gibbons & Buunk (1999) terdapat tiga motif yang mendorong individu dapat melakukan perbandingan sosial yaitu :

a. Evaluasi diri (*Self Evaluation*)

Evaluasi diri mencakup perbandingan prestasi, sifat, perasaan dan lain sebagainya. Evaluasi ini sangat berkaitan dengan aspek *perbandingan sosial* yaitu *abilty* dan *opinion*. Berhubungan dengan *ability* individu menilai atau mengevaluasi kemampuan diri sendiri sedangkan *opinion* individu menilai apa yang dirasakan dan dipikirkan dengan seharusnya.

b. Perbaiki diri (*Self Improvement*)

Salah satu alasan individu melakukan perbandingan adalah untuk memperbaiki diri dengan belajar lebih banyak menggunakan informasi sosial yang didapatkan sehingga dapat meningkatkan kemampuan diri.

c. Peningkatan diri (*Enhancement*)

Peningkatan diri didefinisikan sebagai perbandingan yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri atau konsep diri. Salah satu alasannya mungkin karena peningkatan diri tidak dipandang sebagai motif konsisten yang mendasari perbandingan sosial, sebaliknya, perbandingan tersebut bervariasi tergantung pada fungsi konteks atau lingkungan di mana perbandingan tersebut terjadi misalnya, “Apakah situasinya mengancam?”

5. Perbandingan Sosial dalam Pandangan Islam

Al-Qur'an menjelaskan mengenai perbandingan sosial atau perbandingan sosial dalam surat Ibrahim ayat 34 yang artinya :

“Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)” (Ibrahim:34).

Secara ringkasnya ayat ini mengatakan bahwa: dan Dia telah membagikan kepadamu segala keperluan hidup yang dibutuhkan dan apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Dan jika kamu bermaksud untuk menghitung seluruh anugrah yang Allah berikan maka kamu tidak dapat menghitungnya. Sesungguhnya banyak nikmat yang telah Allah berikan namun manusia yang kafir dan zalim yaitu manusia yang tidak dapat mensyukuri nikmat Allah dan mengingkari. Individu yang melakukan perbandingan diri dengan orang lain secara negatif biasanya tidak puas dengan apa yang dimilikinya karena menganggap dirinya masih kurang sehingga membandingkan dengan perasaan iri dan terancam serta kurangnya rasa syukur terhadap apa yang sudah Allah SWT berikan.

Firman-Nya: *wa atakum min kulli ma sa'altumihu* dan dan Dia telah menganugerahkan kepada kamu dari segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya dalam arti segala kebutuhan manusia telah disiapkan oleh Allah SWT. Menurut Thabathaba'I telah disiapkan oleh Allah kebutuhan untuk jenis manusia apa yang dimohonkan bahkan dibalik tidak terpenuhinya permohonan tersebut terdapat hikmah didalamnya, bahkan boleh jadi jika diketahui terlebih dahulu oleh orang yang memintanya maka tidak akan memintanya, demikian pada akhirnya Allah memberikan kepada setiap orang yang dimintanya. Shihab (2002)

D. Pengaruh Efikasi diri dan Perbandingan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan perasaan yang sifatnya sementara berupa perasaan tidak menyenangkan karena ketidakpastian dalam dunia kerja, sehingga dapat menimbulkan kekhawatiran yang irrasional pada individu yang akan menghadapi dunia kerja (Susilarini, 2022). Kecemasan meskipun terlihat sepele namun dapat berdampak buruk bagi individu. Kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi dunia kerja akan membuat mahasiswa menjadi mudah putus asa dan hilang motivasi ketika mencari pekerjaan sehingga menghambat produktivitasnya, individu yang mengalami cemas berlebihan membuat sulit fokus dalam mengambil

keputusan karena cenderung hanya tertuju pada perasaan khawatir yang irrasional sehingga memungkinkan terjadinya perilaku yang maladaptif.

Perilaku kecemasan dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi faktor sosial lingkungan, biologis, perilaku dan kognitif (Nevid dalam Adawiyah, 2023). Faktor sosial dalam hal ini adalah perbandingan sosial. Perbandingan sosial yang dapat mempengaruhi kecemasan. Perbandingan sosial yang dilakukan secara negatif dan terlalu sering akan berdampak pada kecemasan individu dalam menghadapi dunia kerja, hal tersebut diperkuat oleh temuan penelitian yang dilakukan oleh Pisarik et al (2017) yang mengatakan bahwa perbandingan sosial atau *social comparasion* dapat mempengaruhi kecemasan karir mahasiswa.

Ketidakpastian dunia kerja seperti lapangan pekerjaan yang terbatas dan persaingan yang ketat menuntut kebutuhan individu secara tidak sadar melakukan perbandingan sosial atau Perbandingan Sosial dengan orang lain untuk melihat kemampuan dan penampilan yang dimiliki ketika mencari pekerjaan. Perbandingan sosial merupakan evaluasi diri pada individu dengan membandingkan atribut diri dengan orang lain. Berdasarkan tinjauan teori kognitif, kecemasan dapat dipengaruhi oleh evaluasi diri yang negatif, perasaan negatif mengenai kemampuan diri (Ghufron, 2010). Menurut Fauziah (2023) mengatakan dalam temuan penelitiannya bahwa terdapat pengaruh antara perbandingan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir pengguna linkedin. Perbandingan sosial yang tinggi akan mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja semakin tinggi.

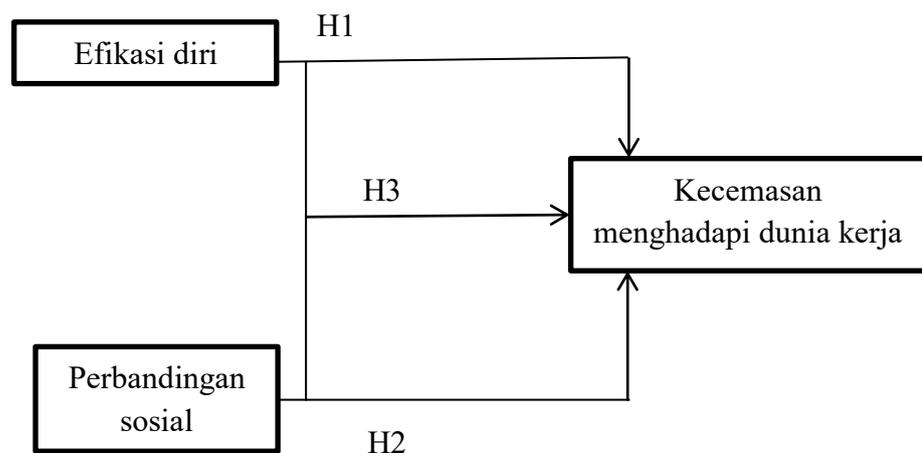
Salah satu upaya dalam mencegah kekhawatiran yang irrasional atau kecemasan menghadapi dunia kerja adalah dengan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri atau efikasi diri Menurut Bandura menjelaskan 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya adalah efikasi diri atau *self efficacy* (Safaria dalam Susilarini, 2022) Efikasi diri merupakan faktor kognitif yang ada didalam diri individu berupa keyakinan dalam menghadapi atau menyelesaikan tugas dan tujuan dimana hal ini dapat mempengaruhi

kecemasan.

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung akan lebih gigih dalam menghadapi tantangan pekerjaan sedangkan individu yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cenderung pesimis, mudah menyerah dan cemas terhadap pekerjaan, hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Saba et al. (2018) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi tidak akan mudah merasa terbebani sehingga kemungkinan cemasnya akan rendah sedangkan individu yang memiliki efikasi diri rendah akan mudah merasa terbebani dan menganggapnya sebagai ancaman dalam pekerjaan sehingga dapat memicu kecemasan, hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Ismail et al. (2023) terdapat pengaruh antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 75%.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan jika mahasiswa memiliki perbandingan sosial yang tinggi maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan tinggi dan jika mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan rendah. Oleh karena itu diperkirakan efikasi diri dan perbandingan sosial akan mempengaruhi kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja.

Gambar 1 kerangka berfikir



E. Hipotesis

Menurut Sugiyono hipotesis berbentuk pertanyaan yang merupakan dugaan sementara karena jawaban masih mengacu pada teori dasar bukan pada fakta-fakta yang secara empiris didapatkan penelitian (Fauziah, 2023). Berdasarkan pemaparan dari latar belakang, landasan teori, serta pengaruh antar variabel *dependen* dan *independen*, maka penulis mengemukakan hipotesis :

H1: Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu.

H2 : Terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu.

H3 : Terdapat pengaruh efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian dengan menggunakan korelasional adalah penelitian yang menjelaskan pengaruh antara dua variabel atau lebih (Machali, 2017). Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan pada populasi dan sampel tertentu (Sugiyono, 2021). Pendekatan penelitian kuantitatif merupakan menekan pada analisis bilangan digital yang kemudian dianalisis dengan statistik.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

- a. Variabel independen dalam penelitian ini adalah efikasi diri (X1) dan Perbandingan sosial (X2).
- b. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan menghadapi dunia kerja (Y).

