



Kepercayaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Bima Abie Moslem¹, Sri Muliati Abdullah²

1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

2 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Bimaabimoslem@gmail.com

Abstrak

Di akhir masa perkuliahan, mahasiswa yang sudah memasuki tahun terakhir harus menyelesaikan skripsi sebagai syarat utama untuk kelulusan dan mendapatkan gelar sarjana yang akan digunakan salah satunya sebagai kualifikasi dalam memasuki dunia kerja. Namun dalam prosesnya, mahasiswa akhir dihadapkan pada pilihan antara melanjutkan ke tingkat pendidikan S2 atau memasuki dunia kerja, yang seringkali menimbulkan kecemasan. Salah satu faktor kecemasan seseorang adalah tingkat kepercayaan diri. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan berumur 21-24 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sejumlah 122 subjek. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan skala dengan jenis data kuantitatif. Metode analisis dalam penelitian ini adalah metode korelasi Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan korelasi (r^{xy}) = - 0.702 dengan $p = 0.000 < 0,05$. Artinya semakin tinggi tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin tinggi Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Kecemasan, Dunia Kerja.

Abstract

At the end of their college years, final-year students are required to complete a thesis as the main requirement for graduation and obtaining a bachelor's degree, which will serve as a qualification for entering the workforce, among other things. However, during this process, final-year students are faced with the choice between pursuing further education at the postgraduate level or entering the job market, which often leads to anxiety. One of the factors contributing to someone's anxiety is their level of self-confidence. The objective of this research is to determine the relationship between self-confidence and anxiety in facing the job market among final-year students at Mercu Buana University Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study states that there is a negative correlation between self-confidence and anxiety in facing the job market among final year students at Mercu



Buana University Yogyakarta. The subjects used in this study are students who are currently completing their thesis and are aged 21-24 years. The number of subjects in this study was 122 subjects. The data collection method used in this research is the use of scales with quantitative data. The analysis method employed in this study is the Product Moment correlation method. The results of the research indicate that there is a negative correlation between self-confidence and anxiety in facing the job market among final-year students at Mercu Buana University Yogyakarta with a correlation (r^{xy}) = - 0.702 with $p = 0.000 < 0.05$. This means that the higher the level of self-confidence, the lower the anxiety in facing the job market among final-year students at Mercu Buana University Yogyakarta. Conversely, the lower the level of selfconfidence, the higher the anxiety in facing the job market among final-year students at Mercu Buana University Yogyakarta.

Keywords: *Self-Confidence, Anxiety, Job Market*

PENDAHULUAN

Permasalahan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta terkait belum optimalnya acara job fair adalah menjadi salah satu hambatan bagi mahasiswa dalam mencari kesempatan kerja. *Job fair* merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk berinteraksi langsung dengan perusahaan dan mencari informasi tentang lowongan pekerjaan. Namun berdasarkan hasil pertemuan dengan mahasiswa tertentu Universitas Mercu Buana, 7 dari 10 mahasiswa menjelaskan bahwa acara ini belum terlaksana secara maksimal, maka peluang bagi mahasiswa untuk menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keahlian bisa terbatas. Selain itu, kesempatan untuk berkomunikasi dan membangun jaringan dengan perusahaan juga bisa menjadi terbatas, sehingga mahasiswa sulit untuk mendapatkan gambaran menyeluruh tentang dunia kerja yang sesungguhnya.

Selain itu, fokus karir center Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang hanya pada pemberian informasi lowongan pekerjaan tanpa memberikan fasilitasi konsultasi terkait dunia kerja bagi mahasiswa akhir juga menjadi permasalahan serius. Mahasiswa akhir dihadapkan pada tantangan untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus, seperti cara mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat dan keterampilan, cara membuat CV yang menarik, atau bahkan bagaimana menghadapi wawancara kerja dan memberikan solusi ketika mahasiswa akhir mampu bersaing didunia kerja. Tanpa bimbingan dan dukungan yang memadai dari karir center, sebagian besar mahasiswa akhir merasa cemas dan kurang percaya diri dalam menghadapi dunia kerja.

Menurut Beiter dkk (2014), mahasiswa di tahun terakhir biasanya merasa lebih cemas tentang rencana setelah lulus, terutama dalam hal mencari pekerjaan. Cara mendapatkan pekerjaan baru setelah lulus bisa dikatakan sulit, dan membutuhkan pengerahan tenaga yang mantap dan prosedur yang tepat untuk mencapainya. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan memasuki dunia kerja ikarena beberapa faktor, antara lain ketidakmampuan bersaing, keterampilan yang belum memenuhi harapan, dan kesulitan beradaptasi (Atmadja, 2013). Oleh karena itu penelitian ini bermaksud untuk meneliti hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan Penelitian ini bertujuan untuk



mengetahui secara empiris hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ipada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

METODE

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan skala dengan jenis data kuantitatif. Skalai digunakan sebagai alat ukur untuk menentukan intervali yang ada dalam suatu alat ukur. Dengan menggunakan alat ukur ini dalam pengukuran, data yang dihasilkan akan berupa data kuantitatif (Sugiyono, 2016).

Sugiyono (2016), dalam penelitian ini digunakan skala likert sebagai bentuk skala pengukuran. Skalai Likert digunakan untuki mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial. Pada skala likert pada penelitian disajikan dengan empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Adapun untuk skala-skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai iberikut:

1. Kecemasan menghadapi Dunia Kerja

Skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini yaitu skala yang akan dibuat dengan merujuk pada skala Anggia Putri (2020), dan dilakukan modifikasi, adapuni modifikasi skala yang dilakukan adalah mengubah aitem sesuai dengan subjek penelitian. Mengacu pada Greenberger dan Padesky (2016), bahwa terdapat 4 aspek kecemasan menghadapi dunia kerja, yaitu:

a. Pemikiran

Orang yang cemas cenderung memiliki pemikiran yang negatif dan berlebihan terkait dengan bahaya dan masalah yang dihadapi. Orang yang cemas sering merasa tidak mampu mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan dan meragukan kemampuan diri sendiri. Orang yang cemas juga mungkin tidak menganggap penting bantuan yang tersedia atau merasa bahwa bantuan tersebut tidak akan efektif bagi mahasiswa. Selain itu, orang yang cemas seringkali terjebak dalam pola pemikirani yang berfokus pada hal-hal buruki yang mungkin terjadi, memperbesar risiko dan konsekuensi negatif, dan merasa tidak yakin akan kemampuan dalam menghadapiii situasi yang menimbulkan kecemasan.

