

HUBUNGAN ANTARA SELF EFFICACY DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA FRESH GRADUATE PERGURUAN TINGGI SWASTA DI KOTA MEDAN

Maranata Simanjuntak¹, Freddy Butarbutar²

e-mail: maranata.simanjuntak@student.uhn.ac.id

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi Swasta Di Kota Medan. Subjek dalam penelitian yang digunakan adalah lulusan baru atau fresh graduate perguruan tinggi swasta di kota Medan pada tahun 2023. Populasi dalam ini adalah fresh graduate perguruan tinggi swasta di kota Medan dan jumlah anggota populasi tidak diketahui. Adapun kriteria populasi yaitu lulusan perguruan tinggi swasta di kota Medan tahun 2023. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate perguruan tinggi swasta di Medan. Ini berarti semakin tinggi tingkat self-efficacy individu, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi dunia kerja, dan sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan dunia kerja membantu menurunkan kecemasan individu saat mempersiapkan diri untuk memasuki dunia profesional. Berdasarkan kategorisasi terhadap variabel self-efficacy menunjukkan bahwa mayoritas besar responden berada pada kategori tinggi. Pada aspek-aspeknya, seperti Level, Generality, dan Strength, sebagian besar responden menunjukkan Self-Efficacy yang tinggi, dengan lebih dari 90% responden berada pada kategori tinggi di semua aspek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fresh graduate perguruan tinggi swasta di Medan memiliki self-efficacy yang tinggi dan kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah. Tingkat self-efficacy yang tinggi memungkinkan mereka untuk lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan di dunia kerja, sehingga menurunkan tingkat kecemasan yang mereka rasakan.

Kata Kunci: Self Efficacy, Kecemasan, Dunia Kerja, Fresh Graduate

Abstract

This research aims to determine the relationship between self-efficacy and anxiety facing the world of work in fresh graduates of private universities in the city of Medan. The subjects in the research used were new graduates or fresh graduates from private universities in the city of Medan in 2023. The population in this study were fresh graduates from private universities in the city of Medan and the number of population members is unknown. The population criteria are graduates of private universities in the city of Medan in 2023. Based on the results of hypothesis testing, it can be concluded that there is a significant negative relationship between self-efficacy and anxiety about facing the world of work in fresh graduates of private universities in Medan. This means that the higher the individual's level of self-efficacy, the lower the level of anxiety experienced in facing the world of work, and vice versa. This shows that self-confidence in one's ability to face the challenges of the world of work helps reduce individual anxiety when preparing to enter the professional world. Based on the categorization of the self-efficacy variable, it shows that the majority of respondents are in the high category. In aspects, such as Level, Generality, and Strength, the majority of respondents showed high Self-Efficacy, with more than 90% of respondents in the high category in all aspects. The results of this research show that fresh graduates of private universities in Medan have high self-efficacy and low anxiety about facing the world of work. A high level of self-efficacy allows them to be more confident and ready to face challenges in the world of work, thereby reducing the level of anxiety they feel.

Keywords: Self Efficacy, Anxiety, World of Work, Fresh Graduate

Pendahuluan

Pada era globalisasi sekarang ini, mahasiswa di tuntut agar mampu menghadapi berbagai macam permasalahan dalam dunia kerja. Harlock (F. P. Utami, 2022)mengatakan, lulusan perguruan tinggi yang berusia antara 20 dan 25 tahun masuk dalam kategori dewasa awal, yaitu masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa. Beradaptasi dengan gaya hidup dan ekspektasi baru adalah bagian penting dari masa dewasa awal, sementara menguasai kemandirian finansial adalah proses perkembangan dipenuhi pada masa dewasa awal. Masa dewasa awal pada umum diisi oleh mahasiswa tingkat akhir hingga fresh graduate.

Persaingan yang sangat ketat di dunia kerja merupakan salah satu tantangan dan pengalaman baru bagi calon tenaga kerja. Menurut Harlock tantangan dalam dunia kerja membuat fresh graduate harus mampu bersaing untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, keterampilan dalam bekerja serta daya saing yang. Hal ini mengakibatkan fresh graduate memiliki perasaan yang negatif seperti kecemasan. Dalam penelitian Beiter, dkk (Ahdiyanti, 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki empat yang difokuskan yaitu akademik, kesuksesan, rencana setelah lulus, dan keuangan. Perasaan khawatir yang di rasakan oleh individu yang mengakibatkan munculnya pemikiran yang negatif akan masa depan sehingga membahayakan kesejahteraan individu yang biasa di kenal dengan istilah kecemasan (Azizah, 2023).

Dikutip dari Kompas.com terdapat 10 daftar perguruan swasta terbaik di Medan, yaitu Universitas Medan Area, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Universitas Islam Sumatera Utara, Univerisitas HKBP Nommensen, Universitas Potensi Utama, Universitas Prima Indonesia, Universitas Pembangunan Panca Budi, Universitas Dharmawangsa, Universitas Katolik Santo Thomas, dan Universitas Dharma Agung (Masyhuri, 2023). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) apabila dilihat berdasarkan pendidikan tertinggi yang ditamatkan oleh angkatan kerja, TPT pada agustus 2023 mempunyai pola yang hampir sama dengan Agustus 2022. Dibandingkan Agustus 2022, Penurunan TPT terjadi pada hampir semua tingkat pendidikan, dengan penurunan sebesar 1,17% poin. Sementara itu, lulusan Diploma I/II/III dan lulusan Diploma IV, S1, S2, S3 mengalami peningkatan TPT, masing-masing sebesar 0,20% poin dan 0,38% poin. Fenomena tersebut secara langsung dapat menimbulkan kecemasan seseorang, terutama bagi mahasiswa yang baru saja lulus dan belum mendapatkan pekerjaan. Setiap individu memiliki rencana akan masa depannya namun beberapa hambatan menimbulkan ketidakpastian tentang bagaimana kelak masa depan tersebut (Hanim & Ahlas, 2020).

