



Essentia: Journal of Medical Practice and Research

Vol 1 No 2 December 2025, Hal 285-295
ISSN: 3123-4100 (Print) ISSN: 3123-4097 (Electronic)
Open Access: <https://scriptaintelektual.com/essentia>

Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Vincensius Kardinal^{1*}, Andik Matulessy², Nindia Pratitis³

¹⁻³ Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia

Email: vincensiuskardinal17@gmail.com¹

Article Info :

Received:

02-12-2025

Revised:

16-12-2025

Accepted:

31-12-2025

Abstract

This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and social support with anxiety in facing the world of work among final-year university students. A quantitative approach with a correlational design was employed. The participants consisted of 107 final-year students in Surabaya who were selected using incidental sampling. Data were collected using three psychological scales measuring anxiety toward the world of work, self-efficacy, and social support, all of which demonstrated satisfactory validity and reliability. Data analysis was conducted using multiple linear regression to examine both simultaneous and partial relationships among variables. The results indicated that self-efficacy was significantly and negatively associated with anxiety, suggesting that students with higher confidence in their abilities experienced lower levels of anxiety when facing employment challenges. Social support was also found to have a significant negative relationship with anxiety, indicating its protective role in reducing psychological distress. Simultaneously, self-efficacy and social support significantly contributed to the prediction of anxiety, with self-efficacy showing a stronger influence. These findings highlight the importance of strengthening internal beliefs and external support systems to reduce anxiety related to career transitions among final-year students.

Keywords: Self-Efficacy, Social Support, Anxiety, World Of Work, Final-Year Students.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara self-efficacy dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi digunakan. Peserta penelitian terdiri dari 107 mahasiswa tingkat akhir di Surabaya yang dipilih melalui sampling insidental. Data dikumpulkan menggunakan tiga skala psikologis yang mengukur kecemasan terhadap dunia kerja, self-efficacy, dan dukungan sosial, yang semuanya menunjukkan validitas dan reliabilitas yang memadai. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda untuk menguji hubungan simultan dan parsial antar variabel. Hasil menunjukkan bahwa kepercayaan diri secara signifikan dan negatif terkait dengan kecemasan, artinya mahasiswa dengan kepercayaan diri yang lebih tinggi mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah saat menghadapi tantangan pekerjaan. Dukungan sosial juga ditemukan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan, menunjukkan perannya sebagai pelindung dalam mengurangi gangguan psikologis. Secara bersamaan, kepercayaan diri dan dukungan sosial secara signifikan berkontribusi dalam memprediksi kecemasan, dengan kepercayaan diri menunjukkan pengaruh yang lebih kuat. Temuan ini menyoroti pentingnya memperkuat keyakinan internal dan sistem dukungan eksternal untuk mengurangi kecemasan terkait transisi karier di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Kepercayaan Diri, Dukungan Sosial, Kecemasan, Dunia Kerja, Mahasiswa Tingkat Akhir.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Transisi dari pendidikan tinggi ke dunia kerja telah menjadi isu global yang semakin kompleks seiring dengan perubahan struktur pasar tenaga kerja, digitalisasi ekonomi, serta meningkatnya ketidakpastian karier pada generasi muda berpendidikan tinggi, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang berada pada fase kritis perkembangan psikososial. Dalam kerangka psikologi kesehatan dan karier, kecemasan menghadapi dunia kerja dipahami sebagai respons afektif terhadap persepsi ancaman masa depan yang berkaitan dengan kesiapan diri, peluang kerja, dan ekspektasi sosial, yang secara konseptual berkelindan dengan proses appraisal stres dan strategi coping individu sebagaimana dirumuskan dalam

model transaksional stres (Lazarus & Folkman, 1984). Literatur psikologi sosial dan kesehatan menunjukkan bahwa faktor personal dan interpersonal memainkan peran determinan dalam membentuk respons kecemasan tersebut, terutama efikasi diri sebagai keyakinan individu terhadap kapasitas pengendalian perilaku dan dukungan sosial sebagai sumber regulasi emosional dan instrumental dalam menghadapi tuntutan transisi kehidupan (Bandura, 1997; Baron, 2003).

Sejumlah penelitian empiris telah mengonfirmasi bahwa efikasi diri berasosiasi negatif dengan kecemasan dalam berbagai konteks transisi akademik dan karier, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi dunia kerja maupun keputusan karier masa depan (Husna & Zainuddin, 2023; Larasati, 2024; Maharani et al., 2024). Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi cenderung menilai tantangan karier sebagai peluang yang dapat dikelola, bukan ancaman yang melampaui kapasitas diri, sehingga intensitas kecemasan dapat ditekan. Pada saat yang sama, dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan akademik, dilaporkan berkontribusi signifikan dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui mekanisme buffering stres dan validasi psikologis (Hidayati et al., 2023; Maharani & Jaro'ah, 2025). Interaksi antara dukungan sosial dan kesiapan psikologis individu bahkan terbukti berkaitan dengan kesiapan kerja generasi Z pada fase akhir pendidikan tinggi (Hiaruman et al., 2025).

