

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA *FRESHGRADUATE* DI WILAYAH
JAKARTA**

Disusun Untuk Memenuhi Draft Proposal Tugas Akhir

Dosen Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.



Ditulis Oleh:

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Rahmat Bagus Dewanto 46119010166

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

JAKARTA

2024

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul : Hubungan Antara *Self-efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Freshgraduate* Di Wilayah Jakarta

Nama : Rahmat Bagus Dewanto

NIM : 46119010166

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 16 Februari 2024

Merupakan hasil studi Pustaka, penelitian lapangan dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

16 Februari 2023



Rahmat Bagus Dewanto

HALAMAN PENGESAHAN


Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Rahmat Bagus Dewanto
NIM : 46119010166
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Dewasa Awal Yang Baru Menyelesaikan Study S1 (Freshgraduate) Di Wilayah Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc. ()
NIDN : 0308018301

Ketua Penguji : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0322048105

Penguji 1 : Agustini, M.Psi., Psikolog ()
NIDN : 0308087008

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 5 Maret 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

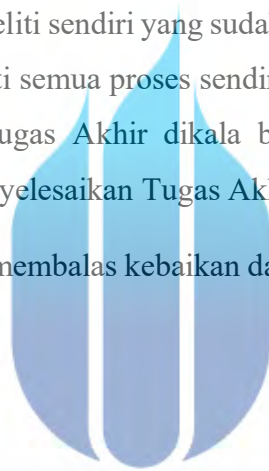
Segala Puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah menganugerahkan rahmat, dan hidayah-Nya kepada penulis dalam rangka menyelesaikan karya Tugas Akhir dengan judul “ **HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA *FRESHGRADUATE* DI WILAYAH JAKARTA**”. Karya Tugas Akhir ini disusun guna memenuhi Sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam proses penyusunan Tugas Akhir ini, penulis merasa bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu terselesaikannya Tugas Akhir penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Reguler 1 dan 2 Fakultas Psikologi.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Reguler 1 dan 2 Fakultas Psikologi.
5. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang dengan sabar membimbing dan memberikan *support* selama pengerjaan Tugas Akhir berlangsung.
6. Ibu Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog., Selaku Dosen Penguji Sidang Sempro, Pelaku *expert judgement* alat ukur serta yang memberikan masukan perihal kekurangan dalam pengerjaan Tugas Akhir berlangsung.

7. Ibu Ririn Abdilah Bahar, S.Psi., M.Psi., Psikolog., Selaku *expert judgment* alat ukur serta yang memberikan masukan perihal kekurangan dalam pengerjaan Tugas Akhir berlangsung.
8. Orangtua tercinta yang telah memberikan dukungan penuh baik dukungan moral, spiritual dan materi.
9. Seluruh Saudara, Kerabat, maupun Sahabat yang memberikan saya motivasi untuk segera menyelesaikan Tugas Akhir.
10. Utari Rahmawati, S.Psi., Selaku orang yang telah memberikan saya dampak besar berupa *support* dan motivasi untuk menyelesaikan Tugas Akhir.
11. Teruntuk diri peneliti sendiri yang sudah berusaha, berjuang, terus mencoba berjalan mengikuti semua proses sendiri, dan tidak pernah menyerah untuk menyelesaikan Tugas Akhir dikala banyak tekanan yang menghampiri hingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan selalu mencurahkan hidayah serta taufik-Nya, Amin.



Jakarta, 16 Februari 2024

UNIVERSITAS
MERCU BUANA 

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Nama : Rahmat Bagus Dewanto
NIM : 46119010166
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara *Self-efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Freshgraduate* Di Wilayah Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercubuana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*Database*), merawat dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 19 Maret 2024

Yang menatakan



(Rahmat Bagus Dewanto)

ABSTRAK

Nama : Rahmat Bagus Dewanto.
NIM : 46119010166.
Program Studi : Psikologi.
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara *Self-efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Freshgraduate* Di Wilayah Jakarta.
Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada dewasa awal yang baru saja menyelesaikan study S1 (*freshgraduate*) di wilayah Jakarta. Dalam penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional, melibatkan 209 responden (*freshgraduate*) di wilayah Jakarta yang di peroleh melalui teknik *non probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk kedua variabel adalah Bandura (1977) yang diadaptasi oleh (Wahyuni, S.R., Hamid, H., Firdaus F. 2023) dan Greenberger dan Padesky (2016) yang diadaptasi oleh (Wahyuni, S.R., Hamid, H., Firdaus F. 2023) yang telah di adaptasi kembali oleh peneliti untuk menyesuaikan keadaan yang terjadi pada permasalahan yang diteliti. Hasil uji coba menunjukkan bahwa kedua skala dinyatakan valid dan reliabel. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *pearson*. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif signifikan yang kuat antara kedua variabel *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar ($R = 0.279$) dengan ketentuan nilai standar analisis korelasi yaitu sig. < 0.05 . Disisi lain adanya hubungan positif signifikan antar dimensi dari variabel *self-efficacy* yaitu *magnitude* dengan dimensi *moods* dari variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar ($R = 0.184$). Selanjutnya, juga terdapat hubungan positif dan signifikan dari dimensi variabel *self-efficacy* yaitu dimensi *generality* dengan dimensi *physical* ($R = 0.172$) dan *moods* ($R = 0.163$) dari variabel kecemasan menghadapi dunia kerja. Terakhir, terdapat hubungan positif dan signifikan antara dimensi dari variabel *self-efficacy* yaitu *strength* dengan dimensi *physical* ($R = 0.227$), *behavior* ($R = 0.232$) dan *thought* ($R = 0.182$) dari variabel kecemasan menghadapi dunia kerja.

Kata Kunci: *Self-efficacy*, Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, *Freshgraduate*.

ABSTRACT

Name : Rahmat Bagus Dewanto.
NIM : 46119010166.
Study Program : Psychology.
Title Thesis : *The Relationship Between Self-efficacy and Anxiety in Facing the World of Work among Fresh Graduates in the Jakarta Area.*
Counsellor : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

This research aims to determine the relationship between self-efficacy and anxiety about facing the world of work in young adults who have just completed undergraduate studies (fresh graduates) in the Jakarta area. This research used a correlational quantitative design, involving 209 respondents (fresh graduates) in the Jakarta area who were obtained through non-probability sampling techniques with the accidental sampling method. The measuring instrument used for both variables is Bandura (1977) which was adapted by (Wahyuni, S.R., Hamid, H., Firdaus F. 2023) and Greenberger and Padesky (2016) which was adapted by (Wahyuni, S.R., Hamid, H., Firdaus F. 2023) which has been adapted again by the researcher to suit the circumstances that occurred in the problem under study. The test results showed that both scales were declared valid and reliable. Data were analyzed using the Pearson correlation technique. The results of this research prove that there is a strong significant positive relationship between the two self-efficacy variables and anxiety in facing the world of work of ($R = 0.279$) with the standard correlation analysis value, namely sig. < 0.05 . On the other hand, there is a significant positive relationship between the dimensions of the self-efficacy variable, namely magnitude, and the mood dimension of the anxiety variable facing the world of work, amounting to ($R = 0.184$). Furthermore, there is also a positive and significant relationship between the dimensions of the self-efficacy variable, namely the generality dimension, with the physical ($R = 0.172$) and moods ($R = 0.163$) dimensions of the anxiety variable facing the world of work. Finally, there is a positive and significant relationship between the dimensions of the self-efficacy variable, namely strength, and the physical ($R = 0.227$), behavior ($R = 0.232$) and thought ($R = 0.182$) dimensions of the anxiety variable facing the world of work.

Keywords: *Self-efficacy, Anxiety about facing the world of work, Freshgraduate.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	11
BAB II.....	13
LANDASAN TEORI.....	13
2.1 Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	13
2.1.1 Definisi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	13
2.1.2 Dimensi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	13
2.1.3 Faktor Mempengaruhi Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	14
2.2 Self-efficacy	15
2.2.1 Definisi Self-efficacy	15
2.2.2 Dimensi Self-efficacy	16
2.2.3 Klasifikasi Self-efficacy	16
2.3 Kaitan Self-efficacy Pada Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	17
2.4 Penelitian Sebelumnya	18
2.5 Kerangka Pemikiran	22
2.6 Hipotesis Penelitian	25
BAB III.....	26

METODE PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.1.1 Desain Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Definisi Operasional	27
3.3.1 Definisi Operasional Self Efficacy	27
3.3.2 Definisi Operasional Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	27
3.4 Populasi dan Sampel	27
3.4.1 Populasi	27
3.4.2 Sampel	27
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	28
3.5 Teknik Pengambilan Data	28
3.6 Alat Ukur	29
3.6.1 Skala Self Efficacy	29
3.6.2 Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	29
3.7 Uji Alat Ukur	30
3.7.1 Uji Validitas	30
3.7.2 Uji Reliabilitas	31
3.7.3 Hasil Uji Alat Ukur	31
3.8 Uji Normalitas	34
3.9 Uji Hipotesa Korelasi	35
BAB IV	36
PEMBAHASAN	36
4.1 Gambaran Umum Responden	36
4.2 Analisis Deskriptif	39
4.2.1 Statistik Deskriptif	39
4.2.2 Kategorisasi Variabel Penelitian	39
4.3 Uji Normalitas	41
4.4 Uji Korelasi	43
4.5 Pembahasan	45
BAB V	51
KESIMPULAN DAN SARAN	51

5.1 Kesimpulan	51
5.2 Keterbatasan Penelitian	52
5.3 Saran	52
5.3.1 Saran Teoritis	52
5.3.2 Saran Praktis	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Pengukuran.....	24
Tabel 3.2 Blueprint Self-efficacy	24
Tabel 3.3 Blueprint Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	25
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Self-Efficacy.....	26
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	27
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Self-Efficacy	28
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	29
Tabel 4.1 Demografi Responden.....	31
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif	34
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi.....	35
Tabel 4.4 Kategorisasi Self-Efficacy	35
Tabel 4.5 Kategorisasi Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	36
Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Pearson Variabel X.....	39
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Pearson Variabel Y	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	20
Gambar 4.1 <i>P-Plot Self Efficacy</i>	37
Gambar 4.2 <i>P-Plot</i> Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja	37
Gambar 4.3 <i>Boxplot Self-Efficacy</i>	38
Gambar 4.4 <i>Boxplot</i> Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	38

