



Hubungan Antara Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Efikasi Diri Dalam Pemilihan Karir Masa Depan (Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)

Agry Gading Larasati
Universitas Sanata Dharma

Alamat : Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Korespondensi email : giselalrst@gmail.com

ABSTRACT . This study aims to determine whether there is a relationship between the anxiety of final year students and self-efficacy in choosing future careers in the class of 2020 at the Guidance and Counseling Study Program of Sanata Dharma University. This study used a correlation test with a sample of 60 respondents consisting of final year students at Sanata Dharma University, Guidance and Counseling Study Program. The data analysis techniques used are categorization, normality test, linearity test, and correlational hypothesis test. Data were collected using an anxiety scale with a valid item count of 34 with a reliability test value of 0.886 and a self-efficacy scale with a valid item count of 21 and a reliability value of 0.912. The results in this study prove: There is no relationship between the anxiety of final year students and self-efficacy in choosing a future career in the Guidance and Counseling Study Program of Sanata Dharma University.

Keywords: anxiety, self-efficacy, student

ABSTRAK . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan mahasiswa tingkat akhir dengan efikasi diri dalam pemilihan karir masa depan pada angkatan tahun 2020 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma. Penelitian ini menggunakan uji korelasi dengan sampel sebanyak 60 responden yang terdiri dari mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sanata Dharma Prodi Bimbingan dan Konseling. Teknik analisis data yang digunakan yaitu kategorisasi, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis korelasional. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan dengan jumlah item valid 34 dengan nilai uji reliabilitas 0,886 dan skala efikasi diri dengan jumlah item valid 21 dan nilai reliabilitas 0,912. Hasil dalam penelitian ini membuktikan : Tidak adanya hubungan antara kecemasan mahasiswa tingkat akhir dengan efikasi diri dalam pemilihan karir masa depan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma.

Kata Kunci : kecemasan, efikasi diri, mahasiswa

LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan status yang diberikan kepada seorang individu yang sedang menempuh jenjang perkuliahan. Mahasiswa tingkat akhir biasanya berada pada usia dewasa muda (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Atmadja (2013) mengatakan mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan ketika menghadapi dunia kerja, hal ini disebutkan karena kegagalan, kemampuan yang belum terpenuhi, serta sulitnya beradaptasi membuat mahasiswa tingkat akhir merasa cemas.

Ketidakseimbangan antara peluang kerja dengan banyaknya sarjana yang lulus menjadi salah satu alasan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa. Freud (2006) kecemasan dapat disebabkan karena libido yang terbenjung akibat represi, dimana seseorang memiliki suatu

keinginan namun keinginan tersebut harus dipendam sebagai bentuk pertahanan diri. Mahasiswa Tingkat akhir kerap kali merasakan cemas akan masa depannya, hal ini disebabkan karena perencanaan karir yang kurang matang dan tidak seimbang dengan lapangan pekerjaan dengan sarjana yang ada. Kecemasan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir terhadap karir masa depannya merupakan jenis kecemasan yang realistis, dimana individu akan mengalami perasaan takut terhadap suatu hal yang membahayakan dari lingkungan luar (Schultz, 2012).

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Pew Research Center (2018) yang menyatakan 70% kecemasan mahasiswa atau seseorang yang sedang menempuh perguruan tinggi, dalam survey tersebut mengatakan bahwa kecemasan serta depresi merupakan masalah utama bagi mereka, serta hanya 26% mahasiswa yang mengatakan bahwa kecemasan merupakan masalah kecil.

Kecemasan juga dapat disebabkan karena kurangnya pemaknaan hidup. Frankl (2017) penyebab hidup seseorang tidak bermakna sebenarnya sederhana, terkadang seseorang hidup berkecukupan namun mereka tidak cukup dalam menjalani kecukupan yang dimiliki, mereka memiliki sarana namun mereka tidak memiliki makna. Bahkan beberapa orang tidak memiliki sarana.