Meskipun demikian, telaah kritis terhadap literatur menunjukkan bahwa sebagian besar studi masih memposisikan efikasi diri dan dukungan sosial secara terpisah atau menempatkan salah satunya sebagai prediktor tunggal kecemasan, tanpa mengeksplorasi hubungan simultan keduanya dalam konteks kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai fenomena psikologis yang multidimensional. Beberapa penelitian berfokus pada kecemasan akademik atau kecemasan penyelesaian skripsi selama masa pandemi, yang meskipun relevan, belum sepenuhnya merepresentasikan dinamika kecemasan transisi karier yang bersifat lebih luas dan berjangka panjang (Firdausi et al., 2022; Lahimade et al., 2022; Maulana & Paryontri, 2024). Di sisi lain, temuan mengenai variasi kecemasan berdasarkan karakteristik demografis seperti jenis kelamin menunjukkan hasil yang inkonsisten dan belum terintegrasi dalam model psikologis yang komprehensif (Cahyani & Putrianti, 2022), sehingga menyisakan celah konseptual dalam pemahaman mekanisme psikososial yang mendasari kecemasan kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Keterbatasan tersebut memiliki implikasi ilmiah dan praktis yang signifikan, mengingat kecemasan yang tidak terkelola pada fase transisi ke dunia kerja berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan mental, pengambilan keputusan karier, serta kesiapan adaptif individu dalam memasuki pasar kerja yang kompetitif. Dari perspektif kesehatan masyarakat dan psikologi preventif, identifikasi faktor protektif yang dapat dimodifikasi, seperti efikasi diri dan dukungan sosial, menjadi krusial untuk merancang intervensi berbasis bukti yang mampu menekan risiko gangguan psikologis pada populasi mahasiswa tingkat akhir. Tanpa pemahaman yang integratif mengenai bagaimana faktor internal dan eksternal berinteraksi dalam membentuk kecemasan kerja, upaya promotif dan preventif di lingkungan perguruan tinggi berisiko bersifat parsial dan kurang efektif dalam menjawab kebutuhan nyata mahasiswa pada fase transisi ini.

Dalam lanskap keilmuan, penelitian ini menempatkan diri pada irisan antara psikologi kesehatan, psikologi karier, dan psikologi sosial dengan mengadopsi perspektif integratif yang memandang kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai hasil dari interaksi dinamis antara keyakinan personal dan sumber daya sosial. Pendekatan ini memperluas kerangka efikasi diri Bandura dengan memasukkannya ke dalam konteks relasional yang lebih luas, selaras dengan temuan bahwa dukungan sosial tidak hanya berperan langsung terhadap kesejahteraan psikologis, tetapi juga berfungsi sebagai penguatan atau katalis bagi pembentukan keyakinan diri individu dalam menghadapi tuntutan karier. Dengan demikian, studi ini tidak sekadar mereplikasi temuan terdahulu, tetapi berupaya mengkonstruksi pemahaman yang lebih holistik mengenai determinan psikologis kecemasan kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir secara simultan dalam satu model empiris yang koheren. Kontribusi teoretis yang diharapkan terletak pada penguatan kerangka konseptual tentang peran faktor personal dan interpersonal dalam kecemasan transisi karier, sementara kontribusi metodologis diwujudkan melalui penyajian bukti empiris yang dapat menjadi dasar pengembangan instrumen asesmen dan intervensi psikologis berbasis konteks pendidikan tinggi. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi institusi pendidikan, praktisi kesehatan

mental, dan perancang kebijakan kampus dalam merumuskan strategi pendampingan mahasiswa yang lebih komprehensif dan berorientasi pada kesiapan kerja yang sehat secara psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian empiris dengan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional yang bertujuan menguji hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian berjumlah 107 mahasiswa tingkat akhir yang berdomisili di Surabaya dan direkrut menggunakan teknik non-probability sampling melalui metode incidental sampling. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif minimal semester tujuh, sedang menyusun skripsi, dan belum memiliki pekerjaan tetap, sedangkan kriteria eksklusi mencakup mahasiswa yang telah bekerja penuh waktu atau tidak menyelesaikan pengisian kuesioner secara lengkap. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring selama periode 13–22 Desember 2025. Dari total 116 respons yang masuk, dilakukan proses penyaringan data berdasarkan kelengkapan dan kesesuaian kriteria, sehingga diperoleh 107 data yang layak dianalisis. Partisipan berasal dari berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di Surabaya dengan komposisi jenis kelamin yang beragam.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologis standar, yaitu skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang disusun berdasarkan konsep *state anxiety* dan *trait anxiety*, skala efikasi diri berdasarkan teori Bosscher dan Smit yang mencakup aspek inisiatif, usaha, dan kegigihan, serta skala dukungan sosial berdasarkan teori House yang meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Seluruh instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang memenuhi kriteria psikometrik, ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha yang berada pada kategori tinggi. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda untuk menguji hubungan simultan dan parsial antara efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan menghadapi dunia kerja, dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan sesuai kaidah statistik inferensial. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian psikologi, termasuk pemberian informasi kepada partisipan mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, serta persetujuan partisipan (*informed consent*) sebelum pengisian kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Gambaran Umum Variabel Penelitian

