



SELF-EFFICACY AND FUTURE ANXIETY AMONG FRESH GRADUATE: APPROACHING TRANSITION TO THE WORKFORCE

SELF-EFFICACY DAN FUTURE ANXIETY PADA FRESH GRADUATE: MENJELANG TRANSISI KE DUNIA KERJA

Clarisa Virginia¹, Rahmah Hastuti²

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

E-mail: clarisa.705220061@stu.untar.ac.id¹, rahmahh@fpsi.untar.ac.id²

ARTICLE INFO

Correspondent

Clarisa Virginia

clarisa.705220061@stu.untar.ac.id

Key words:

*Self-Efficacy, Future
Anxiety, Fresh Graduate*

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 991 - 1001

ABSTRACT

The transition period from academia to the workforce often triggers future anxiety among fresh graduates. On the other hand, one factor believed to reduce anxiety levels is self-efficacy, which refers to an individual's confidence in their ability to face challenges and uncertainties. This study aims to examine the relationship between self-efficacy and future anxiety among fresh graduates in the Jabodetabek area. Data collection was conducted over one month via an online questionnaire distributed using purposive sampling to participants aged 20–25 who had graduated within the past year, yielding 136 participants who met the study criteria. The results showed a negative correlation between self-efficacy and future anxiety, indicating that most participants exhibited low self-efficacy levels and high future anxiety. Individuals with low self-efficacy tend to experience higher future anxiety due to a lack of confidence in their ability to face post-graduation demands and uncertainties. These findings can be used to help fresh graduates manage future anxiety by enhancing self-efficacy.

Copyright © 2025 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Koresponden Clarisa Virginia <i>clarisa.705220061@stu.untar.ac.id</i> Kata kunci: Efikasi diri, kecemasan masa depan, lulusan baru Website: <i>https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</i> Hal: 991 - 1001	Masa transisi dari dunia akademik menuju dunia kerja seringkali menimbulkan kecemasan terhadap masa depan atau future anxiety pada fresh graduate. Di sisi lain satu faktor yang dipercaya berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan adalah self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara self-efficacy dan future anxiety pada fresh graduate di wilayah Jabodetabek. Pengambilan data dilakukan selama 1 bulan melalui penyebaran kuesioner daring dengan teknik purposive sampling pada partisipan berusia 20-25 tahun yang telah lulus maksimal satu tahun, mendapatkan 136 partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara self-efficacy dan future anxiety, temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian menunjukkan tingkat self-efficacy yang rendah serta future anxiety yang tinggi. Individu dengan self-efficacy rendah cenderung mengalami future anxiety yang lebih tinggi karena kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan dan ketidakpastian setelah lulus. Temuan ini dapat digunakan untuk membantu fresh graduate mengelola kecemasan terhadap masa depan melalui peningkatan fresh graduate. Copyright © 2025 JSER. All rights reserved

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah sebuah fase transisi yang sangat penting dalam perjalanan hidup seseorang, yang ditandai dengan munculnya berbagai tuntutan dan tanggung jawab baru. Pada tahap ini, individu harus mampu beradaptasi dengan perubahan yang sangat cepat, khususnya dalam bidang pendidikan, karier, dan hubungan sosial yang mereka jalani. Salah satu kelompok yang melewati masa ini adalah *fresh graduate*, yaitu mereka yang baru saja menyelesaikan pendidikan sarjana strata satu dan mulai menapaki kehidupan profesional di dunia kerja (Istychomah, 2022). Kelompok ini menghadapi berbagai tantangan yang cukup berat, terutama karena keterbatasan pengalaman kerja sekaligus tuntutan untuk segera menyesuaikan diri dengan realitas hidup baru setelah kelulusan (Nindytasari et al., 2020).