Karir merupakan salah satu tahapan yang sangat berpengaruh pada kehidupan manusia, maka perlunya ketepatan dalam menentukan pilihan karir. Ginzberg (dalam Santrock 2007) menjelaskan bahwa cara berfikir individu dapat berubah pada usia 17 sampai menuju awal usia 20 tahun dimana pada fase ini banyak orang yang sudah mulai masuk ke jenjang perguruan tinggi, pada usia tersebut merupakan fase realistik dari pemilihan karir.

Penelitian di Universitas Padjajaran (Hami, Hinduan & Sulistiana, 2006) mengatakan 52,8% mahasiswa kurang dalam perencanaan karir, serta 47,2% berada pada taraf kematangan karir. Selain itu terdapat fakta yang disebutkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ros Patriani Dewi di Universitas Mercu Buana dimana tiga mahasiswa mengatakan belum memiliki gambaran setelah lulus, dua mahasiswa mengatakan masih bingung dengan karir masa depannya serta merasa tidak yakin dengan kemampuannya yang terbatas, dan satu orang terakhir mengatakan bahwa mencari pekerjaan tidak perlu sesuai dengan jurusan yang sedang ditempuh diperguruan tinggi.

Menurut teori yang dikatakan oleh Shertzer dan Stone (Winkell & Hastuti, 2004) dijelaskan bahwa karir dapat dirumuskan dalam dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internal dapat dipengaruhi oleh nilai – nilai kehidupan, minat, bakat,

serta keribadian. Sedangkan faktor eksternal dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar seperti teman sebaya, orang tua, keluarga, serta masyarakat di sekitar.

Bandura (1997) mengatakan bahwa dalam menentukan gambaran masa depan perlu adanya keyakinan dalam diri untuk menjalani serta menentukan usaha dalam menghadapi situasi yang akan terjadi di masa depan, dimana situasi tersebut pastinya akan mengandung berbagai keraguan, tekanan, serta berbagai macam hal yang tak terduga lainnya.

Keyakinan seseorang dalam melakukan suatu hal atau kemampuan dalam menghadapi suatu hal biasanya dikenal dengan efikasi diri. Bandura (1997) mengatakan efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur serta melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu.

Penelitian Warsito (2004) mengatakan mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi akan mengerahkan seluruh kemampuan yang mereka miliki untuk mencapai sesuatu yang diharapkan. Efikasi diri ini sangat perlu dimiliki oleh mahasiswa, khususnya para mahasiswa tingkat akhir yang berguna untuk keberhasilan menyelesaikan tugas serta keyakinan mengenai efektivitas kemampuan yang dimiliki guna menentukan usahanya dalam menghadapi situasi di masa depan yang tentunya penuh dengan keraguan, tekanan, serta berbagai hal tidak terduga lainnya (Bandura, 1997).

Universitas Sanata Dharma adalah salah satu perguruan tinggi yang banyak menghasilkan lulusan berprestasi dan sukses dalam jenjang karir masa depan. Meskipun begitu tidak menutup kemungkinan bahwa para mahasiswanya mengalami kecemasan akibat karirnya di masa depan. Peneliti pernah melakukan beberapa kali observasi dan berbincang santai dengan para mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sanata Dharma, beberapa dari mereka mengatakan bahwa mereka cemas, sering merasa gelisah serta khawatir akan pilihan karir di masa depannya, hal itu terjadi karena mereka hanya mengikuti alur kehidupan tanpa membuat perencanaan karir kedepan harus bagaimana, selain itu beberapa dari mereka takut untuk terjun ke dunia kerja karena takut gagal dan tidak sesuai dengan ekspektasi individu tersebut serta orang tuanya .

Berdasarkan beberapa observasi singkat tersebut membuat peneliti penasaran untuk melihat bagaimana kecemasan dapat berpengaruh terhadap efikasi diri dalam pemilihan karir di masa depan. Peneliti menetapkan kecemasan sebagai variable bebas dan efikasi diri sebagai variable terikat.

