

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SISWA SMKN 1 GAMBUT

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICATION WITH ANXIETY AGAINST WORK WORLD IN STUDENTS SCHOOL OF SMKN 1 GAMBUT

Cahya Aulia Adjarwati¹, Marina Dwi Mayangsari², dan Faridya Khairina Ekaputri³

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km 36,00 Banjarbaru Kalimantan Selatan, 70714,Indonesia

Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km 36,00 Banjarbaru Kalimantan Selatan, 70714,Indonesia

E-mail: cahyaauliaadjarwati@gmail.com

No. Handphone : 081217122319

ABSTRAK

Tingginya tingkat pengangguran terbuka untuk lulusan SMK dengan presentasi yang tertinggi dibandingkan tingkat pendidikan lain yang besarnya mencapai 8,92 persen hal ini menimbulkan kekhawatiran tersendiri bagi siswa SMK yang berhubungan dengan karir karena takut akan kegagalan dalam memasuki dunia kerja. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu efikasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan cluster random sampling sebanyak 170 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi product moment dari Karl Pearson melalui SPSS Versi 2.1 for windows. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai korelasi sebesar $r = -0,283$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka diketahui bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMKN 1 Gambut. Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh sebesar 0,080 menunjukkan hubungan efektif yang diberikan oleh variabel efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu sebesar 8%. Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri pada siswa merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja Sementara 92% lainnya kemungkinan dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: efikasi diri, kecemasan menghadapi dunia kerja

ABSTRACT

The high level of open unemployment for vocational graduates with the highest presentation compared to other levels of education which amounts to 8.92 percent this raises its own concerns for vocational students who are career-related for fear of failure to enter the workforce. One of the factors that influence anxiety facing the world of work is self-efficacy. This study aims to determine the relationship between self-efficacy with anxiety facing the world of work. The sampling technique in this study used a cluster random sampling of 170 people. This research uses quantitative methods by using self-efficacy and anxiety scale measurement tools to face the world of work. Data analysis in this study uses the product moment correlation of Karl Pearson through SPSS Version 2.1 for windows. Based on the calculation results obtained by the correlation value of $r = -0.283$ with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), it is known that there is a significant negative relationship between self-efficacy with anxiety facing the world of work on students of SMKN 1 Gambut. Based on the calculation of the coefficient of determination (r^2) obtained at 0.080 shows the effective relationship given by the self-efficacy variable to anxiety facing the world of work that is equal to 8%.

These findings indicate that self-efficacy in students is one of the factors associated with anxiety facing the workforce while the other 92% is likely from other variables not examined in this study.

Keywords: *self efficacy, anxiety against the world of work*

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan lembaga pendidikan yang bertujuan memberikan bekal dan kecakapan khusus, siswa dipersiapkan memasuki dunia kerja. Kurikulum SMK lebih dititik beratkan pada keterampilan yang bersifat praktis dan fungsional yang berisi aspek teori, mengarahkan pada pemberian bekal kecakapan atau ketrampilan khusus, mengutamakan kemampuan yang mempersiapkan untuk langsung memasuki dunia kerja. SMK berperan dalam menyiapkan peserta didik agar siap bekerja, baik bekerja secara mandiri maupun mengisi lowongan pekerjaan yang ada. Dengan demikian arah pengembangan SMK harus diorientasikan pada penentuan permintaan pasar kerja (Utami & Hudaniah, 2013).

Banyaknya pengangguran yang tercatat dari lulusan SMK tersebut bisa menimbulkan kecemasan bagi para siswa. Hal ini karena setelah siswa menamatkan sekolah mereka masih harus bersaing dengan lulusan SMK terdahulu yang masih belum mendapat pekerjaan. Hal ini dapat memunculkan kecemasan bagi lulusan SMK yang mana akan menghadapi dunia kerja dikarenakan sempitnya lapangan pekerjaan, keterampilan yang terbatas dan belum ada pengalaman kerja sebelumnya. Menurut Hidayat (2008) kesulitan-kesulitan menghadapi dunia kerja sering dirasakan sebagai suatu beban berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan. Salah satu upaya untuk mengatasi timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja adalah dengan cara memiliki efikasi diri yang baik.

Menurut Bandura (1994) efikasi diri merupakan kepercayaan individu tentang

kemampuan yang dimiliki untuk menunjukkan suatu perilaku. Efikasi diri menurut Feist dan Feist (2014) adalah tindakan dalam situasi bergantung pada hubungan timbal-balik dari perilaku, lingkungan, dan kondisi kognitif terutama faktor-faktor kognitif yang berkaitan dengan keyakinan bahwa mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang dibutuhkan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan.

Seperti pada penelitian yang dilakukan Ogbodo dan Onyishi (2012) membuktikan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mempengaruhi seseorang untuk berani menghadapi tantangan dalam pekerjaan, begitu juga sebaliknya seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cenderung takut dalam menghadapi tantangan dalam pekerjaan. Selain itu dalam penelitian yang dilakukan oleh Yerdelen, McCaffrey dan Klasen (2016) menyatakan bahwa siswa yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi akan menurunkan kecenderungan kecemasan.

Subjek yang merupakan siswa SMKN 1 Gambut mengatakan bahwa ia masih merasa kurang memiliki kemampuan keterampilan untuk menghadapi dan masuk dalam dunia kerja. Subjek mengatakan bahwa dirinya merasa kurang memiliki kemampuan, serta mereka masih perlu di didik dan di latih atau mengikuti training sebelum masuk kerja. Hal ini sesuai dengan yang di sampaikan guru di sekolah SMKN 1 Gambut ini, dimana ia mengatakan bahwa ada beberapa anak-anak di sekolahnya yang mengalami cemas ketika menghadapi dunia kerja. Selain itu ia menambahkan bahwa sekolah SMK di tingkat Kalimantan ini, anak-anak yang sudah lulus dari sekolah ini rata-rata tidak siap untuk

bekerja, mereka siap latih, siap didik. Kecuali mereka yang langsung bekerja itu biasanya bagian di lapangan seperti bengkel-bengkel, tetapi jika jurusan lain biasanya memang membutuhkan training, setidaknya mereka memiliki kemampuan secara kejuruan.

Demikian tinggi rendahnya efikasi diri pada siswa kemungkinan memiliki hubungan dalam meminimalisir kecemasan menghadapi dunia kerja. Dengan meyakini bahwa dirinya mampu berhasil dalam menghadapi tantangan dunia kerja akan membuat siswa dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan ketika menghadapi dunia kerja.

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Kejuruan Nasional 1 Gambut kelas XI yang berjumlah 340 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik *cluster random sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan melakukan randomisasi terhadap kelompok bukan terhadap subjek secara individual (Azwar, 2017). Subjek penelitian ini adalah siswa SMKN 1 Gambut kelas XI yang di pilih secara random 4 dari 7 kelas, sehingga jumlah siswa seluruh kelas yang terpilih yaitu sebanyak 170

orang yang menjadi subjek penelitian, sedangkan subjek uji coba adalah siswa kelas XI SMKN 1 Gambut yang tidak terpilih menjadi subjek penelitian dengan jumlah siswa seluruhnya 170 siswa. Untuk menentukan kelas yang menjadi sampel dan uji coba peneliti menggunakan teknik undian atau lotre.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang meliputi skala efikasi diri dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Seleksi aitem skala dalam penelitian ini menggunakan teknik *corrected item-total correlation* dengan bantuan SPSS dan pengujian realibilitas menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS. Teknik analisis data

yang digunakan yaitu korelasi *product moment* dari Karl Pearson.

Berdasarkan hasil uji coba skala efikasi diri aitem yang valid sebanyak 24 butir dan memiliki nilai reliabilitas sebesar r alpha = 0,889. untuk aitem kecemasan menghadapi dunia kerja aitem yang valid sebanyak 38 butir dan nilai reliabilitas sebesar r alpha = 0,904. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua aitem reliabel.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 oktober 2019 di SMKN 1 Gambut dengan subjek sebanyak 170 orang.

Tabel 1. Distribusi Kategorisasi Data Variabel Efikasi Diri

Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 48$	Rendah	-	
$48 \leq X < 72$	Sedang	68	40%
$72 \leq X$	Tinggi	102	60%

Berdasarkan hasil kategori pada tabel 1 tersebut, maka didapatkan hasil bahwa tidak ada subjek yang memiliki efikasi diri pada kategori rendah, sebanyak 68 subjek (40%) memiliki efikasi diri pada kategori sedang, dan 102 subjek (60%) memiliki efikasi diri pada kategori tinggi.

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Data Variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 76$	Rendah	21	12,5%
$76 \leq X < 114$	Sedang	148	87%
$114 \leq X$	Tinggi	1	0,5%

Berdasarkan hasil kategori pada tabel 2 tersebut, maka didapatkan hasil bahwa sebanyak 21 subjek (12,5%) yang memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori rendah, sebanyak 148 subjek (87%) memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori sedang, dan 1 subjek (0,5%) memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistik	Df	Sig.
Efikasi diri	.071	8.076	.088
Kecemasan menghadapi dunia kerja	.058	9.129	.200*

Pada tabel dapat dilihat bahwa nilai signifikansi untuk skor efikasi diri adalah sebesar 0,088 dan nilai signifikansi untuk skor kecemasan menghadapi dunia kerja adalah sebesar 0,200. Berdasarkan nilai signifikansi ini, maka signifikansi seluruh variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa populasi data efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Tabel ANOVA	
	Linearity (p<0,05)	
	F	Sig.
Efikasi diri	13.203	.000
Kecemasan menghadapi dunia kerja		

Berdasarkan data tabel *linearity* diatas, diperoleh bahwa nilai signifikansi pada variabel efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 0,000 (F = 13,203) nilai ini lebih kecil daripada 0,05 (p<0,05). Dari nilai signifikansi tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Variabel Efikasi diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Variabel	Hasil Analisis Korelasi (r)	Sig.
Efikasi diri	-0,283	0,000
Kecemasan menghadapi dunia kerja		

Hasil analisis data menunjukkan bahwa hubungan variabel efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki korelasi $r = -0,283$ dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negative yang signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMKN 1 Gambut diterima.

Penelitian dari Kolo, Jaafar, dan Ahmad (2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan, bertahan dalam kesulitan, dan mengeluarkan segala upaya untuk menghadapi tantangan yang dialami, sehingga mampu mengurangi kecemasan. Keberhasilan individu dalam situasi yang menyulitkan tergantung pada keyakinan individu terhadap keberhasilan untuk menaklukkannya. Hal ini didukung oleh penelitian Waqiyati, Hardjajani dan Nugroho (2013), bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang tuna daksa. Apabila siswa memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk berhasil mengatasi beragam hal yang memicu kecemasan di dunia kerja, maka perasaan tersebut akan tertangani. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kepercayaan diri akan kemampuannya untuk menghadapi dunia kerja sehingga mengurangi rasa takut ataupun kecemasan yang dihadapi. Hal ini dikarenakan efikasi diri yang rendah merupakan salah satu bagian dari faktor kognitif yang dapat memicu kecemasan (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Berdasarkan kategorisasi diketahui bahwa secara umum efikasi diri pada siswa SMKN 1 Gambut yang termasuk kategori sedang ada 68 siswa (40%) dan yang masuk kategori tinggi ada 102 siswa (60%). Kategori tinggi disini dapat diartikan bahwa subjek

memiliki efikasi diri yang tinggi yang dilihat dari magnitudo (tingkat kesulitan) yaitu keyakinan bahwa subjek mampu mengerjakan tugas-tugas baik yang mudah maupun yang sulit, generality (bidang tugas) yaitu bahwa subjek menguasai berbagai macam keahlian yang berhubungan dengan persiapan dengan menghadapi dunia kerja dan mampu mengerjakan tugas yang berbeda secara bersamaan dan strength (kekuatan) yaitu subjek yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan berbagai macam tugas tanpa bergantung dengan orang lain.

Berdasarkan kategorisasi diketahui bahwa secara umum kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMKN 1 Gambut yang termasuk kategori rendah ada 21 siswa (12,5%) yang masuk kategori sedang ada 148 siswa (87%) dan yang termasuk kategori tinggi ada 1 siswa (0,5%). Hasil dari kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa ini dipengaruhi oleh pengalaman praktek kerja lapangan yang diadakan oleh jurusan masing-masing serta diperolehnya informasi-informasi baik dari berbagai media

SIMPULAN

Berdasarkan uji korelasi penelitian, diperoleh nilai korelasi sebesar $r = -0,283$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa di SMKN 1 Gambut dan hasil korelasi $-0,283$ yang diperoleh antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa di SMKN 1 Gambut berada pada tingkatan kategori rendah. Nilai r negatif tersebut menunjukkan terdapat hubungan tidak searah atau negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa di SMKN 1 Gambut, artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan

mengenai dunia kerja yang dapat mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menghadapi dunia kerja. Hal ini diperjelas dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2013). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa informasi mengenai dunia kerja dan pengalaman praktik kerja industri secara bersama-sama berpengaruh positif terhadap kesiapan kerja siswa SMK.

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh sebesar 0,080 menunjukkan hubungan efektif yang diberikan oleh variabel efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu sebesar 8%. Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri pada siswa merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Sementara 92% lainnya kemungkinan dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti halnya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja.

menghadapi dunia kerja pada siswa, hasil dari kecemasan menghadapi dunia kerja ini juga dipengaruhi oleh pengalaman magang/kerja praktek/praktek kerja lapangan yang diadakan oleh masing-masing jurusan, juga diperolehnya informasi-informasi baik dari berbagai media mengenai dunia kerja. Hal ini juga dapat dilihat dari hubungan efektif efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja yang diketahui hanya relative kecil yaitu 8%. Hal ini ternyata dalam diri siswa masih terdapat kecemasan, terutama dalam menghadapi persaingan untuk mendapatkan pekerjaan. Walaupun pada diri mereka memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, tingkat kecemasan mereka masih dirasakan, ini terkait dengan kekhawatiran akan masa depan mereka, mereka tidak tahu

apa yang akan dihadapi nantinya, dan bagaimana dalam memasuki dunia kerja sedangkan 92% sisanya adalah dari variabel-variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri bukan merupakan satu-satunya faktor yang memiliki hubungan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa di SMKN 1 gambut dan juga terdapat faktor-faktor lain yang mungkin berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Bagi siswa-siswi SMKN 1 Gambut diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan efikasi diri dan melakukan persiapan-persiapan agar semakin matang dalam menghadapi dunia kerja, misalnya dengan cara mengikuti seminar atau pelatihan mengenai persiapan karir, mencari informasi-informasi lowongan kerja dan seminar karir, serta berdiskusi dengan alumni yang telah bekerja, dan mengikuti organisasi-organisasi yang mampu

meningkatkan *softskill* sebagai persiapan menghadapi dunia kerja.

Bagi guru dan pihak sekolah diharapkan mampu menciptakan suasana belajar mengajar yang kondusif serta tetap memberikan sarana bagi siswa untuk mengembangkan kemampuannya agar dapat mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus sekolah sehingga siswa mampu meningkatkan efikasi diri nya.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi pendukung bagi penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja seperti konsep diri, dukungan sosial, penyesuaian diri, dan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. (2013). Pengaruh informasi dunia kerja dan praktik kerja industri terhadap kesiapan kerja siswa kelas xii program keahlian teknik elektronika industri di smk ypt 1 purbalingga. Jurnal Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Teknik Mekatronika Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi. Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1994). Bandura Self-efficacy defined. Encyclopedia of Human
- Feist, J. & G. J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian*. Alih Bahasa: Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika
- Hidayat, A.A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Kolo, A. G., Jaafar, W. M., & Ahmad, N. (2017). Relationship between academic self-efficacy believed of collage students and academic performance. *Journal of Humanities and Social Science*, 22(1), 75-80. doi: 10.9790/0837-2201067580
- Nevid, S. A. (2005). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Ogbodo, I. E. (2012). *The Contributions of Self Efficacy and Perceived Organisational Support When Taking Charge at Work*. *Journal Industrial of Psychology*, Vol 38 (1), 7.

Utami Y, G., Dwi dan Hudaniah. (2013). *Self Efficacy dengan Kesiapan Kerja Siswa Sekolah Menengah Kejuruan*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol 01 No 01. Diakses pada 18 januari 2019 dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1356/1451>

Waqiati, H. A., Hardjajani, T., Nugroho, A. A. (2013). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna*

Daksa. Jurnal. Diunduh dari <http://library.uns.ac.id> pada 13 juli 2019

Yerdelen,S.,McCaffrey,A.,Klassen,R,M.,(2016). *Longitudinal Examination of Procrastination and Anxiety, and Their Relation to Self-Efficacy for Self-Regulated Learning: Latent Growth Curve Modeling*. *Educational Sciences: Theory & Practice*. Retrieved from: DOI 10.12738/estp.2016.1.010