Peralihan dari dunia pendidikan menuju dunia kerja tidak selalu mulus dan terkadang penuh ketidakpastian. Banyak *fresh graduate* merasa bingung dan kesulitan dalam menentukan arah kehidupan mereka ke depan, baik terkait dengan pemilihan karier, melanjutkan studi, maupun pengaturan kehidupan pribadi (Pertapa et al., 2025). Mereka dituntut untuk bisa menyeimbangkan antara keinginan mengaktualisasikan diri, tekanan dan harapan sosial yang menyertai, serta realitas yang mereka alami sehari-hari (Nugroho, 2023). Di samping itu, masyarakat juga memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap lulusan perguruan tinggi, mengharapkan mereka memiliki tujuan hidup dan jalur karier yang jelas, khususnya dalam hal pencapaian profesional dan kemandirian finansial (Tendean et al., 2024). Ketidaksiapan untuk menghadapi tantangan ini dapat

menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar, terutama ketika individu merasa tidak memiliki kemampuan atau kesiapan yang memadai untuk bersaing dalam dunia kerja.

Situasi menjadi semakin kompleks ketika memperhitungkan kondisi pasar tenaga kerja yang sangat kompetitif, serta tingginya angka pengangguran yang terjadi di Indonesia. Berdasarkan data terbaru dari Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia (Sandi, 2025), pada Februari 2025 tercatat sekitar 7,28 juta pengangguran, yang di antaranya lebih dari satu juta merupakan lulusan perguruan tinggi. Data ini menggambarkan adanya ketidakseimbangan antara jumlah lulusan yang dihasilkan dengan jumlah pekerjaan yang tersedia di pasar tenaga kerja. Berbagai faktor menjadi penyebabnya, termasuk keterbatasan keterampilan yang dimiliki oleh sumber daya manusia baru dan kesenjangan antara kompetensi lulusan dengan kebutuhan industri yang terus berkembang (Arini, 2025). Keadaan seperti ini sering menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi bagi *fresh graduate*, yang merasa harus memenuhi standar tinggi agar dapat diterima bekerja dan ini akhirnya berujung pada peningkatan tingkat kecemasan tentang masa depan mereka.

Kecemasan berupa ketidakpastian masa depan, yang dalam literatur psikologi dikenal sebagai *future anxiety*, menjadi fenomena yang umum dialami oleh banyak lulusan baru. *Fresh graduate* kerap merasakan kekhawatiran yang besar terkait ketidakpastian dalam menghadapi proses transisi menuju dunia kerja (Simanjuntak, 2024). Faktor-faktor seperti kurangnya pengalaman, persaingan ketat, serta tingginya ekspektasi sosial turut memperburuk kondisi psikologis para lulusan baru ini. Noviyanti (2021) juga menambahkan bahwa rasa cemas tersebut berasal dari terbatasnya lapangan pekerjaan yang tersedia serta meningkatnya angka pengangguran yang menyebabkan perasaan tidak berdaya. Pada akhirnya, hal ini membentuk ketakutan akan kegagalan dan kebingungan dalam mengambil keputusan-keputusan hidup penting (Cahyani, 2024).

Apabila kecemasan tersebut tidak ditangani dengan baik, dampaknya sangat serius, mulai dari penurunan produktivitas, munculnya kelelahan mental, hingga terjadinya gangguan kesehatan psikologis seperti depresi atau gangguan kecemasan lainnya (Aliifah, 2024). Harapan dan tekanan dari lingkungan sosial, terutama dari keluarga dan masyarakat sekitar, sering kali menjadi beban tambahan yang memperparah tingkat kecemasan (Syams et al., 2023). Seseorang merasa harus memenuhi standar keberhasilan tertentu agar dapat diterima dan dihargai, meskipun realitas lapangan kerja yang ketat dan penuh keterbatasan sering kali tidak berada dalam kendali mereka. Dalam konteks ini, *future anxiety* menjadi masalah psikologis yang sangat penting untuk ditangani, khususnya pada *fresh graduate* yang sedang menghadapi masa transisi yang penuh tantangan dan krusial.

Menurut Zaleski (1996), *future anxiety* merupakan suatu bentuk kecemasan yang berhubungan dengan rasa takut dan kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan terjadinya peristiwa negatif di masa depan. Kecemasan ini bukan disebabkan oleh peristiwa yang sudah terjadi, tetapi lebih pada pikiran dan proyeksi akan risiko-risiko yang mungkin muncul. Individu yang mengalami *future anxiety* biasanya mengalami kekhawatiran yang berlebih, kesulitan dalam memusatkan perhatian, serta gejala fisik seperti jantung berdebar dan rasa gelisah ketika membicarakan atau memikirkan masa depan (Quasimah et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa dampak dari *future anxiety* tidak hanya berada pada ranah emosional, tetapi juga mencakup aspek kognitif dan fisiologis.