2. Definisi Operasional

a. Efikasi diri

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam melakukan atau mengorganisasikan suatu tugas untuk mencapai tujuan. Variabel efikasi diri diukur berdasarkan skala yang dibuat peneliti sendiri yang mengacu pada aspek dimensi menurut Bandura (dalam Ghufron, 2010) yaitu, *magnitude*, *generality*, dan *strength*, semakin tinggi skor yang didapatkan subjek dalam skala ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki subjek, sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan menunjukkan semakin rendah efikasi diri yang dimiliki subjek.

b. Perbandingan sosial

Perbandingan sosial adalah perbandingan kemampuan maupun opini diri sendiri dengan orang lain sebagai evaluasi, mendapatkan

informasi dan menggali potensi. Variabel perbandingan sosial diukur dengan skala yang dibuat oleh peneliti sendiri yang mengacu berdasarkan aspek perbandingan sosial Festinger (dalam Panjaitan & Rahmasari, 2021) yaitu ability dan opinion. Semakin tinggi skor yang didapatkan subjek menunjukkan semakin tinggi perbandingan sosial subjek, sebaliknya semakin rendah perbandingan sosial yang dimiliki subjek maka akan semakin rendah pula perbandingan sosial subjek.

c. Kecemasan menghadapi dunia kerja

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah kondisi dimana individu merasakan perasaan negatif seperti tertekan, khawatir yang diperlihatkan dengan perilakunya ketika dihadapkan pada dunia kerja. variabel kecemasan menghadapi dunia kerja diukur berdasarkan skala yang disusun sendiri berdasarkan aspek kecemasan yang mengacu pada Nevid, Rathus, dan Greene (2018) yaitu gejala fisik, gejala perilaku/behavioral dan gejala kognitif. Jika skor yang didapatkan subjek semakin tinggi maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja subjek, sedangkan jika skor yang didapatkan subjek rendah maka semakin rendah pula kecemasan menghadapi dunia kerja subjek.

C. Sumber dan Jenis Data

1. Sumber Data

Sumber utama dalam penelitian ini adalah menggunakan sumber data primer yang didapatkan dari pengisian kuisioner pada sampel penelitian yaitu mahasiswa semester akhir berusia 20-24 tahun di Kabupaten Indramayu.

2. Jenis Data

Jenis data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang dimana pendekatan ini memberikan penjelasan menggunakan analisis numerik yang diolah menggunakan metode statistik.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di perguruan tinggi yang ada di Kabupaten Indramayu melalui media online berupa *google form*. Adapun

waktu dilakukannya penelitian ini adalah pada bulan April-Mei 2024.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek/subjek yang digeneralisasikan pada suatu wilayah dengan kriteria tertentu yang perlu dikaji dan ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian merupakan seluruh sumber data yang dapat memberikan informasi penelitian yang berguna bagi masalah yang akan diteliti (Machali, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang berusia 20-24 tahun di Kabupaten Indramayu dengan jumlah populasi dilihat berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2022 dari jumlah penduduk usia 20-24 di Indramayu yaitu :

Tabel 3.1 Jumlah populasi

Wanita	76.085
Pria	80.624
Jumlah	156.709

2. Sampel

Penarikan sampel penelitian adalah upaya dalam menetapkan sumber data dari populasi agar mewakili dengan sifat dan karakter dari populasi penelitian (Machali, 2017). Jadi, sampel hanya sebagian dari populasi yang bersifat *representative*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir berusia 20-24 tahun dengan populasi berdasarkan jumlah penduduk yang berusia 20-24 tahun di Kabupaten Indramayu yaitu 156,709

Pada penelitian ini menggunakan tabel Issac dan Michael dalam menentukan jumlah sampel dengan populasi yang sudah diketahui secara pasti. Berdasarkan tabel Issac dan Michael diketahui bahwa jumlah sampel pada populasi 156,709 yang kemudian dibulatkan menjadi 150,000 dengan taraf kesalahan 5% didapatkan 349 sampel (Sugiyono, 2021)

3. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* merupakan metode yang digunakan dalam

pengambilan sampel penelitian. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* yakni pengambilan sampel yang didasari pada pertimbangan tertentu yang disesuaikan oleh tujuan penelitian (Sugiyono, 2021). Dengan demikian sampel mahasiswa semester akhir yang berada di Kabupaten Indramayu adalah siapa yang sesuai dengan kriteria sebagai subjek penelitian, adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah :

- a. Mahasiswa semester akhir berusia 20-24 tahun
- b. Sedang menyelesaikan tugas akhir
- c. Berdomisili dan berkuliah di perguruan tinggi di Kabupaten Indramayu
- d. Mahasiswa yang belum memiliki pekerjaan tetap

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mengacu pada skala yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek variabel penelitian. Skala dalam penelitian psikologi digunakan sebagai instrumen untuk alat ukur dan pengumpulan data. Skala sebagai Instrumen berisikan pernyataan yang harus diisi oleh responden. Jenis skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert.

Skala likert digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai fenomena sosial. Dalam hal ini fenomena sosial sudah ditetapkan oleh penelitian yang kemudian menjadi variabel penelitian (Sugiyono, 2021). Berikut adalah tabel penjabaran kategori skor jawaban skala likert.

Tabel 3.2 Nilai Pada Skala

Jawaban	Keterangan	Skor	
		Fav	Unfav
SS	Sangat Sesuai	4	1
S	Sesuai	3	2
TS	Tidak Sesuai	2	3
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	4

Menurut Saifuddin (2020) Pemilihan jawaban tengah atau netral tidak

diperlukan karena akan adanya kecenderungan pada diri sampel penelitian untuk memilih pilihan tengah tersebut karena adanya kekhawatiran sampel dalam memilih respon negatif ataupun positif sehingga ini tidak menggambarkan kondisi sampel penelitian yang sebenarnya.

Skala likert ini mencakup aitem yang bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Kategori dalam jawaban skala likert ini mencakup empat kategori yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Subjek diminta untuk menjawab pernyataan dengan jawaban yang sesuai dirinya sendiri dengan memilih satu dari empat pilihan jawaban yang diberikan.

Kriteria untuk jawaban aitem yang bersifat *favourable* adalah 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), 3 untuk jawaban Sesuai (S), 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) sedangkan untuk aitem yang bersifat *unfavourable* adalah sebaliknya 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), 2 untuk jawaban Sesuai (S), dan 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS)

Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi yang sudah ditentukan oleh peneliti berdasarkan landasan teori yaitu skala efikasi diri perbandingan sosial, dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai skala yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan skala yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada responden. Adapun skala ini mengacu pada aspek teori kecemasan yang dijelaskan oleh Nevid, Rathus dan Greene (2018) yaitu reaksi fisik, perilaku/behavior, dan kognitif. Skala ini berisikan beberapa butir pertanyaan mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil data yang diperoleh kemudian diolah dan disajikan menjadi kedalam bentuk angka. Adapun secara rinci *blueprint* skala kecemasan menghadapi dunia kerja pada tabel dibawah ini :

Tabel 3.3

Blueprint Skala Kecemasan Menghadapi dunia Kerja

Aspek	Indikator	Item pertanyaan		Jumlah
		F	UF	
Reaksi Perilaku	Perilaku menghindar dari segala sesuatu yang berhubungan dengan dunia kerja	1,2	5,6	4
	Perilaku bergantung/dependen pada orang lain dalam menghadapi dunia kerja	3,4	7,8	4
Reaksi kognitif	Beranggapan ilmu dan pengalaman yang dimiliki belum cukup untuk memasuki dunia kerja	9,10	13,14	4
	Beranggapan hal buruk akan terjadi di dunia kerja	11,12	15,16	4
Reaksi fisik	Munculnya gejala pada tubuh seperti gugup, gemetar, jantung berdebar saat melihat berita tentang lapangan pekerjaan	17,18	21,22	4
	Mengalami masalah tidur setelah berdiskusi dan melihat berita dunia kerja	19,20	23,24	4
Jumlah		12	12	24

Keterangan : F untuk *favourable* dan UF untuk *unfavourable*

2. Skala efikasi diri

Skala efikasi diri merupakan skala yang digunakan untuk mengukur tingkat efikasi diri pada responden. Adapun skala ini mengacu pada aspek teori efikasi diri yang dijelaskan oleh Bandura (dalam Ghufroon, 2010) yaitu

Level, Strength, dan Generality. Skala ini berisikan beberapa butir pertanyaan mengenai efikasi diri. Hasil data yang diperoleh kemudian diolah dan disajikan menjadi kedalam bentuk angka. Adapun secara rinci *blueprint* skala efikasi diri pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.4
***Blueprint* Skala efikasi diri**

Aspek	Indikator	Item pertanyaan		Jumlah
		F	UF	
Dimensi tingkat (<i>level</i>)	Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan tugas yang sulit	1,2	5,6	4
	Keyakinan individu memiliki rencana yang baik dalam menyelesaikan tugas yang sulit	3,4	7,8	4
Dimensi kekuatan (<i>strength</i>)	Memiliki keyakinan dalam menghadapi tantangan dan hambatan dalam melakukan tugas yang sulit	9,10	13,14	4
	Memiliki komitmen yang kuat dalam mencapai tujuan	11,12	15,16	4
Dimensi generalisasi (<i>generality</i>)	Memiliki keyakinan dalam menyelesaikan permasalahan diberbagai bidang dan kondisi	17,18	21,22	4
	Keyakinan hanya pada bidang tertentu/khusus	19,20	23,24	4
Jumlah		12	12	24

