

**KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA ERA *SOCIETY* 5.0
DITINJAU DARI *SELF-EFFICACY* (STUDI PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI PROVINSI BANTEN)**

Wahyu Cahyaning Tias¹ cahyatias22@student.esaunggul.ac.id
Aisyah Ratnaningtyas² aisyah.ratnaningtyas@esaunggul.ac.id
Desy Prastyani³ desy.prastyani@esaunggul.ac.id

Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul- Jakarta

Abstrak. Era Society 5.0 memunculkan tuntutan baru dalam dunia kerja mengenai kompetensi yang harus dimiliki oleh para mahasiswa tingkat akhir. Berbagai tuntutan tersebut seringkali membuat mereka merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah *self-efficacy*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja era society 5.0 pada mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, berjenis kausal komparatif, dengan teknik *purposive sampling* berjumlah 100 mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten sebagai responden. Alat ukur *self-efficacy* memiliki nilai (α)= 0,902 dan 22 aitem valid, sedangkan kecemasan dengan (α)= 0,917 dan 25 aitem valid. Hasil pada penelitian ini menunjukkan dari uji regresi linier sederhana diperoleh nilai sig. (p) sebesar 0,000 ($p < 0.05$) dan $Y = 96,341 - 0,676X$, artinya hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif signifikan *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja era society 5.0 pada mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten. *Self-efficacy* mempengaruhi kecemasan sebesar 41,1%, sedangkan sisanya yaitu 58,9% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata Kunci: Self-efficacy, kecemasan, Era Society 5.0

Abstract. *Era Society 5.0 raises new demands in the world of work regarding the competencies that final year students must possess. These demands often make them feel anxious in facing the world of work. One of the factors that influence anxiety is self-efficacy. The purpose of this study was to determine the effect of self-efficacy on anxiety in dealing with the world of work in the era of society 5.0 in final year students in Banten Province. This research is a quantitative, causal comparative study, using a purposive sampling technique with a total of 100 final year students in Banten Province as respondents. Self-efficacy measurement showed (α)= 0.902 with 22 valid items, while anxiety showed (α)= 0.917 with 25 valid items. The results of this study show that from the simple linear regression test, the sig.(p) of 0.000 ($p < 0.05$) and $Y = 96.341 - 0.676X$, meaning that the hypothesis can be accepted. So, there is a significant negative effect of self-efficacy on anxiety in facing the work world of Society 5.0 for final-year students in Banten.*

Keywords: Self-Efficacy, Anxiety, Society 5.0 Era

Pengantar

Berdasarkan hasil sensus penduduk 2020 (Badan Pusat Statistik, 2021), dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2010-2020) jumlah penduduk Banten mengalami penambahan sekitar 1,27 juta jiwa atau rata-rata sebanyak 106,03 ribu setiap tahun. Kenaikan penduduk di provinsi Banten didominasi oleh usia produktif yaitu sebesar 71,81% dari total jumlah penduduk. Menurut Badan Pusat Statistik (2021) usia produktif merupakan usia dimana seseorang masih dapat bekerja atau menghasilkan sesuatu yang diukur dari rentang usia 15-64 tahun. Berdasarkan rentang usia produktif, jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin tahun 2020 didominasi oleh kelompok umur 20-24 tahun yaitu di provinsi Banten sebanyak 1.072.884 jiwa. Hal tersebut sesuai dengan rentang usia mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir yang akan memasuki dunia kerja

Menurut Asrun et al. (2020) mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa tingkat akhir berada pada masa akhir pendidikan. Berdasarkan pada tahapan perkembangan, mahasiswa tingkat akhir digolongkan sebagai dewasa muda yaitu rentang usia 20-40 tahun (Papalia & Feldman, 2015). Masa dewasa muda memiliki kriteria yaitu dapat menerima tanggung jawab terhadap diri sendiri, membuat keputusan secara mandiri, dan mandiri secara finansial (Arnett, dalam Papalia & Feldman, 2015). Setelah masa pendidikan, mahasiswa sudah mendapat bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan jurusan masing-masing sehingga tugas mahasiswa adalah mencari kerja dan lebih siap bersaing dalam dunia kerja sesuai dengan potensi yang dimiliki (Yunita, 2013).

Bekerja merupakan kegiatan manusia untuk memperoleh pendapatan, keuntungan maupun upah (Badan Pusat Statistik, 2021). Namun, mencari pekerjaan bukanlah hal yang mudah. Hal tersebut dikarenakan adanya persaingan dalam memperoleh pekerjaan. Tingkat Pengangguran Terbuka merupakan indikator untuk mengukur berapa banyak tenaga kerja yang tidak terserap oleh pasar kerja (Badan Pusat Statistik, 2021). Di Indonesia, Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2022), Provinsi Banten tercatat sebagai posisi pertama sebagai provinsi dengan tingkat pengangguran tertinggi per bulan Februari 2022 yaitu sebesar 8,53%. Sementara itu, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2021) persentase pengangguran terbuka pada tamatan pendidikan tinggi yaitu universitas sebesar 9,63% pada bulan Agustus 2020, dan meningkat pada bulan Februari 2021 menjadi 10,18% dan masih menunjukkan persentase yang sama pada bulan Agustus 2021. Jumlah pengangguran pada tamatan pendidikan sarjana yang meningkat disebabkan karena tamatan tersebut kurang memiliki pengalaman dalam dunia kerja dan kurang memiliki kompetensi (Rosliani & Ariati, 2016). Dengan adanya data-data tersebut menunjukkan bahwa jumlah yang mencari pekerjaan lebih banyak daripada kesempatan kerja yang tersedia.