Karakteristik responden merupakan fondasi penting dalam penelitian korelasional karena komposisi demografis dapat memengaruhi variasi psikologis yang diamati dalam analisis statistik. Data penelitian ini merepresentasikan mahasiswa tingkat akhir dari berbagai perguruan tinggi di Surabaya yang berada pada fase transisi akademik menuju dunia kerja, suatu periode yang secara psikologis rentan terhadap munculnya kecemasan masa depan. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan dominasi mahasiswa perempuan, suatu pola yang kerap ditemukan dalam penelitian psikologi pendidikan dan kesehatan mental di tingkat perguruan tinggi. Perbedaan komposisi gender ini relevan untuk dicermati karena literatur sebelumnya mengindikasikan adanya variasi kecemasan menghadapi dunia kerja antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Oleh sebab itu, pemetaan karakteristik responden menjadi langkah awal yang krusial dalam memahami konteks temuan empiris penelitian ini (Cahyani & Putrianti, 2022).

Secara lebih rinci, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dapat diamati pada **Tabel 1**, yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan berjumlah lebih banyak dibandingkan mahasiswa laki-laki. Dominasi responden perempuan mencerminkan kondisi faktual populasi mahasiswa di berbagai perguruan tinggi, khususnya pada program studi sosial dan humaniora. Literatur psikologi menyebutkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam konteks evaluatif dan transisional, termasuk transisi menuju dunia kerja. Kondisi ini berkaitan dengan perbedaan pola appraisal stres, sensitivitas emosional, serta ekspektasi sosial yang dilekatkan pada peran gender. Oleh karena itu, distribusi gender dalam penelitian ini memberikan konteks interpretatif yang penting terhadap variasi skor kecemasan yang ditemukan (Lazarus & Folkman, 1984; Baron, 2003).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase (%)
Laki-laki	47	38,8
Perempuan	69	61,2
Total	116	100

Sumber: Output SPSS versi 16

Selain distribusi gender, latar belakang institusi pendidikan responden juga memberikan gambaran heterogenitas konteks akademik yang melingkupi mahasiswa tingkat akhir. **Tabel 2** memperlihatkan bahwa responden berasal dari berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di Surabaya, dengan proporsi terbesar berasal dari universitas swasta dan negeri besar. Keberagaman institusi ini mencerminkan variasi pengalaman akademik, budaya kampus, serta akses terhadap layanan pengembangan karier yang berpotensi memengaruhi efikasi diri dan persepsi dukungan sosial. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa lingkungan institusional berperan dalam pembentukan kesiapan kerja dan kecemasan karier mahasiswa. Dengan demikian, sebaran institusi pendidikan responden memperkuat validitas eksternal temuan penelitian ini (Hiaruman et al., 2025; Prakoso & Lutfianawati, 2025).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Asal Universitas

Universitas	Jumlah	Percentase (%)
UPN Veteran Jatim	13	11,2
UNTAG	39	44,8
Hang Tuah	8	51,7
Unesa	20	69,0
ITS	5	73,3
Pelita Harapan	1	74,1
PENS	2	75,9
Adi Buana	1	76,7
Ubaya	4	80,2
Unair	13	91,4
Muhammadiyah SBY	3	94,0
Widya Mandala	1	94,8
UINSA	4	98,3
Poltekkes	1	99,1
Wijaya Kusuma	1	99,2
Total	116	100

Sumber: Output SPSS versi 16

Deskripsi statistik variabel utama penelitian memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan psikologis responden secara agregat. Nilai rata-rata kecemasan, efikasi diri, dan dukungan sosial mencerminkan kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir yang berada pada fase transisi karier. Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan berada pada tingkat menengah dengan sebaran data yang relatif moderat. Pola ini mengindikasikan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan pengalaman umum, namun intensitasnya bervariasi antarindividu. Variasi tersebut membuka ruang analisis lebih lanjut mengenai faktor-faktor protektif dan risiko yang berperan dalam pembentukan kecemasan (Sarafino, 2011; Wijayanti et al., 2022).

Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Std. Deviation	N
Kecemasan	38,44	10,012	116
Efikasi Diri	50,21	10,470	116

Dukungan Sosial	51,09	9,114	116
Sumber: Output SPSS versi 16.			

Nilai rata-rata efikasi diri yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan dirinya, namun belum sepenuhnya optimal. Dalam perspektif teori sosial kognitif, efikasi diri berperan sebagai mekanisme utama yang memengaruhi bagaimana individu menilai tantangan dan mengatur respons emosionalnya (Bandura, 1997). Mahasiswa dengan efikasi diri moderat cenderung mampu menghadapi tuntutan dunia kerja, namun masih rentan mengalami keraguan ketika berhadapan dengan ketidakpastian karier. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir sering kali berada pada fase fluktuatif akibat tekanan akademik dan ekspektasi masa depan. Kondisi tersebut menegaskan pentingnya intervensi penguatan efikasi diri pada fase akhir pendidikan tinggi (Husna & Zainuddin, 2023; Wijaya, 2024).

Sementara itu, nilai rata-rata dukungan sosial yang relatif seimbang mencerminkan bahwa mahasiswa pada umumnya memiliki akses terhadap sumber dukungan dari lingkungan sekitar. Dukungan sosial dalam konteks ini mencakup dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif yang diterima mahasiswa dari keluarga, teman, maupun institusi pendidikan. Literatur psikologi kesehatan menekankan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga stres yang mampu mengurangi dampak negatif tekanan psikologis. Mahasiswa yang merasakan dukungan sosial memadai cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan kecemasan yang lebih rendah. Temuan deskriptif ini selaras dengan berbagai studi yang menempatkan dukungan sosial sebagai faktor protektif utama dalam transisi akademik dan karier (Hidayati et al., 2023; Maharani & Jaro'ah, 2025).

Standar deviasi yang relatif moderat pada ketiga variabel menunjukkan adanya variasi individual yang cukup berarti di antara responden. Variasi ini mengindikasikan bahwa pengalaman kecemasan, efikasi diri, dan dukungan sosial tidak bersifat homogen, melainkan dipengaruhi oleh perbedaan latar belakang, pengalaman, dan sumber daya psikososial. Kondisi ini memperkuat relevansi pendekatan korelasional dalam penelitian ini karena memungkinkan eksplorasi hubungan antarvariabel secara empiris. Variabilitas data yang memadai juga menjadi prasyarat penting bagi analisis regresi linier berganda yang digunakan dalam penelitian ini. Dengan demikian, hasil deskriptif memberikan dasar statistik yang kuat untuk pengujian hipotesis pada tahap analisis berikutnya (Maulana & Paryontri, 2024; Nabiilah & Dewi, 2025).

Secara konseptual, gambaran umum variabel penelitian ini mencerminkan dinamika psikologis khas mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam situasi quarter life transition. Fase ini ditandai oleh meningkatnya tuntutan adaptasi, ketidakpastian masa depan, serta kebutuhan untuk mengambil keputusan karier yang berdampak jangka panjang. Literatur menunjukkan bahwa kecemasan pada fase ini sering kali dipengaruhi oleh interaksi antara keyakinan diri dan kualitas dukungan sosial yang tersedia. Oleh sebab itu, temuan deskriptif penelitian ini tidak dapat dipandang sebagai fenomena terisolasi, melainkan bagian dari pola psikososial yang lebih luas. Kerangka ini selaras dengan pendekatan biopsikososial dalam psikologi kesehatan yang menekankan interaksi faktor individual dan lingkungan (Sarafino, 2011).

Secara keseluruhan, karakteristik responden dan gambaran umum variabel penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Surabaya berada pada kondisi psikologis yang menuntut perhatian serius, khususnya terkait kesiapan mental menghadapi dunia kerja. Distribusi demografis, nilai rata-rata variabel, serta variasi data memberikan konteks empiris yang kuat untuk memahami hubungan antarvariabel yang diuji. Temuan awal ini memperkuat asumsi bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja tidak berdiri sendiri, melainkan terkait erat dengan efikasi diri dan dukungan sosial. Pemahaman terhadap konteks ini menjadi pijakan penting untuk menafsirkan hasil kategorisasi dan uji hipotesis pada bagian selanjutnya.

Tingkat Kecemasan, Efikasi Diri, dan Dukungan Sosial Mahasiswa Tingkat Akhir

Distribusi tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir memberikan gambaran konkret mengenai intensitas tekanan psikologis yang dialami responden dalam menghadapi dunia kerja. Hasil pengkategorian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat kecemasan sedang, yang menandakan adanya kekhawatiran yang nyata namun belum mencapai taraf disfungsi psikologis.