Keterangan : F untuk *favourable* dan UF untuk *unfavourable*

3. Skala perbandingan sosial

Skala perbandingan sosial merupakan skala yang digunakan untuk mengukur tingkat perbandingan sosial pada responden. Adapun skala ini mengacu pada aspek teori perbandingan sosial yang dijelaskan oleh Festinger (Panjaitan & Rahmasari, 2021) yaitu *abilty* dan *opinion*. Skala ini berisikan beberapa butir pertanyaan mengenai perbandingan sosial. Hasil data yang diperoleh kemudian diolah dan disajikan menjadi kedalam bentuk angka. Adapun secara rinci *blueprint* skala perbandingan sosial pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.5
***Blueprint* Skala perbandingan sosial**

Aspek	Indikator	Item pertanyaan		Jumlah
		F	UF	
Kemampuan (ability)	Kemampuan melihat diri sendiri dengan orang lain dari segi kompetensi, pengalaman, dan penampilan.	1,2	5,6	4
	Mengevaluasi dan memperhatikan kemampuan diri sendiri dengan orang lain	3,4	7,8	4
Pendapat (opinion)	Mengevaluasi pendapat diri sendiri dengan mempertimbangkan apa yang dipikirkan dan dirasakan.	9,10	13,14	4
	Merasa tertarik terhadap pendapat orang lain yang hampir sama.	11,12	15,16	4
Jumlah		8	8	16

Keterangan : F untuk *favourable* dan UF untuk *unfavourable*

G. Validitas, Uji Daya Beda dan Realibilitas

1. Validitas

Menurut Azwar (2020) uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan penelitian dan bagaimana ketepatan atau kecermaatan instrumen dalam apa yang akan diukur. Keabsahan dan kesahihan alat ukur ditunjukkan dalam bagaimana validitas alat ukur tersebut. Alat ukur yang kurang valid menunjukkan bahwa alat ukur tersebut memiliki validitas rendah (Machali, 2017)

Pengujian validitas alat ukur dalam instrumen penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu validitas untuk mengetahui kesesuaian antara item dengan atribut yang akan diteliti dalam skala efikasi diri, perbandingan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan meminta evaluasi dan konsultasi kepada *expert judgement*.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda atau diskriminasi aitem merupakan sejauh mana aitem mampu membedakan individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang sedang diukur. Pengujian daya beda aitem dapat dilakukan dengan distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri. Perhitungan ini akan menghasilkan koefisien korelasi aitem-total.

Suatu aitem dapat dikatakan valid apabila berkorelasi positif pada penghitungan *corrected item-total correlation* menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Jika aitem dalam skala memiliki nilai koefisien korelasi ≥ 0.30 maka dapat dikatakan instrument penelitiannya valid dan dapat digunakan dalam pengumpulan data. Kemudian Apabila koefisien yang didapatkan kurang daripada 0.30 maka dikatakan kurang memadai atau tidak valid Azwar (2020)

3. Reliabilitas

Pengukuran reliabilitas ini menunjukkan sejauh mana tingkat kehandalan atau kepercayaan suatu item penelitian dalam mengukur variabel yang hendak diteliti. Pengujian realibilitas dalam penelitian ini

menggunakan bantuan aplikasi SPSS dalam mendapatkan hasil koefisien reliabilitas dengan teknik *Alfa Cronbach*. Koefisien reliabilitas terukur dari rentang 0 sampai 1. Ketika nilai koefisien reliabilitas mendekati 1 maka akan semakin tinggi reliabilitas sebuah instrumen. Instrumen dapat dikatakan reliabel ketika nilai $\alpha \geq 0.60$.

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

a. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang digunakan dalam uji coba penelitian ini berjumlah 24 aitem dengan responden mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 33 mahasiswa. Hasil yang didapatkan setelah uji coba dan analisis nilai dari *corrected item-total correlation* menggunakan *SPSS 23 For Windows* didapatkan bahwa terdapat 17 aitem yang valid dari 24 aitem keseluruhan yang berarti terdapat 7 aitem yang gugur karena memiliki nilai $< 0,30$. Adapun aitem yang gugur adalah aitem nomor 3,5,6,8,15,21,22.

b. Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang digunakan dalam uji coba penelitian ini berjumlah 24 aitem dengan responden mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 33 mahasiswa. Hasil yang didapatkan setelah uji coba dan analisis nilai dari *corrected item-total correlation* menggunakan *SPSS 23 For Windows* didapatkan bahwa terdapat 19 aitem yang valid dari 24 aitem keseluruhan yang berarti terdapat 5 aitem yang gugur karena memiliki nilai $< 0,30$. Adapun aitem yang gugur adalah aitem nomor 12,17,18,19,22

c. Perbandingan Sosial

Skala perbandingan sosial yang digunakan dalam uji coba penelitian ini berjumlah 16 aitem dengan responden mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang yang berjumlah 33 mahasiswa. Hasil yang didapatkan setelah uji coba dan analisis nilai

dari corrected item-total correlation menggunakan SPSS 23 For Windows didapatkan bahwa terdapat 12 aitem yang valid dari 16 aitem keseluruhan yang berarti terdapat 4 aitem yang gugur karena memiliki nilai $< 0,30$. Adapun aitem yang gugur adalah aitem nomor 7,8,10,16

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Tabel 3.6 Reabilitas Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dengan Keseluruhan Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.838	24

Tabel 3.7 Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Tanpa Aitem Yang Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	17

b. Efikasi Diri

Tabel 3.8 Reliabilitas Skala Efikasi Diri Dengan Keseluruhan aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	24

Tabel 3.9 Reliabilitas Skala Efikasi Diri Tanpa Aitem Yang Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
------------------	------------

.898	19
------	----

c. Perbandingan Sosial

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Perbandingan Sosial Dengan Keseluruhan Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.766	16

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Perbandingan Diri Tanpa Aitem Yang Gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	12

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan rumus *cronbarch alpha* dengan menggunakan *SPPS 23 for windows* diketahui hasil koefisien *cronbarch alpha* yang didapatkan untuk skala kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 0,879, skala efikasi diri sebesar 0,898, dan skala perbandingn diri sebesar 0,809. Hal demikian menunjukkan bahwa ketiga skala tersebut dapat dikatakan reliabel dan memiliki reliabilitas yang sangat baik karena nilai koefisien *cronbarch alpha* berada di antara 0,80 sampai 0,90.

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Pengujian ini dilakukan untuk melihat nilai perbedaan pada penelitian berdistribusi secara normal atau tidak normal. Data berdistribusi normal ketika hasil output analisis SPPS menunjukkan

bentuk kurva atau lonceng (*bell-shaped curve*) (Machali, 2017). Secara statistik uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini adalah analisis *explore* dengan menggunakan nilai signifikansi pada kolom *Kolmogorov-smirnov*. Adapun teknik analisisnya adalah jika nilai *probability sig. 2 tailed* $\geq 0,05$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai *probability sig. 2 tailed* $< 0,05$ maka data dikatakan tidak berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji yang digunakan untuk melihat hubungan antara variabel yang sedang diteliti. Pada pengujian ini melihat apakah terdapat hubungan yang linear antara dua variabel. Uji linearitas menjadi prasyarat dalam analisis regresi dan korelasi. Uji linearitas dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS dengan metode *test for linearity*. Variabel yang memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi pada linearitas $> 0,05$ dan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka variabel dikatakan tidak memiliki hubungan yang linear (Machali, 2017)

c. Uji Multikolinearitas

Menurut Ghazali (dalam Setiawati, 2021) mengatakan bahwa uji multikolinearitas bertujuan untuk melihat apakah terjadi korelasi yang tinggi di antara variabel independen dalam suatu model regresi linear berganda. Jika terjadi korelasi yang tinggi antara variabel bebas, maka akan terganggu hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi yang tinggi antar variabel independen. Uji multikolinearitas dapat dilihat berdasarkan nilai *Tolerance* dan *VIF (Variance Inflation Factor)*. Asumsi dari nilai *VIF* jika < 10 dan mempunyai angka *tolerance* $> 0,01$ maka dikatakan tidak terjadi multikolinearitas.

2. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui sejauh mana uji hipotesis diterima atau ditolak berdasarkan data yang sudah diperoleh dari sampel maka suatu penelitian

menggunakan uji hipotesis. Dalam penelitian ini uji hipotesis yang dilakukan menggunakan regresi linear berganda atau *multiple regression*. Menurut Machali (2017) mengatakan regresi linear berganda bertujuan untuk melihat suatu nilai variabel terikat dengan variabel bebas. Analisis regresi berganda ini merupakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka dapat dikatakan hipotesis diterima, sedangkan jika nilai signifikansi yang didapatkan $> 0,05$ maka hipotesis dinyatakan ditolak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa semester akhir dengan rentang usia 20-24 tahun yang berdomisili dan berkuliah di Kabupaten Indramayu, adapun jumlah sampel dalam penelitian yang harus didapatkan adalah 349 hal tersebut berdasarkan rumusan tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Kemudian berdasarkan penyebaran skala yang telah dilakukan secara *online* melalui *google form* didapatkan data dengan kategorisasi sebagai berikut :

1. Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Data Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah
20 tahun	62 mahasiswa
21 tahun	86 mahasiswa
22 tahun	99 mahasiswa
23 tahun	72 mahasiswa
24 tahun	31 mahasiswa

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa kategori usia responden yang berusia 20 tahun sejumlah 62 mahasiswa, responden yang berusia 21 tahun sejumlah 86 mahasiswa, 22 tahun sejumlah 99 mahasiswa, 23 tahun sejumlah 72 mahasiswa dan responden yang berusia 24 tahun sejumlah 31 mahasiswa.

2. Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Data Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa persentase responden pada sampel yang berjenis kelamin perempuan sebesar 70% atau sejumlah 235 orang dan persentase responden pada sampel yang berjenis kelamin laki-laki adalah sebesar 30% atau sejumlah 115 orang.

B. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dilakukan untuk memberikan gambaran data pada setiap variabel yang digunakan, variabel yang digunakan dalam penelitian diujikan pada sampel yang mewakili populasi sehingga memiliki nilainya masing-masing. Deskripsi data penelitian ini meliputi kategorisasi nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi dan rata-rata pada setiap variabel. Deskripsi data peneliian diperoleh dengan menggunakan bantuan *SPSS 23 For Window*, adapun hasil yang didapatkan terangkum pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KEC	350	20	60	42.90	5.049
EF	350	33	72	50.64	4.971
PER	350	20	41	28.64	2.826
Valid N (listwise)	350				

Pada tabel tersebut menunjukkan bahwa untuk variabel kecemasan menghadapi dunia kerja mendapatkan nilai minimum 20, maksimum 60, mean atau rata-rata 42.90 dan standar deviasi 5.049. dalam tabel diatas juga

mnunjukkan variabel efikasi diri yang mendapat nilai minimum 23, maksimum 72, mean atau rata-rata 50.64 dan standar deviasi 4.971. pada variabel perbandingan sosial mendapatkan nilai minimum sebesar 20, maksimum 41, mean atau rata-rata 28.64 dan standar deviasi 2.826

Penentuan kategori variabel dilakukan berdasarkan perhitungan nilai mean dan standar deviasi yang telah didapatkan pada tabel diatas, kategori meliputi rendah, sedang dan tinggi, adapun hasil perhitungan kategori setiap variabel sebagai berikut :

1. Deskripsi Data Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Tabel 4.4 Rumus Interval Kategorisasi Variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kategorisasi	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 37,8$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$37,8 \leq X < 47,9$
Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 47,9$

Berdasarkan tabel diatas diketahui skala kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir nyatakan rendah apabila skor yang didapatkan lebih kecil dari 37,8 kemudian dikategorikan sedang jika mendapatkan skor lebih dari sama dengan 37,8 dan kurang dari 47,9 dan dikategorikan tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari sama dengan 47,9

Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	31	8.9	8.9	8.9
	Sedang	240	68.6	68.6	77.4
	Tinggi	79	22.6	22.6	100.0

Total	350	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa terdapat tiga kategori kecemasan pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu yaitu rendah dengan persentase 8,9 % atau sejumlah 31 mahasiswa, sedang dengan persentase 68,6% atau sejumlah 240 mahasiswa, dan yang memiliki kategori tinggi sebesar 22,6 % atau sejumlah 79 mahasiswa. Jadi dapat disimpulkan secara kumulatif tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir berada pada kategori sedang.

2. Deskripsi Data Efikasi Diri

Tabel 4.6 Rumus Interval Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Kategorisasi	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 45,6$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$45,6 \leq X < 55,6$
Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 55,6$

Berdasarkan tabel diatas diketahui skala efikasi diri pada mahasiswa semester akhir nyatakan rendah apabila skor yang didapatkan lebih kecil dari 45,6 kemudian dikategorikan sedang jika mendapatkan skor lebih dari sama dengan 45,6 dan kurang dari 55,6 serta dikategorikan tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari sama dengan 55,6

Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

KATEGORIX1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	7.7	7.7	7.7
	Sedang	267	76.3	76.3	84.0
	Tinggi	56	16.0	16.0	100.0
	Total	350	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa terdapat tiga kategori efikasi diri pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu yaitu rendah dengan persentase 7,7% atau sejumlah 27 mahasiswa, sedang dengan persentase 76,3 % atau sejumlah 267 mahasiswa, dan yang memiliki kategori tinggi sebesar 16% atau sejumlah 56 mahasiswa.

Jadi dapat disimpulkan secara kumulatif tingkat efikasi diri mahasiswa semester akhir berada pada kategori sedang.

3. Deskripsi Data Perbandingan Sosial

Tabel 4.8 Rumus Interval Kategorisasi Variabel Perbandingan Sosial

Kategorisasi	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 25,8$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$25,8 \leq X < 31,4$
Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 31,4$

Berdasarkan tabel diatas diketahui skala perbandingan sosial pada mahasiswa semester akhir nyatakan rendah apabila skor yang didapatkan lebih kecil dari 25,8 kemudian dikategorikan sedang jika mendapatkan skor lebih dari sama dengan 25,8 dan kurang dari 31,4 serta dikategorikan tinggi apabila mendapatkan skor lebih dari sama dengan 31,4

Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Perbandingan Sosial

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	6.6	6.6	6.6
	Sedang	251	71.7	71.7	78.3
	Tinggi	76	21.7	21.7	100.0
	Total	350	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa terdapat tiga kategori perbandingan sosial pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten

Indramayu yaitu rendah dengan persentase 6,6% atau sejumlah 23 mahasiswa, sedang dengan persentase 71,7% atau sejumlah 251 mahasiswa, dan yang memiliki kategori tinggi sebesar 21,7% atau sejumlah 76 mahasiswa. Jadi dapat disimpulkan secara kumulatif tingkat perbandingan sosial mahasiswa semester akhir berada pada kategori sedang.

C. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan aplikasi *SPPS 23 For Windows*. Signifikansi data yang berdistribusi normal memiliki nilai probabilitas $> 0,05$ sedangkan signifikansi data yang tidak berdistribusi normal yaitu sebaliknya memiliki nilai probabilitas $< 0,05$. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		350
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.29879018
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.030
	Negative	-.042
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat nilai residual signifikansi untuk variabel kecemasan, efikasi diri dan perbandingan sosial sebesar

0.200 yang artinya nilai tersebut menunjukkan nilai signifikan lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan penyebaran data berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel dependen dan independen. Pengujian dilakukan dengan uji linearitas menggunakan ANOVA pada aplikasi *SPSS 23 For Windows*. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEC * EF	Between Groups	(Combined) Linearity	3781.263	32	118.164	7.320	.000
		Deviation from Linearity	2346.372	1	2346.372	145.358	.000
			1434.891	31	46.287	2.867	.000
Within Groups			5117.034	317	16.142		
Total			8898.297	349			

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai probabilitas pada kolom *linearity* yaitu 0,000 yang artinya kurang dari 0,05 dan pada kolom *deviation from linearity* 0,000 yang artinya kurang dari 0,05. pada tabel tersebut nilai probabilitas pada *linearity* dianggap signifikan dan nilai pada *deviation from linearity* dianggap tidak signifikan. Meskipun begitu data dapat disimpulkan memiliki hubungan linear antara efikasi diri dengan kecemasan, hal tersebut sejalan menurut Widhiarso (2010) yang mengatakan meskipun pada kolom *deviation from linearity* tidak signifikan tetapi pada kolom *linearity* signifikan maka data tersebut tetap dikatakan memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Perbandingan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEC * PER	Between Groups	(Combined) Linearity	608.481	18	33.804	1.350	.155
		Deviation from Linearity	116.662	1	116.662	4.658	.032
			491.818	17	28.930	1.155	.300
Within Groups			8289.817	331	25.045		
Total			8898.297	349			

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai probabilitas pada kolom *linearity* yaitu 0,032 yang artinya kurang dari 0,05 dan pada kolom *deviation from linearity* 0,300 yang artinya lebih dari 0,05. jadi dapat disimpulkan bahwa data memiliki hubungan yang linear antara perbandingan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

3. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS 23 For Windows*, adapun hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.13 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	63.739	3.348		19.039	.000		
	EF	-.520	.046	-.512	-11.202	.000	1.000	1.000
	PER	.192	.082	.107	2.349	.019	1.000	1.000

a. Dependent Variable: KEC

Berdasarkan tabel diatas hasil perolehan skor uji multikolinearitas menunjukkan tidak terjadi gejala multikolinearitas antara efikasi diri dengan perbandingan sosial karena skor *tolerance* 1.000 > 0,01 dan VIF 1.000 <

D. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian uji hipotesis dilakukan dengan teknik regresi linear berganda pada aplikasi *SPSS 23 For Window*. Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui pengaruh secara simultan ataupun parsial ketiga variabel yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai dependen variabel atau Y. Efikasi diri sebagai independen variabel atau X1 serta perbandingan sosial sebagai independent variabel atau X2. Adapun pengujian regresi linear berganda meliputi berikut :

a. Uji Hipotesis Secara Parsial

Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis Parsial

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	63.739	3.348		19.039	.000
	X1	-.520	.046	-.512	-11.202	.000
	X2	.192	.082	.107	2.349	.019

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai signifikansi variabel X1 atau efikasi diri sebesar 0,00 yang artinya $< 0,05$ maka dapat dikatakan terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja secara parsial dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima. Kemudian pada variabel perbandingan sosial atau X2 memiliki nilai signifikansi sebesar 0,019 yang artinya $< 0,05$ maka dapat dikatakan terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja secara parsial. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua pada penelitian ini juga dapat diterima.

b. Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan

Tabel 4.15 Hasil Uji ANOVA pada Regresi Berganda

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2448.918	2	1224.459	65.880	.000 ^b
	Residual	6449.379	347	18.586		
	Total	8898.297	349			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya nilai tersebut $< 0,05$ dan dapat dikatakan secara simultan variabel efikasi diri dan perbandingan sosial memiliki pengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini juga diterima.

c. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan melihat seberapa jauh variabel independen memengaruhi variabel dependen, pada koefisien determinasi pada tabel yang dilihat adalah pada kolom *Adjusted R Square*. Berikut adalah tabel uji koefisien determinasi :

Tabel 4.16 Hasil Uji R Analisis Regresi Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.525 ^a	.275	.271	4.311

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai dari kolom *Adjusted R Square* diperoleh 0,271 yang artinya secara simultan antara variabel independen memengaruhi variabel dependen sebesar 27,1% sedangkan sisanya 72,9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

d. Hasil Persamaan Regresi berganda

Berdasarkan tabel 4.14 dirumuskan persamaan regresi berganda sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 63,739 + (-0,520) X_1 + 0,192 X_2$$

Y = Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

α = Konstanta

$\beta_1 \beta_2$ = Koefisien Regresi

X1 = Efikasi Diri

X2 = Perbandingan Sosial

Persamaan regresi diatas diinterpretasikan sebagai berikut :

1. $\alpha = 63,739$

Nilai konstanta pada regresi diatas sebesar 63,739 yang artinya variabel kecemasan menghadapi dunia kerja hanya akan bernilai 63,739 jika tidak mendapatkan kontribusi dari variabel efikasi diri dan perbandingan sosial

2. $\beta_1 = -0,520$

Nilai koefisien regresi diatas sebesar -0,520 atau -52% yang berarti jika variabel efikasi diri mengalami peningkatan sebesar satu satuan maka nilai dari kecemasan menghadapi dunia kerja akan mengalami penurunan sebesar -0,520. Nilai koefisien tersebut bernilai negatif yang artinya jika variabel efikasi diri mengalami peningkatan maka variabel kecemasan akan mengalami penurunan

3. $\beta_2 = 0,192$

Nilai koefisien regresi diatas menunjukkan sebesar 0,192 atau 19,2% yang artinya jika variabel perbandingan sosial mengalami peningkatan sebesar satu satuan maka nilai kecemasan menghadapi dunia kerja akan bertambah sebesar 0,192 atau 19,2% Nilai koefisien tersebut bernilai positif yang artinya jika variabel perbandingan sosial mengalami peningkatan maka variabel kecemasan juga akan mengalami peningkatan.

E. Pembahasan

Pada penelitian ini mengajukan tiga hipotesis, hipotesis yang pertama adalah menguji pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu. Adapun hasil hipotesis pertama dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara efikasi terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja hal tersebut dilihat berdasarkan uji regresi yang telah dilakukan dan mendapat nilai signifikansi 0,00 yang artinya nilai tersebut $< 0,05$ sehingga dapat dikatakan adanya pengaruh variabel efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir.

Kemudian untuk melihat seberapa kuat pengaruh antara efikasi diri dengan kecemasan dapat dilihat berdasarkan nilai dari koefisien regresi yang mendapatkan nilai koefisien sebesar -0,52 atau -52% nilai tersebut memiliki arti bahwa setiap 1% tambahan dari efikasi diri maka secara langsung dapat menurunkan nilai kecemasan sebesar -0,52 atau -52%. Nilai koefisien yang bernilai negatif memiliki arti bahwa semakin rendahnya efikasi diri maka akan semakin meningkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu.

Berdasarkan data dari tabel kategori variabel efikasi diri menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang memiliki efikasi rendah sebesar 7,7% atau sejumlah 27 mahasiswa, sedang dengan persentase 76,3 % atau sejumlah 267 mahasiswa, dan yang memiliki kategori tinggi sebesar 16% atau sejumlah 56 mahasiswa. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir Kabupaten Indramayu memiliki efikasi yang sedang.

Hasil penelitian pada hipotesis pertama ini juga sejalan dengan teori sosial kognitif yang dijelaskan oleh Bandura bahwa kecemasan dan perilaku yang menghindar dapat disebabkan oleh efikasi diri yang rendah, individu yang memiliki efikasi rendah cenderung menghindari hal yang memperburuk ancaman karena ketidakmampuan mengelola dan memiliki keyakinan untuk mengatasi aspek-aspek yang beresiko (Rustika, 2016)

Hal tersebut juga sesuai dengan apa yang dijelaskan menurut Suyanti (dalam Ismail et al., 2023) yang mengatakan 6 faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan yaitu salah satunya adalah efikasi diri yang rendah pada individu, karena individu yang memiliki kecemasan rendah cenderung memiliki karakteristik yang berbanding terbalik dengan individu yang memiliki efikasi yang tinggi.

Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi juga berarti memiliki aspek-aspek efikasi diri yang tinggi, adapun aspek efikasi diri menurut Bandura yang pertama adalah dimensi level yaitu berkaitan dengan kemampuan individu terhadap keyakinan melakukan tugas sesuai level atau tingkatan, kemudian aspek yang kedua adalah dimensi kekuatan yaitu berkaitan dengan keyakinan kekuatan individu dalam menghadapi tantangan pada tugas yang sulit sekalipun, dan yang terakhir adalah dimensi generalisasi yaitu berkaitan dengan keyakinan melakukan berbagai tugas yang bervariasi.

Aspek-aspek tersebut dapat mendukung untuk mencegah terjadinya kecemasan, karena jika individu memiliki keyakinan dan mampu mengatasi aspek resiko serta segala tantangan dengan gigih dalam dunia kerja seperti persaingan yang ketat, wawancara kerja yang sulit, lapangan pekerjaan yang terbatas dan lain sebagainya maka individu tersebut cenderung akan mampu menghadapi segala kesulitan dalam menghadapi dunia kerja, sehingga kecemasan individu terhadap dunia kerja menjadi rendah.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah (2023) yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN Jiwan. Penelitian tersebut memperoleh hasil bahwa efikasi diri memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN Jiwan.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismail et al (2023) yang mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja bagi mahasiswa pendidikan

tingkat akhir. Hasilnya menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki kekuatan pengaruh yang cukup besar yaitu 75% terhadap kecemasan.

Pada hipotesis kedua yang diujikan dalam penelitian ini ditemukan hasil bahwa terdapat pengaruh antara perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil uji regresi yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,019 yang artinya nilai tersebut $< 0,05$ sehingga dapat dikatakan hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima yang menandakan adanya pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu.

Kemudian untuk melihat seberapa kuat pengaruh antara variabel tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil nilai koefisien yaitu 0,192 atau dengan persentase sebesar 19,2% yang artinya nilai tersebut adalah jika terjadi penambahan sebesar 1% pada variabel perbandingan sosial maka akan ikut menambah nilai kecemasan meghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir sebesar 19,2%. Nilai koefisien yang bermakna positif meemiliki arti bahwa jika perbandingan sosial meningkat maka secara langsung kecemasan juga akan meningkat.

Berdasarkan kategori tabel pada perbandingan sosial diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki perbandingan sosial rendah sebesar 6.6% atau sejumlah 23 mahasiswa, kemudian dengan kategori sedang sebesar 71.7 % atau sejumlah 251 mahasiswa, dan kategori tinggi dengan persentase 21,7% atau sejumlah 76 mahasiswa, sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir KabupatenIndramayu memiliki kategori perbandingan sosia yang sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fauziah (2023) yang mengungkapkan terdapat pengaruh *social comparison* atau perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir pengguna linkedin jurusan psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Perbandingan sosial dapat menjadi salah satu faktor terjadinya kecemasan menghadapi dunia kerja, karena individu yang akan menghadapi dunia kerja tanpa sadar akan melakukan perbandingan sosial untuk mengevaluasi dan mengetahui tentang dirinya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pisarik et al (2017) menyebutkan bahwa perbandingan sosial dapat menyebabkan terjadinya kecemasan.

Menurut Butzer terdapat hubungan antara perbandingan keatas terhadap ketidakpastian dan kecemasan. (Pisarik et al., 2017). Perbandingan keatas merupakan perbandingan sosial *upward* dimana perbandingan ini membandingkan dengan orang lain yang lebih superior sehingga dapat menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan karena merasa kurang dibandingkan orang lain yang lebih superior. Mahasiswa menjadi rentan melakukan perbandingan keatas melalui kedekatan dengan teman ataupun interaksi media sosial yang secara tidak langsung akan membandingkan dirinya dengan orang yang lebih superior. Mahasiswa yang secara konsisten membandingkan diri dengan orang lain seperti membandingkan pengalaman, kemampuan, perkembangan karir ataupun membandingkan pendapat orang lain saat akan menghadapi dunia kerja akan lebih rentan mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan hasil hipotesis pertama dan kedua yang menguji pengaruh secara parsial antara efikasi diri terhadap kecemasan dan perbandingan sosial terhadap kecemasan memberikan pengaruh persentase yang berbeda-beda, dimana pada pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan mendapatkan nilai -0,560 dan pengaruh perbandingan sosial terhadap kecemasan sebesar 0,192.

Kemudian untuk hipotesis ketiga dalam penelitian ini berdasarkan data uji regresi secara simultan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya nilai tersebut $< 0,05$ sehingga dapat dikatakan terjadinya pengaruh secara simultan antara variabel efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu, berdasarkan hasil tersebut hipotesis ketiga dalam

penelitian ini juga dapat diterima. Kemudian persentase pengaruhnya secara simultan sebesar 0,271 atau 27,1% hasil tersebut dilihat berdasarkan nilai *adjusted R square*. Maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 27,1% dan sisanya 72,9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini seperti faktor sosial lingkungan, faktor perilaku ataupun faktor terjadinya trauma di masa lalu.

Salah satu upaya dalam mencegah terjadinya kecemasan adalah dengan meningkatkan efikasi diri, efikasi diri yang tinggi dapat membuat individu merasa percaya terhadap kemampuannya dan lebih gigih serta optimis dalam menghadapi tantangan dalam menghadapi dunia kerja sehingga tidak rentan mengalami kecemasan yang berlebihan.

Penelitian yang dilakukan telah berdasarkan pada prosedur dan sistematis yang berlaku. Penelitian ini telah membuktikan secara empiris bahwa terdapat pengaruh efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu, adapun dalam pelaksanaan penelitian yang dilakukan secara jarak jauh membuat peneliti sulit mengetahui objektivitas pada responden oleh karena itu pada setiap pengisian skala penelitian, peneliti mencantumkan panduan pengisian sehingga dapat dicermati untuk meminimalisir hal yang dapat mempengaruhi responden dalam mengisi skala penelitian. Adapun kelebihan dalam penelitian ini adalah variabel yang digunakan belum ada yang diujikan secara simultan sehingga diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi yang mendukung dan terbaru mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja.

BAB V

SARAN DAN KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang diajukan oleh peneliti secara empiris terkait dengan efikasi diri, perbandingan sosial dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu.
2. Terdapat pengaruh perbandingan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu.
3. Terdapat pengaruh terkait efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu

Sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan pemaparan hasil terhadap penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran kepada pihak terkait yaitu :

1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa efikasi diri berkontribusi secara negatif sebesar lebih dari setengah dalam mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu sehingga disarankan mahasiswa mampu meningkatkan efikasi diri dalam upaya meningkatkan kemampuan untuk mempersiapkan dunia kerja dan meminimalisir terjadinya kecemasan menghadapi dunia kerja.

2. Bagi Tempat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan hasil bahwa mahasiswa akhir di Kabupaten Indramayu memiliki kecemasan dalam kategori yang

sedang ke tinggi oleh karena itu bagi pemerintah disarankan dapat memberikan kebijakan baru terkait lapangan pekerjaan yang lebih luas untuk mahasiswa ataupun masyarakat setempat yang akan menghadapi dunia kerja sehingga meminimalisir terjadinya kecemasan menghadapi dunia kerja, bagi masyarakat disarankan untuk mengetahui pentingnya mengelola kecemasan sehingga dapat meminimalisir terjadinya dampak negatif akibat kecemasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti yang sama dan menjadikan penelitian ini sebagai referensi disarankan untuk menambahkan faktor lain yang belum diteliti pada penelitian ini mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian ini juga belum bisa mengungkap lebih lanjut bagaimana aspek perbandingan sosial antara aspek opini (*opinion*) ataupun kemampuan (*ability*) yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Kabupaten Indramayu. Karena itu sarankan pada peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih lanjut mengenai perbandingan sosial yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2003). *Tafsir ibnu katsir*. Pustaka Imam asy-Syafi'i.
- Adawiyah, R. (2023). Pengaruh self efficacy terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas xi ssmkn jiwaan. (Published undergraduate thesis) IAIN Ponorogo
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Anita, N. M. Y., Karyasa, I. W., & Tika, I. N. (2013). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe group investigation (gi) terhadap self-efficacy siswa. *e-journal program pascasarjana universitas pendidikan ganesha program studi ipa*, 3(1), 1–10.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Bukhori, B. (2017). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *jurnal komunikasi islam*, 6(1), 158–186. <https://doi.org/10.15642/jki.2016.6.1.158-186>
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2005). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. *Social Comparison and Social Psychology: Understanding Cognition, Intergroup Relations, and Culture*, 15–32. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511584329.003>
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Duffy. (2009). *Psychology for living: adjustment, growth, and behaviour today*. Pearson education.
- Eddleston, K. A. (2009). The effects of social comparisons on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Career Development International*, 14(1), 87–110. <https://doi.org/10.1108/13620430910933592>

- Ernawati, Y. (2021). Pengaruh religiusitas dan konsep diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir jurusan ilmu falak uin walisongo semarang. ((Published undergraduate thesis) UIN Walisongo Semarang
- Fauziah, R. (2023). Pengaruh social comparison terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir pengguna linkedin jurusan psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. (Published undergraduate thesis) UIN Maulana Malik Ibrahim
- Gibbons, F. X., & Buunk, A. P. (1999). Individual differences in social comparison: development and validation of a measure of comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Halimah, U. (2023). Emosi manusia pada penerimaan takdir ujian menurut sayyid qutb dalam tafsir fi zhilali al qura'n. 60–71.
- Hasanati, U., & Aviani, Y. I. (2020). Hubungan social comparison dan self-esteem pada mahasiswa pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 554–559. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/23136>
- Heslin, P., & Klehe, U. (2006). Self-Efficacy. *Organisational Psychology*, 2, 705–708.
- Ismail, L., Mukramin, S., Haniah, S., Sridewi, S., & Aminah, A. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan self-efficacy terhadap kecemasan dunia kerja bagi mahasiswa pendidikan tingkat akhir. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(3), 1849. <https://doi.org/10.35931/aq.v17i3.2159>
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45(9–10), 645–664.
- Liana, H., Hairina, Y., & Komalasari, S. (2022). Pelatihan Islamic Goal Setting untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Pengambilan Keputusan Karier. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 11–22. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.11949>

- M. Nur Ghufron, R. R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Machali, I. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>
- Maulana Izza, M., Sarwindah Sukianti, D., Kusumandari, R., & Psikologi, F. (2023). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa yang akan lulus kuliah: Adakah peran kepercayaan diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 862–869. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/821>
- Muhammad, M. (2021). Hubungan self-efficacy dengan adversity quotient pada guru honorer MI se-kecamatan sirampog Kabupaten Brebes. (Published undergraduate thesis) UIN Walisongo Semarang
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal* (Kesembilan). Penerbit Erlangga.
- Noornajihan, J. (2014). Efikasi Kendiri: Perbandingan antara islam dan barat. *Global Journal Al-Thaqafah*, 4(2), 87–96. <https://doi.org/10.7187/gjat692014.04.02>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Panjaitan, M. E., & Rahmasari, D. (2021). Hubungan antara social comparison dengan subjective well-being pada mahasiswi psikologi UNESA Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–14. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41318>
- Pisarik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A Phenomenological Study of Career Anxiety Among College Students. *Career Development Quarterly*, 65(4), 339–352. <https://doi.org/10.1002/cdq.12112>
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197.

<https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>

- Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora*, 5(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.5484>
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Saba, R. T., Lisiswanti, R., & B, E. C. (2018). Hubungan Self-efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 7, 12–16.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Kencana.
- Seran, M. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa: Adakah peranan self-efficacy? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 200–207.
- Setiawati. (2021). Analisis pengaruh kebijakan deviden terhadap nilai perusahaan pada perusahaan farmasi di BEI. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(8), 1581–1590. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/308/261>
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Sofyanty, D., Yanti, V. A., Ong, D., & Kusumandari, S. (2024). Kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari kecerdasan adversitas dan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir. *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional*, 6(2), 19–28.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Administrasi* (ketiga). Penerbit Alfabeta.
- Susilarini, T. (2022). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari self efficacy dan jenis Kelamin pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi universitas persada indonesia YAI. *Jurnal Ikraith Humaniora*, 6(1), 88–93.
- Thomas F Oltmanns, R. E. E. (2013). *Psikologi Abnormal* (Edisi Ketu). Penerbit Pustaka Pelajar.
- Walgito, B. (2010). *Penghantar Psikologi Umum* (Kelima). ANDI Yogyakarta.
- Waqiati, H. A. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang tuna daksa. (Published

undergraduate thesis) Universitas Sebelas Maret Surakarta

- Widhiarso, W. (2010). Prosedur uji linieritas pada hubungan antar variabel. 2–6. http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/widhiarso_2010_-_uji_linieritas_hubungan.pdf
- Wijayanti, N. L. G. I., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 132–142. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7717>
- Yuliansyah, R. (2018). Hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi dan fakultas teknologi industri unissula. 1, 430–439.
- Zulfan Fikriansyah, & Aan Julia. (2023). Faktor penentu keputusan masyarakat menjadi pekerja migran Indonesia (Studi Kasus : di Desa Bongas Kecamatan Bogas Kabupaten Indramayu). *Jurnal Riset Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, 25–32. <https://doi.org/10.29313/jrieb.v3i1.1889>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	saya menghindari pembicaraan tentang rencana karir/kerja				
2	saya menghindari bertemu tetangga/teman karena khawatir ditanya mengenai rencana setelah lulus kuliah				
3	saya berdiskusi dengan orang lain untuk memutuskan rencana karir karena khawatir terhadap pekerjaan yang akan saya dapatkan				
4	saya menunggu teman saya untuk mencari pekerjaan bersama				
5	saya menemui orang dengan pengalaman kerja untuk berdiskusi seputar rencana pekerjaan				
6	saya masuk komunitas pencari kerja untuk mendapatkan informasi pekerjaan				
7	saya melakukan pekerjaan dengan inisiatif sendiri				
8	saya memutuskan rencana karir saya sendiri				
9	saya berpikir pengalaman saya belum cukup untuk memasuki dunia kerja				
10	saya berpikir ilmu yang saya dapatkan masih kurang untuk menghadapi dunia kerja				
11	saya berpikir bahwa saya tidak mampu				

	melewati tes kerja yang sulit				
12	saya berpikir bahwa saya akan sulit mendapatkan pekerjaan yang diinginkan di daerah saya				
13	saya yakin bahwa saya memiliki pengalaman yang cukup baik untuk memasuki dunia kerja				
14	saya yakin ilmu yang saya dapatkan cukup untuk diaplikasikan di dunia kerja				
15	saya berpikir saya mampu bersaing dengan orang lain ketika mencari pekerjaan				
16	saya beranggapan akan mudah mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan				
17	saya merasa gugup saat melihat berita atau informasi tentang lapangan pekerjaan				
18	saya merasa terbebani saat memikirkan persyaratan lowongan kerja				
19	saya merasa sulit tidur ketika memikirkan rencana pekerjaan				
20	waktu tidur saya menjadi berantakan saat memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan				
21	saya merasa tenang saat melihat informasi mengenai lapangan pekerjaan yang sulit didapatkan				
22	saya tetap rileks dan santai saat				

	memikirkan lapangan kerja				
23	tidur saya tidak terganggu saat memikirkan rencana dunia kerja				
24	saya dapat tidur dengan tenang ketika memikirkan sulitnya menghadapi dunia kerja				

