

Dukungan Sosial Orang Tua, Efikasi Diri, Kecemasan dalam Mencari Kerja Di Era Covid-19 Pada *Fresh Graduate* Universitas X

Frigate Andy Ariyan*, Wiwik Sulistiani, Wanda Rahma Syanti
Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah
*ariyan.frigate@hangtuah.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the relationship between parental social support and self-efficacy with anxiety looking for work in the COVID-19 era in fresh graduates of University X. This study uses a quantitative survey. Subjects 218 fresh graduates. The sampling technique used stratified random sampling. the scale used in this study: the social support scale of parents; self efficacy scale ; anxiety scale. The results of data analysis obtained there is a relationship between self-efficacy and job search anxiety, there is a relationship between social support and student anxiety. A new finding in this study is that parental social support has a positive correlation with job-seeking anxiety in the COVID-19 era, meaning that the higher the social support, the higher the job-seeking anxiety. Shows parental social support, makes fresh graduates feel anxious and afraid to disappoint their parents when they don't get a job and fresh graduates choose to look for work independently so they don't bother their parents.*

Keywords: *Anxiety looking for work, COVID-19, Parent's social support, Self-efficacy, Fresh Graduate*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kecemasan mencari kerja di era COVID-19 pada *fresh graduate* Universitas X. Penelitian ini menggunakan kuantitatif survei. Subjek berjumlah 218 *fresh graduate*. Teknik sampling menggunakan *stratified random sampling*. skala yang digunakan dalam penelitian ini : skala dukungan sosial orang tua; skala efikasi diri ; skala kecemasan. Hasil analisis data diperoleh bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan mencari kerja, terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan siswa. Temuan baru pada penelitian ini yaitu dukungan sosial orang tua memiliki korelasi dengan arah positif dengan kecemasan mencari kerja di era COVID-19 artinya semakin tinggi dukungan sosial orang tua, maka kecemasan mencari kerja juga tinggi. Menunjukkan dukungan sosial orang tua, membuat *fresh graduate* merasa cemas dan takut mengecewakan orang tua ketika tidak mendapatkan pekerjaan dan *fresh graduate* memilih mencari kerja secara mandiri agar tidak merepotkan orang tua.

Kata kunci: *Kecemasan mencari kerja, COVID-19, Dukungan sosial orangtua, Efikasi Diri, Fresh Graduate*

PENDAHULUAN

COVID-19 adalah wabah yang pertama dikonfirmasi di Tiongkok. Pada awal tahun 2020, dunia dikejutkan oleh wabah pneumonia baru yang dimulai di Wuhan, Provinsi Hubei, dan segera menyebar ke lebih dari 190 negara dan wilayah. Wabah ini disebut coronavirus 2019 (COVID19), yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (SARSCoV2). Meluasnya wabah penyakit ini akhirnya menimbulkan implikasi sosial dan ekonomi yang meluas (Susilo et al., 2020).

Peningkatan jumlah kasus tersebut membuat pemerintah Indonesia membuat aturan tegas yang menghimbau masyarakat agar tidak melakukan aktivitas di luar rumah sebagai upaya menghindari meningkatnya penyebaran virus COVID-19. Cara yang dilakukan pemerintah adalah dengan melakukan PPKM atau peraturan pembatasan kegiatan masyarakat. Saat ini masyarakat Indonesia mulai mengikuti dan mematuhi perintah yang diberikan pemerintah meskipun masih banyak yang belum dapat mematuhi (Kominfo, 2021).

Kondisi ini membuat sistem perekonomian menjadi terganggu. Pemerintah memberlakukan pembatasan pergerakan masyarakat, yang di Indonesia dikenal dengan program PPKM di berbagai daerah sebagai langkah pemerintah dalam mencegah penularan virus. Program PPKM ini ternyata menyebabkan dampak buruk dalam segi pertumbuhan ekonomi. PPKM akhirnya mengakibatkan banyak perusahaan mengurangi jumlah karyawan dan tidak membuka rekrutmen karyawan pada pandemi COVID-19.

Perubahan pada masa pandemi menyebabkan gerak pertumbuhan ekonomi yang melambat, berkurangnya lowongan kerja, banyaknya terjadi pemutusan hubungan kerja (PHK). Hal ini lama-kelamaan berakibat pada kemampuan penyerapan tenaga kerja dari perusahaan. Perusahaan mengurangi jumlah karyawan, tidak melakukan perekrutan pegawai baru dan memangkas banyak pengeluaran lain.

Kebijakan yang dibuat oleh pemerintah dan akibat dari pandemi virus ini mengakibatkan muncul permasalahan yang dirasakan dari berbagai kalangan baik

kalangan atas, menengah dan bawah. Namun, tentu saja kalangan bawah merasakan dampak yang begitu besar, pasalnya hal tersebut membuat kalangan bawah menjadi kesulitan dalam mencari nafkah. Indonesia sebagai negara yang memiliki bonus demografi yang seharusnya sedang dalam kondisi membangun sebuah kekuatan ekonomi yang sangat besar, harus mengalami keterlambatan ekonomi akibat dari wabah virus corona. Kondisi saat ini membuat perekonomian negara menjadi terganggu. Selain itu adanya program PSBB serta program *Physical Distancing* di berbagai daerah sebagai langkah negara dalam mencegah penularan virus tersebut ternyata memiliki dampak yang buruk dalam segi pertumbuhan ekonomi. Hal ini mengakibatkan banyak sekali perusahaan yang mengambil langkah mengurangi jumlah karyawan dan tidak membuka rekrutmen pekerjaan pada masa pandemi ini sehingga banyak sekali para lulusan baru Universitas yang merasa cemas tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah akibat adanya pandemi covid-19 saat ini. Pandemi menyebabkan lonjakan jumlah pengangguran di Indonesia sesuai dengan pernyataan yang diberikan oleh Bappenas yang memprediksi angka pengangguran meningkat antara 10,7 juta sampai 12,7 juta orang pada 2021 akibat pandemi Covid-19 (Syarief, 2020).

Keadaan ini ternyata menyebabkan mahasiswa juga mengalami kecemasan dan depresi dalam berbagai tingkatan (Chang et al., 2020). Penyebaran virus yang cepat, infektivitas yang tinggi, terjadinya risiko kematian, menyebabkan tindakan isolasi yang ketat, dan faktor-faktor lain ternyata mempengaruhi dan memberikan dampak psikologis yang besar pada kebanyakan orang, terutama pada kesehatan mental mahasiswa yang biasa membangun komunikasi interpersonal yang luas dan memiliki tuntutan dalam studi (Zhan et al., 2021). Mahasiswa akhirnya lebih jarang beraktivitas di luar rumah, kurang komunikasi interpersonal dan menciptakan potensi stress psikologis, kecemasan bahkan depresi (Son et al., 2020). Kecemasan juga dirasakan oleh para lulusan baru (*fresh graduate*) yang masih menganggur. Sebagian besar *fresh graduate* memiliki kecemasan untuk mencari pekerjaan di masa depan. mencari

pekerjaan merupakan suatu masa transisi dalam hidup yang seringkali disertai kecemasan dan menimbulkan tekanan psikologis (Al-Ansi, 2021). Mahasiswa banyak yang merasa cemas dengan masa depannya karena pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini. Rasa cemas mahasiswa *fresh graduate* muncul karena lapangan pekerjaan yang semakin sempit dikarenakan pandemi saat ini universitas merasa cemas tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah (Fachri et al., 2022). Kondisi ini dikhawatirkan akan berdampak pada ketenagakerjaan di Indonesia. Pengangguran di Indonesia naik 2,67 juta mencapai 9,77 juta dalam Agustus 2020 akibat pandemi COVID-19. Tingkat pengangguran ini meningkat seiring dengan besarnya angkatan kerja, dari 2,36 juta hingga mencapai 138,22 juta (Badan Pusat Statistik, 2020).

Lulusan baru mahasiswa atau *fresh graduate* yang masih belum bekerja saat ini merasa cemas dengan masa depannya karena pandemi COVID-19 yang terjadi. Sebagai lulusan baru, para *fresh graduate* ini seharusnya perlu menunjukkan optimis dan percaya pada kemampuan seperti pengetahuan, pengalaman dan kemampuan. Dengan kemampuan tersebut, *fresh graduate* akan bisa menunjukkan kemampuan dan performa dan tidak takut atau takut gagal (Fahmi, 2011). Lulusan baru juga harus percaya diri dengan kemampuan individu, optimis tentang masa depan, tetap berburu pekerjaan, dan mengatasi hambatan berburu pekerjaan (Chen & Lim, 2012).

Menurut Nevid et al. (2005) kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Menurut Nevid, kecemasan ditentukan oleh beberapa faktor. Faktor lingkungan sosial, faktor biologis, faktor sikap, dan faktor kognitif dan emosional.

Untuk mengatasi kecemasan yang timbul dalam mencari kerja, perlu mengetahui faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan *fresh graduate* mengalami kecemasan. Faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya adalah dukungan sosial (Nevid et al., 2005). Nevid et al. (2005) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan diantaranya: kurangnya dukungan

sosial dan efikasi diri yang rendah.

Sarafino & Smith (2011) menjelaskan dukungan sosial adalah dukungan yang mengacu pada perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari individu atau kelompok lain. Terdapat dua bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan sosial yang dirasakan atau diterima individu (*received support*) serta dukungan yang dipersepsikan (*perceived support*). Secara sederhana dikatakan bahwa *Received Support* artinya sikap menolong yang telah terjadi sedangkan *Perceived Support* merupakan sikap menolong yang dirasakan atau kemungkinan segera terjadi (Young, 2005).

Penelitian ini berfokus pada *received support* yaitu dukungan sosial diberikan dengan cara menghitung berdasarkan bentuk atau tingkat dukungan sosial dari orang lain. Dukungan sosial yang diterima individu dapat berasal dari teman, kolega, keluarga, komunitas, atau organisasi yang diikutinya (Sarafino & Smith, 2011). Adanya dukungan sosial yang diterima dari orang-orang di sekitar baik dari orang tua, guru dan teman membuat *fresh graduate* merasa diperhatikan, dipedulikan, dan dicintai. Sehingga kekuatan akan keyakinan dirinya dalam menghadapi ujian akan timbul dengan baik.

Faktor yang salah satunya mempengaruhi kecemasan menurut teori kecemasan yaitu efikasi diri atau keyakinan (Nevid et al., 2005). Efikasi diri merupakan keyakinan individu pada kemampuan dalam melakukan suatu bentuk kontrol atas fungsi individu itu serta kejadian pada lingkungannya (Bandura, 2000)

Keyakinan atau kepercayaan diri atau efikasi diri yaitu ialah persepsi diri mengenai seberapa mengagumkan diri individu dapat berfungsi dalam situasi tertentu (Bandura & Watts, 1996). Efikasi diri berafiliasi menggunakan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diperlukan. Efikasi diri merupakan evaluasi diri, apakah dapat melakukan tindakan baik atau buruk, sempurna atau salah, mampu atau tidak mampu mengerjakan sinkron dengan persyaratan. Berdasarkan pendapat ini bisa dilihat efikasi diri menggambarkan evaluasi kemampuan diri

individu (Bandura, 2006).

Keyakinan dalam diri mampu membuat individu mengatasi kecemasan. Bandura (2000) menyatakan bahwa kemampuan individu dalam bekerja bergantung dengan perubahan keyakinan tentang kesuksesan pekerjaan yang dilakukan. Keyakinan dapat disebut efikasi diri, merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan atau kemampuan untuk menyelesaikan tugas tertentu, mencapai suatu tujuan, atau mengatasi suatu hambatan.

Berdasarkan teori kognitif sosial dari Bandura (1999), efikasi diri yang rendah meningkatkan kecemasan dan perilaku menghindar. Individu menghindari kegiatan yang memperburuk situasi, bukan karena ancaman, tetapi karena merasa tidak dapat mengendalikan sisi berbahaya.

Peneliti telah melakukan wawancara pada tiga subjek *fresh graduate*. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa subjek 1 mengalami kecemasan dalam mencari kerja. Subjek 1 mengaku seringkali merasa khawatir, pusing dan kesulitan dalam mencari pekerjaan di era pandemi saat ini. Subjek 2 pun demikian. Subjek 2 merasa takut dan cemas untuk melamar pekerjaan karena persaingan yang ketat dan tidak diimbangi dengan kuota penerimaan kerja. Subjek 3 merasa yakin akan mendapat kerja walaupun dengan tingkat kesulitan yang tinggi. Berdasarkan pernyataan, dua dari tiga subjek yang di wawancara menunjukkan ciri-ciri kecemasan, sesuai dengan teori kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid et al. (2005) dimana kecemasan ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, pusing dan merasa cemas dalam mencari kerja.

Melihat permasalahan yang lebih mendalam tentang kecemasan peneliti menggunakan metode pra-survey dengan dasar teori kecemasan dari Nevid untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh subjek. Peneliti melakukan pra survey terhadap 20 subjek *fresh graduate* Universitas X. Hasil pra survey menunjukkan bahwa dari 20 sampel yang diambil terdapat sebanyak 40 persen dari sampel yang mengalami kecemasan tinggi dalam mencari kerja. Sedangkan yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 30 persen. Kemudian sebanyak 30 persen mengalami

kecemasan rendah. Berdasarkan hasil pra survey, kecemasan mencari kerja pada *fresh graduate* Universitas X tergolong cukup tinggi.

Hasil dari pra survey yang telah dilakukan menunjukkan bukti adanya permasalahan kecemasan pada *fresh graduate* yang akan mencari pekerjaan. Peneliti terdorong untuk meneliti tentang Hubungan dukungan sosial orangtua (X1) dengan kecemasan (Y) mencari kerja di era COVID-19 pada *fresh graduate* Universitas X dan meneliti Hubungan efikasi diri (X2) dengan kecemasan (Y) mencari kerja di era COVID-19 pada *fresh graduate* Universitas X.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah dukungan sosial orang tua (X1) dan efikasi diri (X2) dan kecemasan(Y). Nevid et al. (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu emosi negatif ditandai dengan detak jantung kencang serta otot menegang dalam menghadapi situasi tidak menyenangkan serta mengancam dengan objek tidak jelas.

Dukungan sosial adalah dukungan yang mengacu pada perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima dari individu atau kelompok lain (Sarafino & Smith, 2011).

Efikasi diri adalah evaluasi diri yang berupa keyakinan subjektif individu tentang kemampuan dirinya melaksanakan tugas serta mengatasi duduk perkara atau suatu hambatan yang terjadi, dan melakukan tindakan dibutuhkan agar mencapai hasil optimal atau suatu tujuan diharapkan (Bandura & Watts, 1996).

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah *Fresh graduate* Universitas X berjumlah 466 *fresh graduate* yang menjadi populasi. jumlah tersebut ditentukan sampel penelitian sebanyak 215 *fresh graduate* dengan menggunakan rumus *stratified random sampling*.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga skala. Skala kecemasan siswa disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Nevid et al. (2005) mengemukakan 3 aspek

kecemasan yaitu : fisik, perilaku, kognitif. Skala kecemasan disusun oleh peneliti sendiri, terdiri dari 18 item, 9 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*.

Skala dukungan sosial disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) yang membagi dukungan sosial menjadi empat jenis dukungan sosial yaitu : dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Skala dukungan sosial ini disusun oleh peneliti sendiri, terdiri dari 24 item, 12 item *favorable* dan 12 item *unfavorable*.

Skala efikasi diri berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Bandura & Watts, 1996) yang mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu dapat dilihat dari tiga aspek yaitu : tingkat kesulitan (*level*), keluasan (*generality*), kekuatan (*strength*). Skala efikasi diri ini disusun oleh peneliti sendiri, terdiri dari 18 item, 9 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*.

Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi berganda dikarenakan hipotesis yang diuji merupakan hipotesis asosiatif dengan data yang berbentuk interval (Sugiyono, 2013). Peneliti melakukan uji prasyarat terlebih dahulu sebelum melakukan analisis data, yang meliputi uji normalitas sebaran, uji linieritas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dan uji hipotesis. Analisis data dilakukan dengan Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows versi 25.

Penelitian ini melalui tahap uji asumsi sebelum analisis data. Uji normalitas dilakukan untuk mengevaluasi distribusi nilai-nilai variabel yang diteliti mengikuti distribusi frekuensi normal atau tidak. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kolmogorov-Smirnov digunakan bersama dengan program statistik untuk ilmu sosial (SPSS) versi 25 untuk Windows untuk menentukan apakah datanya normal.

Hasil menunjukkan bahwa variabel mengikuti kurva normal berarti bahwa data diperiksa mengikuti distribusi yang normal. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa

variabel *self efficacy* dan dukungan sosial orang tua mempunyai hubungan yang linier terhadap variabel kecemasan.

HASIL

Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan menggunakan *product moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi r_{x1y} sebesar 0,191 dan nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan. Kemudian diperoleh nilai koefisien korelasi r_{x2y} sebesar -0,179 dan nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan siswa. Tabel 3 di bawah ini merupakan hasil rangkuman perhitungan analisis data.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan mencari kerja dan hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan mencari kerja pada *fresh graduated* Universitas X di tengah pandemi COVID-19.

Hasil uji hipotesis yang pertama dilakukan pada variabel dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menunjukkan bahwa, tidak ada hubungan antar variabel signifikan. Terdapat arah hubungan yang positif antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan mencari kerja pada *fresh graduated* Universitas X sehingga hipotesis ini ditolak.

Hasil uji hipotesis yang kedua dilakukan pada variabel efikasi diri dengan kecemasan menunjukkan bahwa hubungan antar variabel signifikan. Artinya ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan mencari kerja pada *fresh graduated* Universitas X.

Peneliti melakukan uji hipotesis mayor selanjutnya. Berdasarkan hasil perhitungan Analisa, diperoleh nilai R_{hitung} sebesar 0,257 yang berarti lebih besar dari R_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan $N=218$ yaitu 0,138 ($0,257 > 0,138$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis mayor yang menyatakan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kecemasan mencari kerja di era Covid-19 pada *fresh graduated* Universitas Hang Tuah Surabaya diterima. Arah hubungan negatif,

artinya jika dukungan sosial dan efikasi diri tinggi maka kecemasan semakin rendah, sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial dan efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan.

Temuan lain dalam penelitian ini berdasar perhitungan dengan menggunakan R^2 diketahui sumbangan efektif dari dukungan sosial orang tua dan efikasi diri terhadap kecemasan sebesar $R^2 = 0,066$. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua dan efikasi diri memberikan kontribusi terhadap kecemasan sebesar 6,6% dan sehingga terdapat faktor-faktor lain sebesar 93,4% yang dapat kecemasan.

Peneliti juga melakukan uji *crosstab* antara kecemasan dengan jenis kelamin. Uji *crosstab* yang ditinjau dari jenis kelamin dan menunjukkan hasil bahwa kecemasan tertinggi terjadi pada subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 112 subjek perempuan. Sedangkan untuk subjek laki-laki sebanyak 106 subjek.

DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan mencari kerja dan hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan mencari kerja pada *fresh graduated* Universitas X di tengah pandemi COVID-19.

Hasil uji hipotesis yang pertama dilakukan pada variabel dukungan sosial orang tua dengan kecemasan dan diketahui hasil analisis uji hubungan yang diperoleh r sebesar 0,191 dan $\text{sig. } 0,005 < 0,138$ yang menunjukkan bahwa, tidak ada hubungan antar variabel. Terdapat arah hubungan yang positif antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan mencari kerja pada *fresh graduated* Universitas X sehingga hipotesis ini ditolak. Hasil penelitian ini ditolak hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliansyah (2018) mengenai dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknologi Industri Unissula. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi 0,023. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini terjadi karena mahasiswa

tingkat akhir sudah mulai sibuk untuk menyusun skripsi sehingga kurang bersosialisasi dengan orang sekitar dan jarang mahasiswa yang pulang ke rumah. Hal tersebut membuat mahasiswa kurang mendapat dukungan sosial dari orang tua.

Pemberian dukungan sosial tidak terlalu memberikan pengaruh bagi individu yang sedang mengalami kecemasan dalam mencari kerja. Kecemasan mencari kerja hanya dapat dirasakan oleh individu itu sendiri, sehingga adanya pemberian dukungan dari orang lain kurang membantu dalam menurunkan kecemasan dalam mencari kerja. Ditinjau dari subjek penelitian dan menurut dari hasil wawancara dengan beberapa subjek, mendapatkan hasil bahwa banyak diantara subjek yang merasa cemas jika melibatkan orang tua dalam mencari kerja. Subjek merasa mendapatkan beban ketika orang tua ikut membantu dalam mencari kerja karena subjek takut mengecewakan orang tua apabila mengalami kegagalan dalam mencari kerja.

Hasil uji hipotesis kedua yang dilakukan pada variabel efikasi diri dengan kecemasan menunjukkan hasil $r = -0,179$ hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan antar variabel yang signifikan. Hasil menunjukkan nilai negatif berarti ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan mencari kerja pada *fresh graduated* Universitas X.

Penelitian senada dengan yang dilakukan oleh Adjarwati et al., (2020) pada mahasiswa strata 1 (S1) di D.I Yogyakarta, yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa strata 1 (S1) di D.I Yogyakarta, yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi dunia kerja, begitu juga sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian lain juga menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI (Kasyfillah & Susilarini, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan ada hubungan negatif

antara self-efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Hasanah, 2021; Winarni, 2020).

Menurut Nevid et al. (2005) efikasi diri tinggi dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh seseorang. Efikasi diri ini berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan diharapkan. Efikasi diri merupakan penilaian pada diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Melalui keyakinan yang berada dalam diri individu, maka kecemasan dapat teratasi

Berdasarkan hasil perhitungan rerata hipotetik variabel kecemasan dalam mencari kerja pada *fresh graduated* Universitas X memiliki nilai tertinggi pada kategori tinggi sebanyak 35% yaitu 77 subyek. Dapat diartikan bahwa subjek mengalami kecemasan ketika mencari pekerjaan di era COVID-19.

Berdasarkan hasil perhitungan rerata hipotetik pada variabel dukungan sosial orang tua pada *fresh graduated* Universitas X memiliki nilai tertinggi pada kategori sedang sebanyak 59% yaitu 128 subyek. Dapat diartikan bahwa subjek mendapatkan dukungan sosial dari orang tua ketika mencari kerja di era COVID-19.

Berdasarkan hasil perhitungan rerata hipotetik pada variabel efikasi diri memiliki nilai tertinggi pada kategori sedang sebanyak 45% yaitu 98 subyek. Ketika merasakan kecemasan, orang-orang yang mempunyai keyakinan yang tinggi lebih mungkin untuk mengatasi kecemasan yang dialami dan kemudian berusaha mencari solusi atas apa yang dikhawatirkan.

Berdasarkan pada hasil uji *crosstab* yang ditinjau dari usia menunjukkan bahwa kecemasan tertinggi terjadi di rentang umur 23 hingga 24 tahun sebanyak 50% yaitu 109 subyek. Hal ini dikarenakan pada rentang umur tersebut para *fresh graduate* seharusnya sudah mendapatkan pekerjaan. *Fresh graduate* seharusnya sudah mulai untuk meniti karir di usia 22 tahun atau segera setelah dia lulus dari perguruan tinggi, bahkan pada bangku kuliah pun seharusnya bisa untuk memanfaatkan waktu luang

di luar jam kuliah untuk bekerja sampingan agar Ketika lulus nanti sudah mempunyai pengalaman yang bagus untuk mencari pekerjaan dengan taraf yang lebih tinggi dari sebelumnya.

Transisi mulai dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai masa memasuki dewasa awal yang terjadi pada rentang usia 18 sampai 25 tahun, ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi. Ditandai dengan individu mengeksplorasi jalur karir yang ingin diambil, memilih menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup apa yang diinginkan, hidup tanpa pasangan, hidup bersama pasangan, atau ke jenjang pernikahan (Arnett dalam Santrock, 2002).

Peneliti juga melakukan uji *crosstab* yang ditinjau dari jenis kelamin dan mendapatkan hasil bahwa kecemasan tertinggi terjadi pada subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 51,4 % yaitu 112 subjek perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan mempunyai emosi lebih peka atau mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan yang akan mempengaruhi perasaan cemasnya (Smith dalam Atkinson et al., 2010).

Variabel efikasi diri mempunyai hubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Kesimpulan yang didapat bahwa tingkat efikasi diri berpengaruh terhadap tingkat kecemasan mencari kerja. *Fresh graduated* mempunyai efikasi diri tinggi dapat mengatasi kekhawatiran saat bersiap diri melamar pekerjaan.

Sebaliknya, jika *fresh graduated* mempunyai efikasi diri rendah akan berakibat tingkat kecemasan mencari kerja dapat semakin tinggi. Sehingga, diketahui adanya peran efikasi diri, seorang *fresh graduated* mampu Ketika menyelesaikan segala hal yang dikhawatirkan serta penghambat saat mencari kerja maupun menghadapi dampak yang dihadapi saat mendapatkan suatu pekerjaan.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan mencari kerja di era COVID-19 pada *fresh graduate* Universitas X. Demikian bahwa dukungan sosial kurang berpengaruh terhadap kecemasan yang dialami *fresh graduate*

dalam mencari kerja.

Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan mencari kerja di era COVID-19 pada *fresh graduate* Universitas X. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap kecemasan mencari kerja pada *fresh graduate* Universitas X.

REFERENSI

- Adjarwati, C. A., Mayangsari, M. D., & Ekaputri, F. K. (2020). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMKN 1 Gambut. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 94–100.
- Al-Ansi, A. M. (2021). Students anxiety and recruitment during Covid-19 pandemic: role of university, specialization and employment expectation. *Perspectives of Science and Education*, 49(1), 403–413. <https://doi.org/10.32744/pse.2021.1.27>
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Hielgard, E. R. (2010). *Pengantar psikologi Jilid II*. Erlangga.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Pengangguran terbuka menurut pendidikan tertinggi yang ditamatkan 1986* – 2020. <https://www.bps.go.id/statictable/2009/04/16/972/Pengangguran-Terbuka-Menurut-Pendidikan-Tertinggi-Yang-Ditamatkan-1986---2020.html>.
- Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. In *Handbook of personality* (2nd ed., pp. 154–196). Guilford Publications.
- Bandura, A. (2000). Self-efficacy: The foundation of agency. In W. J. Perrig & A. Grob (Eds.), *Control of human behavior, mental processes, and consciousness: Essays in honor of the 60th birthday of August Flammer*. Psychology Press.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 5(1), 307–337.
- Bandura, A., & Watts, R. E. (1996). Self-Efficacy in Changing Societies. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 10(4), 313–315. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.10.4.313>
- Chang, J., Yuan, Y., & Wang, D. (2020). Mental health status and its influencing factors among college students during the epidemic of COVID-19. *Nan Fang Yi Ke Da Xue Xue Bao*, 40.
- Chen, D. J. Q., & Lim, V. K. G. (2012). Strength in adversity: The influence of psychological capital on job search. *Journal of Organizational Behavior*, 33(6), 811–839. <https://doi.org/10.1002/job.1814>
- Fachri, D., Purna, R. S., & Rahayuningsih, T. (2022). Pengaruh perceived social support terhadap career adaptability pada Mahasiswa Psikologi Universitas Andalas yang berada di tahun akhir selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(2), 97–106.
- Hasanah, U. N. (2021). *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Efikasi Diri pada Mahasiswa* [Doctoral dissertation]. UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.
- Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self Efficacy dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(3), 69–75.

- Kominfo. (2021). *Masyarakat dan Pemerintah Bersama Tekan Penularan COVID-19 Lewat Protokol Kesehatan*.
<https://Covid19.Go.Id/Berita/Masyarakat-Dan-Pemerintah-Bersama-Tekan-Penularan-Covid-19-Lewat-Protokol-Kesehatan>.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene Beverly. (2005). *Psikologi abnormal* (Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, R. Medya, & W. C. Kristiaji, Eds.). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2002). *Life – Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (2nd ed.). Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. John Wiley & Sons, Inc.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Sugiyono. (2013). *Buku Metodologi Penelitian Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., & Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus disease 2019: Tinjauan literatur terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45–67.
- Syarief, I. S. (2020, June). *Bappenas Prediksikan Pengangguran Capai 12,7 Juta Orang pada 2021*. <https://Www.Suarasurabaya.Net/Ekonomibisnis/2020/Bappenas-Prediksikan-Pengangguran-Capai-127-Juta-Orang-Pada-2021>.
- Winarni, M. D. (2020). *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Pada Sarjana Strata Satu (S1) Di Yogyakarta* [Doctoral dissertation]. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA.
- Young, K. W. (2005). Social support and life satisfaction. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 10(2).
- Yuliansyah, R. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi dan Fakultas Teknologi Industri UNISSULA* [Skripsi]. UNISSULA.
- Zhan, H., Zheng, C., Zhang, X., Yang, M., Zhang, L., & Jia, X. (2021). Chinese College Students' Stress and Anxiety Levels Under COVID-19. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.615390>