Tingkat *future anxiety* yang tinggi erat kaitannya dengan rendahnya rasa percaya diri atau *self-efficacy* seseorang. Individu yang memiliki *self-efficacy* rendah biasanya merasa kurang mampu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk sulit mengambil keputusan penting, terutama yang berkaitan dengan karier (Tendean et al., 2024). Sebaliknya, tingkat *self-efficacy* yang tinggi mampu membantu seseorang untuk mengelola tekanan dengan lebih baik, menjaga pola pikir positif, dan beradaptasi secara efektif dalam situasi yang penuh ketidakpastian (Li et al., 2025). Oleh sebab itu, *self-efficacy* memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan bagaimana seseorang merespons kecemasan yang berkaitan dengan masa depan.

Bandura (1977) menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Konsep ini lebih menekankan pada aspek keyakinan diri daripada sekadar kemampuan teknis yang dimiliki. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih optimis, tekun, dan mampu menghadapi berbagai tekanan dengan cara yang adaptif (Rabei et al., 2020). Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung mudah menyerah dan menghindari tantangan, yang pada akhirnya memperkuat kecemasan terkait masa depan (Feist & Feist, 2010 dalam Aurellia, 2022).

Berbagai studi telah mendukung hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *future anxiety*. Simanjuntak (2024) menemukan bahwa *fresh graduate* dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi terbukti memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah saat menghadapi dunia kerja. Hasil serupa juga diperoleh oleh Pertapa et al. (2025) yang meneliti 150 *fresh graduate* di Universitas Muhammadiyah Jember, dengan nilai korelasi negatif sebesar -0,651 ($p < 0,05$). Penelitian Aurellia (2022) terhadap mahasiswa di Yogyakarta juga menunjukkan konsistensi hasil tersebut, di mana peningkatan *self-efficacy* berkorelasi dengan penurunan tingkat *future anxiety*. Penelitian lain oleh Istychomah (2022) menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri yang kuat membantu *fresh graduate* menghadapi ketidakpastian masa depan secara lebih adaptif dan percaya diri.

Walaupun sudah banyak studi yang membahas kaitan antara *self-efficacy* dan *future anxiety*, sebagian besar tetap berfokus pada mahasiswa aktif atau dalam konteks akademik. Penelitian yang secara khusus menyoroti kelompok *fresh graduate* masih sangat terbatas, padahal kelompok ini menghadapi tantangan yang khas dalam memasuki dunia kerja yang penuh ketidakpastian dan persaingan. Oleh karena itu, kajian lebih lanjut sangat diperlukan untuk memahami sejauh mana *self-efficacy* memengaruhi tingkat *future anxiety* di kalangan *fresh graduate*, khususnya di Indonesia yang memiliki tantangan ketenagakerjaan yang signifikan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, hasil penelitian diharapkan dapat memperkuat pemahaman terkait peran *self-efficacy* sebagai faktor psikologis utama yang memengaruhi kadar *future anxiety*. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang tepat sasaran untuk membantu *fresh graduate* meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan mental mereka dalam menghadapi masa depan. Dengan fokus pada analisis hubungan antara *self-efficacy* dan *future anxiety*, penelitian meneliti apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan *future anxiety* pada *fresh graduate*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan teknik sampling *non-probability* sampling dengan pendekatan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik khusus yang dinilai relevan dengan tujuan penelitian. yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *self-efficacy* dan *future anxiety* pada *fresh graduate*. Metode *purposive sampling* dipilih agar peneliti dapat menjangkau partisipan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Pemilihan metode ini juga didasarkan pada kemudahan dalam menjangkau partisipan yang memenuhi kriteria serta efisiensi dalam pengumpulan data dari berbagai sumber yang relevan dengan peneliti. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu *General Self-Efficacy Scale* (GSE) untuk melihat tingkat *self-efficacy* yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem (1997), alat ukur ini terdiri dari sepuluh butir pertanyaan serta mengukur tiga aspek yaitu *level*, *generality* dan *strength* dan *Future Anxiety Scale* (FAS) digunakan untuk mengukur kecemasan terhadap masa depan yang dikembangkan oleh Zaleski (1996) dan dimodifikasi oleh Callista dan Basaria (2024), dimana alat ukur ini disusun menggunakan pendekatan unidimensional serta terdiri dari 29 butir pertanyaan.

Sampel penelitian terdiri dari *fresh graduate* yang telah lulus maksimal satu tahun, berusia antara 20 hingga 25 tahun, dan berdomisili di area Jabodetabek. Data dikumpulkan secara daring dengan menyebarkan tautan *google form* yang memuat memuat *informed consent* di bagian awal sebagai bentuk persetujuan partisipasi, dilanjutkan dengan pengisian data demografis singkat, serta butir-butir yang telah disesuaikan dengan alat ukur masing-masing variabel penelitian. Data yang terkumpul diolah menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) ver. 27 for windows. Proses analisis mencakup tahap input dan penyaringan data, pengujian validitas dan reliabilitas menggunakan koefisien *cronbach*, pengujian normalitas, serta pengujian korelasi Spearman karena data tidak terdistribusi secara normal. Jumlah partisipan yang memenuhi syarat dalam penelitian ini sebanyak 136 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel *Self-Efficacy*

Berdasarkan data yang dikumpulkan mengenai *self-efficacy*, skor terendah tercatat sebesar 1,00 dan skor tertinggi sebesar 3,00. Pada variabel *self-efficacy* menggunakan skala 1 sampai dengan 4, maka *mean* hipotetik penelitian ditetapkan sebesar 2,50. Sedangkan, *mean* empirik yang diperoleh dari data adalah 1,67. Hal ini mengindikasikan bahwa *mean* empirik lebih rendah dibandingkan *mean* hipotetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-efficacy* partisipan dalam penelitian ini tergolong rendah. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Variabel *Self-Efficacy*

Dimensi	n	Min	Maks	Mean	Std
<i>Level</i>	136	1,00	3,50	1,69	0,608
<i>Generality</i>	136	1,00	3,20	1,68	0,459
<i>Strength</i>	136	1,00	3,33	1,62	0,445
Total	136	1,00	3,00	1,67	0,401

Berdasarkan data yang diperoleh, partisipan penelitian diklasifikasikan ke dalam dua kelompok, yakni partisipan dengan *self-efficacy* sedang, dan rendah. Sebanyak 124 partisipan (91,2%) memiliki *self-efficacy* yang rendah dan 12 partisipan (8,8%) dengan *self-efficacy* yang sedang. Temuan ini mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta dalam penelitian ini mempunyai *self-efficacy* yang rendah. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Penggolongan Variabel *Self-Efficacy*

Variabel	Frekuensi	Presentase
Rendah	124	91,2%
Sedang	12	8,8%
Tinggi	0	0%
Total	136	100%

Gambaran Variabel *Future Anxiety*

Pada variabel *future anxiety*, diperoleh skor terendah tercatat sebesar 1,00 sedangkan skor tertinggi yaitu sebesar 3,93. Variabel *future anxiety* dinilai menggunakan skala 1 hingga 4, maka nilai *mean* hipotetik ditetapkan pada angka 2,50. Sedangkan, nilai *mean* empirik yang diperoleh adalah 3,13. Temuan ini mengindikasikan bahwa nilai *mean* empirik lebih tinggi dari nilai *mean* hipotetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *future anxiety* pada penelitian ini tergolong tinggi. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Gambaran Variabel *Future Anxiety*

Variabel	n	Min	Maks	Mean	Std
<i>Future Anxiety</i>	136	1,00	3,93	3,13	0,676

Berdasarkan data yang diperoleh, partisipan penelitian diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok, yakni partisipan dengan *future anxiety* yang tinggi, sedang, dan rendah. Sebanyak 69 partisipan (50,7%) memiliki *future anxiety* yang sedang, 49 partisipan (36%) dengan *future anxiety* yang tinggi, dan 18 partisipan (13,2%) memiliki *future anxiety* yang rendah. Temuan ini mengungkapkan bahwa sebagian besar peserta dalam penelitian ini mempunyai *future anxiety* yang tinggi. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Penggolongan Variabel *Future Anxiety*

Variabel	Frekuensi	Presentase
Sedang	69	50,7%
Tinggi	49	36%
Rendah	18	13,2%
Total	136	100%

Uji Normalitas

Penelitian ini memanfaatkan uji *One-sample Kolmogorov-Smirnov* untuk mengevaluasi normalitas data yang telah didapatkan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada variabel *future anxiety*, nilai $Z = 0,000$ dan $p = 0,000 < 0,05$, sehingga data dinyatakan tidak terdistribusi normal. Begitu juga pada variabel *self-efficacy*, dimensi *level* memiliki nilai $Z = 0,000$ dan $p = 0,000 < 0,05$ yang menjelaskan bahwa distribusi data tidak normal. Pada dimensi *generality*, nilai $Z = 0,000$ dan $p = 0,0000 < 0,05$, yang menunjukkan distribusi data tidak normal. Begitu juga pada dimensi *strength*, diperoleh nilai $Z = 0,000$ dan $p = 0,000 < 0,05$, menunjukkan distribusi data tidak normal. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji Normalitas Variabel *Self-Efficacy* dan *Future Anxiety*

Variabel	Kolmogorov Smirnov	p	Keterangan
<i>Level</i>	0,000	0,000	Terdistribusi tidak Normal
<i>Generality</i>	0,000	0,000	Terdistribusi tidak Normal
<i>Strength</i>	0,000	0,000	Terdistribusi tidak Normal
<i>Future Anxiety</i>	0,000	0,000	Terdistribusi tidak Normal

Analisis Data Utama

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman* karena data yang digunakan tidak terdistribusi normal. Uji ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan *future anxiety*. Berdasarkan hasil korelasi *Spearman*, ditemukan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan *future anxiety* signifikan, karena nilai tersebut $< 0,05$. Nilai r hitung sebesar $-0,586$ menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang kuat antara *self-efficacy* dan *future anxiety*. Dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *self-efficacy* yang tinggi pada individu berbanding terbalik dengan tingkat *future anxiety* yang dirasakan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah, cenderung mengalami *future anxiety* yang lebih tinggi. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Uji Korelasi antara Variabel Self-Efficacy dan Future Anxiety

Variabel	Korelasi	
	r	p
Self-Efficacy Future Anxiety	$-0,586$	$0,000$

Analisis Data Tambahan

Uji Korelasi antara dimensi *Self-Efficacy* dengan variabel *Future Anxiety*

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan metode uji korelasi *Spearman* dikarenakan data yang diperoleh tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Pada tahap analisis, variabel *future anxiety* dianalisis terhadap setiap dimensi *self-efficacy*, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Tujuan pengujian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara *future anxiety* dengan setiap dimensi *self-efficacy*.

Berdasarkan hasil uji korelasi *bivariate Spearman*, diperoleh nilai Sig. pada dimensi *level* sebesar $p = 0,000$, hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara dimensi *level* dan variabel *future anxiety*. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = -0,457$, yang menandakan adanya hubungan negatif dan signifikan antara keduanya. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Uji Korelasi antara Dimensi Level dan Future Anxiety

Variabel	Korelasi	
	r	p
Level Future Anxiety	$-0,457$	$0,000$

Selanjutnya, hasil uji korelasi *bivariate Spearman* menunjukkan nilai Sig. pada dimensi *generality* dengan *future anxiety* sebesar $p = 0,000$, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara dimensi *generality* dan variabel *future anxiety*. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,560$, yang menandakan adanya hubungan negatif dan signifikan antara keduanya. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Uji Korelasi antara Dimensi Generality dan Future Anxiety

Variabel	Korelasi	
	r	p
Generality Future Anxiety	$-0,560$	$0,000$

Kemudian, berdasarkan hasil uji korelasi *bivariate Spearman*, diperoleh nilai Sig. pada dimensi *strength* sebesar $p = 0,000$, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dimensi *strength* dan variabel *future anxiety*. Nilai koefisien korelasi sebesar $r = -$

0,399, mengindikasikan adanya hubungan negatif dan signifikan antara keduanya. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Uji Korelasi antara Dimensi *Strength* dan *Future Anxiety*

Variabel	Korelasi	
	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Strength</i> <i>Future Anxiety</i>	-0,399	0,000

Uji Beda ditinjau dari Usia

Analisis perbedaan berdasarkan usia dilakukan dengan uji *Kruskal-Wallis* karena jumlah sampel lebih dari dua dan data tidak terdistribusi normal. Hasil uji tersebut menunjukkan nilai signifikansi untuk usia sebesar $p = 0,869$ pada variabel *self-efficacy*, yang mengindikasikan tidak adanya perbedaan signifikan *self-efficacy* antara kelompok usia. Sementara itu, pada variabel *future anxiety*, diperoleh nilai signifikansi $p = 0,044$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *future anxiety* yang signifikan antara kelompok usia. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 10.

Tabel 10. Uji Beda ditinjau dari Usia

Usia	Mean Rank		Jumlah (n)
	<i>Self-Efficacy</i>	<i>Future Anxiety</i>	
22	70,13	44,63	12
23	71,10	71,23	57
24	64,43	77,58	40
25	68,33	59,91	27
Sig.	0,869	0,044	136

Uji Beda ditinjau dari Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji beda *Kruskal-Wallis*, diperoleh nilai signifikansi pada kelompok jenis kelamin sebesar $p = 0,743$ untuk variabel *self-efficacy*, sedangkan untuk variabel *future anxiety* nilai signifikansi adalah $p = 0,454$. Temuan ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikansi pada *self-efficacy* maupun tingkat *future anxiety* antara laki-laki dan perempuan. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 11.

Tabel 11. Uji Beda ditinjau dari Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean Rank		Jumlah (n)
	<i>Self-Efficacy</i>	<i>Future Anxiety</i>	
Laki-laki	69,67	71,22	63
Perempuan	67,49	66,15	73
Sig.	0,743	0,454	136

Uji Beda ditinjau dari Lama menjadi *Fresh Graduate*

Hasil uji beda *Kruskal-Wallis* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,448$ untuk variabel *self-efficacy* dan $p = 0,235$ untuk variabel *future anxiety* pada kelompok berdasarkan lama menjadi *fresh graduate*. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada *self-efficacy* maupun tingkat *future anxiety* di antara partisipan dengan durasi menjadi *fresh graduate* yang berbeda. Data selengkapnya disajikan pada Tabel 12.

Tabel 12. Uji Beda ditinjau dari Lama menjadi *Fresh Graduate*

Durasi	Mean Rank		Jumlah (n)
	<i>Self-Efficacy</i>	<i>Future Anxiety</i>	
1 tahun-1,5 tahun	71,23	67,33	93
1,5 tahun-2 tahun	65,85	71,34	34
2 tahun-2,5 tahun	52,50	88,42	6
2,5 tahun-3 tahun	45,83	32,83	3
Sig.	0,448	0,235	136

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan future anxiety pada fresh graduate. Semakin tinggi self-efficacy yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat kecemasan terhadap masa depan. Sebaliknya, individu dengan self-efficacy rendah cenderung lebih cemas karena kurang yakin terhadap kemampuan diri menghadapi tantangan pasca kelulusan.

Hasil penelitian mendukung teori Bandura (1977) bahwa self-efficacy berperan penting dalam mengatur perilaku dan emosi individu. Analisis per dimensi menunjukkan bahwa generalality dan strength memiliki hubungan paling kuat dengan future anxiety, menandakan bahwa keyakinan diri yang luas dan kemampuan bertahan menghadapi kesulitan dapat menurunkan kecemasan masa depan. Kondisi fresh graduate di Jabodetabek yang cenderung memiliki self-efficacy rendah dan future anxiety tinggi menggambarkan tantangan nyata dalam menghadapi ketidakpastian dunia kerja dan tekanan sosial.

Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel seperti resilience atau social support untuk memperkaya pemahaman hubungan antar variabel. Bagi fresh graduate, peningkatan self-efficacy dapat dilakukan melalui pelatihan, magang, dan kegiatan pengembangan diri. Perguruan tinggi juga perlu menyediakan program bimbingan karier untuk membantu mahasiswa menghadapi dunia kerja dengan kesiapan mental yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliifah, D. A. (2024). Psychological well-being dengan kecemasan menghadapi masa depan (future anxiety) pada mahasiswa tingkat akhir. Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/dspace.uui.ac.id/123456789/52859>
- Arini, S. C. (2025, July 7). 1 Juta Sarjana Nganggur, Menaker: Potret Saat Ini. detikFinance. <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-8000227/1-juta-sarjana-nganggur-menaker-potret-saat-ini>
- Asy Syams, A. U. N., Hamid, H., & Akmal, N. (2023). Kontribusi penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa universitas negeri makassar. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 2(3). <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/35244/20526>
- Aurellia, F. (2022). Hubungan kecemasan masa depan dengan efikasi diri pada mahasiswa di Universitas "X". Universitas Islam Negeri Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/dspace.uui.ac.id/123456789/38390>
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: The exercise of control. New York: Freeman.
- Cahyani, P. (2024). Pengaruh self-efficacy, husnuzan, dan dukungan sosial terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa UIN jakarta. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/84543/1/PUTRI%20CAHYANI%20-FPSI.pdf>
- Callista, Q., & Basaria, D. (2023). Analisis korelasi antara future anxiety dengan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir. Journal of Social and Economics Research, 5(2). <https://doi.org/10.54783/jsr.v5i2.212>
- Istychomah, N. N. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate. Skripsi thesis, Universitas

- Aisyyiah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/6265>
- Li, H., Srisawat, P., & Voracharoensri, S. (2025). The influence of mindfulness, resilience, and self-efficacy on foreign language anxiety among chinese college students. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 19(4), 2024-2032. <http://edulearn.intelektual.org/index.php/EduLearn/article/view/23075/11088>
- Nindyatasari, N., Sidiq, F. U., & Santosa, T. D. (2020). Role of citizens and entrepreneurship unemployment rate in pressing college graduates. *Ligahukum*, 1(1), 110-119. Retrieved from <http://ligahukum.upnjatim.ac.id/index.php/ligahukum/article/download/102/15/>
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 3(2), 46-59. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2789
- Nugroho, S. R. (2023). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba yang direhabilitas. *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*. <https://repository.radenintan.ac.id/23386/1/skripsi%20bab%201%265.pdf>
- Pertapa, D. L., Handayani, P. K., & Linsiya, R. W. (2025). Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan akan masa depan pada fresh graduate di university muhammadiyah jember. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 11(1). <https://doi.org/10.8734/liberosis.v1i2.365>
- Quasimah, S. I., Sari, A. S., & Linsiya, R. W. (2024). Hubungan self efficacy dengan future anxiety pada mahasiswa tingkat akhir di institut teknologi dan sains mandala jember. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 20(1). <https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/article/view/1682>
- Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of helwan university. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00049-6>
- Sandi, F. (2025, July 2). 7,2 Juta Orang RI Masih Jadi Pengangguran, Paling Banyak Lulusan Ini. *CNBC Indonesia*. Retrieved July 20, 2025, from <https://www.cnbcindonesia.com/news/20250702125425-4-645560/72-juta-orang-ri-masih-jadi-pengangguran-paling-banyak-lulusan-ini>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1997). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *measures in health psychology: A user's portfolio. causal and control beliefs*. 35-37. Windsor: NFER-NELSON.
- Simanjuntak, M. (2024). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate Perguruan Tinggi Swasta di kota Medan. Skripsi. Universitas HKBP Nommensen Medan. <https://paperity.org/p/362446850/hubungan-antara-self-efficacy-dengan-kecemasan-menghadapi-dunia-kerja-pada-fresh-graduate>
- Tendean, C. G., Idulfilastri, R. M., & Jessica. (2024). Peran self-efficacy dalam pengambilan keputusan karier pada mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi jabodetabek. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(2), 17-22. <https://doi.org/10.24912/phronesis.v13i2.30746>
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research.

Personality and Individual Differences, 21(2), 165-174.
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)