KAJIAN PUSTAKA

1. Aspek – aspek Kecemasan

Sejalan dengan yang dikatakan oleh Frankl bahwa kecemasan menimbulkan gejala, Shah (Ghufron & Rini, 2012 dalam jurnal Kecemasan dalam Menghadapi dunia Kerja ditinjau dari *Self-Efficacy* dan Jenis kelamin pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI) menjelaskan tiga aspek kecemasan yang sering dirasakan individu ketika merasa cemas pada situasi atau keadaan tertentu. Ketiga Aspek tersebut, yaitu :

1) Aspek Fisik

Dalam keadaan atau situasi tertentu seseorang akan merasa cemas, orang yang sedang merasa cemas biasanya ditandai dengan kondisi fisik yang melemah seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, mual pada perut, mulut kering, grogi, pusing dan lain sebagainya. Hal ini dapat disebabkan karena ketegangan otot yang meningkat serta melebarkan pembuluh darah di kepala.

2) Aspek Emosional

Ketika seseorang berada di sebuah situasi tertentu dan ketika sedang berada dalam kondisi menekan, seseorang akan merasa lebih sensitif, hal ini ditandai dengan timbulnya perasaan panik yang biasa dirasakan oleh orang – orang yang mengalami gangguan kecemasan. Perasaan panik dan takut ini terkadang digunakan oleh tubuh untuk membentuk pertahanan diri dari ancaman yang akan datang.

Selain itu reaksi emosi yang terjadi yaitu seseorang akan merasa sulit untuk memutuskan sesuatu, hal ini dipengaruhi oleh perasaan – perasaan yang ada di dalam dirinya, perasaan marah, panik, gugup inilah yang terkadang berlawanan dengan pemikirannya hingga akhirnya mempengaruhi pola perilakunya.

3) Aspek Kognitif

Ketika seseorang merasa cemas mereka akan cenderung berpikiran negatif. Seseorang yang merasa cemas juga akan merasa bingung, asal dari perasaan tersebut dari pikiran negatif yang sering tiba – tiba muncul, hal ini dapat terjadi karena adanya ketidakberaturan pikiran di dalam otak kita sehingga dapat menciptakan tindakan dan perasaan yang selaras dengan apa yang kita pikirkan.

Pemikiran irasional dalam diri individu ini akan bersifat menetap jika individu tidak segera merubah pikirannya menjadi lebih positif. Selain tanda – tanda diatas seseorang yang mengalami kecemasan secara kognitif akan merasa tidak memiliki keahlian, merasa tidak yakin, dan tidak siap menghadapi tuntutan pekerjaan yang akan datang.

2. Faktor – faktor Kecemasan

Bandura (Safaria & Saputra, 2012) menjelaskan terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu :

1) Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam menghadapi situasi. Teori efikasi diri membedakan tingkat pengendalian dengan cara pribadi. Pengendalian ini berpengaruh terhadap sejauh mana keyakinan individu dalam membentuk ekspektasi hasil dan seberapa banyak ekspektasi hasil yang ditambahkan secara bertahap pada prediksi kinerja (Bandura 1997).

2) Outcome Expectancy

Sebuah keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap berbagai kemungkinan terjadinya akibat – akibat tertentu yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menekan kecemasan yang mereka miliki.

Menurut Sarason dkk (Dinda & Anastasia, 2019 dalam jurnal Tanti Susilarini, 2022) dikatakan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

1) Keyakinan Diri

Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan berkurang rasa keemasannya. Hal ini dapat terjadi karena ketika kita yakin terhadap sesuatu akan menumbuhkan rasa kepercayaan diri yang tinggi sehingga perasaan cemas yang hadir akan berkurang secara perlahan – lahan.

2) Dukungan Sosial

Dengan adanya dukungan sosial dari orang – orang terdekat seperti pemberian bantuan, pemberian informasi, perilaku, maupun materi membuat seseorang merasa

diperhatikan, disayang, dan dicintai sehingga memberikan kesan hangat yang membuat perasaan cemas tersebut berkurang.