Agusta (2014) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir mulai berfikir tentang masa depannya mengenai pekerjaan yang sesuai dengan bidangnya dan dapat mengembangkan pengetahuan sehingga mampu bersaing dengan mahasiswa lainnya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan bahwa masa dewasa muda berada pada tahap pencapaian, mereka akan menggunakan ilmu pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai tujuan seperti karir dan keluarga (Schaie dan Willis, dalam Papalia & Feldman, 2015). Tuntutan dalam produktifitas pada masa-masa dewasa awal untuk mempertanggungjawabkan dan menerapkan ilmu pendidikannya menjadi masalah yang membuat mereka tidak percaya diri dengan apa yang dimiliki sehingga muncul perasaan takut terhadap sesuatu yang belum pasti maka timbul suatu kecemasan akan masa depan (Atmaja, 2013). Pernyataan tersebut sejalan dengan Hanim & Ahlas (2020) bahwa tuntutan-tuntutan tersebut dapat mengakibatkan gangguan psikologis berupa kecemasan. Menurut Atmaja (2013) kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan karena kurangnya persiapan dalam menghadapi persaingan. Sementara itu perkembangan teknologi semakin pesat yang ditandai dengan adanya revolusi industri. Revolusi industri adalah suatu transformasi mengenai bagaimana cara hidup manusia dan proses kerja dimana terdapat kemajuan teknologi.

Pada awal Januari 2019, negara Jepang menggagas tentang revolusi baru yaitu era *Society 5.0* dimana masyarakat berpusat pada manusia (*human centered*). Menurut Kantor Kabinet Jepang, *Society 5.0* merupakan sebuah masyarakat yang berpusat pada manusia yang dapat menyeimbangkan kemajuan ekonomi dan sebagai solusi dari masalah sosial melalui sistem yang mengintegrasikan antara ruang maya dan ruang fisik. Tujuan dari gagasan mengenai *Society 5.0* adalah karena revolusi industri 4.0 dinilai dapat berpotensi mendegradasi peran manusia sehingga melalui konsep *Society 5.0* diharapkan dapat menyelesaikan berbagai tantangan dan permasalahan sosial dengan cara memanfaatkan inovasi yang diciptakan di era revolusi industri 4.0 seperti *Internet of Things* (internet untuk segala sesuatu), *Artificial Intelligence* (kecerdasan buatan), *Big Data* (data dalam jumlah yang besar), dan robot untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Menurut Setiawan dan Lenawati (2020) era *Society 5.0* bukan hanya akan dihadapi negara Jepang saja, namun secara global termasuk negara Indonesia.

Dikutip dari Kompas.com dalam menghadapi era *Society 5.0* mahasiswa harus memiliki kompetensi antara lain *IT Literacy*, *leadership*, adaptif, kreatif dan inovatif, berfikir kritis, *language skills*, dan *writing skill* (Harususilo, 2019). *IT Literacy* yaitu kemampuan dan keterampilan dalam bidang teknologi dimana di era *Society 5.0* ini teknologi menjadi ciri utamanya. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati (Limanseto, 2022) bahwa generasi muda perlu meningkatkan kemampuan dan keterampilan terutama dibidang teknologi digital karena di tahun 2025 peranan mesin di dunia industri memiliki kemungkinan dalam mendominasi dibandingkan peran manusia. Menteri Keuangan Sri Mulyani Indrawati juga mengatakan bahwa *rate of automation* terlihat adanya peningkatan peranan mesin dari tahun 2018 sebesar 29% dan 71% peranan manusia, sedangkan pada tahun 2022 mesin mendominasi sebesar 42% dan 58% peranan manusia, sehingga adanya kemungkinan pada tahun 2025 terjadi kenaikan persentase peranan mesin dibandingkan peran manusia. Selain itu, kompetensi *leadership* juga dibutuhkan dalam era *society 5.0* sebagai salah satu *soft skill* yang dibutuhkan terutama ada bidang pekerjaan yang melibatkan banyak orang. Kemampuan adaptif dibutuhkan karena pada era *society 5.0* terjadi transformasi atau perubahan dan disrupsi digital. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Menteri BUMN Erick Thohir (Syahputra, 2021) bahwa terjadi perubahan kecenderungan ekonomi yaitu dari ekonomi berbasis industri menjadi ekonomi berbasis teknologi digital dimana pada tahun 2005 terdapat 10 perusahaan terbesar di dunia yang bergerak dibidang pengelolaan sumber daya alam, namun saat ini 7 dari 10 perusahaan tersebut berbasis pada teknologi. Sehingga dengan adaptasi ini seseorang tidak akan tersisihkan oleh perubahan jaman. *Language skills* yaitu kemampuan berbahasa asing terutama bahasa Inggris. Dikutip dalam detikfinance, hasil survei kecakapan berbahasa Inggris dan posisi Indonesia dalam tenaga kerja global menunjukkan bahwa ketrampilan dalam komunikasi berbahasa Inggris dianggap penting bagi profesional Sumber Daya Manusia di 96% perusahaan Indonesia (Reisha, 2019). Tuntutan-tuntutan kemampuan di era *society 5.0* akan menjadi ancaman bagi mahasiswa tingkat akhir jika mahasiswa tidak menyiapkan diri sehingga akan mengakibatkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Landasan Teori