b. Perilaku

Orang yang cemasi cenderung menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan. Dapat memungkinkan untuk meninggalkan situasi atau menghindari tugas-tugas yang dianggap menantang atau menimbulkan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh dorongan untuk mengurangi ketidaknyamanan dan menghindari rasa tidak nyaman yang dialami saat kecemasan muncul.

c. Reaksi fisik

Reaksi fisik yang terjadi ipada seseorang yang mengalami kecemasan dapat meliputi beberapa gejala seperti telapaki tangan berkeringat, jantung berdebar, pusing, dan kesulitan bernapas.

d. Suasana hati

Orang yang merasa cemas akan mencakup perasaan gugup, jengkel, cemas, dan panik. Selain itu, suasana hati dapat berubah dengan cepat ketika menghadapi situasi yang memicu kecemasan



Skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dirancang dengan menggunakan skala likert yang terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini memiliki pernyataan yang bersifat mendukung (*favorable*). Pemilihan kelompok pernyataan *favorable* dapat digunakan ketika isi dari pernyataan tersebut secara jelas mencerminkan hubungan keberpihakan atau kesesuaian dengan deskripsi perilaku pada indikator yang ingin diukur (Azwar, 2015).

Pemberian skor dalam skala kecemasan menghadapi dunia kerja menggunakan aitem *Favourable* kemudian akan disesuaikan berdasarkan jawaban yang dipilih oleh responden. Jawaban Sangat Sesuai (SS) diberikan skor 4, jawaban Sesuai (S) diberikan skor 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberikan skor 2, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan skor 1. Semakin tinggi total skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja responden tersebut. Sebaliknya, semakin rendah total skor kecemasan menghadapi dunia kerja, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja responden tersebut. Sebelum digunakan dalam penelitian, Skala Penelitian ini yang dibuat tidak menggunakan alternatif jawaban netral. Alternatif jawaban dibuat demikian agar menghindari subjek cenderung untuk memilih jawaban yang netral yang menyebabkan data menjadi kurang informatif (Azwar, 2017)

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja terlebih dahulu dilakukan validasi isi. Menurut Azwar (2015), validasi isi merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional melalui ahli atau lewat *professional judgement*. Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validasi ini adalah sejauh mana aitem-aitem dalam suatu instrumen ukur benar-benar relevan dan merupakan representasi dari kontrak yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Azwar (2015), menjelaskan bahwa *professional judgement* dapat dilakukan oleh setiap ahli dibidangnya tanpa batasan angka, artinya peneliti boleh melakukan *professional judgement* hanya dengan satu ahli saja. Hal ini bisa dilakukan ketika ahli sesuai dengan bidangnya. Validasi isi dilakukan dengan ahli di bidang Psikologi Industri dan Organisasi yaitu Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) yaitu Dr. Sri Muliati Abdullah, M.A., Psikolog dan Dosen Pembimbing Proposal (DPP) Dimas Adi Wijaya, S.Psi., M.Psi., Psikolog pada tanggal 06 Mei 2023. Hasil *professional judgement* yaitu memperbaiki setiap aitem atau pernyataan yang tidak sesuai dengan variabel yang diukur dan mengganti aitem agar sesuai dengan definisi operasional variabel dan aspek-aspek

Rancangan distribusi butir-butir pernyataan dalam skala kecemasan menghadapi dunia kerja ini dipaparkan dalam tabel berikut.

Tabel 4. Blue print Skala Kecemasan menghadapi Dunia Kerja Sebelum dan Setelah Uji coba

No	Aspek	Aitem Favourable	Jumlah
1	Reaksi fisik	1,2,3	3
2	Perilaku	4,5,6	3
3	Pemikiran	7,8,9	3



4	Suasana hati	10,11,12	3
Total			12

Sebelum digunakan dalam penelitian, alat pengukur kecemasan terkait dunia kerja melalui *tryout* dilakukan terlebih dahulu untuk mengevaluasi daya beda antar aitem (daya diskriminasi aitem) dan reliabilitas aitem. Daya beda aitem (daya diskriminasi aitem) adalah kemampuan aitem untuk membedakan individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya pembeda yang memuaskan. Namun, jika jumlah aitem yang ada masih kurang, peneliti dapat mempertimbangkan menurunkan batas kriteria sedikit menjadi 0,25. Namun, menurunkan batas kriteria di bawah 0,20 sangat tidak dianjurkan (Azwar, 2015).

Alat ukur kemudian diuji cobakan untuk menyeleksi aitem-aitem skala sekaligus untuk menguji besarnya reliabilitas. Uji coba dilakukan pada tanggal 27 April 2023 sampai 25 Mei 2023 terhadap 103 subjek. Batas kriteria koefisien aitem-total (r_{ix}) yang digunakan adalah 0.30. Berdasarkan hasil perhitungan dari skala kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh daya beda aitem bergerak dari angka 0,385 sampai 0,740. Tidak terdapat aitem yang gugur atau tidak memenuhi batas kriteria koefisien aitem-total (r_{ix}) yang telah ditentukan.

Menurut Azwar (2015), uji reliabilitas mengindikasikan sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabilitas menggambarkan tingkat konsistensi pengukuran jika dilakukan ulang pada subjek yang sama. Reliabilitas data digunakan untuk mengevaluasi keakuratan tes dalam mengukur gejala yang sama pada waktu dan kesempatan yang berbeda. Koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) memiliki rentang nilai antara 0,00 hingga 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) mendekati 1,00, maka pengukuran tersebut semakin dapat diandalkan. Sebaliknya, semakin rendah nilai koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) mendekati 0,00, maka pengukuran tersebut semakin tidak dapat diandalkan. Namun, dalam kenyataannya, tidak ada koefisien reliabilitas yang mencapai nilai 1,00 atau 0,00. Berdasarkan perhitungan skala kecemasan menghadapi dunia kerja, ditemukan bahwa koefisien reliabilitas alpha (α) sebesar 0,875

1. Kepercayaan Diri

Skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur variabel kepercayaan diri dalam penelitian ini yaitu skala yang akan dibuat dengan merujuk pada skala Hayuning Sekar Ekdari (2022), dan dilakukan modifikasi adapun modifikasi skala yang dilakukan adalah mengubah aitem sesuai dengan subjek penelitian. Berdasarkan pada aspek-aspek Menurut Lauster (2003), kepercayaan diri memiliki lima aspek yaitu:

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Sikap positif seseorang tentang dirinya adalah ketika individu memiliki pemahaman yang sungguh-sungguh tentang apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Yaitu sikap positif seseorang adalah ketika selalu memiliki pandangan yang baik dalam menghadapi segala hal yang berkaitan dengan diri sendiri, harapan, dan kemampuan.

c. Objektif

Yaitu orang yang percaya diri melihat masalah atau situasi berdasarkan kebenaran yang seharusnya, bukan berdasarkan kebenaran pribadi.

d. Bertanggung jawab



Yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya dalam suatu keputusan.

e. Rasional dan realistis

Yaitu kemampuannya seseorang untuk menganalisis masalah, hal, atau kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan yang ada.

Skala kepercayaan diri dirancang menggunakan skala Likert yang memiliki empat opsi jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Terdapat dua bentuk pernyataan yang digunakan dalam skala kepercayaan diri ini, yaitu pernyataan yang mendukung variabel (*favorable*) dan pernyataan yang bertentangan dengan variabel (*unfavorable*). Pada penyusunan skala ukur perilaku, kelompok pernyataan yang mendukung (*favorable*) dapat digunakan apabila isinya menggambarkan hubungan keberpihakan atau kesesuaian dengan deskripsi perilaku ipada indikator yang ingin diukur (Azwar, 2015).

Pemberian skor dalam skala Kepercayaan diri ini menggunakan aitem *favourable* dan *unfavourable* yang akan disesuaikan berdasarkan jawaban yang dipilih oleh responden. Untuk aitem *favourable* maka Jawaban Sangat Sesuai (SS) diberikan skor 4, jawaban Sesuai (S) diberikan skor 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberikan skor 2, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan skor 1. Untuk aitem *unfavourable* maka Jawaban Sangat Sesuai (SS) diberikan skor 1, jawaban Sesuai (S) diberikan skor 2, jawaban Tidak Sesuai (TS) diberikan skor 3, dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan skor 4. Semakin tinggi total skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi kepercayaan diri responden tersebut. Sebaliknya, semakin rendah total skor kepercayaan diri, maka semakin rendah kepercayaan diri responden tersebut. Skala Penelitian ini yang dibuat tidak menggunakan alternatif jawaban netral. Alternatif jawaban dibuat demikian agar menghindari subjek cenderung untuk memilih jawaban yang netral yang menyebabkan data menjadi kurang informatif (Azwar, 2017)

Sebelum digunakan dalam penelitian, skala kepercayaan diri terlebih dahulu dilakukan validitas isi. Menurut Azwar (2015), validitas isi merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional melalui ahli atau lewat *professional judgement*. Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validitas ini adalah sejauh mana aitem-aitem dalam suatu instrumen ukur benar-benar relevan dan merupakan representasi dari kontrak yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Azwar (2015), menjelaskan bahwa *professional judgement* dapat dilakukan oleh setiap ahli dibidangnya tanpa batasan angka, artinya peneliti boleh melakukan *professional judgement* hanya dengan satu ahli saja. Hal ini bisa dilakukan ketika ahli isesuai dengan bidangnya. Validitasi isi dilakukan dengan ahli di bidang Psikologi Industri dan Organisasi yaitu Dosen Pembimbing Skripsi (DPS) yaitu Dr. Sri Muliati Abdullah, M.A., Psikolog dan Dosen Pembimbing Proposal (DPP) Dimas Adi Wijaya, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog pada tanggal 06 Mei 2023. Hasil *professional judgement* yaitu memperbaiki setiap aitem atau pernyataan yang tidak sesuai dengan variabel yang diukur dan mengganti aitem agar sesuai dengan definisi operasional variabel dan aspek-aspek.

Rancangan distribusi butir-butir pernyataan dalam skala kepercayaan diri ini dipaparkan dalam tabel berikut.



Tabel 6. Blue print Skala Kepercayaan diri Sebelum Uji coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavorable	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	1, 3, 5	2,4,6	6
2	Optimis	7, 9, 11	8,10,12	6
3	Objektif	13, 15,17	14,16,18	6
4	Bertanggung jawab	19, 21, 23	20,22,24	6
5	Rasional dan realistis	25, 27, 29	26,28,30	6
Total				30

Sebelum digunakan dalam penelitian, alat ukur kepercayaan diri diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahui daya beda aitem (daya diskriminasi aitem) dan reliabilitas aitem. Daya beda aitem (daya diskriminasi aitem) adalah sejauh manai aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu iyang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi iminimal 0.30 daya pembedanya memuaskan. Akan tetapi, bila jumlah aitem belum mencukupi, peneliti bisa menurunkan sedikit batas kriteria 0.30 menjadi 0.25 tetapi menurunkan batas kriteria di bawah 0.20 sangati tidak disarankan (Azwar, 2015).

Alat ukur kemudian diuji cobakan untuk menyeleksi aitem-aitem skala sekaligus untuk menguji besarnya reliabilitas. Uji icoba dilakukan pada tanggal 27 April 2023 sampai 25 Mei 2023 terhadap 103 subjek. Batas kriteria koefisien aitem-total (r_{ix}) yang digunakan iadalah 0.30. Berdasarkan hasil perhitungan dari skala kepercayaan diri diperolehi daya beda aitem bergerak dari angka 0,337 sampai 0,602. Terdapat 6 aitem yang gugur atau tidak memenuhi batas kriteria koefisien aitem-total (r_{ix}) yang telah ditentukan yaitu nomor 7, 13, 15, 16, 17, dan 29.

Distribusi aitem setelah di uji coba dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Blue Print Skala Kepercayaan diri Setelah Uji coba

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favourable	Unfavorable	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	1, 3, 5	2,4,6	6
2	Optimis	9, 11	8,10,12	5
3	Objektif	-	14,18	2
4	Bertanggung jawab	19, 21, 23	20,22,24	6
5	Rasional dan realistis	25, 27	26,28,30	5



Total

24

Selain itu, menurut Azwar (2015), reliabilitas adalah sejauh mana suatu hasil pengukuran dapat dipercaya dalam uji reliabilitas. Pada tingkat dasar, kualitas yang tak tergoyahkan menunjukkan sejauh mana estimasi dapat memberikan hasil yang agak mirip jika estimasi dilakukan lagi pada subjek yang serupa. Keandalan informasi digunakan untuk memutuskan atau memutuskan konsistensi suatu tes dalam memperkirakan efek samping yang serupa pada berbagai waktu dan kejadian. Kisaran nilai koefisien reliabilitas adalah 0,00 sampai 1,00. Ketika koefisien reliabilitas mendekati 1,00, ini menunjukkan bahwa pengukuran tersebut lebih dapat diandalkan, sedangkan ketika lebih rendah dari 0,00, ini menunjukkan bahwa pengukuran menjadi semakin tidak dapat diandalkan. Namun, koefisien sekecil 0,00 dan sebesar 1,00 tidak pernah ditemui dalam praktek. Koefisien reliabilitas alpha adalah 0,896 berdasarkan perhitungan skala kepercayaan.

HASIL

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan berumur 21-24 tahun. Pengambilan subyek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2016), menjelaskan bahwa teknik *ipurposive sampling* merupakan suatu metode pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dalam suatu penelitian. Tujuan dari penggunaan teknik ini adalah untuk memperoleh sampel yang sesuai dengani karakteristik subjek yang akan diteliti oleh peneliti. Kriteria atau karakteristik subjek penelitian ini sebagai berikut:

1. Usia mahasiswa 21-24 tahun

Stead dan Watson (2006), mengemukakan bahwa individu pada usia 21 hingga 24 tahun sedang memasuki masa implementasi yaitu masa menamatkan edukasi dan mempersiapkan memasuki dunia kerja, dengan kata lain mahasiswa tingkat akhir saat ini menempuh periode pembelajaran dan pelatihan sebelum nantinya menempati posisi dalam suatu pekerjaan.

2. Mahasiswa yang sedang skripsi

Di setiap perguruan tinggi, mahasiswa akan mempelajari berbagai teori yang berkaitan dengan jurusan yang dipilih. Ini dilakukan melalui pengambilan mata kuliah dengan sistem Satuan Kredit Semester (SKS) dari semester ke semester Menurut Hulukati dan Djibran (2018), menyatakan bahwa secara umum, mahasiswa tingkat akhir adalah kelompok usia dewasa muda yang berada dalam rentang usia 21-25 tahun. Namun, pada tahap akhir pemenuhan total SKS, mahasiswa dihadapkan pada tugas akhir yang dikenal sebagai skripsi. Skripsi merupakan persyaratan penting bagi mahasiswa untuk meraih gelar sarjana. Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana sebagai bagian dari penelitian, studi kepustakaan, atau pengembangan yang mendalam terhadap suatu masalah tertentu. Penulisan skripsi ini dilakukan dengan teliti dan cermat menjelang akhir masa studi mahasiswa (Darmono, A & Hasan, 2005).

Berdasarkan dari kriteria atau karakteristik tersebut, didapatkan sampel penelitiannya berdasarkan jenis kelamin, usia, dan program studi sebagai berikut:



Tabel 1. Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	38	31,15%
Perempuan	84	68,85%
Total	122	100,00%

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas sampel dalam penelitian ini adalah Perempuan sebanyak 68,85% (85 mahasiswa), sedangkan Laki-laki sebanyak 31,15% (38 mahasiswa).

Tabel 2. Sampel Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
21 Tahun	21	17,21%
22 Tahun	48	39,34%
23 Tahun	35	28,69%
24 Tahun	18	14,75%
Total	122	100,00%

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas sampel dalam penelitian ini berumur 22 tahun sebanyak 39,34% (48 mahasiswa), sedangkan sampel yang berusia 23 tahun sebanyak 28,69% (35 mahasiswa). Kemudian, dapat diketahui bahwa sampel berusia 24 tahun merupakan kategori paling sedikit dengan persentase sebanyak 14,75% (18 mahasiswa), kemudian disusul dengan sampel yang berusia 21 tahun sebesar 17,21% (21 mahasiswa).

Tabel 3. Sampel Penelitian Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Frekuensi	Persentase
Agroteknologi	2	1,64%
Akuntansi	1	0,82%
Ilmu Keolahragaan	2	1,64%
Ilmu Komunikasi dan Multimedia	1	0,82%
Manajemen	9	7,38%
Peternakan	14	11,48%
Psikologi	92	75,41%
Teknik Informatika	1	0,82%
Total	122	100,00%

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat diketahui bahwa mayoritas sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa program studi Psikologi sebanyak 75,41% (92 mahasiswa), sedangkan sampel yang merupakan mahasiswa program studi Peternakan sebanyak 11,48% (14 mahasiswa). Kemudian, dapat diketahui bahwa sampel mahasiswa yang merupakan



program studi Akuntansi, Ilmu Komunikasi dan Multimedia, dan Teknik Informatika merupakan kategori paling sedikit dengan persentase sebanyak 0,82% (1 mahasiswa).

Penggunaan kaidah untuk uji normalitas dalam penelitian ini yaitu apabila nilai signifikan $KS-Z > 0,050$ maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila nilai signifikan $KS-Z \leq 0,050$ maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Hadi, 2015). Hasil uji normalitas variabel Kepercayaan Diri diperoleh $KS-Z = 0,111$ dengan $p = 0,001$ ($p \leq 0,050$), artinya sebaran data variabel Kepercayaan Diri tidak mengikuti distribusi normal. Selanjutnya, hasil uji normalitas Kecemasan menghadapi Dunia Kerja diperoleh $KS-Z = 0,092$ dengan $p = 0,014$ ($p \leq 0,050$), artinya sebaran data variabel Kecemasan menghadapi Dunia Kerja mengikuti distribusi tidak normal. Data yang tidak normal biasanya diakibatkan oleh adanya outlier (data yang sangat ekstrim), banyak kasus tentang data outlier yang mengganggu keseluruhan data sehingga membuat data menjadi tidak normal (Santoso, 2010). Namun, menurut Hadi (2015), distribusi data yang normal atau tidak normal tidak akan berpengaruh terhadap hasil akhir penelitian. Jika subjek dalam penelitian memiliki ≥ 30 maka data dapat dikatakan terdistribusi normal. Dalam penelitian ini memiliki 122 subjek yang artinya dapat disimpulkan distribusi data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui pola hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat apakah berbentuk linear atau tidaknya serta untuk mengetahui signifikansi penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Menurut Hadi (2015), pedoman yang digunakan untuk uji linieritas adalah jika $p \leq 0,050$ maka hubungan variabel bebas dengan variabel terikat adalah linier, dan jika $p \geq 0,050$ maka hubungan variabel bebas dengan variabel terikat tidak linier. Berdasarkan hasil uji linieritas antara variabel Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan menghadapi Dunia Kerja, $F = 128,196$ dan $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara Kepercayaan Diri terhadap Kecemasan menghadapi Dunia Kerja adalah hubungan linier.

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasi product moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Teknik korelasi digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Hadi (2015), pedoman yang digunakan pada uji korelasi adalah apabila $p < 0,050$ berarti terdapat korelasi dan apabila $p > 0,050$ berarti tidak terdapat korelasi. Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment diperoleh korelasi (r_{xy}) = - 0.702 dengan $p = 0,000$. Dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan koefisien korelasi = - 0,702 dan nilai sig. 0,000 ($p < 0,050$). Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir



Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin tinggi Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah Kepercayaan Diri maka semakin tinggi Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa.

Hasili ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiyani (2020), dengan judul penelitian yaitu “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Jurusan dan Konseling Islam di IAIN Surakarta”. Berdasarkan ikorelasi *Product Moment* dari *Pearson*, diperoleh r_{xy} sebesar $-0,086$ dengan signifikansi p value sebesar $0,574$ ($p < 0,01$) artinya terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, nilai r_{xy} menunjukkan arah negatif. Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan. Mahasiswa akhir yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih siap menghadapi dunia kerja yang penuh persaingan. Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan cenderung mengalami kecemasan dunia kerja yang lebih rendah. Mahasiswa merasa yakin akan kemampuan dan percaya bahwa memiliki keterampilan dan pengetahuan yang cukup untuk berhasil di dunia kerja (Agusta, 2014). Hal ini dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan dan tantangan yang ada di dunia kerja dengan lebih baik, sehingga mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin muncul. Sebaliknya, mahasiswa akhir yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dunia kerja. Mahasiswa meragukan kemampuan diri, merasa tidak siap untuk menghadapi dunia kerja, atau khawatir tentang penilaian orang lain (Mora dkk, 2021). Hal ini dapat menyebabkan rasa cemas yang berlebihan dan menghambat kemampuan untuk tampil maksimal dalam mencari pekerjaan atau menjalani karir.

Kepercayaan diri adalah faktor penting yang memiliki hubungan erat dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pertama, kepercayaan diri yang tinggi memberikan mahasiswa keberanian untuk menghadapi tantangan dan mengambil inisiatif dalam dunia kerja (L. K. Sari, 2019). Mahasiswa yang percaya pada kemampuan diri cenderung lebih siap menghadapi situasi yang mungkin menimbulkan kecemasan, seperti wawancara kerja atau presentasi di depan publik. Kedua, kepercayaan diri yang kuat dapat membantu mahasiswa akhir dalam membangun relasi dan jaringan yang penting untuk kesuksesan profesional. Mahasiswa yang percaya pada diri sendiri akan lebih mudah berinteraksi dengan orang lain, mengungkapkan pendapat, dan mengambil peran kepemimpinan (Wahyuni, 2013). Ini akan berdampak pada mahasiswa untuk membangun hubungan yang positif dengan rekan kerja, atasan, dan klien potensial, yang pada gilirannya dapat meningkatkan peluang karir. Ketiga, kepercayaan diri yang tinggi juga dapat mengurangi tingkat kecemasan yang muncul ketika menghadapi tantangan di dunia kerja (Upadianti & Indrawati, 2018). Mahasiswa yang memiliki keyakinan pada kemampuan diri cenderung lebih tenang dan fokus saat menghadapi situasi yang menuntut. Mahasiswa akan memiliki keyakinan dapat mengatasi masalah dan menyelesaikan tugas dengan baik, sehingga mengurangi tekanan yang dirasakan. Hal ini dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman dan termotivasi dalam menghadapi dunia kerja yang kompetitif dan dinamis.

Hal ini sependapat dengan Putri (2020), dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate di iUIN Ar-Raniry”. Putri (2020), mengungkapkan bahwa Seorang lulusan baru yang memiliki kepercayaan diri akan berupaya secara maksimal dalam menghadapi



dunia kerja dengan mengikuti pelatihan atau mencari informasi tentang pekerjaan. Setiap lulusan baru yang optimis dan yakin akan kemampuannya mampu menghadapi persaingan di dunia kerja dengan baik (Aprilia & Khairiyah, 2018). Dunia kerja akan menawarkan banyak tantangan, persaingan semakin sengit, dan tanggung jawab semakin besar. Dengan keyakinan yang kuat pada kemampuan diri sendiri, lulusan baru akan memiliki pikiran positif dalam menghadapi semua hal dalam dunia kerja. Di sisi lain, jika seseorang percaya bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa cemas saat menghadapi dunia kerja.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan hasil penelitian F W Putri (2020), dengan judul “Hubungan Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir” yang menghasilkan hubungan variabel dukungan sosial dengan variabel kepercayaan diri dengan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki nilai korelasi sebesar $-0,651$ dan sig (1-tailed) $0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa salah satu faktor yang berperan dalam timbulnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah tingkat kepercayaan diri. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki pandangan yang positif terhadap situasi sehingga mampu mengatasi ketakutan internal dan menghadapi ketidakpastian dengan lebih percaya diri, sehingga tidak merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja (Perdana, 2019). Selain itu, percaya diri juga dapat membantu individu saat dihadapkan pada situasi yang tidak pasti, memungkinkan untuk melihat tantangan sebagai peluang, berani mengambil risiko yang telah dipertimbangkan dengan matang, dan membuat keputusan yang tepat.

Berdasarkan kategorisasi skor skala Kepercayaan Diri didapati mayoritas mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki Kepercayaan Diri yang tinggi sebanyak $54,10\%$ (66 responden). Mayoritas mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan hal ini dapat dijelaskan melalui beberapa alasan. Pertama, Universitas Mercu Buana Yogyakarta menyediakan lingkungan akademik yang inklusif dan mendukung. Mahasiswa diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan dan organisasi kampus yang memperluas jaringan sosial dan meningkatkan keterampilan interpersonal (Sari & Syofyan, 2021). Dalam lingkungan yang mendukung ini, mahasiswa akhir merasa didorong untuk mengembangkan kepercayaan diri dalam berbagai bidang, baik akademik maupun non-akademik. Selain itu, Universitas Mercu Buana Yogyakarta memberikan pendidikan berkualitas tinggi dan kurikulum yang relevan dengan kebutuhan dunia kerja. Mahasiswa akhir mendapatkan kesempatan untuk terlibat dalam proyek penelitian, magang, dan kerja praktek di perusahaan atau institusi terkait. Pengalaman ini memungkinkan mahasiswa untuk mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh selama perkuliahan dan memperoleh keterampilan praktis yang berguna dalam karir masa depan (Suyanto dkk, 2019). Dengan memiliki pemahaman dan keterampilan yang kuat, mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan di dunia nyata. Terakhir, dukungan yang diberikan oleh fakultas dan staf universitas juga berkontribusi terhadap tingginya tingkat kepercayaan diri mahasiswa akhir. Dosen dan tenaga pendidik yang berkualitas tinggi memberikan bimbingan akademik dan dukungan pribadi kepada mahasiswa. Dosen dan tenaga pendidik memberikan umpan balik konstruktif dan mendorong mahasiswa untuk mengembangkan potensi secara maksimal.



Dengan adanya dukungan ini, mahasiswa merasa dihargai dan percaya bahwa mahasiswa memiliki kemampuan untuk mencapai kesuksesan dalam studi dan karir.

Kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam kehidupan seorang mahasiswa akhir, dan dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek yang mencakup keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta sikap rasional dan realistis (Lauster, 2003). Pertama, keyakinan akan kemampuan diri menjadi fondasi utama bagi mahasiswa akhir dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional (Hakim, 2021). Mahasiswa yang yakin akan kemampuan dirinya memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk mengatasi kesulitan dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Keyakinan ini membantu mahasiswa mengatasi rasa takut akan kegagalan dan memotivasi untuk terus berusaha. Selain itu, keyakinan mahasiswa akhir juga berhubungan erat dengan tingkat kecemasan yang mereka alami dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih percaya pada kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, sehingga mereka merasa lebih siap dan yakin menghadapi tantangan yang mungkin muncul di dunia kerja. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang percaya pada diri sendiri cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan keraguan terkait kemampuan mereka dalam menghadapi dunia kerja yang kompetitif.

Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta secara umum menunjukkan aspek keyakinan akan kemampuan diri yang tinggi. Mahasiswa telah menjalani perjalanan pendidikan yang panjang dan berhasil melewati berbagai tantangan akademik, sehingga memperoleh pemahaman mendalam di bidang studi. Dengan pengetahuan yang dimiliki dan pengalaman praktis yang didapat selama kuliah, Mahasiswa Akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta percaya diri dalam menghadapi tantangan dan tugas yang kompleks. Selain itu, dukungan dan bimbingan dari dosen-dosen terkemuka di universitas tersebut juga memberikan motivasi yang kuat bagi mahasiswa akhir untuk terus berkembang dan memperkuat keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Kemudian, keyakinan mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta juga berhubungan dengan mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa ini yakin bahwa melalui pendidikan yang diperoleh dan kesiapan dalam menghadapi tantangan akademik, mereka dapat mengatasi segala ketidakpastian dan tantangan yang mungkin muncul di dunia kerja dengan percaya diri dan keberanian.

Optimisme juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa akhir. Mahasiswa yang optimis cenderung melihat situasi dengan pandangan positif, percaya jika mampu menghadapi hambatan dan mencapai hasil yang diinginkan (Linduana, 2022). Mahasiswa akhir melihat kesalahan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai kegagalan yang menghancurkan kepercayaan diri. Optimisme membangun sikap mental yang kuat dan memberikan dorongan untuk tetap bersemangat dalam menghadapi tantangan yang mungkin timbul. Selain itu, optimisme mahasiswa akhir juga berhubungan dengan tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang optimis cenderung memiliki keyakinan bahwa akan mampu mengatasi tantangan dan menemukan kesuksesan dalam karir, sehingga mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin muncul. Dalam konteks persaingan di dunia kerja yang seringkali menimbulkan kekhawatiran akan peluang dan keberhasilan, optimisme dapat memberikan mahasiswa akhir kepercayaan diri yang diperlukan untuk menghadapi ketidakpastian dan menjaga kecemasan mereka tetap terkendali. Dengan pandangan positif dan keyakinan diri,



cenderung melihat peluang dalam setiap tantangan dan memiliki motivasi yang kuat untuk terus berusaha dan mengembangkan diri dalam karir.

Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta secara umum menunjukkan aspek optimisme yang tinggi. Mahasiswa percaya bahwa masa depan dipenuhi dengan peluang dan potensi yang tak terbatas. Dengan memiliki landasan pendidikan yang solid dan kemampuan yang mahasiswa kembangkan selama studi di universitas, mahasiswa akhir ini yakin dapat mencapai kesuksesan dalam karir. Mahasiswa melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar, serta mampu menghadapi rintangan dengan sikap positif dan pantang menyerah. Selain itu, lingkungan akademik yang mendukung dan inspiratif di Universitas Mercu Buana Yogyakarta juga memberikan motivasi tambahan bagi mahasiswa akhir untuk menjaga optimisme dan menggapai tujuan-tujuan yang diimpikan.

Selanjutnya, objektivitas menjadi aspek yang penting dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa akhir. Mahasiswa yang objektif mampu melihat diri secara objektif tanpa terlalu membesar-besarkan atau meremehkan kemampuan diri. Mahasiswa akhir memiliki pemahaman yang jelas tentang kekuatan dan kelemahan, serta mampu menerima umpan balik dengan sikap terbuka (Mardiyani, 2020). Dengan objektivitas, mahasiswa akhir dapat mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan diri, tanpa merasa terancam atau terhambat. Objektivitas mahasiswa akhir juga berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dengan memiliki sikap objektif terhadap diri sendiri, mahasiswa akhir dapat mengenali dan mengatasi kecemasan yang mungkin muncul saat memasuki dunia kerja, seperti ketidakpastian tentang kemampuan atau persaingan dengan rekan kerja lainnya. Selanjutnya, keobjektifan juga membantu mahasiswa akhir untuk menghadapi tantangan dan kegagalan di dunia kerja dengan lebih baik. Dengan menerima umpan balik secara objektif, mahasiswa akhir dapat mengidentifikasi area di mana perlu memperbaiki diri dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mengatasi kelemahan, tanpa terhambat oleh perasaan rendah diri atau keputusasaan.

Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta ditandai dengan tingkat objektivitas yang tinggi dalam pendekatan terhadap penelitian dan pembelajaran. Mahasiswa secara kritis menganalisis fakta dan data yang relevan, menghindari prasangka dan preferensi pribadi, serta mengambil pendekatan yang berdasarkan pada kebenaran objektif. Dengan sikap yang profesional dan integritas yang tinggi, mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan kemampuan untuk memisahkan opini dari fakta, mempertimbangkan berbagai perspektif, dan membuat keputusan yang berdasarkan pada landasan yang kuat.

Selanjutnya, sikap tanggung jawab juga berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa akhir. Mahasiswa yang bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya, pekerjaan kelompok, dan komitmen pribadi cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi (Mora dkk, 2021). Mahasiswa sadar akan konsekuensi dari tindakan dan berusaha untuk melaksanakan kewajiban dengan baik. Dalam proses ini, mahasiswa membangun kepercayaan diri karena tahu bahwa mahasiswa dapat diandalkan dan mampu mengelola tanggung jawab dengan baik. Tanggung jawab mahasiswa akhir juga memiliki kaitan yang erat dengan kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang terbiasa menjalankan tanggung jawabnya dengan baik memiliki kecenderungan untuk merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan tuntutan dunia kerja yang kompleks. Dengan memiliki sikap tanggung jawab yang kuat, mahasiswa akan merasa lebih siap dan yakin dalam mengatasi



situasi yang menimbulkan kecemasan, sehingga mampu mengurangi tingkat kekhawatiran yang mungkin muncul.

Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan tingkat tanggung jawab yang tinggi melalui konsistensi dan keseriusan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Mahasiswa juga aktif terlibat dalam kegiatan organisasi kampus, mengambil inisiatif untuk memimpin dan mendukung rekan-rekannya. Selain itu, mahasiswa menjaga reputasi universitas dengan baik melalui partisipasi aktif dalam kegiatan sosial dan pelayanan masyarakat. Dengan sikap tanggung jawab yang tinggi ini, mahasiswa akhir siap menghadapi tantangan di dunia profesional setelah lulus.

Terakhir, rasionalitas dan realistis juga berperan dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa akhir. Sikap rasional memungkinkan untuk melihat diri dan situasi dengan jelas, mengenali batasan dan sumber daya yang tersedia. Dengan sikap realistis, mahasiswa akhir dapat mengatur harapan yang realistis terhadap diri sendiri dan menghadapi kenyataan dengan bijaksana (Muliana dkk, 2020). Mahasiswa akhir memiliki pemahaman yang sehat tentang apa yang dapat dicapai dan melakukan upaya yang realistis untuk mencapainya, tanpa terjebak dalam harapan yang tidak realistis yang dapat merusak kepercayaan diri. Rasionalitas mahasiswa akhir juga berhubungan erat dengan kemampuan dalam menghadapi kecemasan terkait dunia kerja. Dengan sikap rasional, mahasiswa akhir dapat menganalisis dan mengatasi kecemasan dengan, mengidentifikasi sumber kekhawatiran, dan mencari solusi yang realistis untuk mengahadapinya. Kemampuan ini membantu mahasiswa akhir dalam mengembangkan kepercayaan diri saat menghadapi tantangan dan persaingan di dunia kerja yang kompleks dan dinamis.

Mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan aspek rasionalitas yang tinggi melalui kemampuan dalam menganalisis dan memecahkan masalah secara logis. Mahasiswa akhir mampu mengaplikasikan pengetahuan dan teori yang telah dipelajari dengan bijaksana untuk mengambil keputusan yang tepat. Selain itu, mahasiswa akhir juga mampu mengkritisi informasi dengan objektif dan melakukan penelitian yang mendalam untuk mendukung argumen. Keterampilan berpikir kritis dan analitis mahasiswa akhir yang kuat menggambarkan tingkat rasionalitas yang tinggi dalam pendekatan terhadap pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.

Berdasarkan kategorisasi skor skala Kecemasan imenghadapi Dunia Kerja didapati mayoritas mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki Kecemasan menghadapi Dunia Kerja iyang sedang isebanyak 61,48% (75 responden) Hal ini dikarenakan persaingan ketat di dunia ikerja menjadi salah satu faktor iutama yang menciptakan kecemasan. Temuan dari hasil penelitian ini adalah kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja berada pada kategori sedang, hal ini mengandung arti bahwa para mahasiswa merasakan kecemasan pada beberapa bidang namun cenderung tidak cemas pada bidang lainnya, ada beberapa hal yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa, beberapa diantaranya adalah memikirkan tugas skripsi yang tidak kunjung selesai dan adanya rasa takut bila tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah ataupun menganggur di jangka waktu yang lama yaitu di atas satu tahun Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). Machmud (2016) menyebutkan bahwa fase mengerjakan skripsi menjadi momok yang ditakutkan oleh mahasiswa.

Dari hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa diperoleh ikoefisien determinasi (R^2) adalah 0,493 yang menunjukkan bahwa variabeli Kepercayaan Diri memiliki kontribusi



sebesar 49,3% terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja dan sisanya 50,7% dipengaruhi oleh faktori lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil kategorisasi Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja yaitu diperoleh hasil kategori rendah sebesar 25,41% (31 subjek), kategori sedang sebesar 61,48% (75 subjek), dan kategori tinggi sebesar 13,11% (16 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja yang dimiliki mahasiswa yang menyusun skripsi dalam kategori sedang. Pada kategorisasi variabel Kepercayaan Diri diperoleh hasil kategori sedang sebesar 45,90% (56 subjek), dan kategori tinggi sebesar 54,10% (66 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Kepercayaan Diri yang dimiliki mahasiswa yang menyusun skripsi tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir UMBY. Artinya semakin tinggi tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin rendah Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir UMBY. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Kepercayaan Diri, maka semakin tinggi Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir UMBY.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Diharapkan untuk bisa mengoptimalkan job fair dengan bekerja sama dengan perusahaan untuk bisa merekrut lulusan dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta, menambah fasilitas career center Universitas Mercu Buana Yogyakarta untuk bisa melakukan konseling terkait mahasiswa yang merasa cemas terkait dengan tantangan dunia kerja dan agar tidak hanya berfokus hanya lowongan kerja saja.

2. Bagi Subjek Penelitian

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu individu, khususnya mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta untuk lebih mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja sehingga mahasiswa memiliki kepercayaan diri lebih.



DAFTAR PUSTAKA

- 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: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3), 133–140. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i3.3653>
- Aprilia, E. D., & Khairiyah, Y. (2018). Optimisme Menghadapi Persaingan Dunia Kerja Dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(1), 18–33. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i1.9922>
- Atmadja, P. (2013). Hubungan kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia pada mahasiswa semester akhir jurusan pendidikan matematika dan bahasa inggris STKIP PGRI Ngawi. *Jurnal Ilmiah*, 1(9), 24-36.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.
- Darmono, A & Hasan, A. (2005). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Gramedia widiasrana Indonesia
- Ekandari, H. S. (2022). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Pustaka Pelajar.
- Hadi, S. (2015). *Statistika*. Pustaka Pelajar.
- Hakim, L. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Universitas Teknologi Sumbawa. *JURNAL PSIMAWA*, 4(2), 104-109.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
- Linduana, D.B. (2022). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas HKBP Nommensen Di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas HKBP Nommensen Medan.



- Machmud, M. (2016). *Tuntunan Penulisan Tugas Akhir Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah*. Research Report
- Mardiyani, F. (2020). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Jurusan dan Konseling Islam di IAIN Surakarta*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Mardiyani, F. (2020). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Jurusan dan Konseling Islam di IAIN Surakarta*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Mora, I., Ningsih, S. D., Ramadhani, S., & Tafona, K. C. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 75–91. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3325>
- Mora, I., Ningsih, S. D., Ramadhani, S., & Tafona, K. C. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 75–91. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3325>
- Mora, I., Ningsih, S. D., Ramadhani, S., & Tafona, K. C. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 75–91. <https://doi.org/10.51544/psikologi.v4i2.3325>
- Muliani, M., Zahara, S. R., & Azni, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fisika Kelas X SMAN 1 Kutamakmur. *Relativitas: Jurnal Riset Inovasi Pembelajaran Fisika*, 3(2), 18-26. <https://doi.org/10.29103/relativitas.v3i2.3343>
- Muliani, M., Zahara, S. R., & Azni, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fisika Kelas X SMAN 1 Kutamakmur. *Relativitas: Jurnal Riset Inovasi Pembelajaran Fisika*, 3(2), 18-26. <https://doi.org/10.29103/relativitas.v3i2.3343>
- Perdana, F. J. (2019). Pentingnya Kepercayaan Diri dan Motivasi Sosial dalam Keaktifan Mengikuti Proses Kegiatan Belajar. *Jurnal Edueksos*, 8(2), 70–87.
- Putri, A. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate di UIN Ar-Raniry*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Putri, A. (2020). *Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate di UIN Ar-Raniry*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Putri, F. W. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan



- Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 9(5).
- Santoso, S. (2010). *Statistik multivariat*. Elex Media Komputindo.
- Sari, L. K. (2020). MEMBANGUN KONSEP DAN JIWA WIRAUSAHA BAGI MAHASISWA PADA PERGURUAN TINGGI. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi*, 3(2), 30-35..
- Sari, R., & Syofyan, R. (2021). Pengaruh Pengalaman Praktik Kerja Lapangan dan Prestasi Akademik yang Dimoderasi oleh Keaktifan Mahasiswa dalam Berorganisasi Terhadap Kesiapan Mahasiswa dalam Memasuki Dunia Kerja. *Jurnal Ecogen*, 4(2), 198–211. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v4i2.11069>
- Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). College Students' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self-Efficacy dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 195-203
- Simarmata, N. I. P., Aritonang, N. N. G., & Uyun, M. (2023). College Students' Anxiety in Facing the World of Work in terms of Self-Efficacy and Gender Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self-Efficacy dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 195-203
- Stead, G. (2006). *Career psychology in the South African context*. Van Schaik..
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (M. Dr.Ir.Sutopo.S.Pd (ed.)). Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d*. Alfabeta.
- Suyanto, F., Rahmi, E., & Tasman, A. (2019). Pengaruh Minat Kerja Dan Pengalaman Magang Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ecogen*, 2(2), 187. <https://doi.org/10.24036/jmpe.v2i2.7311>
- Upadianti, L. P. S., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 945–954. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21840>
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 220–227. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>