3) Modeling

Kecemasan dapat disebabkan karena adanya proses modeling, maksud dari proses modeling ini yaitu perubahan perilaku individu. Perilaku individu dapat berubah ketika seorang individu melihat model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah, ketika seseorang atau individu tersebut melihat maka Ia akan cenderung mengalami kecemasan.

3. Aspek – Aspek Efikasi Diri

Bandura (Ghufron, 2012) mengatakan bahwa efikasi diri memiliki tiga aspek, tiga aspek tersebut, yaitu :

1. Dimensi Tingkatan (level)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas serta kesulitan yang sedang dihadapi. Pada dimensi ini juga mempengaruhi tingkah laku yang akan dilakukan dalam menghadapi situasi tertentu. Apabila Individu dihadapkan dengan situasi menurut tingkat kesulitannya maka efikasi diri individu akan terbatas pada tugas – tugas yang mudah, sedang, serta sulit sesuai dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan.

Dimensi ini berpandangan mengenai bagaimana seseorang menilai tinggi dan rendahnya kemampuan yang dimiliki dalam suatu tugas atau situasi tertentu. Contohnya ketika individu memiliki Tingkat efikasi diri yang tinggi ketika membaca puisi, namun individu mengalami Tingkat efikasi diri yang rendah ketika mengerjakan soal matematika. Hal ini menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan yang terbatas.

2. Dimensi Kekuatan (*strenght*)

Berkaitan dengan kekuatan serta keyakinan individu terhadap kemampuannya. Perlu pengharapan yang kuat untuk mendorong individu dalam menyelesaikan tugasnya. Dimensi ini sangat berhubungan dengan dimensi level karena semakin tinggi kesulitan yang dimiliki dapat melemahkan keyakinan individu.

Dimensi ini memiliki pandangan seberapa kuat atau lemah individu dalam meyakini kemampuannya ketika menghadapi situasi atau tugas tertentu. Ketika individu mengalami tingkat efikasi yang tinggi, individu juga memiliki tingkat kekuatan efikasi diri yang bervariasi. Ketika seseorang yakin bahwa Ia dapat menjalani ujian di sekolah dengan baik, namun keyakinan tersebut tidak cukup kuat dalam mengatasi hambatan yang lebih besar, contohnya seperti masalah Kesehatan mental yang serius.

3. Dimensi Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkah laku, dimana individu akan bertingkah laku sesuai dengan kemampuan dirinya serta keyakinan yang dimilikinya. Tingkah laku ini dapat terbatas pada aktivitas dan situasi tertentu maupun serangkaian aktivitas serta situasi yang bervariasi.

Pada dimensi ini dimaksudkan untuk memahami seberapa jauh keyakinan individu akan kemampuannya supaya dapat diterapkan dalam tugas atau situasi tertentu yang berbeda. Ketika seseorang yakin akan kemampuannya maka Ia cenderung memiliki keyakinan kuat bahwa Ia akan berhasil disituasi lainnya. Namun kebalikannya jika Individu memiliki efikasi diri yang rendah maka bisa jadi Ia juga merasa tidak yakin dengan situasi lainnya.

4. Faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri

Bandura mengatakan terdapat empat faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang, yaitu :

- 1) Pengalaman seseorang dimasa lalu. Pengalaman masa lalu dapat menjadi salah satu faktor seseorang memiliki efikasi diri, hal ini bisa dilihat dari bagaimana seseorang menghadapi situasi diwaktu tertentu. Contohnya ketika seseorang dihadapkan dengan satu situasi dan seseorang ini berhasil melaluinya pastinya keyakinan pada dirinya akan meningkat, namun sebaliknya jika Ia megalami kegagalan dimasa lalu bisa jadi seseorang ini menjadi rendah diri dan tidak yakin pada dirinya sendiri.
- 2) Pengalaman orang lain. Dari pengalaman orang lain yang mampu berhasil menghadapi situasi tertentu, individu dapat belajar dan menduplikasi serta meningkatkan keyakinan dalam dirinya.

- 3) Persuasi verbal. Persuasi verbal merupakan suatu informasi yang diberikan oleh seseorang yang berpengaruh terhadap kehidupan individu bisa pacar, keluarga, maupun teman, sehingga dengan pemberian informasi ini individu bisa menjadi lebih yakin pada dirinya dan mampu mencapai tujuan yang dicita – citakannya.
- 4) Kondisi fisiologis. Kondisi yang menekan dapat mempengaruhi keyakinan diri seseorang dalam menghadapi situasi tertentu. Keadaan fisiologis yang dimaksud yaitu seperti rasa lelah, sakit, stress, suasana hati yang kurang baik dan lain sebagainya.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu yang dilakukan oleh Tanti Susilarini (2022) dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* dengan Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Universitas Persada Indonesia YAI”. Sampel penelitian berjumlah 107 orang dengan subjeknya para mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, dengan jumlah subjek 40 laki – laki dan 67 perempuan. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Universitas Persada Indonesia YAI.

Maka dalam penelitian ini memiliki hipotesis bahwa ada hubungan antara kecemasan mahasiswa tingkat akhir dengan efikasi diri dalam pemilihan karir masa depan di Prodi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Jika kecemasan meningkat maka efikasi diri akan menurun.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian ini bertujuan guna menyelidiki hubungan pada suatu variabel berkaitan dengan variabel lain, berdasarkan pada koefisien korelasi (Azwar, 1999). Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu kecemasan dan efikasi diri dalam pilihan karir masa depan.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester akhir angkatan 2020 di prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik random sampling, Dimana sampel yang digunakan berjumlah 60 orang dengan karakteristik subjek mahasiswa semester akhir angkatan 2020 di prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma.

Data dalam penelitian ini diambil menggunakan kuisioner melalui *Google Form*. Dalam penelitian ini digunakan Teknik statistik inferensial (statistik probabilitas) yang digunakan untuk menganalisis suatu data sampel serta hasilnya diberlakukan untuk populasi (Sugiyono,2019). Penelitian ini juga menggunakan statistik non parametris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini digunakan Uji normalisasi Kolmogorov Smirnov yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi dengan normal atau tidak.

Tabel 1. Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.75361735
Most Extreme Differences	Absolute	.135
	Positive	.135
	Negative	-.097
Test Statistic		.135
Asymp. Sig. (2-tailed)		.009 ^c

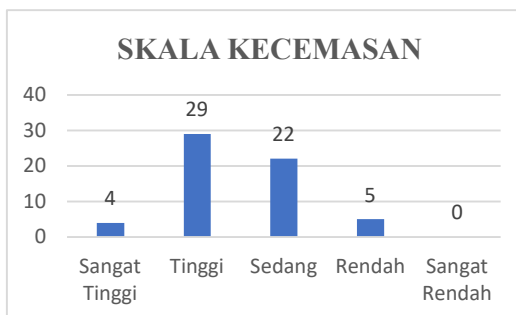
Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS nilai signifikansi $<0,05$ yaitu 0,009 maka dapat dikatakan bahwa bahwa nilai residual tidak berdistribusi dengan normal.

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS, hasil dari uji linearitas menghasilkan hubungan yang linear antara kecemasan dan efikasi diri. Hal ini dapat dilihat dari *deviaton from linearity* yang menunjukkan angka 0,144, Dimana 0,144 ini lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berhubungan linear.

Dalam penelitian ini uji korelasi dilakukan menggunakan Uji Korelasi Nonparametik Spearman, dari pengolahan data korelasi menghasilkan nilai signifikansi kecemasan dan efikasi diri $>0,05$ yaitu 0,564. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tidak menunjukkan adanya hubungan, maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima, artinya tidak ada hubungan antara kecemasan mahasiswa Tingkat akhir dengan efikasi diri

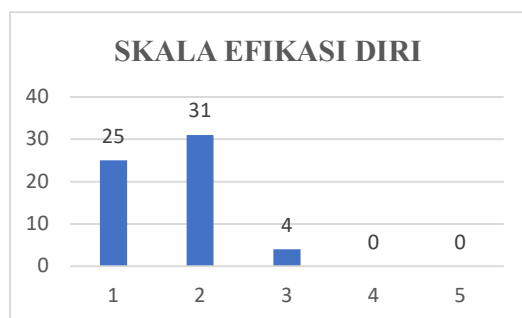
dalam pemilihan karir masa depan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma.

Nilai kategorisasi kecemasan berada ditingkat tinggi dengan skor 48%.



Gambar 1. Hasil kategorisasi skala kecemasan

Nilai kategorisasi efikasi diri juga berada ditingkat tinggi dengan skor 50%.



Gambar 2. Hasil kategorisasi skala efikasi diri

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan antara variabel X (kecemasan) dan variabel Y (efikasi diri). Penelitian ini menggunakan uji korelasi Nonparametrik Spearman pada aplikasi SPSS guna menguji hipotesis yang telah dibuat. Dalam perhitungan dengan menggunakan aplikasi SPSS menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kecemasan mahasiswa Tingkat akhir dengan efikasi diri dalam pemilihan karir pada mahasiswa Tingkat akhir Angkatan 2020 di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma. Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil data dimana nilai signifikansi dari kedua variabel yaitu $0,564 > 0,05$.

Kecemasan dapat menimbulkan tekanan berupa stress. Stress terbagi menjadi dua yaitu eustress dan distress. Menurut Hans Selya (dalam Jurnal Vasku, Lenart, dan Scheringer, 2020) Eustress merupakan suatu reaksi yang bersifat positif terhadap stressor, sedangkan Distress

merupakan raksi yang bersifat negatif terhadap stresor. Maka dari itu ketika individu mengalami kecemasan yang menimbulkan stress bereaksi positif (eustress) bisa jadi kecemasan tersebut memacu individu menjadi lebih yakin akan kemampuannya, namun sebaliknya jika individu mengalami kecemasan dan menimbulkan stress yang bereaksi negatif (distress) maka akan membuat individu menjadi tidak yakin akan kemampuannya.

Efikasi diri juga dapat dilatih perlahan – lahan. Bandura (1997) mengatakan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi efikasi diri yaitu, pengalaman dimasa lalu, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis. Berdasarkan teori tersebut dapat dikaitkan dengan hasil penelitian ini, dimana subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari program studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 mereka sudah melalui berbagai pengalaman, mendengarkan pengalaman orang lain, mendengarkan berbagai ilmu yang disampaikan dosen sehingga dapat mempengaruhi proses hidupnya, dan mempengaruhi keadaan fisiologisnya. Hal ini dapat mempengaruhi keyakinan dalam hidupnya, mereka bisa meyakini kemampuannya lewat hal – hal yang telah dipelajari selama berada di program studi Bimbingan dan Konseling ini.

Hasil perhitungan kategorisasi menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2020 di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma sebagian besar masuk dalam kategori kecemasan yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan 4 mahasiswa dengan presentase 7% masuk pada kategori sangat tinggi, lalu 29 mahasiswa dengan presentase 48% masuk pada kategori tinggi, serta 22 mahasiswa dengan presentase 37% masuk pada kategori sedang, dan 5 mahasiswa dengan presentase 8% masuk dalam kategori rendah. Tidak terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan sangat rendah. Mahasiswa dengan kecemasan yang tinggi terkadang kurang memaknai hidupnya. Mahasiswa sering kali sudah mengambil pilihan yang mereka anggap sudah sesuai, namun setelah ia berada dalam pilihan tersebut Ia mulai merasa cemas dan akhirnya terbelenggu dalam perasaan cemas yang mengakibatkan penderitaan. Namun terdapat beberapa mahasiswa yang berada dalam kategori cukup rendah, hal ini menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang memaknai hidupnya dengan baik serta menjadikan kecemasan sebagai bentuk pertahanan diri. Sigmund Freud (2002) Kecemasan objektif merupakan kecemasan yang riil dimana kita akan memandang kecemasan ini dengan rasional. Ketakutan riil ini berkaitan dengan reflek gerakan yang menimbulkan bentuk mekanisme pertahanan diri.

Dari hasil perhitungan kategorisasi menunjukkan bahwa efikasi diri dalam pemilihan karir mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2020 di Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma sebagian besar masuk dalam kategori efikasi diri yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan 26 mahasiswa dengan presentase 43% berada pada kategori sangat tinggi, lalu 30 mahasiswa dengan presentase 50% berada pada kategori tinggi, serta 4 mahasiswa dengan presentasi 7% masuk dalam kategori sedang, 0 mahasiswa dengan presentase 0% berada pada kategori rendah, dan 0 mahasiswa dengan presentase 0% berada pada kategori sangat rendah. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi mampu meyakini kemampuan yang mereka miliki serta mampu memahami kondisi perasaan dalam dirinya. Hal tersebut dapat mempengaruhi perilakunya guna menunjang karir masa depan. Bandura (dalam Iroegbu, 2015) Self efikasi merupakan suatu keyakinan akan kemampuan yang dimiliki individu serta keyakinan akan hasil yang diperoleh dari kerja kerasnya yang mempengaruhi individu dalam berperilaku.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan dalam poin – poin dibawah ini:

- (1) Penelitian ini digunakan untuk mencari hubungan antara kecemasan mahasiswa tingkat akhir dengan efikasi diri dalam pemilihan karir masa depan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sanata Dharma. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kecemasan mahasiswa dan efikasi diri dalam pemilihan karir. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $r = 0,564 > p = 0,05$. Terdapat berbagai faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam pemilihan karir masa depan.
- (2) Tingkat Kecemasan mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sanata Dharma menunjukkan kategorisasi tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dengan 4 mahasiswa dengan kategorisasi sangat tinggi, 29 mahasiswa dengan kategorisasi tinggi, 22 mahasiswa dengan kategori cukup tinggi, 5 mahasiswa dengan kategori rendah, serta tidak ada mahasiswa dengan kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sanata Dharma masih memiliki kecemasan yang tinggi terhadap hal – hal yang belum terjadi.

- (3) Tingkat Efikasi dalam pemilihan karir di Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sanata Dharma menunjukkan kategorisasi tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dengan 26 mahasiswa berada pada kategorisasi sangat tinggi, 30 mahasiswa dengan kategorisasi tinggi, 4 mahasiswa dengan kategori sedang, tidak adanya mahasiswa dengan kategori rendah, serta tidak adanya mahasiswa dengan kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2020 Universitas Sanata Dharma mampu meyakini kemampuan yang dimiliki guna menunjang karir masa depan.
- (4) Dari hasil capaian skor kategorisasi yang telah dilakukan menghasilkan 2 item yang memiliki kategori rendah. Kategori tersebut masuk pada skala kecemasan dan mencakup aspek fisik dan aspek emosional.
- (5) Dari hasil capaian skor kategorisasi dalam skala efikasi diri tidak menghasilkan item yang rendah, meskipun begitu peneliti tetap memberikan usulan topik pada mahasiswa serta dosen. Usulan topik tersebut berdasarkan 3 item yang masuk dalam kategori sedang. Kategori tersebut masuk pada skala efikasi diri serta mencakup dimensi *level*, dimensi kekuatan, dan dimensi generalisasi.

Berdasarkan teori yang ada dalam penelitian ini sudah cukup membantu peneliti untuk lebih memahami masalah yang ada dalam penelitian ini, meskipun teori – teori tersebut masih harus dieksplorasi.

Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini tentunya peneliti sudah merancang dengan sistematis dan konseptual, namun masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki. Beberapa hal yang masih perlu menjadi catatan mengenai keterbatasan penelitian ini, yaitu :

- (1) Kuisioner diedarkan melalui *Google Form* sehingga terkadang masih banyak yang mengisi tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya.
- (2) Peneliti tidak dapat mengawasi secara langsung ketika responden sedang mengerjakan kuisioner.
- (3) Instrumen skala kecemasan tidak kontekstual dengan karir

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengusulkan beberapa saran yang harapannya dapat membantu pihak – pihak yang ada, berikut adalah paparan saran dari peneliti :

(1) Bagi Mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma

Penelitian menunjukkan bahwa angka kecemasan masih relatif tinggi dan angka efikasi diri masih relatif rendah, harapannya teman – teman mahasiswa mampu yakin pada kemampuannya sendiri dan mengurangi perasaan cemas yang dirasakan, hal ini perlu dilakukan karena ketika kita yakin dengan apa yang kita miliki maka kita akan mendapatkan apa yang kita inginkan, jangan jadikan perasaan cemas sebagai hambatan namun jadikan kecemasan sebagai pengingat untuk selalu yakin dengan diri sendiri.

(2) Bagi peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya mungkin bisa lebih memperhatikan item pernyataan pada kuisisioner sehingga dapat menghasilkan data yang valid dan juga berkorelasi.

(3) Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Terdapat mahasiswa yang memiliki kecemasan tinggi dan tidak yakin dengan dirinya sendiri, mungkin hasil penelitian ini dapat menjadi bahan diskusi antara mahasiswa dan dosen baik didalam kelas maupun diluar kelas.

DAFTAR PUSTAKA

Ahlas Muarofah Hanim dan Sa'adatul Lailatul. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa.

Akmal Dharma dan Sari Zakiah Gani. (2019). Career Decision Making Self-Efficacy Dan Career Indecision Pada Mahasiswa Tingkat Akhir .

Anxiety Center. Psychology Today.

Arifiana Nabilah Indianti Wahyu. (2019). Peran Efikasi Diri dalam Keputusan Karir terhadap Hubungan antara Future Work Self dengan Adaptabilitas Karir pada Mahasiswa Semester Akhir.

AriniAnastasya Alexander dan Diana PutriMaria. (2023). Kematangan Karir dengan Kecemasan Karir Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

BanduraAlbert. (1997). Self-Efficacy : The Excercise of Control. W.H Freeman .

Bastaman H.D. (2007). Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

BertensK. (1983). Memperkenalkan Psikoanalisa Lima Ceramah, Sigmund Freud. Gramedia Pustaka.

BertensK. (2006). Psikoanalisis Sigmund Freud . Gramedia Pustaka.

- DewiPatrianiRos. (2017). Hubungan Efikasi Diri dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta.
- Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. (2012).
- FranklE.Viktor. (2017). Man's Search for Meaning. Noura Books Publishing.
- Gunawan, E. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa SKripsi di Fakultas Ekonomika dan Bisnis di Universitas Kristen Satya Wacana.
- Ketutdan DewaSukardi. (1989). Pendekatan Konseling Karir Di Dalam Bimbingan Karir (Suatu Pendahuluan). Ghalia Indonesia.
- KurniawatiAlexander Repi and AngelaAndhika. (2022). Career Decision Making Self Efficacy (CDMSE) Dengan Career Indecision Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 46-59.
- Olivia RemesBrayne, Rianne van der Linde, dan Louise LafortuneCarol. (2016). A Systematic Review of Reviews on the Prevalence of Anxiety Disorders in Adult Populations .
- RisnawitaNur Ghufon dan RiniM. (2012). Teori - Teori Psikologi. Yogyakarta: Ae-Ruzz Media.
- Septian Wahyu Rahmanto dan Joko KuncoroPsi., M. Si.S. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kesiapan Kerja Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang .
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian. Bandung: ALFABETA,cv.
- SusilariniTanti. (2022). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Self-Efficacy dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI.
- WijayaJ. (2021). Orientasi Masa Depan Dengan Daya Juang Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa.