Journal of Social and Economics Research

Volume 6, Issue 1, June 2024

P-ISSN: 2715-6117 E-ISSN: 2715-6966

Open Access at: https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER

EMOTIONAL INTELLIGENCE, SELF-EFFICACY, AND ANXIETY IN FACING THE WORLD OF WORK IN FRESH GRADUATE

KECERDASAN EMOSIONAL, SELF-EFFICACY, DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA FRESH GRADUATE

Nabilah Zahra Nastiti

Magister Psikologi Profesi, Psikologi, Universitas Gunadarma

E-mail: nabilahzahra18@gmail.com

ARTICLE INFO

Correspondent

Nabilah Zahra Nastiti
nabilahzahra18@gmail.com

Key words:

anxiety, emotional intelligence, self-efficacy, fresh graduates

Website:
https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER

Page: 633 - 643

ABSTRACT

Fresh Graduate is a term that is often used by the public which is intended for students who have just graduated from tertiary institutions, either at the diploma or undergraduate level. Among the many fresh graduates, there are some of them who feel they are not ready and unable to step into the world of work. Therefore, fresh graduates will feel anxious when they start looking for and applying for jobs. This study aims to empirically examine the effect of emotional intelligence and self-efficacy on anxiety in facing the world of work in fresh graduates. The sample in this study were 123 fresh graduates. Data analysis shows that emotional intelligence and self-efficacy affect anxiety in facing the world of work by 44%. However, partially, only self-efficacy influences anxiety in facing the world of work.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL

Koresponden
Nabilah Zahra Nastiti
nabilahzahra18@gmail.com

Kata kunci*:*
kecemasan, kecerdasan emosional, *self-efficacy*, *fresh graduate*

Website:
https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER

Hal: 633 - 643

ABSTRAK

Fresh Graduate adalah istilah yang sering digunakan masyarakat yang ditujukan untuk para mahasiswa yang baru lulus dari perguruan tinggi, baik jenjang diploma atau sarjana. Di antara banyaknya *fresh graduate*, ada beberapa dari mereka yang merasa dirinya belum siap dan belum mampu dalam melangkah untuk memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, akan timbul perasaan cemas pada diri *fresh graduate* ketika mulai mencari dan melamar pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kecerdasan emosional dan *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 123 *fresh graduate*. Analisis data menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan *self-efficacy* memengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 44%. Namun, secara parsial, hanya *self-efficacy* yang memberikan pengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Setiap orang berhak mendapat dan berharap untuk selalu berkembang dalam pendidikan karena pendidikan merupakan suatu hal yang penting bagi kehidupan. Pendidikan akan membuat seseorang memahami dan mampu menginterpretasikan lingkungan yang dihadapi, sehingga ia mampu menciptakan karya yang gemilang dalam hidupnya atau dapat mencapai suatu peradaban dan kebudayaan yang tinggi (Siregar, 2013). Pentingnya pendidikan ini terlihat dari banyaknya orang yang melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, salah satunya adalah melanjutkan ke perguruan tinggi atau universitas. Berdasarkan data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek), jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 9,32 juta orang pada 2022. Jumlah tersebut naik 4,02% dibandingkan pada tahun 2021 sebanyak 8,96 juta orang (Rizaty, 2023).

Pada saat lulus dari perguruan tinggi, biasanya akan banyak muncul istilah *fresh graduate*. *Fresh Graduate* adalah istilah yang sering digunakan masyarakat yang ditujukan untuk para mahasiswa yang baru lulus dari perguruan tinggi, baik jenjang diploma atau sarjana. *Fresh graduate* memiliki dua kategori, yaitu *fresh graduate* yang telah memiliki pengalaman kerja dan *fresh graduate* non pengalaman (Gultom, 2021). Di antara banyaknya *fresh graduate*, ada beberapa dari mereka yang merasa dirinya belum siap dan belum mampu dalam melangkah untuk memasuki dunia kerja. Mereka akan merasakan kecemasan ketika mulai mencari dan melamar pekerjaan. Penyebab munculnya kecemasan pada *fresh graduate* adalah tingginya angka pengangguran pada alumni suatu universitas (Nurjanah, 2018).

Dilansir dari *inews.id*, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) per Agustus 2019, jumlah pengangguran lulusan universitas mencapai 5,67% dari total angkatan

kerja sekitar 13 juta orang (Rahayu, 2019). Dilansir melalui news.detik.com, menurut BPS, pada Agustus 2020, Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) penduduk kelompok umur muda (15-24 tahun) adalah TPT tertinggi yang mencapai 20,46%. Sementara, TPT penduduk kelompok umur tua (60 tahun ke atas) merupakan yang paling rendah, yaitu sebesar 1,70% (Swarniati, 2020). Dilansir pula dari databoks.katadata.co.id, Badan Pusat Statistik menyebutkan bahwa total sarjana yang menganggur per Februari 2021 mencapai hampir 1 juta orang (Pusparisa, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa setiap tahunnya tingkat pengangguran di Indonesia cukup tinggi. Pengangguran yang dialami individu dapat mengakibatkan dampak psikis, seperti cemas dan depresi dengan gejala psikologis seperti mudah sedih, apatis terhadap lingkungan sekitarnya, memandang diri dengan konsep negatif, sulit bersosialisasi, berkurangnya nafsu makan dan lebih banyak tidur (Ikawati, 2019).

Kecemasan muncul disebabkan oleh kepercayaan yang irasional sehingga memengaruhi pola pikir, emosi, dan perilaku mahasiswa (Isnaini & Lestari, 2015). Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2008), kecemasan adalah rasa khawatir dan takut yang ditimbulkan oleh bahaya dari luar, juga bahaya dari dalam diri seseorang dan pada umumnya ancaman itu samar-samar. Berdasarkan American Psychological Association, kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir, dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah. Perubahan pada tubuh yang terjadi adalah sebagai hasil dari sesuatu yang tidak terduga atau tindakan yang mengejutkan sebagai sinyal yang tertangkap dan persepsi atas hal tersebut yang disebut dengan emosi (Cashmore, 2002). Selain tingginya angka pengangguran, kecemasan juga dapat disebabkan oleh faktor internal dalam diri individu. Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat faktor internal yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, yaitu kecerdasan emosional (Fikry & Khairani, 2017; Bhat & Khan, 2017) dan *self-efficacy* (Munoz, Lopez, & Vieitez, 2018; Adjarwati, Mayangsari, & Ekaputri, 2020; Wahyuni, Hamid, & Firdaus, 2023).

Fresh graduate yang cerdas secara emosi akan memandang kejadian dan perubahan yang terjadi merupakan hal positif sehingga akan melewati masa-masa pencarian pekerjaan dengan baik. Jika para *fresh graduate* mengalami kecemasan dan tidak bisa mengontrol emosi yang terjadi pada suatu situasi, maka mereka akan semakin merasakan perasaan negatif. Kemampuan mengenali dan mengatur emosi tersebut dapat disebut sebagai kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional telah dilihat sebagai komponen penting dan sangat berpengaruh untuk kemampuan kerja mahasiswa tingkat akhir. Individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi memungkinkan mereka untuk berhasil dan membentuk hubungan pribadi yang kuat (Bano & Vasantha, 2022). Menurut Yeung (2009), kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, mengelola suasana hati dan perasaan baik pada diri sendiri maupun individu lain. Sementara James (2018) berpendapat bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan kita untuk mengelola emosi kita dan emosi orang lain dengan membedakan perasaan-perasaan serta menggunakan informasi tersebut untuk memandu kata-kata, pikiran, dan tindakan kita.

Selain kecerdasan emosional, kecemasan dapat disebabkan juga oleh faktor lain. Persepsi mengenai proses pencarian kerja berdampak pada tingkat kepercayaan

diri pada lulusan baru, yang mana cenderung rendah sehingga dapat menyebabkan kecemasan (Utama, dkk, 2021). Hal ini dinyatakan pula oleh Jarvis (1999) bahwa faktor yang mendorong kecemasan dan stres salah satunya adalah faktor individu seperti *trait anxiety* yaitu beberapa individu akan mengalami kecemasan lebih dari individu lain bagaimana pun situasinya. Hal ini disebabkan oleh faktor genetika atau bisa juga disebabkan oleh faktor pengalaman individu, selain itu faktor *self-esteem* dan *self-efficacy* juga termasuk dalam faktor individu yang memengaruhi kecemasan (Pradnyaswari dan Budisetyani, 2018). *Self-efficacy* atau efikasi diri menjadi salah satu perhatian dalam penelitian ini karena merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan. Menurut Hidayah dan Atmoko (2014), efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengorganisasi dan dapat menampilkan performa yang efektif sehingga dapat menyelesaikan tugas tertentu dengan baik. Selain itu, Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) menyebutkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan.

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh kecerdasan emosional dan *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate.*

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang akan disebarkan secara *online*. Kuesioner tersebut terdiri atas tiga skala, yaitu skala kecemasan, skala kecerdasan emosional, dan skala *self-efficacy*. Ketiga skala menggunakan model skala *likert*, dimana partisipan diminta untuk memilih satu jawaban yang paling sesuai dengan dirinya di antara lima pilihan jawaban yang tersedia. Pilihan jawaban yang tersedia adalah Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Selain itu, peneliti juga menambahkan pertanyaan mengenai data demografi partisipan, seperti jenis kelamin, usia, tahun kelulusan, dan pengalaman kerja.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang baru menyelesaikan studi di universitas (*fresh graduate*). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah sampel yang dipilih secara cermat dengan cara mengambil orang atau objek penelitian yang selektif dan mempunyai ciri-ciri yang spesifik. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah *fresh graduate* berusia 21-25 tahun, lulus perkuliahan pada tahun 2021-2023, dan sedang dalam masa mencari pekerjaan.

Alat Ukur

Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan variabel dependen yang diukur dengan skala yang disusun oleh Nadziri (2018) berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang diungkapkan oleh Greenberger dan Padesky (2016), yaitu *physical, behaviors, thoughts*, dan *moods/feelings*. Skala ini terdiri dari 19 aitem yang dibagi menjadi 6 aitem pada aspek *physical*, 5 aitem pada aspek *behaviors*, 5 aitem pada

aspek *thoughts*, dan 3 aitem pada aspek *moods/feelings*. Keseluruhan skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,901.

Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan variabel independen yang diukur menggunakan *Rotterdam Emotional Intelligence Scale* (REIS) yang disusun oleh Pekaar, dkk (2018). Skala ini disusun berdasarkan dimensi kecerdasan emosional yaitu *self-focused emotion appraisal, other-focused emotion appraisal, self-focused emotion regulation*, dan *other-focused emotion regulation*. REIS terdiri dari 28 aitem, dimana masing-masing dimensi diwakili oleh 7 aitem. Keseluruhan skala REIS memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,82.

Self-Efficacy

Self-efficacy merupakan variabel independen yang diukur menggunakan *The Self-Efficacy Scale* yang disusun oleh Sherer dan Maddux (1982). Skala ini disusun berdasarkan aspek *self-efficacy*, yaitu *general self-efficacy* dan *social self-efficacy*. Skala ini terdiri dari 23 aitem yang dibagi menjadi 17 aitem pada *general self-efficacy* dan 6 aitem pada *social self-efficacy*. Skala *The Self-Efficacy Scale* memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,86 untuk *general self-efficacy* dan 0,71 untuk *social self-efficacy*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda agar lebih spesifik mengetahui arah hubungan antar variabel serta kontribusi yang diberikan kecerdasan emosional dan *self-efficacy* terhadap kecemasan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan *software IBM SPSS Statistics 25.0 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diperoleh koefisien sebesar 0,891; kecerdasan emosional diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,917; dan *self-efficacy* diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,912. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki reliabilitas yang baik.

Pada penelitian ini didapatkan partisipan sebanyak 123 partisipan. Terdapat 88 partisipan perempuan atau sebesar 72% dan 35 partisipan laki-laki atau sebesar 28%. Rata-rata usia dari 123 partisipan adalah 22,93 tahun. Berdasarkan tahun kelulusan, tahun 2022 memiliki partisipan terbanyak dengan 62 partisipan dan tahun 2023 memiliki partisipan paling sedikit dengan 27 partisipan. Terdapat pula sebanyak 72 partisipan yang sudah memiliki pengalaman kerja dan 51 partisipan yang tidak memiliki pengalaman kerja. Adapun deskripsi data demografis dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Demografis

Identitas	N	(%)	Kategori Kecerdasan Emosional	Kategori *Self-Efficacy*	Kategori Kecemasan
Usia					
21	14	11%	Tinggi	Sedang	Sedang
22	35	29%	Sedang	Sedang	Sedang
23	31	25%	Sedang	Sedang	Sedang
24	32	26%	Sedang	Sedang	Sedang
25	11	9%	Sedang	Tinggi	Sedang
Jenis Kelamin					
Perempuan	88	72%	Sedang	Sedang	Sedang
Laki-laki	35	28%	Tinggi	Sedang	Sedang
Tahun Lulus					
2021	34	28%	Sedang	Sedang	Sedang
2022	62	50%	Sedang	Sedang	Sedang
2023	27	22%	Tinggi	Sedang	Sedang
Pengalaman Kerja					
Ya	72	59%	Sedang	Sedang	Sedang
Tidak	51	41%	Sedang	Sedang	Sedang

Analisis lain yang dilakukan adalah uji regresi untuk melihat besarnya pengaruh masing-masing variabel dan semua variabel secara simultan terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hasil uji regresi secara parsial menunjukkan bahwa hanya kecerdasan emosional yang tidak memiliki pengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Berdasarkan hasil uji regresi berganda, diperoleh nilai F sebesar 47,054 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan *self-efficacy* memberikan kontribusi sangat signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Hasil analisis juga menunjukkan nilai R sebesar 0,663 yang artinya keeratan antara kecerdasan emosional dan *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja bersifat lemah. Selain itu, nilai R *Square* pada hasil analisis adalah sebesar 0,440. Hal ini berarti besar pengaruh kecerdasan emosional dan *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 44%, sisanya 56% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Adapun hasil uji regresi secara simultan dan parsial dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Uji Analisis Regresi Berganda

Variabel	R	R *Square*	F	Sig.
Kecerdasan Emosional, *Self-Efficacy*, dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja	0,663	0,440	47,054	0,000

Tabel 3. Hasil Uji T

Variabel	β	T	Sig.
Kecerdasan Emosional*Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja	-0,014	-0,175	0,862
*Self-Efficacy**Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja	-0,656	-8,335	0,000

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kecerdasan emosional dan *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

pada *fresh graduate.* Namun, sejauh ini belum ada penelitian yang secara langsung menyelidiki pengaruh kecerdasan emosional dan *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja secara simultan. Berdasarkan hasil uji regresi berganda, diperoleh nilai F sebesar 47,054 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan *self-efficacy* memberikan kontribusi sangat signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Hasil analisis juga menunjukkan besarnya pengaruh kecerdasan emosional dan *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yaitu sebesar 44%, sisanya 56% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah kematangan vokasional, keaktifan mengikuti organisasi, dan kesiapan kerja (Kamisa & Mirza, 2021; Argasiam, 2022; Pratama & Magistarina, 2022).

Selanjutnya, hasil uji regresi secara parsial pada Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi pada variabel kecerdasan emosional sebesar 0,862 ($p>0,05$) dengan β = -0,014 atau 1,4% besar pengaruhnya. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fikry dan Khairani (2017) dimana adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa tetapi kecerdasan emosional hanya berkontribusi sebesar 4,3% terhadap tingkat kecemasan individu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Bhat dan Khan (2017) juga menunjukkan arah hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan pada mahasiswa serta pengaruh yang diberikan kecerdasan emosional terhadap tingkat kecemasan hanya sebesar 3,4%. Kedua penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kontribusi atau pengaruh yang diberikan kecerdasan emosional terhadap kecemasan <5% atau sangat kecil. Hal tersebut terjadi karena adanya perbedaan fokus antara kecerdasan emosional dengan kecemasan. Kecerdasan emosional berfokus pada pengendalian emosi yang banyak berkaitan dengan aspek emosi, sedangkan kecemasan mahasiswa lebih berfokus pada penyelesaian masalah atau *problem solving* dimana lebih banyak berkaitan dengan aspek kognitif (Herdiani, 2012).

Adanya hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dikarenakan *fresh graduate* sudah memasuki usia dewasa awal. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 2009). Semakin bertambahnya usia individu, maka akan semakin meningkat pula kecerdasan emosional individu tersebut (Goleman, 2016). Maka dari itu, individu pada usia dewasa awal akan mampu memandang suatu situasi dengan lebih baik sehingga akan terhindar dari kecemasan. Ditinjau dari jenis kelamin, diketahui bahwa kecerdasan emosional laki-laki lebih tinggi dari perempuan. Pada praktik kehidupan, perempuan diketahui lebih unggul dari segi kecerdasan emosional dibandingkan laki-laki, tetapi terdapat pula laki-laki yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi daripada perempuan (Goleman, 2016).

Pada Tabel 3 juga diperoleh nilai signifikansi pada variabel *self-efficacy* sebesar 0,000 ($p<0.05$) dengan β = -0,656 atau 65% besar pengaruhnya. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia

kerja pada *fresh graduate*. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Munoz, Lopez, & Vieitez, 2018; Adjarwati, Mayangsari, & Ekaputri, 2020; Wahyuni, Hamid, & Firdaus, 2023). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja, sebaliknya semakin rendah *self-efficacy* maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian yang dilakukan oleh Adjarwati, Mayangsari, & Ekaputri (2020), menunjukkan bahwa pengaruh yang dihasilkan *self-efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK yaitu sebesar 8%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuni, Hamid, & Firdaus (2023), menunjukkan pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa sebesar 35%.

Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) menyatakan bahwa keyakinan manusia mengenai *self-efficacy* memengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan mereka berikan, selama apa mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan mereka mengikuti adanya kemunduran. Individu yang kehilangan rasa kepercayaan diri akan mengalami kecemasan dalam menghadapi tantangan dunia kerja karena dianggap sebagai bahaya atau ancaman yang akan dihadapi sehingga dengan *self-efficacy* yang tinggi, maka kecemasan menjadi berkurang (Wahyuni, Hamid, & Firdaus, 2023). Hal serupa juga disampaikan oleh Nevid, Rathus, dan Greene (2005) bahwa *self-efficacy* yang rendah merupakan salah satu bagian dari faktor kognitif yang dapat memicu kecemasan. Tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman magang/kerja praktik/praktik kerja lapangan yang diadakan oleh masing-masing jurusan dan diperolehnya informasi-informasi dari berbagai media mengenai dunia kerja (Adjarwati, Mayangsari, & Ekaputri, 2020). Namun, berdasarkan hasil data demografis, tidak terdapat perbedaan kecemasan yang signifikan antara *fresh graduate* yang memiliki dan tidak memiliki pengalaman kerja serta tingkat kecemasan keduanya masuk ke dalam kategori sedang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dan *self-efficacy* secara simultan dapat memengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh gradute*. Namun, dilihat secara parsial, hanya *self-efficacy* yang memiliki pengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal seperti kecerdasan emosional akan memiliki pengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja jika diuji secara bersamaan dengan faktor internal lain seperti *self-efficacy*.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat mengukur variabel lain yang belum diukur dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya dapat menggabungkan variabel yang dapat menjadi faktor internal dan faktor eksternal terjadinya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memberikan pertanyaan terbuka pada kuesioner untuk melengkapi data yang didapatkan pada pertanyaan tertutup dan agar mendapatkan pemahaman yang lebih luas mengenai dinamika terjadinya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada individu.

DAFTAR PUSTAKA

Adjarwati, C. A., Mayangsari, M. D., & Ekaputri, F. K. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa smkn 1 gambut. Jurnal Kognisia, 3(1): 94-100.

American Psychological Association. Anxiety. Diakses pada tanggal 14 Mei 2023, dari https://www.apa.org/topics/anxiety.

Argasiam, B. (2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di unika soegijapranata ditinjau dari hubungan keaktifan mengikuti organisasi. Jurnal IMAGE, 2(2): 15-27.

Bano, Y., & Vasantha, S. (2022). Role of Emotional Intelligence on Final Year Students' Employability. Proceedings of International Conference on Communication and Artificial Intelligence, DOI:10.1007/978-981-19-0976-4_27.

Bhat, S., & Khan, T. F. (2017). The relationship of emotional intelligence with anxiety among students. International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD), 1(6): 1214-1217.

Cashmore, E. (2002). Sport psychology. London: Routledge.

Feist, J., & Feist, G. J. (2013). Teori kepribadian. Edisi 7. Jakarta: Salemba Humanika.

Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di universitas syiah kuala. Jurnal Konseling Andi Matappa, 1(2): 108-115.

Goleman, D. (2016). Kecerdasan emosional. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.

Gultom, I. (2021). What you need to know for being pharmacy student. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Ny. S. D. (2008). Psikologi perawatan. Jakarta: Gunung Mulia.

Herdiani, W. S. (2012). Pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi. Calyptra; Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 1(1).

Hurlock, E. B. (2009). Life span development: perkembangan masa hidup. Jakarta: Erlangga.

Ikawati. (2019). Dampak pengangguran terdidik ditinjau dari segi fisik, psikis, sosial dan solusinya. Media Informasi Penelitian Kesejahteraan Sosial, 43(1), 1-10.

Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2015). Kecemasan pada pengangguran terdidik lulusan universitas. Jurnal Indigenous, 13(1): 39–50.

James, R. (2018). Emotional Intelligence: The Definitive Guide to Understanding Your Emotions, How to Improve Your EQ and Your Relationships. Alakai Publishing LLC.

Jarvis, M. (1999). Sport psychology. London; Newyork: Routledge.

Kamisa, Y., & Mirza. (2021). Kematangan vokasional dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate. Jurnal Psikologi Unsyiah, 4(1): 115-128.

Munoz, A. S., Lopez, M. F. P., & Vieitez, J. C. (2018). Self-efficacy and anxiety in female hospital healthcare workers. Ansiedad y Estrés, 24: 99-104.

Nadziri, M. (2018). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir dengan Jurusan yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang: Malang.

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi abnormal. Edisi 5. Jakarta: Erlangga.

Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan mahasiswa fresh graduate dalam melamar pekerjaan. Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 1(2): 35-38.

Pekaar, K., Bakker, A., Linden, D., dkk. (2018). Self- and other-focused emotional intelligence: development and validation of the rotterdam emotional intelligence scale (REIS). Personality and Individual Differences, 120: 222-233. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.045.

Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. A. P W. (2018). Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan bertanding pada atlet softball remaja putri di bali. Jurnal Psikologi Udayana, 5(1): 218-225.

Pratama, P., & Magistarina, E. (2022). Hubungan work readiness terhadap tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang di masa pandemi covid-19. Jurnal Riset Psikologi, 5(4): 187-197.

Pusparisa, Y. (2021). Mei 2021. BPS: sarjana yang menganggur hampir 1 juta orang pada februari 2021. Diakses pada 14 Mei 2023, dari https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/31/bps-sarjana-yang-menganggur-hampir-1-juta-orang-pada-februari-2021.

Rahayu, I. R. (2019). Agustus 2019, pengangguran lulusan universitas 737.000 orang. Diakses pada tanggal 14 Mei 2023, dari https://www.inews.id/finance/makro/per-agustus-2019-pengangguran-lulusan-universitas-capai-737000-orang.

Rizaty, M. A. (2023). Februari 2023. Jumlah Mahasiswa Indonesia Sebanyak 9,32 Juta Orang pada 2022. Diakses pada tanggal 14 Mei 2023, dari https://dataindonesia.id/Ragam/detail/jumlah-mahasiswa-indonesia-sebanyak-932-juta-orang-pada-2022.

Sherer, M., & Maddux, J. E. (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. Psychological Reports, 51: 663-671.

Siregar, N. S. (2013). Persepsi orang tua terhadap pentingnya pendidikan bagi anak. Jurnal Ilmu Pemerintahan dan Sosial Politik, 1 (1): 11-27.

Swarniati, K. (2020). November 2020. Pandemi dan pertaruhan angkatan kerja muda. Diakses pada 14 Mei 2023, dari

https://news.detik.com/kolom/d-5259542/pandemi-dan-pertaruhan-angkatan-kerja-muda.

Utama, A., Hastari, D., Damayanti, D., dkk. (2021). Pengalaman lulusan baru mencari kerja di masa pandemi covid-19. Jurnal Psikologi, 14(2): 122-137.

Wahyuni, S. R., Hamid, H., & Firdaus, F. (2023). Hubungan self-efficacy dengan kecemasan menghadapi dunia kerja di masa pandemi pada mahasiswa tingkat akhir di kota makassar. Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 2(3): 36-46.