Skala Efikasi Diri

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang sulit dalam suatu pekerjaan				
2	saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat melakukan pekerjaan yang sulit				
3	saya yakin sudah mempersiapkan dengan baik sebelumnya untuk menghadapi test/wawancara				
4	saya dapat menyusun rencana dengan baik untuk menghadapi tugas yang sulit.				
5	saya merasa tidak dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas sulit				
6	saya merasa kemampuan saya lebih rendah daripada teman saya				
7	saya suka menunda ketika mengerjakan tugas yang sulit				
8	saya tidak mampu menyusun rencana untuk menyelesaikan tugas yang sulit				
9	saya mampu menyelesaikan tugas yang sulit disaat orang lain ingin menyerah				
10	saya berhasil menghadapi situasi yang				

	sulit dalam mengerjakan tugas/pekerjaan				
11	saya pantang menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit				
12	saya belajar sampai larut malam untuk mempersiapkan menghadapi suatu wawancara atau test				
13	saya tidak bisa mengerjakan tugas yang sulit				
14	saya merasa pesimis dapat menyelesaikan tugas yang baik				
15	saya mudah merasa putus asa saat mengalami kegagalan				
16	Saya merasa malas belajar saat menghadapi suatu test/wawancara				
17	saya yakin dapat mempelajari hal baru dengan cepat				
18	saya mampu menyelesaikan berbagai bidang pekerjaan				
19	saya yakin bisa melakukan berbagai pekerjaan dengan baik				
20	saya yakin bisa melakukan pekerjaan lain yang belum pernah saya kerjakan				
21	saya merasa khawatir ketika beradaptasi di lingkungan baru				
22	saya hanya mampu menyelesaikan tugas yang saya sukai				
23	saya kurang mengandalkan kemampuan saya untuk mencoba melakukan pekerjaan lain				

24	saya merasa tidak mampu melakukan pekerjaan yang belum pernah saya coba				
----	---	--	--	--	--

Skala perbandingan sosial

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya suka membandingkan kemampuan yang saya miliki dengan orang lain				
2	saya melihat kemampuan dan penampilan orang lain lebih menarik dibandingkan saya				
3	saya kerap menilai apa yang saya lakukan dengan apa yang orang lain lakukan				
4	saya kerap membandingkan kemampuan diri dengan orang lain untuk mengetahui siapa yang lebih baik				
5	Saya tidak suka membandingkan kemampuan diri saya dengan orang lain				
6	Saya bukan tipe orang yang membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain				
7	saya tidak suka menilai apa yang saya lakukan dengan yang orang lain lakukan				
8	ketika melihat kemampuan teman yang lebih bagus saya tidak membandingkannya dengan kemampuan saya sendiri				
9	saya mempertimbangkan apakah pendapat saya bisa diterima ketika berdiskusi dengan orang lain				

10	saya kerap membandingkan pendapat orang lain ketika saya memutuskan sesuatu				
11	saya kerap mencari tahu pendapat orang lain yang memiliki masalah yang serupa				
12	saya kerap ingin tahu apa yang orang lain lakukan ketika menghadapi hal yang serupa				
13	saya hanya memikirkan pendapat saya sendiri tanpa mempertimbangan pendapat orang lain ketika berdiskusi				
14	aya tidak peduli apa yang orang lain pikirkan tentang saya				
15	saya merasa tidak peduli dengan pendapat orang lain				
16	ketika melihat teman yang sedang mencari pekerjaan saya membandingkanya dengan diri saya sendiri				

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Kecemasan

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	53.48	53.695	.557	.826
Y02	53.36	51.864	.699	.819
Y03	52.61	62.309	-.329	.854
Y04	53.79	56.735	.328	.835
Y05	53.94	57.559	.243	.837
Y06	53.76	60.502	-.115	.852
Y07	54.03	56.468	.359	.834
Y08	53.94	58.934	.042	.844
Y09	52.67	54.229	.520	.828
Y10	52.73	52.080	.704	.820
Y11	53.27	49.205	.737	.814
Y12	53.18	50.778	.630	.821
Y13	53.48	54.695	.543	.828
Y14	53.58	55.189	.442	.831
Y15	53.70	57.155	.287	.836
Y16	53.52	55.820	.320	.835
Y17	53.21	52.110	.521	.826
Y18	53.15	55.133	.386	.832
Y19	53.18	52.528	.538	.826
Y20	53.33	52.354	.568	.824
Y21	53.00	57.313	.154	.842
Y22	53.15	56.695	.258	.837
Y23	53.30	56.343	.375	.833
Y24	52.97	56.093	.309	.835

Reliabilitas kecemasan menghadapi dunia kerja dengan aitem yang gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.838	24

Reliabilitas kecemasan menghadapi dunia kerja tanpa aitem yang gugur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	17

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X101	65.64	59.551	.498	.874
X102	65.79	58.110	.497	.873
X103	65.73	58.517	.570	.872
X104	65.73	61.017	.362	.877
X105	66.12	58.797	.424	.875
X106	66.06	54.434	.671	.867
X107	66.39	56.496	.522	.872
X108	66.00	56.875	.507	.872
X109	65.88	57.172	.697	.868
X110	65.70	60.655	.389	.876
X111	65.55	58.943	.604	.872
X112	65.82	60.966	.142	.885
X113	65.91	56.460	.585	.870
X114	66.21	55.047	.589	.870
X115	65.91	55.835	.570	.870
X116	65.82	57.466	.592	.870
X117	65.79	62.235	.083	.883
X118	65.97	61.780	.106	.884
X119	65.76	61.689	.280	.878
X120	65.85	59.945	.380	.876
X121	66.58	57.627	.485	.873
X122	66.24	61.064	.198	.881
X123	66.24	56.502	.595	.870
X124	66.15	56.320	.630	.869

Reliabilitas efikasi diri dengan aitem yang gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.879	24

Reliabilitas efikasi diri tanpa aitem yang gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	19

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Perbandingan Sosial

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X201	41.06	21.246	.486	.741
X202	40.91	20.960	.681	.725
X203	40.76	21.627	.587	.734
X204	41.24	21.877	.494	.742
X205	41.39	21.871	.539	.738
X206	41.64	22.926	.382	.752
X207	41.55	24.506	.172	.767
X208	41.45	24.631	.132	.770
X209	40.73	23.767	.375	.755
X210	40.88	23.735	.231	.764
X211	40.70	23.530	.345	.755
X212	40.73	22.142	.583	.737
X213	40.73	22.830	.306	.759
X214	41.36	22.364	.308	.761
X215	40.76	22.814	.424	.749
X216	41.39	25.559	-.075	.800

Reliabilitas perbandingan sosial dengan aitem yang gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.766	16

Reliabilitas perbandingan sosial tanpa aitem yang gugur

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	12

Lampiran 5 Skala Penelitian Setelah Uji Coba

Assalamualaikum Wr.Wb
Responden terhormat

Perkenalkan saya Cindy Sofitri mahasiswi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (skripsi) mengenai efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja saya. Saya bermaksud mengundang anda untuk menjadi partisipan penelitian dengan meluangkan waktu 10-15 menit untuk mengisi kuisioner apabila anda memenuhi kriteria penelitian berikut :

- a. Mahasiswa semester akhir berusia 20-24 tahun
- b. Sedang menyelesaikan tugas akhir
- c. Mahasiswa yang belum memiliki pekerjaan tetap
- d. berdomisili dan berkuliah di Indramayu

Sebelum memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, anda terlebih dahulu mengisi *informed consent* dibawah ini, apabila terdapat pertanyaan, penjelasan kurang mengerti atau bila memerlukan informasi tambahan anda dapat bertanya kepada peneliti melalui email (cindysofitri06@gmail.com) Segala bentuk identitas dan hasil jawaban yang diberikan akan dijamin kerahasiannya dan dianonimkan hanya untuk kepentingan penelitian.

Atas perhatian dan partisipasi yang berikan saya ucapkan terimakasih wassalamualaikum. Wr. Wb.

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

SKALA A Kecemasan

Petunjuk pengisian

1. Sebelum mengisi bacalah petunjuk pengisian angket dengan cermat
2. Berikan jawaban anda pada kolom jawaban dengan jujur dan sesuai diri anda yang sebenarnya
3. Semua jawaban yang diberikan tidak ada yang benar dan salah

Pilihlah jawaban pada kuisioner ini dengan keterangan pengisian sebagai berikut :

SS: Sangat Sesuai, jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan anda

S: Sesuai, jika pernyataan tersebut sesuai dengan anda

TS: Tidak Sesuai, jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan anda

STS: Sangat Tidak Sesuai, jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan anda

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	saya menghindari pembicaraan tentang rencana karir/kerja				
2	saya menghindari bertemu tetangga/teman karena khawatir ditanya mengenai rencana setelah lulus kuliah				
3	saya menunggu teman saya untuk mencari pekerjaan bersama				
4	saya melakukan pekerjaan dengan inisiatif sendiri				
5	saya berpikir pengalaman saya belum cukup untuk memasuki dunia kerja				
6	saya berpikir ilmu yang saya dapatkan masih kurang untuk menghadapi dunia kerja				
7	saya berpikir bahwa saya tidak mampu melewati tes kerja yang sulit				

8	saya berpikir bahwa saya akan sulit mendapatkan pekerjaan yang diinginkan di daerah saya				
9	saya yakin bahwa saya memiliki pengalaman yang cukup baik untuk memasuki dunia kerja				
10	saya yakin ilmu yang saya dapatkan cukup untuk diaplikasikan di dunia kerja				
11	saya beranggapan akan mudah mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan				
12	saya merasa gugup saat melihat berita atau informasi tentang lapangan pekerjaan				
13	saya merasa terbebani saat memikirkan persyaratan lowongan kerja				
14	saya merasa sulit tidur ketika memikirkan rencana pekerjaan				
15	waktu tidur saya menjadi berantakan saat memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan				
16	tidur saya tidak terganggu saat memikirkan rencana dunia kerja				
17	saya dapat tidur dengan tenang ketika memikirkan sulitnya menghadapi dunia kerja				

SKALA B Efikasi Diri

Petunjuk pengisian

1. Sebelum mengisi bacalah petunjuk pengisian angket dengan cermat

2. Berikan jawaban anda pada kolom jawaban dengan jujur dan sesuai diri anda yang sebenarnya
3. Semua jawaban yang diberikan tidak ada yang benar dan salah

Pilihlah jawaban pada kuisisioner ini dengan keterangan pengisian sebagai berikut :
 SS: Sangat Sesuai, jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan anda
 S: Sesuai, jika pernyataan tersebut sesuai dengan anda
 TS: Tidak Sesuai, jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan anda
 STS: Sangat Tidak Sesuai, jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan anda

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang sulit dalam suatu pekerjaan				
2	saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat melakukan pekerjaan yang sulit				
3	saya yakin sudah mempersiapkan dengan baik sebelumnya untuk menghadapi test/wawancara				
4	saya dapat menyusun rencana dengan baik untuk menghadapi tugas yang sulit.				
5	saya merasa tidak dapat menyelesaikan pekerjaan atau tugas sulit				
6	saya merasa kemampuan saya lebih rendah daripada teman saya				
7	saya suka menunda ketika mengerjakan tugas yang sulit				
8	saya tidak mampu menyusun rencana untuk menyelesaikan tugas yang sulit				
9	saya mampu menyelesaikan tugas yang sulit disaat orang lain ingin menyerah				
10	saya berhasil menghadapi situasi yang sulit dalam mengerjakan				

	tugas/pekerjaan				
11	saya pantang menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit				
12	saya tidak bisa mengerjakan tugas yang sulit				
13	saya merasa pesimis dapat menyelesaikan tugas yang baik				
14	saya mudah merasa putus asa saat mengalami kegagalan				
15	Saya merasa malas belajar saat menghadapi suatu test/wawancara				
16	saya yakin bisa melakukan pekerjaan lain yang belum pernah saya kerjakan				
17	saya merasa khawatir ketika beradaptasi di lingkungan baru				
18	saya kurang mengandalkan kemampuan saya untuk mencoba melakukan pekerjaan lain				
19	saya merasa tidak mampu melakukan pekerjaan yang belum pernah saya coba				

SKALA C Perbandingan Sosial

Petunjuk pengisian

1. Sebelum mengisi bacalah petunjuk pengisian angket dengan cermat
2. Berikan jawaban anda pada kolom jawaban dengan jujur dan sesuai diri anda yang sebenarnya
3. Semua jawaban yang diberikan tidak ada yang benar dan salah

Pilihlah jawaban pada kuisisioner ini dengan keterangan pengisian sebagai berikut :

SS: Sangat Sesuai, jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan anda

S: Sesuai, jika pernyataan tersebut sesuai dengan anda

TS: Tidak Sesuai, jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan anda

STS: Sangat Tidak Sesuai, jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan anda

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya suka membandingkan kemampuan yang saya miliki dengan orang lain				
2	saya melihat kemampuan dan penampilan orang lain lebih menarik dibandingkan saya				
3	saya kerap menilai apa yang saya lakukan dengan apa yang orang lain lakukan				
4	saya kerap membandingkan kemampuan diri dengan orang lain untuk mengetahui siapa yang lebih baik				
5	Saya tidak suka membandingkan kemampuan diri saya dengan orang lain				
6	Saya bukan tipe orang yang membandingkan pencapaian diri sendiri dengan orang lain				
7	saya mempertimbangkan apakah pendapat saya bisa diterima ketika berdiskusi dengan orang lain				
8	saya kerap mencari tahu pendapat orang lain yang memiliki masalah yang serupa				
9	saya kerap ingin tahu apa yang orang lain lakukan ketika menghadapi hal yang serupa				
10	saya hanya memikirkan pendapat saya sendiri tanpa mempertimbangan pendapat orang lain ketika berdiskusi				
11	aya tidak peduli apa yang orang lain pikirkan tentang saya				

12	saya merasa tidak peduli dengan pendapat orang lain				
----	---	--	--	--	--

Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas SPSS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		350
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.29879018
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.030
	Negative	-.042
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas SPSS

Efikasi Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEC * EF	Between Groups	(Combined) Linearity	3781.263	32	118.164	7.320	.000
		Deviation from Linearity	2346.372	1	2346.372	145.358	.000
			1434.891	31	46.287	2.867	.000
Within Groups			5117.034	317	16.142		
Total			8898.297	349			

Perbandingan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEC * PER	Between Groups	(Combined)	608.481	18	33.804	1.350	.155
		Linearity	116.662	1	116.662	4.658	.032
		Deviation from Linearity	491.818	17	28.930	1.155	.300
	Within Groups		8289.817	331	25.045		
Total			8898.297	349			

Lampiran 8 Hasil Uji Multikolinearitas SPSS

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	63.739	3.348		19.039	.000		
	EF	-.520	.046	-.512	-11.202	.000	1.000	1.000
	PER	.192	.082	.107	2.349	.019	1.000	1.000

a. Dependent Variable: KEC

Lampiran 9 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KEC	350	20	60	42.90	5.049
EF	350	33	72	50.64	4.971
PER	350	20	41	28.64	2.826
Valid N (listwise)	350				

Lampiran 10 Hasil Uji Regresi Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	63.739	3.348		19.039	.000
	X1	-.520	.046	-.512	-11.202	.000
	X2	.192	.082	.107	2.349	.019

a. Dependent Variable: Y

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2448.918	2	1224.459	65.880	.000 ^b
	Residual	6449.379	347	18.586		
	Total	8898.297	349			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.525 ^a	.275	.271	4.311

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Lampiran 11 Bukti Pengisian Uji Coba Di Google Form

Skala Uji Coba

Assalamualaikum Wr. Wb. perkenalkan saya Cindy Sofitri mahasiswi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (skripsi) saya meminta bantuan kepada teman-teman untuk menjadi partisipan penelitian dalam rangka keperluan data penelitian.

adapun kriteria yang dibutuhkan pada penelitian ini, yaitu :

- Mahasiswa semester akhir berusia 20-24 tahun
- Sedang menyelesaikan tugas akhir
- Mahasiswa yang belum memiliki pekerjaan tetap

Daftariuk nannician

Lampiran 12 Bukti Pengisian Skala Penelitian Di Google Form

PENELITIAN SKRIPSI

Assalamualaikum Wr.Wb
Responden terhormat

Perkenalkan saya Cindy Sofitri mahasiswi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (skripsi) mengenai efikasi diri dan perbandingan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja saya. Saya bermaksud mengundang anda untuk menjadi partisipan penelitian dengan meluangkan waktu 10-15 menit untuk mengisi kuisisioner apabila anda memenuhi kriteria penelitian berikut :

- Mahasiswa semester akhir berusia 20-24 tahun
- Sedang menyelesaikan tugas akhir
- Mahasiswa yang belum memiliki pekerjaan tetap
- berdomisili dan berkuliah di Indramayu

Sebelum memutuskan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, anda terlebih dahulu mengisi *informed*

Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

1. Nama : Cindy Sofitri
2. Tempat, Tanggal Lahir : Indramayu, 26 Desember 2000
3. Alamat : Desa Kenanga Blok Dukuh Krupuk Kecamatan
Sindang Kabupaten Indramayu, Jawa Barat.
4. Email : cindysofitri06@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK PGRI Tunas Mekar
2. SD Negeri Kenanga 1
3. SMP Negeri 4 Sindang
3. MA Negeri 1 Indramayu
4. UIN Walisongo Semarang