Kondisi ini mencerminkan fase transisi perkembangan dewasa awal yang ditandai oleh ketidakpastian peran dan tuntutan adaptasi terhadap masa depan karier. Literatur psikologi perkembangan dan kesehatan mental menegaskan bahwa kecemasan pada fase ini bersifat normatif, tetapi dapat berkembang menjadi masalah klinis apabila tidak dikelola secara adaptif. Oleh sebab itu, distribusi kecemasan yang ditemukan dalam penelitian ini perlu ditafsirkan dalam konteks proses appraisal stres yang berlangsung pada mahasiswa tingkat akhir (Lazarus & Folkman, 1984; Wijayanti et al., 2022).

Secara rinci, Tabel 4 menunjukkan bahwa hampir setengah responden berada pada kategori kecemasan sedang, sementara proporsi mahasiswa dengan kecemasan tinggi dan sangat tinggi juga tidak dapat diabaikan. Keberadaan kelompok dengan kecemasan tinggi mengindikasikan adanya individu yang memandang dunia kerja sebagai ancaman signifikan terhadap kesejahteraan psikologisnya. Dalam kerangka teori stres, kondisi ini berkaitan dengan penilaian individu bahwa tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan karier dan penyesuaian diri pascalulus. Temuan ini memperkuat urgensi untuk mengidentifikasi faktor protektif yang dapat menekan eskalasi kecemasan pada kelompok rentan tersebut (Virginia & Hastuti, 2025; Rusdin et al., 2025).

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
>56	Tinggi Sekali	6	5,2
44–55	Tinggi	28	24,1
32–43	Sedang	55	47,4
20–31	Rendah	24	20,7
<20	Rendah Sekali	3	2,6
Total		116	100

Sumber: Output SPSS versi 16.

Kategorisasi efikasi diri menunjukkan pola yang relatif seimbang, dengan mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang. Tabel 5 memperlihatkan bahwa sebagian responden telah memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan diri, meskipun masih terdapat proporsi yang berada pada kategori rendah. Dalam perspektif sosial kognitif, efikasi diri yang berada pada tingkat sedang mencerminkan keyakinan yang belum sepenuhnya stabil dalam menghadapi tantangan kompleks seperti transisi ke dunia kerja. Individu dengan efikasi diri sedang cenderung mampu memulai upaya adaptasi, namun masih mudah terpengaruh oleh pengalaman kegagalan atau umpan balik negatif. Pola ini konsisten dengan temuan empiris yang menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa tingkat akhir sering kali berada dalam kondisi fluktuatif menjelang kelulusan (Bandura, 1997; Husna & Zainuddin, 2023).

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Efikasi Diri

Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
>69	Tinggi Sekali	5	4,3
56–68	Tinggi	34	29,3
43–55	Sedang	47	40,5
31–42	Rendah	26	22,4
<31	Rendah Sekali	4	3,4
Total		116	100

Sumber: Output SPSS versi 16.

Proporsi mahasiswa dengan efikasi diri rendah dan sangat rendah menunjukkan adanya kelompok yang berpotensi mengalami kesulitan signifikan dalam menghadapi dunia kerja. Efikasi diri yang rendah berkaitan dengan kecenderungan menghindari tantangan, rendahnya persistensi, serta meningkatnya respons emosional negatif terhadap ketidakpastian. Literatur menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri rendah lebih mudah mengalami kecemasan anticipatory ketika dihadapkan

pada situasi evaluatif seperti seleksi kerja. Kondisi ini berpotensi memperkuat siklus negatif antara keraguan diri dan kecemasan, sehingga menghambat kesiapan kerja. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan pentingnya intervensi pengembangan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir (Wijaya, 2024; Safira et al., 2024).

Kategorisasi dukungan sosial memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat sedang, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 6. Dukungan sosial sedang mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki akses terhadap sumber bantuan psikososial, namun intensitas dan kualitas dukungan tersebut belum sepenuhnya optimal. Dalam konteks psikologi kesehatan, dukungan sosial yang tidak konsisten dapat mengurangi efektivitasnya sebagai penyangga stres. Mahasiswa yang hanya menerima dukungan situasional berpotensi tetap merasakan kecemasan ketika menghadapi tekanan karier yang berkelanjutan. Temuan ini mencerminkan kompleksitas peran dukungan sosial dalam konteks transisi dewasa awal (Sarafino, 2011; Maharani & Jaro'ah, 2025).

Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial

Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
>67	Tinggi Sekali	3	2,6
56–66	Tinggi	34	29,3
45–55	Sedang	45	38,8
34–44	Rendah	33	28,4
<34	Rendah Sekali	1	0,9
Total		116	100

Sumber: Output SPSS versi 16.