Menurut Nevid et al. (2018) kecemasan adalah keadaan takut atau perasaan tidak nyaman terhadap sesuatu yang mengancam. Kecemasan dapat diukur dari beberapa aspek yaitu aspek fisik, aspek perilaku, dan aspek kognitif. Aspek fisik dapat terlihat dari kondisi fisiknya yang ditandai dengan perasaan gelisah, cemas, gemetar, sesak perut atau dada, telapak tangan berkeringat, pusing, tenggorokan kering, kecepatan detak jantung meningkat, mual, sulit bernafas, dinginnya anggota tubuh. Aspek perilaku dapat terlihat dari perilakunya yang meliputi terjadinya perilaku menghindar dan perilaku gelisah. Aspek kognitif di tandai dengan seseorang akan terlalu memikirkan situasi yang dihadapi. Pikiran seseorang terganggu akibat ketakutan akan sesuatu yang tidak pasti di masa depan dan merasa tidak mampu mengatasi penyebab kecemasan tersebut.

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2018) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam disebabkan karena kurangnya keyakinan terhadap diri sendiri mengenai masa depannya. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri disebut dengan *self-efficacy*. Bandura

(dalam Feist, Fesit & Roberts, 2017) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawati, 2017), aspek-aspek *self-efficacy* dibagi menjadi tiga yaitu tingkat (*level*), kekuatan (*strength*), generalisasi (*generality*). Aspek tingkat (*level*) berkaitan dengan seberapa sulit tugas tersebut ketika individu merasa dapat melakukannya. Aspek kekuatan (*strength*) mengacu pada derajat kestabilan individu terhadap keyakinan yang dimilikinya. Aspek generalisasi (*generality*) mengacu pada situasi di mana penilaian *self-efficacy* dapat diterapkan. Orientasi ini dapat dikaitkan dengan keyakinan individu dalam kemampuan mereka untuk melakukan tugas-tugas dalam kegiatan yang berbeda.

Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi diduga mahasiswa merasa yakin dengan kemampuannya dapat mengerjakan tugas perkuliahan dengan tingkat kesulitan rendah hingga tinggi. Hal tersebut berarti mahasiswa mampu membuktikan bahwa ia dapat mengerjakan tugas sebagaimana sulitnya tugas-tugas yang diberikan (Baiti et al., 2017). Mahasiswa juga mampu mengerjakan berbagai macam tuntutan tugas perkuliahan sesuai dengan hasil yang diharapkan. Dengan adanya *self-efficacy* yang tinggi maka mahasiswa mampu berusaha dengan keras ketika menemui hambatan dalam proses mengerjakan tuntutan-tuntutan tugas perkuliahan. Apabila mahasiswa mengalami permasalahan, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan tetap bertahan dan tidak menyerah. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan berusaha untuk mengatasi hambatan dalam mencapai tujuannya. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa akan lebih siap bersaing dalam menghadapi dunia kerja (Pinasti, 2011). Mahasiswa yang memiliki kesiapan bersaing dalam menghadapi dunia kerja akan merasa tenang sehingga mengurangi rasa cemas yang dimiliki.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan meragukan kemampuannya ketika menghadapi tugas-tugas perkuliahan yang sulit dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah akan menghindari banyaknya tugas maupun tugas-tugas yang menantang. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah memiliki kecenderungan tidak yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi kesulitan sehingga mudah menyerah dalam situasi sulit dan penuh tantangan (Purnamasari, dalam Istychomah, 2022). Hal tersebut menyebabkan menurunnya motivasi dan performa mahasiswa dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia kerja sehingga berdampak pada perasaan cemas dengan jantung berdebar-debar ketika memikirkan tentang dunia kerja (Putu et al., 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa dalam memasuki dunia kerja perlu mempersiapkan diri terkait keyakinan diri yang baik untuk dapat bersaing dalam mendapatkan pekerjaan. Oleh sebab itu, dengan mengetahui gambaran *self-efficacy* dan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja, maka dapat memberikan bantuan sebagai bekal bagi mahasiswa untuk lebih siap menghadapi dunia kerja. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Era *Society 5.0* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Provinsi Banten”.

Metode Penelitian

Rancangan dari penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat non-eksperimental, yaitu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2017). Penelitian ini juga menggunakan penelitian jenis kausal komparatif dimana hubungan sebab akibat dapat diselidiki melalui pengamatan terhadap konsekuensi yang sudah terjadi dan melihat ulang data yang ada untuk menemukan faktor-faktor penyebabnya. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yang akan diidentifikasi, yaitu *self-efficacy* sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. Dalam hal ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten.

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu semua mahasiswa tingkat akhir di

Provinsi Banten. Sedangkan jumlah sampel yang digunakan adalah 100 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini, kriteria sampel yang diambil oleh peneliti yaitu mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi dan belum mempunyai pengalaman bekerja.

Penelitian ini terdiri dua variabel yang akan diidentifikasi, yaitu *self-efficacy* dan kecemasan. Peneliti menggunakan dua kuesioner yaitu kuesioner *self-efficacy* dan kecemasan berdasarkan pada aspek masing-masing variabel. Teknik skoring untuk variabel *self-efficacy* dan kecemasan yaitu menggunakan Skala Likert yang tersusun dalam empat pilihan jawaban. Skala *self-efficacy* disusun berdasarkan komponen-komponen *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Ghufroon & Risnawati, 2017). Alat ukur *self-efficacy* pada penelitian ini 22 aitem valid dengan nilai reliabilitas (α) sebesar 0,902. Sedangkan untuk skala kecemasan berisi komponen-komponen kecemasan berdasarkan teori Nevid, dkk (2018), yang terdiri dari 25 aitem valid dengan nilai reliabilitas (α) sebesar 0,917.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier sederhana untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat dan dianalisis menggunakan perhitungan statistik.

Hasil dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten yang berjumlah 100 orang. Responden penelitian dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, usia, program studi, tingkat semester dan wilayah universitas. Dari data yang diperoleh berdasarkan jenis kelamin jumlah subjek penelitian yang paling banyak adalah subjek dengan jenis kelamin perempuan yang berjumlah 64 dengan persentase 64%. Berdasarkan usia, jumlah subjek penelitian yang paling banyak adalah subjek dengan usia 21 tahun yang berjumlah 37 dengan persentase 37%. Berdasarkan program studi, jumlah subjek penelitian yang paling banyak adalah subjek dengan program studi Manajemen yang berjumlah 15 dengan persentase 15%. Berdasarkan tingkat semester, jumlah subjek penelitian yang paling banyak adalah subjek dengan tingkat semester 7 yang berjumlah 52 dengan persentase 52%. Selain itu, berdasarkan wilayah universitas diketahui bahwa jumlah subjek penelitian yang paling banyak adalah subjek dengan wilayah universitas di Provinsi Banten yang berjumlah 67 dengan persentase 67%.

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov Test* untuk melihat sebaran data normal dan sebagai syarat untuk melakukan uji regresi linier. Hasil dari uji normalitas yang dilakukan pada variabel *self-efficacy* dan kecemasan dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas Self-Efficacy dan Kecemasan

	<i>Self-Efficacy</i>	<i>Kecemasan</i>
N	100	100
<i>Kolmogorov Smirnov Test</i>	0,087	0,082
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,060	0,098

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1 dapat diketahui bahwa pada variabel *self-efficacy* diperoleh nilai sig. (p) sebesar 0,060 dan pada variabel kecemasan diperoleh nilai sig. (p) sebesar 0,098. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel yaitu *self-efficacy* dan kecemasan berdistribusi secara normal karena memiliki nilai sig. (p) $\geq 0,05$.

Pada penelitian ini dilakukan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya. Dari hasil uji regresi linier sederhana dapat diketahui nilai dari beberapa macam data. Hasil tersebut dijabarkan pada beberapa tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Nilai Koefisien

	B	Sig.
Constan	96,341	0,000
<i>Self-Efficacy</i>	-0,676	0,000

Berdasarkan hasil nilai koefisien pada tabel 4.7, diperoleh data besaran nilai sig. (p) dari variabel *self-efficacy* sebesar 0,000 artinya $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten sehingga hipotesis diterima, sedangkan nilai koefisien konstanta A sebesar 96,341 dan nilai koefisien B sebesar -0,676. Dari hasil tersebut dapat dibuat persamaan regresi linier sederhana yaitu $Y = 96,341 - 0,676X$. Nilai 96,341 adalah nilai dari konstanta (a) yang berarti *self-efficacy* memiliki nilai 0, maka nilai kecemasan sebesar 96,341. Nilai -0,676 berarti menunjukkan pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan bernilai negatif, artinya jika semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan, sebaliknya jika semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi kecemasan. Maka dari persamaan regresi linier sederhana di atas dapat dijabarkan ketika X atau *self-efficacy* naik satu satuan maka kecemasan (Y) akan turun sebesar 0,676 satuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Swastiratu & Izzaty (2021) dan Harahap (2019) dimana kedua penelitian tersebut menghasilkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan. Artinya adalah semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin rendah kecemasan yang dimiliki, sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* seseorang maka semakin tinggi pula kecemasan yang dimiliki seseorang tersebut.

Era *society* 5.0 menuntut mahasiswa untuk memiliki kompetensi sesuai dengan kebutuhan dunia kerja pada era *society* 5.0. Kompetensi-kompetensi tersebut antara lain adalah IT *Literacy*, *leadership*, adaptif, kreatif dan inovatif, berfikir kritis, *language skills*, dan *writing skill*. Tuntutan-tuntutan kompetensi tersebut dapat menjadi ancaman masa depan bagi mahasiswa sehingga dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah kurangnya keyakinan terhadap diri sendiri mengenai masa depannya. Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri disebut dengan *self-efficacy*. Menurut Bandura (dalam Feist, Feist, & Robert, 2017). Keyakinan orang tentang *self-efficacy* mempengaruhi jenis tindakan yang mereka ambil, seberapa banyak usaha yang mereka lakukan dalam kegiatan tersebut, berapa lama mereka bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketahanan mereka terhadap kemunduran.

Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi diduga mahasiswa merasa yakin dengan kemampuannya dapat mengerjakan tugas perkuliahan dengan tingkat kesulitan yang rendah hingga tinggi, mampu mengerjakan tugas dengan deadline yang terbatas, mampu mengerjakan tugas dengan hasil yang memuaskan, mampu memahami materi perkuliahan sekalipun dalam bahasa asing atau bahasa Inggris. Hal tersebut berarti mahasiswa mampu membuktikan bahwa ia dapat mengerjakan tugas sebagaimana sulitnya tugas-tugas yang diberikan (Baiti et al., 2017). Hal tersebut didukung penelitian dari Gushue, et. al (dalam Baiti et al., 2017) dijelaskan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi dapat lebih mudah memperkirakan kesulitan apa yang akan mereka hadapi di masa depan karena kemampuannya dapat terbentuk ketika mereka mampu memahami ilmu yang dipelajarinya dan mampu mengatasi dan memenuhi kewajiban yang dibebankan pada mereka. Mahasiswa juga mampu mengerjakan berbagai macam tuntutan tugas perkuliahan sesuai dengan hasil yang diharapkan. Dengan adanya *self-efficacy* yang tinggi maka mahasiswa mampu berusaha dengan keras ketika menemui hambatan dalam proses mengerjakan tuntutan-tuntutan tugas perkuliahan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Ghufron & Risnawati (2017) seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan berusaha untuk mengatasi tantangan-tantangan yang ada. Apabila mahasiswa mengalami permasalahan, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan tetap bertahan dan tidak menyerah. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan berusaha untuk mengatasi

hambatan dalam mencapai tujuannya. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa akan lebih siap bersaing dalam menghadapi dunia kerja (Pinasti, 2011). Mahasiswa yang memiliki kesiapan bersaing dalam menghadapi dunia kerja akan merasa tenang dan tidak gugup sehingga menyebabkan rendahnya rasa cemas yang dimiliki.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan meragukan kemampuannya ketika menghadapi tugas-tugas perkuliahan yang sulit dan merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah akan menghindari banyaknya tugas maupun tugas-tugas yang menantang. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah memiliki kecenderungan tidak yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi kesulitan sehingga mudah menyerah dalam situasi sulit dan penuh tantangan (Purnamasari, dalam Istychomah, 2022). Menurut Ghufron & Risnawati (2017) jika seseorang memiliki *self-efficacy* yang rendah menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan suatu tugas yang ada di lingkungan. Seseorang dengan *self-efficacy* yang rendah ketika pada situasi yang sulit cenderung akan mudah menyerah. Hal tersebut menyebabkan menurunnya motivasi dan performa mahasiswa dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia kerja sehingga berdampak pada perasaan cemas dengan jantung berdebar-debar ketika memikirkan tentang dunia kerja (Putu et al., 2018). Kecemasan tersebut akan membuat mahasiswa cenderung takut dalam menghadapi tantangan masa depan.

Tabel 3 Hasil Nilai Model Summary

Model	R	R Square
1	0,641	0,411

Berdasarkan hasil nilai model *summary* pada tabel 3 diatas, diperoleh data nilai R sebesar 0,641 dan R *square* yaitu 0,411. Hal tersebut menunjukkan *self-efficacy* memiliki pengaruh sebesar 41,1% terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten. Sedangkan sisanya 58,9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian seperti variabel orientasi masa depan, regulasi diri dan *adversity quotient*.

Gambaran *self-efficacy* dan kecemasan berdasarkan hasil nilai deskriptif statistik dilakukan kategorisasi yang dilihat dari nilai rata-rata dan skor masing-masing subyek, maka selanjutnya hasil kategorisasi variabel *self-efficacy* dan kecemasan dikategorikan menjadi dua jenjang kategori, yaitu tinggi dan rendah.

Tabel 4 Kategorisasi Self-Efficacy

Batasan Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq \mu$	Tinggi	49	49%
$X < \mu$	Rendah	51	51%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi *self-efficacy* dapat dilihat bahwa skor *self-efficacy* terbanyak ialah skor yang dikategorisasikan rendah atau memiliki skor total lebih besar atau sama dengan dari mean berjumlah 51 orang (51%). Hal ini disebabkan karena pada era *society 5.0* menuntut mahasiswa untuk mempunyai kompetensi-kompetensi sesuai dengan kebutuhan dunia kerja pada era tersebut. Rendahnya *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa ditandai dengan mahasiswa merasa tidak yakin dapat mengerjakan tugas-tugas perkuliahan yang banyak dan dengan *deadline* yang bersamaan, tidak mampu memanfaatkan teknologi untuk menghasilkan tugas yang memuaskan dan tidak mampu menyelesaikan tugas yang dianggap sulit. Selain itu, mahasiswa tidak yakin terhadap kemampuannya dalam berbahasa Inggris sedangkan dunia kerja era *society 5.0* menuntut kemampuan berbahasa asing dimana salah satunya adalah bahasa Inggris. Era *society 5.0* juga menuntut kemampuan *leadership* namun mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya dalam memimpin kelompok seperti memimpin dalam mengerjakan tugas perkuliahan.

Tabel 5 Kategorisasi Kecemasan

Batasan Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq \mu$	Tinggi	53	53%
$X < \mu$	Rendah	47	47%
Total		100	100%

Sedangkan berdasarkan hasil kategorisasi kecemasan dapat dilihat bahwa skor kecemasan terbanyak ialah skor yang dikategorisasikan tinggi atau memiliki skor total lebih besar atau sama dengan dari mean berjumlah 53 orang (53%). Kecemasan yang tinggi disebabkan karena mahasiswa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga merasa tidak memiliki bekal ilmu pengetahuan yang cukup yang mengakibatkan mahasiswa tidak siap menghadapi persaingan dalam dunia kerja. Hal tersebut membuat mahasiswa merasa pusing ketika mendengar semakin sulitnya mendapatkan pekerjaan saat ini. Mahasiswa menghindari pekerjaan yang menuntut kemampuan bahasa Inggris bahkan berfikir akan gagal saat menghadapi tes kerja yang menuntut kemampuan bahasa Inggris karena mahasiswa merasa kemampuan berbahasa Inggris yang dimiliki tidak memadai untuk bersaing dalam dunia kerja. Era *society 5.0* juga menuntut mengenai kompetensi dalam pemanfaatan teknologi sehingga membuat mahasiswa merasa sulit beradaptasi dengan lingkungan kerja yang menuntut keterampilan IT (*Information & Technology*) dan berpikir tidak siap menghadapi dunia kerja yang menuntut kemampuan tersebut. Di sisi lain mahasiswa tingkat akhir cenderung memprediksi ancaman secara berlebihan mengenai persaingan kompetisi dalam dunia kerja. Mahasiswa merasa khawatir jika nantinya tidak dapat melakukan tuntutan kerja seperti kemampuan dalam berbahasa Inggris, penggunaan teknologi, kemampuan dalam memimpin sebuah team, tuntutan dimana harus memiliki ide-ide yang inovatif dan tentunya dapat berfikir kritis terhadap sebuah permasalahan yang nantinya akan dihadapi di dunia kerja.

Pada penelitian ini dilakukan uji tabulasi silang yaitu tabulasi silang antara penghargaan bidang akademik dengan *self-efficacy*, tabulasi silang antara motivator dengan *self-efficacy*, tabulasi silang antara jenis kelamin dengan kecemasan, dan tabulasi silang antara usia dengan kecemasan.

Tabel 6 Gambaran Penghargaan Bidang Akademik Terhadap Self-Efficacy

Penghargaan Bidang Akademik	<i>Self-Efficacy</i>		Total
	Tinggi	Rendah	
Pernah	20 (74,1%)	7 (25,9%)	27 (100%)
Tidak Pernah	29 (39,7%)	44 (60,3%)	73 (100%)
Total	49 (49%)	51 (51%)	100 (100%)

Hasil uji tabulasi silang pada tabel 6 antara penghargaan bidang akademik terhadap *self-efficacy* menunjukkan bahwa mahasiswa yang pernah mendapatkan penghargaan dalam bidang akademik lebih banyak yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi yaitu sebesar 74,1%. Hal tersebut diduga karena penghargaan yang didapat merupakan sebuah keberhasilan atau prestasi mahasiswa sehingga pengalaman masa lalu yang berhasil akan meningkatkan *self-efficacy* (Bandura, dalam Feist et al., 2017). Hal tersebut didukung oleh penelitian Oktariani (2018) yang menyatakan bahwa prestasi yang diperoleh erat kaitannya dengan *self-efficacy* yang tinggi. Sedangkan mahasiswa yang tidak pernah mendapat penghargaan dalam bidang akademik lebih banyak memiliki *self-efficacy* yang rendah yaitu sebesar 60,3%. *Self-efficacy* yang rendah disebabkan karena merasa gagal dalam menguasai tugas atau materi sehingga berdampak negatif terhadap hasil yang didapatkan.

Tabel 7 Gambaran Motivator Terhadap Self-Efficacy

Motivator	Self-Efficacy		Total
	Tinggi	Rendah	
Orangtua/ wali	38 (48,1%)	41 (51,9%)	79 (100%)
Teman	4 (100%)	0 (0%)	4 (100%)
Public Figure	4 (33,3%)	8 (66,7%)	12 (100%)
Guru/Dosen	1 (100%)	0 (0%)	1 (100%)
Diri Sendiri	2 (50%)	2 (50%)	4 (100%)
Total	49 (49%)	51 (51%)	100 (100%)

Berdasarkan pada tabel 7 hasil uji tabulasi silang antara motivator terhadap *self-efficacy* yaitu *self-efficacy* yang rendah dimiliki oleh responden dengan orangtua/wali (51,9%) dan *public figure* (66,7%) sebagai motivator. Jumlah responden paling banyak adalah responden dengan orangtua/wali sebagai motivator namun lebih banyak memiliki *self-efficacy* yang rendah. Hal tersebut diduga karena terdapat ketidakseimbangan antara pola asuh yang *responsive* dan *demanding* (Jaya, 2018). Orangtua yang *responsive* menunjukkan penerimaan anak yang apa adanya dan mendukung mengenai apa yang dibutuhkan anak, sedangkan orangtua yang *demanding* menunjukkan harapan dan tuntutan orangtua terhadap anak. Ketidakseimbangan pola asuh tersebut berpengaruh terhadap rendahnya *self-efficacy* dimana orangtua tidak terlibat secara langsung dalam kehidupan anak, tidak adanya diskusi yang terbuka antara anak dan orangtua, dan adanya tuntutan yang tinggi dari orangtua kepada anak tanpa disertai dengan pemberian dukungan. Sedangkan *self-efficacy* yang tinggi dimiliki oleh responden dengan teman dan guru/dosen sebagai motivator yaitu sebesar 100%. Motivator bagi mahasiswa berkaitan dengan persuasi sosial dimana merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *self-efficacy*. Mahasiswa diarahkan berdasarkan saran, bimbingan serta nasihat sehingga dapat meningkatkan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dapat membantu mahasiswa mencapai tujuan yang diinginkan sehingga mahasiswa yang diyakinkan akan cenderung bekerja lebih keras untuk mencapai keberhasilan (Bandura, dalam Feist et al., 2017). Peran dosen sebagai motivator bagi mahasiswa berdampak pada *self-efficacy* yang tinggi diduga dipengaruhi oleh gaya komunikasi guru/dosen dalam meneruskan ilmu pengetahuan yang dimiliki dan upaya untuk membangun interaksi yang baik dengan mahasiswa (Ahmad et al., 2021). Gaya komunikasi yang efektif berpengaruh dalam membangun motivasi belajar mahasiswa sehingga prestasi akademik meningkat. Prestasi akademik dapat meningkatkan *self-efficacy*.