Dalam hal ini peneliti telah melakukan suatu survey melalui Gform terhadap 30 fresh graduate perguruan tinggi swasta dikota Medan, menunjukkan bahwa:

Tabel 1. Hasil Pra Survey

X1	X2	X3	X4	X5	X6
3	2	2	3	2	1
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4
4	3	4	4	3	4
3	3	1	3	2	1
4	4	1	3	3	2
4	4	3	3	3	1
2	2	3	2	2	2
3	3	2	3	2	2
1	1	4	1	1	1
3	3	2	3	1	1
3	3	2	2	2	1
3	4	3	3	3	3
3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	2	1
3	4	3	4	3	2

3	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	2	2
4	4	3	2	3	2
3	3	3	4	3	3
4	3	2	2	2	2
3	3	3	1	3	3
4	3	1	1	3	3
3	3	2	2	2	2
3	3	3	4	3	3

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diperoleh hasil survey terhadap 30 responden dilihat berdasarkan aspek - aspek kecemasan menurut teori Nevidet.al (2003) pada aspek fisik pernyataan X1 yaitu “Saya merasa khawatir saat memikirkan dunia kerja” terdapat 17 orang (56,7%) yang menjawab “setuju” dan terdapat 10 orang (33,3%) yang menjawab “sangat setuju”. Pada X3 dengan pernyataan “Saat melakukan wawancara kerja, tangan saya berkeringat” terdapat 15 orang (50%) yang menjawab “setuju” dan terdapat 6 orang (20%) yang menjawab “sangat setuju”. Kemudian pada aspek kognitif pada pernyataan X2 “Saya takut tidak mendapatkan pekerjaan” terdapat 16 orang (56,7%) yang menjawab “setuju” dan terdapat 6 (33,3%) orang yang menjawab “sangat setuju”. Pada pernyataan X4 “Saya merasa tegang ketika melakukan prosedur seleksi penerimaan kerja” terdapat 16 orang (53,3%) yang menjawab “setuju” dan terdapat 6 (20%) orang yang menjawab “sangat setuju”. Selanjutnya pada aspek perilaku pada pernyataan X5 “Saya menghindari orang yang menanyakan tentang pekerjaan kepada saya” terdapat 14 orang (46,7%) yang menjawab “setuju” dan terdapat 12 orang (40) yang menjawab “tidak setuju”. Pada pernyataan X6 “Saya merasa tegang ketika melakukan prosedur seleksi penerimaan kerja” terdapat 12 orang (40%) yang menjawab “tidak setuju” dan terdapat 8 orang (26,7%) yang menjawab “setuju”. Pada aspek perilaku responden lebih dominan memilih jawaban tidak setuju (Dwi Candra Buwana, 2018).

Berdasarkan hasil survey diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merasa khawatir saat memikirkan pekerjaan, merasa tegang ketika melakukan prosedur seleksi wawancara, takut tidak mendapatkan pekerjaan, serta merasakan tangan berkeringat saat melakukan wawancara kerja (P. W. Utami, 2023).

Menurut Greenberger dan padesky kecemasan sebagai suatu kegugupan atau rasa takut sementara ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan. Mirah & Indianti, (2018) melihat kecemasan dari dua sudut pandang yang berbeda, yaitu dari sudut pandang orang yang mengalaminya (yaitu kepribadiannya) atau dari sudut pandang kondisinya (yaitu keadaan sementara) situasi stres. Kecemasan yang muncul ketika diperhadapkan pada proses melamar dan mencari pekerjaan kerap kali di rasakan pada mahasiswa freshgraduate (Bansae, 2020). Transisi dari lingkungan akademis ke dunia kerja seringkali dianggap sebagai perubahan besar yang menimbulkan ketidakpastian. Kurangnya pengalaman dalam menghadapi situasi profesional, seperti wawancara kerja atau tuntutan pekerjaan, dapat memunculkan rasa tidak yakin dan kecemasan. Individu dituntut untuk memiliki kompetensi diri yang baik, kesiapan mental dalam menghadapi dunia kerja.

Kesiapan mental yang baik dapat memunculkan kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja sehingga individu tidak merasa cemas dan khawatir dalam menghadapi dunia kerja. Namun, apabila individu merasa gelisah dan tidak yakin dapat mengendalikan tekanan yang muncul dimana individu selalu memikirkan ketidakmampuan dan memiliki keraguan terhadap kemampuan atau efikasi diri (self efficacy) yang rendah maka cenderung mudah menyerah dan mengurangi usahanya dalam menghadapi situasi sulit (Gulo, 2023). Salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi calon pelamar kerja yaitu self efficacy. Menurut Bandura (1997) self efficacy merupakan keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mengelola situasi yang prospektif. Wahyuni et al, (Budiani, 2023) mengatakan self efficacy adalah penilaian individu mengenai kemampuan serta keahlian untuk melakukan tugas, mencapaitujuan, dan mengatasihambatandikehidupan sehari-hari. Self efficacy yang dimaksud yaitu menitikberatkan pada keyakinan individu dalam menghadapi kondisi dan situasi yang tidak dapat diprediksi sebelumnya.

Maranata Simanjuntak, Freddy Butarbutar| Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi Swasta Di Kota Medan

Utami dan Hudaniah (Marwoko, 2019) menyatakan bahwa individu dapat mengenal dirinya sendiri dan mendapatkan pekerjaan yang diinginkannya. Hal ini ditentukan oleh kesan positif individu terhadap dirinya. Semakin baik individu menciptakan kesan positif tentang dirinya, semakin besar kemungkinan akan mendapatkan pekerjaan yang di inginkan. Self efficacy juga dapat memberikan pijakan yang kuat bagi individu untuk mengevaluasi dirinya agar mampu menghadapi tuntutan pekerjaan dan persaingan secara dinamis.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki self efficacy yang tinggi dalam menghadapi persaingan dalam dunia kerja dan yakin akan kompetensi yang dimiliki individu tersebut, sehingga rasa khawatir yang dirasakan tidak membuatnya menyerah dalam menghadapi dunia kerja. Menurut Bandura (Yani, 2021) menyatakan bahwa salah satu aspek self efficacy yaitu strenght, dalam self efficacy juga memiliki kekuatan yang berbeda-beda. Ketika individu memiliki self efficacy yang lemah maka akan lebih mudah lemah oleh keadaan atau pengalaman-pengalaman yang menghambatnya begitu pula sebaliknya. Dalam penelitian Wahyuni et.al (2023), self efficacy berhubungan negatif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Sehingga semakin tinggi 45 tingkat self efficacy, maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, begitu pun sebaliknya. Kecemasan menghadapi dunia kerja yang diartikan sebagai suatu perasaan khawatir atau perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan individu akan sesuatu hal yang akan dunia kerja serta hal lainnya. Oleh karena itu, individu membutuhkan self efficacy yang merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan (Anggana, 2021)

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara self efficacy terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate Universitas Sumatera Utara.”

Metode

Self efficacy mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan yang ia miliki untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai kinerja tertentu dalam menghadapi dunia kerja. Self efficacy oleh bagaimana pengalaman individu, pengalaman keberhasilan orang lain, persuasi verbal, keadaan fisiologis dan afektif individu. Dalam penelitian ini self efficacy akan diukur dengan skala Self Efficacy yang terdiri dari aspek-aspek seperti level, generality, strenght.

Subjek dalam penelitian yang digunakan adalah lulusan baru atau fresh graduate perguruan tinggi swasta di kota Medan pada tahun 2023. Populasi yaitu generalisasi atas subjek dengan karakteristik yang sebelumnya telah ditentukan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Havier Moreno, 2022). Populasi dalam ini adalah fresh graduate perguruan tinggi swasta dikota Medan dan jumlah anggota populasi tidak diketahui. Adapun kriteria populasi yaitu lulusan perguruan tinggi swasta dikota Medan tahun 2023.

Teknik pengambil sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik random sampling. Menurut Sugiyono (Larasati, 2021) random sampling adalah teknik pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak. Teknik pengumpulan data utama adalah dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek dalam psikologis. Skala psikologi adalah suatu prosedur dalam pengambilan data yang mengungkapkan dalam kontrak atau konsep psikologi yang dapat menggambarkan aspek dalam kepribadian individu (Azwar, 2008). Pengambilan data dalam penelitian ini dapat dilakukan secara online dan daring.

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Gálvez-Nieto, 2021). Penelitian ini menggunakan metode angket atau kuesioner menggunakan skala Likert. Menurut Arikunto (2010) angket merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden dengan maksud agar responden bersedia memberikan informasi sesuai dengan permintaan pengguna. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner untuk menyusun skala Self-Efficacy dan Kecemasan.

Skala yang digunakan berbentuk pernyataan favorable yang berfungsi untuk mendukung pernyataan dan berbentuk pernyataan unfavorable yang berfungsi untuk tidak mendukung pernyataan yang ada. Skala ini memiliki 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Maranata Simanjuntak, Freddy Butarbutar| Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi Swasta Di Kota Medan

Penelitian ini akan dilaksanakan dengan menghubungi fresh graduates lulusan tahun 2023 dan menyebarkan skala psikologi peneliti menggunakan google form. Adapun cara yang digunakan untuk mengumpulkan respon dari subjek penelitian adalah dengan cara menghubungi subjek secara langsung melalui Whatsapp dengan chat personal atau dalam grup (Hernawati, 2020).

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka penarikan kesimpulan untuk mendapat tujuan penelitian. Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan statistic inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data (Riyanti, 2019).

Hasil Dan Pembahasan

Gambaran Subjek Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 100 sampel penelitian yaitu fresh graduate atau lulusan perguruan tinggi swasta dikota Medan 2023. Peneliti memaparkan pengkategorisasian setiap lulusan yang menjadi responden penelitian ini, dimanapengkategorisasian ini didasarkan oleh jenis kelamin, usia, tahun lulus, dan fakultas.

Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	JenisKelamin	Jumlah	Persentase (%)
1	Laki-laki	38	38,0%
2	Perempuan	62	62,0%
Total		100	100

Berdasarkan tabel jenis kelamin pada penelitian ini terdapat responden laki-laki sebanyak 38 orang (38,0%) dan jumlah responden perempuan sebanyak 62 orang (62,0%). Berikut ini tabel penyebaran skala berdasarkan jenis kelamin.

Hasil Penelitian

Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian berkaitan dengan analisis terhadap data penelitian sesuai dengan data yang berhubungan dengan penelitian. Deskripsi data penelitian ini mencakup data mean (rata-rata) empirik dan data mean (rata-rata) hipotetik.

Hasil skor empirik dan skor hipotetik dari skala Self-Efficacy dan Kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-Efficacy</i>	25	100	62,5	12,5	61	92	86,55	4,52 7
Kecemasan menghadapi dunia kerja	22	88	55	11	28	69	36,96	8,88 6

Berdasarkan dapat diketahui bahwa nilai mean empirik pada variabel self efficacy lebih tinggi dari mean hipotetik ($86,55 > 62,5$). Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki self efficacy yang tinggi. Kemudian pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja mean empirik lebih kecil daripada mean hipotetiknya ($36,96 < 55$). Jika dilihat dari data mean empirik dan mean hipotetik pada responden penelitian pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah (Hutagaol, 2019).

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah variabel terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas di analisis menggunakan Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z) dengan bantuan spss 24.0. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas apabila nilai $sig > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data terdistribusi normal dan sebaliknya apabila nilai $sig < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data tidak terdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Sig (2-tailed)
<i>Self-Efficacy</i>	0,000
Kecemasan menghadapi dunia kerja	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.13 diketahui bahwa pada variabel *self efficacy* dan kecemasan menghadapi dunia kerja adalah 0,000, yang berarti $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi tidak normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel *self efficacy* memiliki hubungan linear pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja. Syarat dari uji linearitas adalah jika $sig > 0,05$.

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel Penelitian	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Self-Efficacy</i> dengan Kecemasan menghadapi dunia kerja	0,011	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui nilai F adalah sebesar 2,421 dengan nilai *sig. Deviation from linearity* adalah $0,011 > 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel X (*self efficacy*) dengan variabel Y (kecemasan menghadapi dunia kerja). Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Spearman Rho*. Jika $Sig > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak dan jika $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Variabel	Correlation	Sig (2-tailed)
<i>Self-Efficacy</i> dengan Kecemasan	-,303	0,002

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menggunakan korelasi *Spearman Rho* diketahui bahwa hasil nilai signifikansi adalah 0,002, yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak atau terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* perguruan tinggi swasta di kota Medan dengan nilai korelasi *Spearman Rho* sebesar -0,303. Adapun klasifikasi dari nilai korelasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 6. Kriteria Nilai Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
1,00	Sempurna
0,76 – 0,99	Sangat Kuat
0,51 – 0,75	Kuat
0,26 – 0,50	Cukup
0,00 – 0,25	Sangat Lemah

Maranata Simanjuntak, Freddy Butarbutar| Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi Swasta Di Kota Medan

Dari hasil uji hipotesa dapat diketahui nilai korelasi *Spearman Rho* sebesar $-0,303$. Berdasarkan tabel kriteria diatas Variabel X (*self efficacy*) dengan variabel Y (kecemasan menghadapi dunia kerja) dapat dilihat bahwa derajat hubungan yaitu memiliki hubungan cukup kuat dan bentuk hubungan yang negatif. Bentuk hubungan yang negatif yaitu semakin tinggi variabel X (*self efficacy*) maka semakin rendah variabel Y (kecemasan menghadapi dunia kerja) begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah variabel X (*self efficacy*) maka semakin tinggi variabel Y (kecemasan menghadapi dunia kerja).

Pembahasan

Dalam penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* perguruan tinggi swasta di kota Medan. Sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 100 responden. Berdasarkan hasil analisis data dan uji hipotesis menggunakan korelasi *Spearman Rho* diketahui bahwa hasil nilai signifikansi = $0,002$ dengan nilai $\text{sig} < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* perguruan tinggi swasta di kota Medan.

Hasil dari nilai korelasi *Spearman Rho* sebesar $r = -0,303$ dapat dilihat bahwa derajat hubungan yaitu memiliki hubungan cukup kuat dan bentuk hubungan yang negatif. Bentuk hubungan yang negatif yaitu semakin tinggi variabel X (*self efficacy*) maka semakin rendah variabel Y (kecemasan menghadapi dunia kerja) begitu pula sebaliknya apabila semakin rendah variabel X (*self efficacy*) maka semakin tinggi variabel Y (kecemasan menghadapi dunia kerja).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Woodrow (Bandura, 1982) dalam penelitiannya yang bertujuan untuk mengetahui *self efficacy* dan kecemasan mahasiswa bahasa Inggris di empat Universitas di Tiongkok, dengan responden sebanyak 738 peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menulis berhubungan negatif dengan efikasi diri.

Menurut Bandura (Shin, 2018), *self efficacy* dikenal sebagai keyakinan seseorang pada kemampuan mereka untuk mengatur dan menerapkan tindakan yang diperlukan untuk mengelola keadaan yang mungkin terjadi, bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dipengaruhi oleh keyakinan mereka. Individu yang hanya mengalami kesuksesan kecil akan mengharapkan hasil yang cepat dan mudah menyerah ketika hal-hal tidak berjalan seperti yang diharapkan.

Berdasarkan hasil analisa data kategorisasi variabel *self efficacy* berada pada kategori sedang tinggi sebanyak 97 orang (97,0%). Dapat diartikan bahwa *fresh graduate* lulusan perguruan tinggi swasta di kota Medan memiliki *self efficacy* yang tinggi dan cenderung percaya akan kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan yang muncul dalam menghadapi dunia kerja. Individu dapat mengelola tugas dan tantangan dalam dunia kerja, memiliki motivasi yang tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Pendapat ahli seperti Bandura (1997) mendukung hal ini, yang menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan pada kemampuan diri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu. Keyakinan ini memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak, sehingga semakin tinggi *self-efficacy* seseorang, semakin tangguh pula mereka dalam menghadapi rintangan. Sebaliknya, 3 orang (3,0%) berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan perlunya dukungan dan penguatan kepercayaan diri bagi mereka agar mampu meningkatkan kemampuan dalam menghadapi dunia kerja. Wahyuni et al. (Yolcu, 2018) menemukan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang lebih rendah membutuhkan dukungan untuk mengatasi hambatan yang mereka hadapi, baik melalui pengalaman positif maupun dukungan sosial, sehingga mereka mampu mengembangkan keyakinan akan kemampuan mereka sendiri.

Hasil kategorisasi variabel kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* perguruan tinggi swasta di kota Medan berada pada mayoritas rendah sebanyak 81 orang (81,0%). Hal ini dapat dilihat bahwa bahwa *fresh graduate* perguruan tinggi swasta di kota Medan memiliki persepsi kontrol atas lingkungan atau emosi mereka sendiri, individu mampu mengendalikan persepsinya akan lingkungan sosial ditempat individu berada. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), kecemasan berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengatasi stres. Ketika seseorang merasa tidak memiliki sumber daya atau kemampuan yang cukup untuk mengatasi tekanan tertentu, kecemasan dapat meningkat. Dalam hal ini, *self-efficacy* memainkan peran kunci karena individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung melihat diri mereka mampu mengelola tantangan, yang mengurangi kecemasan. *Self efficacy* berperan penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami oleh *fresh graduate*. Menurut Bandura (Norman P., 2004), *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Penelitian ini menemukan bahwa individu dengan *self*

Maranata Simanjuntak, Freddy Butarbutar| Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi Swasta Di Kota Medan
efficacy tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan memiliki tingkat *self efficacy* dalam kategorisasi tinggi. *Self efficacy*, atau keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk mencapai tujuan, memainkan peran penting dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk dalam konteks dunia kerja. Pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja mayoritas perempuan berada di kategori rendah. Meskipun kecemasan adalah respons umum terhadap transisi ke dunia kerja, mayoritas perempuan freshgraduate dalam penelitian ini berada di kategori rendah dalam hal kecemasan menghadapi dunia kerja. Jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat *self-efficacy* dan kecemasan dalam menghadapi tantangan dunia kerja. Menurut penelitian oleh Huang (2013), perempuan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama dalam menghadapi situasi baru atau berisiko. Namun, perempuan dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengelola kecemasan ini dan menunjukkan optimisme yang lebih besar saat menghadapi tantangan dunia kerja. *Self-efficacy* membantu mereka menilai diri secara positif dan mengembangkan kepercayaan pada kemampuan mereka, sehingga mengurangi kekhawatiran tentang ketidakmampuan atau kegagalan.

Hasil kategorisasi usia berdasarkan variabel *self efficacy* diketahui bahwa usia 22 berada pada kategori tinggi terdapat sebanyak 16 orang (100%). Pada usia 23 tahun sebanyak 70 orang (97,2%) yang berada dikategorisasi tinggi. Usia 24 tahun berada pada kategori tinggi ada sebanyak 10 orang (100%). Kemudian pada usia 25 tahun yang berada pada kategori tinggi ada sebanyak 3 orang (75,0%). Hasil ini menunjukkan pola yang konsisten di mana *self-efficacy* cenderung tinggi di semua kelompok usia. Hal ini mencerminkan bahwa *freshgraduates*, terlepas dari usia mereka, memiliki keyakinan diri yang cukup kuat dalam menghadapi dunia kerja. *Self-efficacy* yang tinggi ini mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman pendidikan, paparan terhadap dunia kerja melalui magang, atau dukungan sosial dari keluarga dan teman (Hesbol, 2019). Namun, perlu dicatat bahwa pada usia 25 tahun, terdapat sedikit penurunan dalam persentase responden yang memiliki *self-efficacy* tinggi (75%). Ini bisa disebabkan oleh semakin kompleksnya tantangan dunia kerja yang mereka hadapi atau waktu yang lebih lama dalam mencari pekerjaan, yang mungkin memengaruhi kepercayaan diri mereka. Mereka yang sudah lebih lama lulus namun belum mendapatkan pekerjaan mungkin merasa bahwa kemampuan mereka kurang optimal, sehingga *self-efficacy* mereka sedikit menurun dibandingkan kelompok usia lainnya (Atiyah, 2020).

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi *self-efficacy* pada responden dari berbagai fakultas, mayoritas responden menunjukkan *self-efficacy* yang tinggi di semua fakultas, dengan beberapa perbedaan kecil pada beberapa fakultas tertentu. Berdasarkan pada fakultas Ekonomi & Bisnis responden dalam penelitian masuk dalam kategorisasi tinggi sebanyak 17 orang (100%). Pada fakultas Pertanian dalam penelitian ini berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 10 orang (100%). Lalu pada fakultas Psikologi responden dalam penelitian ini masuk dalam kategorisasi sedang sebanyak 1 orang (7,1%) dan yang memiliki kategorisasi tinggi sebanyak 13 orang (92,9%). Pada fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan masuk dalam kategorisasi sedang sebanyak 1 orang (8,3%) dan yang memiliki kategorisasi tinggi sebanyak 11 orang (91,7%). Kemudian pada fakultas Peternakan responden penelitian berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 4 orang (100%). Kemudian pada fakultas Hukum berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 13 orang (100%). Pada fakultas Ilmu Komputer & Teknologi responden masuk dalam kategorisasi sedang sebanyak 1 orang (11,1%) dan pada kategorisasi tinggi sebanyak 8 orang (88,9%). Pada fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik responden penelitian masuk dalam kategorisasi tinggi sebanyak 9 orang (100%). Lalu pada fakultas Teknik dapat dilihat responden yang berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 10 orang (100%). Secara keseluruhan, analisis berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa mayoritas responden di semua fakultas memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Keterampilan yang relevan dengan pekerjaan, serta keyakinan pada kemampuan akademis dan profesional yang diperoleh selama masa studi, memberikan dasar yang kuat bagi lulusan untuk merasa siap menghadapi tantangan di dunia kerja. Beberapa fakultas seperti Ilmu Komputer & Teknologi Informasi dan Keguruan dan Ilmu Pendidikan memiliki sebagian kecil responden yang berada di kategori sedang. Hal ini mungkin disebabkan oleh tantangan spesifik dalam bidang masing-masing, seperti perubahan teknologi yang cepat atau tantangan dalam dunia pendidikan yang membuat beberapa lulusan merasa kurang percaya diri (R. W. Utami, 2017).

Berdasarkan universitas variabel *Self-Efficacy* dapat dilihat pada Universitas HKBP Nommensen pada kategorisasi tinggi sebanyak 47 orang (97,9%). Pada Universitas Methodist Indonesia

Maranata Simanjuntak, Freddy Butarbutar| Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi Swasta Di Kota Medan masuk dalam kategorisasi tinggi sebanyak 9 orang (100%). Begitu juga dengan Universitas Prima Indonesia masuk dalam kategorisasi tinggi sebanyak 9 orang (100%). Kemudian pada Universitas Khatolik Santo Thomas masuk pada kategorisasi tinggi sebanyak 5 orang (100%). Lalu pada Universitas Medan Area juga masuk dalam kategorisasi tinggi sebanyak 10 orang (100%). Pada Universitas Pembangunan Panca Budi, responden penelitian masuk dalam kategorisasi sedang sebanyak 1 orang (20,0%) dan yang masuk pada kategorisasi tinggi sebanyak 4 orang (80,0%). Dapat dilihat pada Universitas Potensi Utama terdapat 1 orang (33,3%) yang masuk dalam kategori sedang, lalu sebanyak 2 orang (66,7%) yang masuk dalam kategorisasi tinggi. Selanjutnya pada Universitas Dharmawangsa ada sebanyak 4 orang (100%) yang masuk dalam kategorisasi tinggi dan pada Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang masuk dalam kategorisasi tinggi sebanyak 4 orang (100%) (Hadi, 2019).

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *Self-Efficacy* pada berbagai universitas, terdapat distribusi yang jelas antara kategori sedang dan tinggi, di mana mayoritas responden dari setiap universitas berada pada kategori tinggi. Data menunjukkan bahwa mayoritas besar mahasiswa dari setiap universitas memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa lulusan dari perguruan tinggi swasta di Medan cenderung memiliki keyakinan diri yang baik dalam menghadapi dunia kerja. *Self-Efficacy* yang tinggi ini bisa menjadi faktor penting dalam kesiapan mereka untuk memasuki dunia kerja yang kompetitif, seperti yang dijelaskan oleh Bandura (Hardyanti, 2017) bahwa *Self-Efficacy* memainkan peran kunci dalam bagaimana individu menghadapi tantangan dan hambatan. Tingginya *Self-Efficacy* lulusan dapat diartikan sebagai kesiapan mental dan keyakinan diri dalam mengatasi tantangan yang ada di dunia kerja. Dalam konteks penelitian ini, tingginya *Self-Efficacy* juga berhubungan dengan rendahnya tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja, sehingga para lulusan diharapkan dapat lebih fokus dalam mengejar karier yang sesuai dengan kemampuan dan minat mereka. Dengan demikian, *Self-Efficacy* yang tinggi pada mayoritas lulusan perguruan tinggi swasta di Medan menunjukkan potensi besar mereka untuk beradaptasi dan berhasil dalam dunia kerja yang kompetitif, serta pentingnya peran institusi pendidikan dalam membangun kepercayaan diri dan kesiapan karier mahasiswa.

Berdasarkan aspek *level*, sebanyak 95 orang (95,0%) berada dalam kategori tinggi, sedangkan 5 orang (5,0%) berada dalam kategori sedang. Level dalam *Self-Efficacy* mengacu pada kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dari yang sederhana hingga yang kompleks. Tingginya persentase pada kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar responden percaya pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan berbagai tingkat tugas dan tantangan, baik yang mudah maupun yang sulit. Pada aspek *Generality*, sebanyak 96 orang (96,0%) berada dalam kategori tinggi, dan 4 orang (4,0%) berada dalam kategori sedang. *Generality* mengukur sejauh mana keyakinan individu dalam *Self-Efficacy* berlaku dalam berbagai situasi dan aktivitas (Destiniar, 2019). Tingginya kategori ini mengindikasikan bahwa kebanyakan responden merasa percaya diri dalam beragam situasi, baik yang serupa maupun berbeda, yang menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik di berbagai konteks pekerjaan. Kemudian pada aspek *Strength* sebanyak 95 orang (95,0%) berada dalam kategori tinggi, sedangkan 5 orang (5,0%) berada dalam kategori sedang. *Strength* mengukur sejauh mana keyakinan individu terhadap kemampuan mereka bertahan dalam menghadapi rintangan dan tekanan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas besar responden memiliki keyakinan yang kuat dan tidak mudah goyah meskipun dihadapkan pada tantangan yang signifikan. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa lulusan perguruan tinggi swasta di Medan yang menjadi responden penelitian memiliki *Self-Efficacy* yang kuat di semua aspek yang diukur. Ini mengindikasikan bahwa mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dunia kerja, beradaptasi di berbagai situasi, dan tetap gigih dalam menghadapi hambatan (Pasyola, 2021). Bandura (Van Dinther, 2011) menekankan bahwa *self-efficacy* membantu individu mengatasi hambatan dan mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuan yang menantang. Tingginya *Self-Efficacy* di ketiga aspek ini memberikan harapan bahwa mereka mampu menghadapi tekanan dunia kerja dengan optimisme dan keyakinan.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel Kecemasan menghadapi dunia kerja berdasarkan aspek-aspek, terlihat bahwa kecemasan responden pada umumnya berada pada kategori rendah. Pada aspek fisik, kecemasan fisik responden berada dalam kategori rendah dengan 82 orang (82,0%). Kecemasan fisik mencakup reaksi tubuh seperti gemetar, berkeringat, atau detak jantung yang meningkat ketika menghadapi situasi stres. Pada aspek perilaku Sebanyak 86 orang (86,0%). Kecemasan perilaku mencakup tindakan seperti menghindari situasi yang memicu kecemasan, misalnya wawancara kerja

Maranata Simanjuntak, Freddy Butarbutar| Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi Swasta Di Kota Medan atau proses seleksi. Mayoritas responden tidak menunjukkan perilaku menghindar yang mencerminkan kecemasan, yang menunjukkan bahwa mereka tetap mampu menghadapi situasi sulit tanpa menghindar. Lalu pada aspek ini, 80 orang (80,0%). Kecemasan kognitif mencakup pikiran negatif seperti kekhawatiran yang berlebihan atau keraguan tentang kemampuan untuk menghadapi dunia kerja. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada responden cenderung rendah di semua aspek, baik fisik, perilaku, maupun kognitif. Menurut Nevid et al. (2005), kecemasan adalah keadaan emosional yang ditandai dengan keterangsangan fisiologis dan perasaan tegang, di mana individu merasa khawatir akan terjadinya sesuatu yang buruk tanpa alasan yang jelas. Teori ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecemasan rendah di semua aspek, mencerminkan kesiapan mereka untuk menghadapi tantangan di dunia kerja. Nevid juga menekankan bahwa faktor-faktor seperti dukungan sosial dan *self-efficacy* berperan penting dalam mengelola kecemasan. Hal ini bisa diartikan bahwa responden merasa cukup siap secara mental, emosional, dan fisik untuk memasuki dunia kerja, dengan hanya sebagian kecil yang masih mengalami kecemasan sedang. Ini sejalan dengan tingginya. *Self-Efficacy* yang juga ditemukan pada responden, yang berkontribusi terhadap rendahnya tingkat kecemasan dikarenakan teknologi membantu dalam pembelajaran. Berdasarkan penelitian Melkianus Albin Tabun menyatakan bahwa pada dasarnya kuliah online atau online tidak seefektif dan seefisien kuliah offline. kuliah online tidak berjalan maksimal sebanyak kuliah offline (Tabun, 2021). Hal ini semakin memperkuat dimana hasil jawaban responden hampir 90% mengatakan mahasiswa lebih memahami materi yang disampaikan saat offline karena materi yang disampaikan lebih jelas. Lebih 65% mahasiswa Pkn mengatakan lebih efektif; dan 35% bah. Inggris mengatakan lebih efektif. 35% responden dari prodi B. Indonesia (IF4); 35% responden dari prodi B. Inggris (IF8); 35% responden dari prodi Pend. Eko; 35 % responden dari prodi PAK yang mengatakan lebih efektif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah ditemukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal, yaitu :

1. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate perguruan tinggi swasta di Medan. Ini berarti semakin tinggi tingkat self-efficacy individu, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami dalam menghadapi dunia kerja, dan sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan dunia kerja membantu menurunkan kecemasan individu saat mempersiapkan diri untuk memasuki dunia profesional.
2. Berdasarkan kategorisasi terhadap variabel self-efficacy menunjukkan bahwa mayoritas besar responden berada pada kategori tinggi. Pada aspek-aspeknya, seperti Level, Generality, dan Strength, sebagian besar responden menunjukkan Self-Efficacy yang tinggi, dengan lebih dari 90% responden berada pada kategori tinggi di semua aspek. Ini menunjukkan bahwa lulusan perguruan tinggi swasta di Medan memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan, beradaptasi dalam berbagai situasi, dan mempertahankan keyakinan meskipun dihadapkan pada kesulitan. Sebaliknya, pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja, sebagian besar responden berada dalam kategori rendah di semua aspek yang diukur, seperti aspek fisik, perilaku, dan kognitif.
3. Berdasarkan analisis mean empirik dan mean hipotetik, hasil menunjukkan bahwa pada variabel self-fficacy, mean empirik (86,55) lebih tinggi dari mean hipotetik (62,5), yang berarti self-efficacy responden pada umumnya berada di atas rata-rata. Hal ini menguatkan bahwa mayoritas responden memiliki keyakinan diri yang tinggi. Kemudian pada variabel Kecemasan menghadapi dunia kerja, mean empirik (36,96) lebih rendah dibandingkan mean hipotetik (55), yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan responden secara umum rendah.
4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fresh graduate perguruan tinggi swasta di Medan memiliki self-efficacy yang tinggi dan kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah. Tingkat self-efficacy yang tinggi memungkinkan mereka untuk lebih percaya diri dan siap menghadapi tantangan di dunia kerja, sehingga menurunkan tingkat kecemasan yang mereka rasakan.

Daftar Pustaka

- Maranata Simanjuntak, Freddy Butarbutar| Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi Swasta Di Kota Medan
- Ahdiyanti, I., & Waluyati, I. (2021). Perilaku Keberagamaan Dan Fenomena Media Sosial Tik-Tok Pada Generasi Z. *Sosioireligius: Jurnal Ilmiah Sosiologi Agama*, 6(2), 74–83. <https://doi.org/10.24252/Sosioireligius.V6i2.27617>
- Anggana, W. T., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Pendidikan Dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. *Psiko Edukasi*, 19(1), 105–115.
- Atiyah, U. ... Sigit, D. V. (2020). The Effect Of Using E-Learning Based Guided Discovery Learning Model Based On Self-Efficacy Towards Student Learning Outcomes In Biology Class In Reproductive System Subject In High School. *International Journal For Educational And Vocational Studies*, 2(9).
- Azizah, O. V. N., & Zahid, A. (2023). Identitas Diri Perempuan Muslim Generasi Z (Studi Kasus Pengguna Tiktok Mahasiswa Febi 2019 Uin Satu Tulungagung). *Pute Waya: Sociology Of Religion Journal*, 4(1), 42–62. <https://doi.org/10.51667/Pwjsa.V4i1.1409>
- Bandura, A. (1982). Self-Efficacy Mechanism In Human Agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147.
- Bansae, C. D. A. ... Kiling, I. Y. (2020). Descriptive Study Of Self-Disclosure Through Facebook Of Psychology Students, Public Health Faculty Of Nusa Cendana University. *Lontar: Journal Of Community Health*, 2(2), 74–81. <https://doi.org/10.35508/Ljch.V2i2.2878>
- Budiani, A. N. ... Vioga, M. (2023). Gambaran Self Disclosure Pengguna Second Account Instagram (Studi Fenomenologi Self Disclosure Pengguna Second Account Instagram Pada Dewasa Awal). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 17238–17243.
- Destiniar, D. ... Sari, D. M. (2019). Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Ditinjau Dari Self Efficacy Siswa Dan Model Pembelajaran Think Pair Share (Tps) Di Smp Negeri 20 Palembang. *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika*, 12(1), 115–128. <https://doi.org/10.30870/Jppm.V12i1.4859>
- Dwi Candra Buwana, F., & Kasturi, T. (2018). *Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dan Sikap Disiplin Dengan Perilaku Keselamatan Berkendara (Safety Riding)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gálvez-Nieto, J. L. ... Beltrán-Véliz, J. C. (2021). Psychometric Examination Of The Abbreviated Version Of The Dual School Climate And School Identification Measure-Student (Scasim-St15) In A Sample Of Chilean Adolescents. *Frontiers In Psychology*, 12, 576051. <https://doi.org/10.1007/S12144-021-01874-6>
- Gulo, M. S., & Ambarita, T. F. A. (2023). Perbedaan Self-Disclosure, Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial “Instagram” Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Universitas Hkbp Nommensen Medan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 9294–9307. <https://doi.org/10.31004/Innovative.V3i4.4704>
- Hadi, K. (2019). *Pengaruh Pengetahuan Tentang Family Centered Care Terhadap Self Efficacy Perawat Pada Perawatan Mandiri Pasien Gagal Jantung Di Instalasi Pelayanan Jantung Terpadu RSUD Dr. Saiful Anwar Kota Malang*. Universitas Brawijaya. <http://repository.ub.ac.id/eprint/180357>
- Hardyanti, S. ... Hidayati, D. S. (2017). Parenting Self Efficacy Ayah Pada Nuclear Dan Extended Family. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 236–249. <https://doi.org/10.22219/Jipt.V5i2.4939>
- Havier Moreno, R. (2022). *Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Hernawati, L. (2020). The Effectiveness Of Holistic Health Counseling Based On Self Regulation In Improving Psychological Well Being Of University Students. *Journal Of Critical Reviews*, 7(12), 259–265. <https://doi.org/10.31838/Jcr.07.12.50>

- Maranata Simanjuntak, Freddy Butarbutar| Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi Swasta Di Kota Medan
- Hesbol, K. A. (2019). Principal Self-Efficacy And Learning Organizations: Influencing School Improvement. *International Journal Of Educational Leadership Preparation*, 14(1), 33–51. <https://www.icpel.org/>
- Hutagaol, F. I. (2019). *Gambaran Penyesuaian Diri Remaja Yang Memiliki Orangtua Bercerai*. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/2998>
- Larasati, N. A. ... Joeiani, P. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Parenting Self-Efficacy Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Autism Spectrum Disorder. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 5(1), 1–10.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.29138/Tasyri.V26i1.69>
- Masyhuri, M. A. ... Prasetyo, Y. (2023). *Psychological Well-Being Of Student Cat Owners: Is There A Role For Pet Attachment And Emotion Regulation?*
- Norman P., & H. S. (2004). The Theory Of Planned Behavior And Breast Self-Examination: Distinguishing Between Perceived Control And Self-Efficacy. *Journal Of Applied Social Psychology*, 34(4), 694–708.
- Pasyola, N. E. ... Puspasari, D. (2021). Peran Parenting Self-Efficacy Dan Optimisme Terhadap Psychological Well-Being Ibu Yang Memiliki Anak Intellectual Disability. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 131–142.
- Riyanti, E. ... Astutiningrum, D. (2019). Pengaruh Edukasi Breastfeeding Ibu Post Partum Terhadap Breasfeeding Self Efficacy. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 14(3), 96. <https://doi.org/10.26753/jikk.v14i3.350>
- Shin, M.-H. (2018). Effects Of Project-Based Learning On Students' Motivation And Self-Efficacy. *English Teaching*, 73(1), 95–114. <http://journal.kate.or.kr/>
- Utami, F. P. (2022). Peran Mindfulness Untuk Mengatasi Fear Of Missing Out (Fomo) Media Sosial Remaja Generasi Z: Tinjauan Literatur. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 4(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i2.3261>
- Utami, P. W., & Duryati, D. (2023). Hubungan Self-Disclosure Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3435–3442. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5739>
- Utami, R. W., & Wutsqa, D. U. (2017). Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Dan Self-Efficacy Siswa Smp Negeri Di Kabupaten Ciamis. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 4(2), 166. <https://doi.org/10.21831/jrpm.v4i2.14897>
- Van Dinther, M. ... Segers, M. (2011). Factors Affecting Students' Self-Efficacy In Higher Education. *Educational Research Review*, 6(2), 95–108. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2010.10.003>
- Yani, A. I. (2021). *Psychological Well-Being Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Iain Bengkulu*. Uin Fas Bengkulu. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/6794>
- Yolcu, E., & Sari, M. (2018). Teachers' Qualities And Self-Efficacy Perceptions In Character Education. *Acta Didactica Napocensia*, 11, 35–48. <http://adn.teaching.ro>