Proporsi mahasiswa dengan dukungan sosial rendah menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki lingkungan yang cukup suportif dalam menghadapi tuntutan dunia kerja. Dukungan sosial yang minim dapat meningkatkan perasaan isolasi dan memperkuat persepsi ancaman terhadap masa depan karier. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kurangnya dukungan emosional dan informatif berhubungan dengan meningkatnya kecemasan dan stres karier pada mahasiswa tingkat akhir. Kondisi ini menjadi semakin relevan dalam konteks perubahan sosial dan kompetisi kerja yang semakin ketat. Dengan demikian, dukungan sosial perlu dipahami sebagai sumber daya dinamis yang berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa (Hidayati et al., 2023; Nurannisa & Sagita, 2025).

Jika dikaji secara integratif, pola kategorisasi ketiga variabel menunjukkan keterkaitan konseptual yang kuat antara efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan. Mahasiswa dengan efikasi diri dan dukungan sosial pada tingkat sedang hingga rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja. Kerentanan ini muncul karena keterbatasan sumber daya internal dan eksternal dalam menghadapi tuntutan transisi karier. Literatur menyebutkan bahwa kombinasi efikasi diri yang kuat dan dukungan sosial yang memadai berfungsi sebagai pelindung psikologis yang efektif. Oleh sebab itu, distribusi kategori yang ditemukan dalam penelitian ini memperkuat asumsi teoritis mengenai interaksi faktor personal dan interpersonal dalam pembentukan kecemasan (Bandura, 1997; Nasution et al., 2025).

Temuan kategorisasi ini juga selaras dengan studi-studi sebelumnya yang menyoroti peran efikasi diri dan dukungan sosial dalam berbagai bentuk kecemasan akademik dan karier. Penelitian pada mahasiswa baru, mahasiswa tingkat akhir, hingga fresh graduate menunjukkan pola yang konsisten terkait hubungan antara keyakinan diri, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Konsistensi ini memperkuat validitas eksternal temuan penelitian ini dalam konteks populasi mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Dengan demikian, hasil kategorisasi tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi memiliki makna teoritis yang signifikan. Temuan ini memberikan dasar empiris yang kuat untuk pengujian hubungan kausal statistik pada tahap analisis inferensial (Namina et al., 2025; Virginia & Hastuti, 2025).

Secara keseluruhan, pembahasan tingkat kecemasan, efikasi diri, dan dukungan sosial menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada dalam kondisi psikologis yang menuntut perhatian serius dari perspektif kesehatan mental dan pengembangan karier. Dominasi kategori sedang pada ketiga variabel mencerminkan adanya potensi adaptasi, sekaligus risiko psikologis yang dapat meningkat tanpa dukungan yang memadai. Temuan ini menegaskan bahwa kesiapan menghadapi dunia kerja tidak hanya ditentukan oleh kompetensi akademik, tetapi juga oleh kesiapan psikologis yang

bersumber dari dalam diri dan lingkungan sosial. Kerangka biopsikososial memberikan landasan konseptual yang tepat untuk memahami dinamika ini secara komprehensif.

Pengujian Asumsi Statistik dan Hubungan Efikasi Diri serta Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Pengujian asumsi statistik merupakan tahapan krusial dalam penelitian kuantitatif korelasional untuk memastikan bahwa data memenuhi prasyarat analisis inferensial yang digunakan. Salah satu asumsi utama dalam regresi linier berganda adalah terpenuhinya distribusi normal pada data penelitian, karena pelanggaran asumsi ini dapat memengaruhi validitas estimasi parameter dan pengambilan keputusan statistik. Dalam konteks penelitian ini, uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa skor kecemasan sebagai variabel terikat memiliki distribusi yang mendekati normal. Hasil pengujian normalitas menggunakan One Sample Kolmogorov–Smirnov Test menunjukkan nilai signifikansi yang memenuhi kriteria statistik. Temuan ini menegaskan bahwa data layak dianalisis menggunakan pendekatan parametrik sesuai dengan desain penelitian yang telah ditetapkan.

Hasil uji normalitas tersebut dapat diamati pada tabel berikut yang disajikan sebagai bagian dari analisis empiris penelitian. Tabel ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi berada di atas ambang batas yang ditentukan dalam statistik inferensial. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara distribusi data empiris dan distribusi normal teoretis. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, maka hasil regresi linier berganda dapat diinterpretasikan secara sahih dan reliabel. Tabel berikut merepresentasikan hasil pengujian tersebut secara ringkas dan sistematis.

**Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian
(One Sample Kolmogorov–Smirnov Test)**

N	Sig.	Keterangan
116	0,100	Normal

Sumber: Output SPSS versi 16.

Terpenuhinya asumsi normalitas sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 7 memperkuat dasar metodologis penelitian ini dalam menguji hubungan antara efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Distribusi data yang normal memungkinkan estimasi koefisien regresi dilakukan secara akurat tanpa distorsi akibat penyimpangan sebaran data. Dalam perspektif metodologi psikologi, kondisi ini memberikan jaminan bahwa variasi kecemasan yang diamati benar-benar mencerminkan perbedaan karakteristik psikologis responden, bukan artefak statistik semata (Baron, 2003; Sarafino, 2011). Oleh karena itu, hasil pengujian hipotesis yang diperoleh selanjutnya dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Hal ini juga memperkuat integritas kesimpulan yang dihasilkan dari analisis kuantitatif penelitian.

Setelah asumsi normalitas terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan regresi linier berganda untuk melihat hubungan simultan dan parsial antarvariabel. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Nilai koefisien regresi yang negatif menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan. Temuan ini konsisten dengan teori efikasi diri yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya berperan dalam menekan respons emosional negatif ketika menghadapi tuntutan yang menantang (Bandura, 1997). Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung menilai dunia kerja sebagai situasi yang dapat dihadapi melalui usaha dan strategi adaptif.

Hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan juga tercermin pada nilai statistik uji t yang signifikan. Nilai t yang besar secara absolut menunjukkan kontribusi efikasi diri yang kuat dalam menjelaskan variasi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Secara psikologis, individu dengan efikasi diri tinggi memiliki kemampuan appraisal yang lebih adaptif terhadap stresor karier, sehingga kecemasan yang muncul dapat dikelola secara konstruktif (Lazarus & Folkman, 1984; Husna & Zainuddin, 2023). Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih rentan memandang dunia kerja sebagai ancaman yang melampaui kapasitas dirinya. Kondisi ini memperbesar kemungkinan munculnya kecemasan antisipatoris yang intens menjelang transisi ke dunia kerja.

Selain efikasi diri, variabel dukungan sosial juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya eksternal yang membantu individu mengurangi tekanan psikologis melalui pemberian rasa aman, penerimaan, dan bantuan nyata. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa dukungan sosial memiliki peran protektif terhadap berbagai bentuk kecemasan dan stres, khususnya pada fase transisi perkembangan dewasa awal (House, 1989; Hiaruman et al., 2025). Mahasiswa yang merasa didukung cenderung memiliki ketahanan emosional yang lebih baik dalam menghadapi ketidakpastian karier.

Rincian hasil uji hipotesis parsial antara efikasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut yang disajikan sebagai bagian dari pembahasan analitis. Tabel ini menunjukkan nilai koefisien regresi, nilai t, serta tingkat signifikansi masing-masing variabel bebas. Penyajian data ini memungkinkan pembaca memahami kontribusi relatif setiap variabel terhadap kecemasan. Temuan empiris ini menjadi dasar interpretasi teoritis mengenai mekanisme psikologis yang mendasari kecemasan menghadapi dunia kerja. Tabel berikut menyajikan hasil uji hipotesis tersebut secara terperinci.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linier Berganda

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	79,473	3,820	—	20,806	0,000
Efikasi Diri	-0,472	0,079	-0,494	-5,994	0,000
Dukungan Sosial	-0,339	0,090	-0,310	-3,756	0,000

Sumber: Output SPSS versi 16.

Berdasarkan Tabel 8, efikasi diri memiliki koefisien beta yang lebih besar dibandingkan dukungan sosial, yang menunjukkan kontribusi relatif efikasi diri lebih dominan dalam memengaruhi kecemasan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor internal berupa keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi penentu utama dalam pengelolaan kecemasan menghadapi dunia kerja. Dukungan sosial tetap memiliki peran penting, namun lebih bersifat memperkuat atau memperlemah dampak faktor internal tersebut. Pola ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial bekerja paling efektif ketika individu telah memiliki efikasi diri yang memadai (Firdausi et al., 2022; Maharani & Jaro'ah, 2025). Interaksi antara faktor internal dan eksternal inilah yang membentuk kesiapan psikologis mahasiswa secara komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor kognitif dan sosial. Efikasi diri berperan dalam membentuk cara mahasiswa menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan karier, sementara dukungan sosial menyediakan sumber daya emosional dan instrumental yang membantu menekan tekanan psikologis. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian yang menempatkan efikasi diri dan dukungan sosial sebagai determinan penting dalam kesiapan kerja dan kesehatan mental mahasiswa (Lahimade et al., 2022; Virginia & Hastuti, 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Efikasi diri terbukti berhubungan negatif dengan kecemasan, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja. Dukungan sosial juga berperan signifikan dalam menurunkan kecemasan, melalui keberadaan dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif yang dirasakan mahasiswa. Secara simultan, kedua variabel tersebut memberikan kontribusi yang bermakna dalam menjelaskan variasi kecemasan menghadapi dunia kerja, dengan efikasi diri menunjukkan pengaruh yang lebih dominan dibandingkan dukungan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal, sehingga upaya penguatan efikasi diri yang disertai dengan optimalisasi

dukungan sosial menjadi penting dalam mempersiapkan mahasiswa menghadapi dunia kerja secara psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Baron, R. A. (2003). *Psychology*. Allyn & Bacon.
- Cahyani, B. H., & Putrianti, F. G. (2022). Perbedaan kecemasan mahasiswa tahun akhir dalam menghadapi dunia kerja pada masa pandemi berdasarkan jenis kelamin. *Borobudur Psychology Review*, 2(1), 01-08. <https://doi.org/10.31603/bpsr.6572>
- Firdausi, A. Z., Hertinjung, W. S., Daliman, D., Uyun, Z., Giyoto, G., & Widya, R. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Pada Mahasiswa UMS yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi. *Jurnal Keilmuan dan Keislaman*, 292-310. <https://doi.org/10.23917/jkk.v1i4.31>
- Hiaruman, K. A. D., Pratama, M. F., & Ernawati, E. (2025). The Role of Social Support and Career Anxiety in Work Readiness among Final-Year Generation Z Students. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 9(3), 367-380. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v9i3.13005>
- Hidayati, Reza Amanda, Sani Samara, Yuneni Agustin, & Sukatin Sukatin. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa (Definisi Kesejahteraan Subjektif). *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 1(3), 177–185. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v1i3.491>
- Husna, A. N., & Zainuddin, K. (2023). Hubungan Antara Self-Efficacy dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(6), 1080-1087. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2382>
- Jaya, K. M., Dewi, E. M. P., & Nurdin, M. N. H. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap efikasi diri mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas seni dan desain universitas negeri makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(3), 461-480. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i3.1508>
- Lahimade, S. V. M., Binilang, B. B., & Wuwung, O. C. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga, Efikasi Diri dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kecemasan Mahasiswa Semester VIII IAKN Manado. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(18), 491-497. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7212588>
- Larasati, A. G. (2024). Hubungan Antara Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Efikasi Diri Dalam Pemilihan Karir Masa Depan:(Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(3), 66-80. <https://doi.org/10.47861/jkpu-nalanda.v2i3.1028>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Maharani, B. D., Fahlevi, R., & Akbar, Z. Y. (2024). Pengaruh Kematangan Karir dan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XII di SMK Pancol Jakarta Pusat. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(1). <https://doi.org/10.24912/phronesis.v13i1.29933>
- Maharani, E. N., & Jaro'ah, S. (2025). Terjebak di Transisi: Menguak Peran Dukungan Sosial Sebagai Penyangga Stres Karier Pada QLC Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(03), 1103-1113. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n03.p1103-1113>
- Maulana, R. D., & Paryontri, R. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1413-1427. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5913>
- Nabiilah, N. A., & Dewi, D. K. (2025). Hubungan Antara Self Efficacy dan Perceived Social Support dengan Academic Stress Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(01), 518-531. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p518-531>
- Namina, F. S., Mediawati, A. S., & Kosim, K. (2025). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 6(1), 1-12. <https://doi.org/10.55681/jige.v6i1.3589>
- Nasution, N., Dewi, S. S., & Darmayanti, N. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap

- Kesejahteraan Psikologis Dengan Efikasi Diri Sebagai Variabel Mediator Pada Mahasiswa. *Psychocentrum Review*, 7(1), 25-39. <https://doi.org/10.26539/pcr.713889>
- Nurannisa, N., & Sagita, E. S. P. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Keputusan Karir pada Mahasiswa Universitas Pamulang. *Journal of Management and Creative Business*, 3(1), 208-220. <https://doi.org/10.30640/jmcbus.v3i1.3606>
- Prakoso, R. B., & Lutfianawati, D. (2025). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kesadaran Metakognitif Dengan Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir. *Nathiqiyah*, 8(2), 201-216. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v8i2.1762>
- Putri, A. E., Parimita, W., & Wolor, C. W. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi UNJ. *Berajah Journal*, 3(2), 377-386. <https://doi.org/10.47353/bj.v3i2.241>
- Rusdin, N., Darwis, D., & Nurafriani, N. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan Di Stikes Nani Hasanuddin. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 5(3), 7-12. <https://doi.org/10.35892/jmpk.v5i3.1921>
- Safira, Y., Dewi, R., & Hafnidar, H. (2024). Hubungan efikasi diri dengan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir universitas Malikussaleh dalam meraih peluang kerja. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 66-74. <https://doi.org/10.2910/insight.v2i1.14502>
- Sarafino, E. P. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Virginia, C., & Hastuti, R. (2025). Self-Efficacy Dan Future Anxiety Pada Fresh Graduate: Menjelang Transisi Ke Dunia Kerja. *Journal Of Social And Economics Research*, 7(2), 991-1001. <Https://Doi.Org/10.54783/Jser.V7i2.1101>
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 115–126. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v4i2.768>
- Wijayanti, N. L. G. I., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan?. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 132-142. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7717>