Tabel 8 Gambaran Jenis Kelamin Terhadap Kecemasan

Jenis Kelamin	Kecemasan		Total
	Tinggi	Rendah	
Laki-laki	22 (61,1%)	14 (38,9%)	36 (100%)
Perempuan	31 (48,4%)	33 (51,6%)	64 (100%)
Total	53 (53%)	47 (47%)	100 (100%)

Hasil uji tabulasi silang pada tabel 8 antara jenis kelamin terhadap kecemasan menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak memiliki kecemasan yang tinggi yaitu sebesar 61,1%, sedangkan perempuan lebih banyak mempunyai kecemasan yang rendah yaitu 51,6%. Hurlock (dalam Sari et al., 2017) menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dimana perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal tersebut dikarenakan bahwa laki-laki lebih aktif, eksploratif dan cenderung berfikir secara rasional sedangkan perempuan lebih sensitif dan cenderung berfikir secara emosional. Namun pada penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda yaitu laki-laki lebih banyak memiliki kecemasan yang tinggi sedangkan perempuan lebih banyak memiliki kecemasan

yang rendah. Kecemasan yang rendah pada perempuan diduga bahwa perempuan lebih siap terhadap persaingan dalam dunia kerja sehingga membuatnya lebih tenang dalam menghadapi persaingan tersebut. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Nevid et al. (2018) bahwa kecemasan membuat seseorang lebih sensitif terhadap ancaman sehingga akan lebih waspada terhadap stimulus yang mengancam. Menurut Byrne (dalam Aristawati et al., 2020) kecemasan akan menjadi hal yang positif ketika seseorang membuat perubahan positif untuk mengatasi perasaan cemas tersebut. Dalam hal ini kecemasan mendorong mahasiswa perempuan untuk mempersiapkan kompetensi-kompetensi yang dibutuhkan dalam dunia kerja seperti belajar bahasa Inggris, mengikuti aktivitas-aktivitas untuk meningkatkan kemampuan *leadership*, berfikir kritis, dan juga aktivitas yang mendukung dalam penggunaan teknologi. Kecemasan yang tinggi pada laki-laki diduga karena ancaman mengenai kurang terserapnya tenaga kerja laki-laki dibanding perempuan di Provinsi Banten. Hal tersebut dapat terlihat pada data Badan Pusat Statistik Provinsi Banten (2022) bahwa jumlah pengangguran laki-laki lebih banyak daripada jumlah pengangguran perempuan. Adanya angka pengangguran dikarenakan tamatan tersebut kurang memiliki pengalaman dalam dunia kerja dan kurang memiliki kompetensi (Rosliani & Ariati, 2016).

Tabel 9 Gambaran Usia Terhadap Kecemasan

Usia	Kecemasan		Total
	Tinggi	Rendah	
20 Tahun	3 (42,9%)	4 (57,1%)	7 (100%)
21 Tahun	22 (59,5%)	15 (40,5%)	37 (100%)
22 Tahun	16 (64,0%)	9 (36,0%)	25 (100%)
23 Tahun	4 (26,7%)	11 (73,3%)	15 (100%)
24 Tahun	5 (41,7%)	7 (58,3%)	12 (100%)
25 Tahun	3 (75,0%)	1 (25,0%)	4 (100%)
Total	53 (53%)	47 (47%)	100 (100%)

Hasil uji tabulasi silang antara usia terhadap kecemasan dapat dilihat bahwa responden yang memiliki kecemasan tinggi dimiliki oleh responden dengan usia 21 tahun (59,5%), 22 tahun (64,0%), dan 25 tahun (75,0%), sedangkan responden yang memiliki kecemasan rendah dimiliki oleh responden dengan usia 20 tahun, 23 tahun, dan 24 tahun. Menurut Papalia & Feldman (2015) mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 20-25 tahun ini masuk dalam kategori dewasa muda. Dikatakan sebagai dewasa muda ketika seseorang dapat bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri, membuat keputusan secara mandiri, dan mandiri secara finansial (Arnet, dalam Papalia & Feldman, 2015). Kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir pada rentang usia ini disebabkan karena adanya tuntutan dalam produktifitas pada masa-masa dewasa awal untuk mempertanggungjawabkan dan menerapkan ilmu pendidikannya menjadi masalah yang membuat mereka tidak percaya diri dengan apa yang dimiliki sehingga muncul perasaan takut terhadap sesuatu yang belum pasti maka timbul suatu kecemasan akan masa depan (Atmaja, 2013). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Schaie dan Willis (dalam Papalia & Feldman, 2015) bahwa masa dewasa awal berada pada tahap pencapaian, mereka akan menggunakan ilmu pengetahuan dan keterampilan untuk mencapai tujuan seperti karir dan keluarga. Kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir ini juga disebabkan karena adanya tuntutan kompetensi dalam dunia kerja era *society* 5.0 sehingga juga terjadi persaingan dalam mendapatkan peluang kerja.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten dengan melibatkan 100 subjek, dapat diperoleh hasil bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh negatif signifikan *self-efficacy* terhadap kecemasan dengan nilai sig. (p) sebesar 0,000

($p < 0.05$) dengan persamaan linier $Y = 96,341 - 0,676X$ yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi kecemasan. Berdasarkan hasil perhitungan dapat diketahui bahwa variabel *self-efficacy* memiliki pengaruh terhadap kecemasan sebesar 41,1% dimana sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten lebih banyak memiliki *self-efficacy* rendah yaitu berjumlah 51 orang (51%), dibandingkan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi yaitu berjumlah 49 orang (49%). Mahasiswa tingkat akhir di Provinsi Banten lebih banyak memiliki kecemasan yang tinggi yaitu berjumlah 53 orang (53%), dibandingkan mahasiswa yang memiliki kecemasan rendah yaitu berjumlah 47 orang (47%). Hasil uji tabulasi silang pada antara penghargaan bidang akademik terhadap *self-efficacy* menunjukkan mahasiswa yang pernah mendapatkan penghargaan dalam bidang akademik lebih banyak yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi yaitu sebesar 74,1%. Sedangkan mahasiswa yang tidak pernah mendapat penghargaan dalam bidang akademik lebih banyak memiliki *self-efficacy* yang rendah yaitu sebesar 60,3%. Hasil uji tabulasi silang pada tabel antara motivator terhadap *self-efficacy* yaitu jumlah responden paling banyak adalah responden dengan orangtua/wali sebagai motivator namun lebih banyak memiliki *self-efficacy* yang rendah dan jumlah responden paling sedikit adalah responden dengan guru/dosen sebagai motivator dimana memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Hasil uji tabulasi silang antara jenis kelamin terhadap kecemasan menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak memiliki kecemasan yang tinggi yaitu sebesar 61,1%, sedangkan perempuan lebih banyak mempunyai kecemasan yang rendah yaitu 51,6%. Hasil uji tabulasi silang antara usia terhadap kecemasan dapat dilihat bahwa responden yang memiliki kecemasan tinggi dimiliki oleh responden dengan usia 21 tahun, 22 tahun, dan 25 tahun, sedangkan responden yang memiliki kecemasan rendah dimiliki oleh responden dengan usia 20 tahun, 23 tahun, dan 24 tahun.

Kepustakaan

- Agusta, Y. N. (2014). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan Dan Daya Juang Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Di Universitas Mulawarman. *Psikoborneo*, 2(3), 133–140.
- Ahmad, M., Huseini, M., & Putri, K. Y. S. (2021). Pengaruh Gaya Komunikasi, Motivasi Akademik, Kebiasaan Menonton Youtube Terhadap Self Efficacy Akademik. *J-Ika*, 8(1), 1–10. Doi.Org/10.31294/Kom.V8i1.9933
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- Asrun, M., Aspin, A., & Silondae, D. P. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Psikologi Yang Menyusun Skripsi Di Universitas Halu Oleo Tahun Akademik 2018/2019. *Jurnal Sublimapsi*, 1(1). Doi.Org/10.36709/Sublimapsi.V1i1.10732
- Atmaja, P. (2013). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Pendidikan Matematika Dan Bahasa Inggris. *Media Prestasi*, 11(1), 24–36.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2017). Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 5(2), 128–141.
- Feist, J., Feist, Gregory J., & Roberts, T.-A. (2017). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. Doi.Org/10.29080/Jpp.V11i1.362
- Harahap, A. R. (2019). *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Mutasi Pada Aparat Kepolisian Di Sumatera Utara* (Skripsi). Universitas Sumatera Utara.

- Jaya, D. P. C. (2018). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Self Efficacy Pada Remaja Awal. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1), 2455–2466.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal*. Jakarta Erlangga.
- Oktariani. (2018). Peranan Self Efficacy Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Kognisi Jurnal*, 3(1), 45–59.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2015). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pinasti, W. (2011). *Pengaruh Self-Efficacy, Locus Of Control Dan Faktor Demografis Terhadap Kematangan Karir Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Putu, L., Upadianti, S., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan, 7(3), 111–120.
- Roslioni, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (Ilmpi). *Jurnal Empati*, 5(4), 744–749.
- Sari, A. W., Mudjiran, & Alizamar. (2017). Tingkat Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Jurusan Dan Daerah Asal Serta Implikasi. *Jurnal Bikotetik.*, 01(02), 37–72.
- Setiawan, D., & Lenawati, M. (2020). Peran Dan Strategi Perguruan Tinggi Dalam Menghadapi Era Society 5.0. *Research : Computer, Information System & Technology Management*, 3(1), 1-7. Doi.Org/10.25273/Research.V3i1.4728
- Statistik, B. P. (2021). Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2021. *Badan Pusat Statistik*, 11(84), 1–27.
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2021). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 3(2), 88–97.
- Yunita, E. (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta..