

Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang

¹Ilham Nabil Azmi, ²Titin Suprihatin

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang
¹ilhamnabil97@gmail.com, ²titin@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang kelas XII yang berjumlah 201 siswa. Metode pengambilan sampel memakai cluster radom sampling. Pengambilan data menggunakan skala kecemasan menghadapi dunia kerja (24 item valid dengan $\alpha = 0.828$) dan skala efikasi diri (42 item valid dengan $\alpha = 0.896$). Analisis data menggunakan *product moment* dan menunjukkan adanya korelasi antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar $r_{xy} = -0,454$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja dapat diterima. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 20,6% pada kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang dan sebesar 79,4% di pengaruhi faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci : Kecemasan menghadapi dunia kerja, Efikasi diri.

Pendahuluan

Berkembangnya suatu zaman ditandai dengan munculnya teknologi yang semakin modern, membuat orang berfikir untuk mendapatkan pekerjaan dengan gaji yang besar sehingga dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Karena minimnya lapangan pekerjaan namun semakin banyak pencari kerja, sehingga membuat perusahaan-perusahaan berkomitmen untuk mencari sumber daya manusia yang tinggi. Hal ini dapat ditandai dengan setiap tahun perusahaan-perusahaan menargetkan kualitas tenaga kerja yang semakin meningkat, sehingga untuk masyarakat yang tidak mempunyai kualitas diri yang tinggi dan kemampuan yang diperlukan oleh perusahaan akan semakin besar peluang untuk menjadi pengangguran.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat jumlah pengangguran naik, tepat pada Agustus 2018 dari 7 juta orang sampai Agustus 2019 menjadi 7,05 orang. Badan Pusat Statistik memaparkan jumlah angkatan kerja pada Februari 2019 sebanyak 136,18 juta orang, mengalami kenaikan 2,24 juta orang dibanding pada Februari 2018. Dengan naiknya jumlah angkatan kerja, Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) mengalami peningkatan sebesar 0,12 persen poin (Makkl, 2019). Dari data yang dicatat Badan Kementrian Ketenagakerjaan (Kemenaker) sepanjang 2015-2019, terciptanya lapangan kerja baru telah mencapai 11.196.270. Menurut Suhariyanto sebagai kepala Badan Pusat Statistik (BPS) mengungkapkan jika dibandingkan dengan data Badan Ketenagakerjaan, jumlah pengangguran sejak Agustus 2015 tidak pernah turun dibawah 7 juta orang. Rinciannya, pada Agustus 2015 sebanyak 7,56 juta orang, kemudian Agustus 2016 sebanyak 7,03 juta orang, dan Agustus 2017 sebanyak 7,04 juta orang (Makkl, 2019).

Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan pada tahun 2018 siswa lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) mengalami presentase tingkat pengangguran setiap tahunnya menurun. Berdasarkan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) lulusan SMK pada tahun 2015 sebanyak 9,89 persen, tahun 2017 sebanyak 9,27 persen, dan pada tahun 2018 menurun sebanyak 0,35 persen menjadi 8,92 persen (www.kemendikbud.go.id, 2019). Badan Pusat Statistik mengungkapkan dalam setahun terakhir, pengangguran berkurang 50 ribu orang, sejalan dengan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) yang turun menjadi 5,01 persen pada Februari 2019. Kemudian menurut Badan Pusat Statistik pada tahun 2017 penyumbang terbesar angka pengangguran di Indonesia berasal dari lulusan SMK yakni sebesar 11,41 persen (Makkl, 2019).

Tingginya jumlah pengangguran yang berarti semakin banyak pencari kerja namun minimnya lapangan kerja serta adanya ketentuan dari suatu perusahaan membuat persaingan antara pencari kerja menjadi ketat apalagi khususnya untuk lulusan SMK. Lulusan SMK yang digadang-gadang siap untuk bekerja namun perusahaan tetap memberikan ketentuan dalam memilih karyawan. Pengalaman serta keahlian yang menjadi utama dalam perusahaan mencari pekerja. Kondisi

tersebut membuat lulusan SMK mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dikarenakan minimnya lapangan pekerjaan dan belum adanya keahlian serta pengalamankerja.

Kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) yaitu suatu keadaan apprehensif ataupun keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Adapun beberapa hal yang biasanya dicemaskan seperti kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, maupun kondisi lingkungan. Kecemasan merupakan hal wajar yang terdapat dalam diri individu masing-masing karena semua orang pasti memiliki kecemasan. Menurut Steven Schwartz (Annisa & Ildil, 2016) kecemasan atau *anxious* (kata latin) yang berarti penyempitan atau pengecilan, dan kadang disamakan dengan rasa takut, padahal keduanya berbeda. Ketakutan biasanya merupakan suatu respon terhadap ancaman yang memiliki focus lebih spesifik dan riil, sedangkan kecemasan ditandai dengan kekhawatiran tentang suatu hal di masa depan, termasuk ancaman yang tidak terduga, kecemasan memiliki fokus yang kurang spesifik.

Menurut Hurlock (Mu'arifah, 2005) menyatakan bahwa kecemasan merupakan bagian dari hidup sehari-hari dan hampir setiap individu mengalami, hanya saja kadar dan tarafnya berbed-beda. Ada sebagian individu yang dapat menyelesaikan masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, kecemasan seharusnya sebagai respon yang wajar terhadap tekanan atau peristiwa yang mengancam kehidupan seseorang.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap beberapa siswa SMK mengenai dalam menghadapi dunia kerja. Kebanyakan siswa SMK mengalami kecemasan yang dirasakan seperti kurang percaya diri akan kemampuan, kurang pengalaman, dan kurangnya kompetensi yang diajarkan oleh sekolah. Bahwa kesiapan kerja berkaitan erat dengan faktor pendukung diantaranya yaitu pengalaman serta kompetensi yang dibutuhkan calon pekerja. Namun tidak sedikit dari beberapa siswa tersebut kurang memiliki kepercayaan akan kemampuan yang dimilikinya, seperti halnya yang diungkapkan oleh salah satu siswa mengenai ketidak siapannya untuk memasuki dunia kerja karena merasa kurang memiliki

kemampuan yang cukup untuk bekerja ditambah lagi karena persaingan yang cukup ketat. Kurang yakin akan kemampuan diri sendiri dalam bertindak disebut efikasidiri.

Menurut Bandura (1997) faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu (1). Efikasi diri yang merupakan suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya dalam mengatasi situasi (2). *Outcome expectancy* yang merupakan suatu perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya suatu akibat yang berpengaruh dalam kecemasan. Menurut Bandura (Pool & Sewell, 2007) mendefinisikan efikasi diri merupakan keyakinan akan kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mengelola situasi nantinya. Keyakinan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi bagaimana orang berpikir, merasa, memotivasi diri sendiri dan bertindak. Menurut Baron dan Byrne (2003) efikasi diri didefinisikan sebagai aktivitas individu dalam mempertimbangkan kemampuan atau kompetensi yang dimiliki untuk melakukan tugas, mengatasi masalah dan mencari apa yang diharapkan. (Alwisol, 2004) berpendapat bahwa efikasi diri merupakan persepsi untuk menjelaskan diri individu sendiri, sebaik apa diri sendiri dalam melakukan suatu perannya saat dihadapkan dengan suatu keadaan. Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan atas kemampuan diri individu dalam melakukan tindakan yang diharapkan.

Ada pun upaya untuk mengatasi timbulnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yaitu dengan cara memiliki efikasi diri yang baik. Efikasi diri menurut Bandura (1994) merupakan kepercayaan individu tentang kemampuan yang dimiliki untuk menunjukkan suatu perilaku. Sedangkan, menurut Judge, dkk (Mulyani, Mubarak, & Hairina, 2015) dalam bukunya yang berjudul *Dispositional Effect on Job* menjelaskan, bahwa efikasi diri merupakan aspek pemahaman akan diri sendiri yang berakibat pada berbagai aktivitas. Efikasi diri berpengaruh dalam memilih sikap dan tindakan untuk mencapai apa yang diharapkan.

Efikasi diri mempunyai fungsi yang berhubungan dengan cemas dan stres kemudian melibatkan imunosupresi dan perubahan fisiologis semacam tekanan darah, detak jantung, dan hormon stres. Barlow menjelaskan menurut teori kognitif

sosial, orang yang memiliki persepsi terhadap efikasi diri yang rendah terancam dengan tingginya kemunculan rasa cemas. Kejadian seperti itu tidak mengancam, namun perasaan tidak yakin atas kemampuan untuk mengatasinya merupakan akar dalam kecemasan (Putri, Suminta, & Handayani, 2017).

Pada penelitian yang sudah dilakukan Rahmawati (2017) yang berjudul "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Muhammadiyah Surakarta didapatkan hasil penelitian yang membuktikan bahwa adanya hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Peranan efikasi diri secara efektif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 26,8% dan selebihnya 73,2% disebabkan oleh variabel lain. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Permana, Harahap, dan Astuti (2016) yang berjudul Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di MTS Al-Hikmah Brebes mengungkapkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa. Efikasi diri memberikan sumbangan secara efektif sebesar 51,6% dan selebihnya 69,4% disebabkan oleh variabel lain.

Berdasarkan uraian di atas yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah originalitas dan populasi serta lokasi penelitian. Populasi penelitian ini mengambil subjek pada siswa SMK kelas XII, sedangkan lokasi penelitian mengambil tempat di daerah Semarang. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti ingin mendalami mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan pada 201 siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang sebagai subjek penelitian. Metode pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert* yang terdiri dari skala efikasi diri dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Skala efikasi diri terdiri dari 24 aitem dengan

koefisien reliabilitas sebesar 0,828. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja terdiri dari 42 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,896. Perhitungan analisis data menggunakan bantuan dari program SPSS versi 20.0 *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum melaksanakan analisis data, uji asumsi harus dilakukan di mana data yang sudah terkumpul akan diuji asumsi meliputi uji normalitas serta linieritas yang dibantu dengan *software* SPSS versi 20.0. Uji normalitas dilakukan untuk membuktikan bahwa data penelitian bersifat normal atau tidak. *One Sample Kolmogorov Smirnov Z* merupakan teknik yang digunakan. Data terdistribusi normal jika lebih besar 5% atau $p > 0,05$. Hasil uji normalitas dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig	P	Keterangan
Kecemasan menghadapi dunia kerja	42,30	7,170	0,902	0,391	>0,05	Normal
Efikasi diri	99,20	10,818	1,092	0,184	>0,05	Normal

Sesuai hasil tersebut, variabel efikasi diri KS-Z menghasilkan nilai sebesar 0,092 serta $p = 0,05$ ($p > 0,05$) yang artinya distribusi data normal. Pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja KS-Z sebesar 0,092 serta $p = 0,14$ ($p > 0,05$) yang artinya distribusi data normal. Berdasarkan uji linieritas pada variabel efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh $F_{linier} 20,271$ signifikasinya 0,000 ($p \leq 0,05$). Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja berkorelasi secara linier.

Teknik analisis yang digunakan dalam uji hipotesis menggunakan *Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis dari uji hipotesis menunjukkan korelasi $r_{xy} - 0,454$ dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,01$). Hasil dari uraian diatas menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang. Kecemasan menghadapi dunia kerja memberikan sumbangan efektif

sebesar 20,6% yang berdasarkan dari nilai R^2 sebesar 0,206. Presentase efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2 . Kategorisasi Data Skor Subjek Pada Skala Efikasi Diri

Norma	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
$120,25 < X$	Sangat Tinggi	1	1,3%
$101,75 < X \leq 120,25$	Tinggi	29	36,3%
$83,25 < X \leq 101,75$	Sedang	45	56,3%
$64,75 < X \leq 83,25$	Rendah	5	6,3%
$X \leq 64,75$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	80	100%

Tabel 3. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Norma	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
$61,75 < X$	Sangat Tinggi	1	1,3%
$52,25 < X \leq 61,75$	Tinggi	5	6,3%
$42,75 < X \leq 52,25$	Sedang	31	38,8%
$33,25 < X \leq 42,75$	Rendah	35	43,8%
$X \leq 33,25$	Sangat Rendah	8	10,0%
	Total	80	100%

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empirik hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan korelasi sebesar -0,454 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Dengan demikian semakin tinggi efikasi diri pada siswa dan semakin rendah perilaku kecemasan menghadapi dunia kerja, begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri pada siswa semakin tinggi perilaku kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki sumbangan efektif sebesar 20,6%, kemudian sisanya sebesar 79,4% dipengaruhi oleh faktor efikasi diri.

Pada siswa, efikasi diri memungkinkan untuk mengatasi hambatan dan meraih apa yang diharapkan di dunia kerja, hal ini sesuai dengan pendapat Baron dan Byrne (Ghufron, 2011) menyatakan bahwa efikasi diri adalah aktivitas individu dalam mengevaluasi kemampuan atau kompetensi dirinya untuk menjalankan suatu tugas, bertujuan mengatasi hambatan dan meraih harapan (Utami & Hudaniah, 2013). Efikasi diri menurut Bandura (1997) menjelaskan keyakinan individu atas

kemampuan dan kompetensi yang dimiliki untuk melakukan berbagai perencanaan, perorganisasian, serta tindakan yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan yang diharapkan, dapat diartikan efikasi diri adalah pada diri sendiri untuk mampu berhasil dan sukses.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanto (2019) merupakan peneliti terdahulu mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil menunjukkan nilai koefisien korelasi r sebesar $-0,556$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Artinya semakin tinggi efikasi diri semakin rendah kecemasan yang di alami mahasiswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah efikasi diri semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa

Hal serupa juga diungkapkan oleh penelitian Rahmawati (2017) dengan subjek siswa SMK. Hasil nilai koefisien korelasi r sebesar $-0,518$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$), berarti adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami siswa, begitu juga sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan yang dialami oleh siswa SMK. Sedangkan penelitian sebelumnya oleh Permana, Harahap, dan Astuti (2016) mengenai efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa MTS, menunjukkan koefisien korelasi r sebesar $-0,575$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Nilai negatif pada koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa MTS.

Berdasarkan hasil pengujian data di atas menunjukkan bahwa variabel memiliki hubungan dan hipotesis yang diterima. Artinya terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Cut Nyak Dien Semarang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Cut Nyak Dien. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,454$ dengan signifikansi ($p < 0,01$). Dengan demikian semakin tinggi efikasi diri pada siswa dan semakin rendah perilaku kecemasan menghadapi dunia kerja, begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri pada siswa semakin tinggi perilaku kecemasan menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja memberikan sumbangan efektif sebesar $20,6\%$ berdasarkan dari nilai *R squared* sebesar $0,206$.

Saran yang dapat diberikan untuk siswa yaitu agar dapat meningkatkan efikasi diri dengan persiapan lebih awal, misalnya mengikuti jam pembelajaran dengan disiplin dan serius, terlibat dalam kegiatan sekolah seperti pelatihan-pelatihan yang diadakan oleh sekolah dan mengikuti kegiatan organisasi yang diadakan oleh sekolah. Bagi SMK Cut Nyak Dien Semarang diharapkan untuk selalu memberikan dukungan kepada siswa baik secara moril ataupun materil, sehingga siswa yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja menurun.

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Annisa, D. F., & Ildil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 94.
- Makkl, S. (2019, November 05). *Badan Pusat Statistik*. Retrieved from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/ekonomi/20191105154437-532-445788/angka-pengangguran-naik-jadi-705-juta-orang-per-agustus-2019>
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan Dan Agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 102-111.
- Mulyani, Mubarak, & Hairina, Y. (2015). AMT (Achievement Motivation Training) Sebuah Rancangan Intervensi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Program Khusus Ulama IAIN Antasari Banjarmasin (Studi Eksperimen). *Studia Insania*, 47.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal edisi 9. T. F. Indonesia; Trans.* Jakarta: Erlangga.

Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di MTS Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 56.

Pool, L. D., & Sewell, P. (2007). The key to employability: developing a practical model of graduate employability. *Education & training*, 277-289.

Putri, S. W., Suminta, R. R., & Handayani, D. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. *Happines*, 111 - 124.

www.kemendikbud.go.id. (2019, Maret 11). *Angka Tingkat Pengangguran Terbuka Lulusan SMK Semakin Menurun*. Retrieved from Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2019/03/angka-tingkat-pengangguran-terbuka-lulusan-smk-semakin-menurun>