

KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SISWA SMK: PERAN *SELF-EFFICACY*

Nina Perunaziah^{1*}, Ditta Febrieta²

^{1, 2}Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202110515046@mhs.ubharajaya.ac.id, ditta.febrieta@dsn.ubharajaya.ac.id,

*202110515046@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

This study examines the effect of self-efficacy on job-related anxiety among vocational high school students at SMKN X in Bekasi. The research is justified by the high proportion of students (83.4%) who report anxiety about their post-graduation future, and by indications that self-confidence influences anxiety levels. This study aimed to investigate the influence of the level, generality, and strength dimensions of self-efficacy on job-related anxiety. A quantitative approach was applied using multiple linear regression analysis. The sample consisted of 228 students from grades X and XI, selected through proportionate stratified random sampling. The instruments used were modified versions of the self-efficacy and job-related anxiety scales, based on the theories of Bandura (1997) and Greenberger & Padesky (2004). The correlation analysis showed significant negative relationships between the dimensions of level, generality, and strength with anxiety. The multiple regression analysis indicated that self-efficacy had a significant effect on job-related anxiety, contributing 17.6% to the variance. The level dimension negatively affected anxiety by 10.2%, and generality by 7.1%, while the strength dimension had a slight positive effect (0.4%). Thus, the level and generality dimensions play a role in reducing students' job-related anxiety.

Keyword: *Self-Efficacy, Anxiety, Job Readiness, Vocational School Students*

Abstrak

Penelitian ini menelaah pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada pelajar di SMKN X kota Bekasi. Penelitian ini berangkat dari tingginya proporsi siswa yang merasa cemas pasca-kelulusan (83,4 %) dan indikasi bahwa keyakinan diri memengaruhi tingkat kecemasan. Tujuan penelitian adalah menguji pengaruh dimensi *level*, *generality*, dan *strength self-efficacy* terhadap kecemasan. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda. Sampel terdiri atas 228 murid dari kelas X dan XI yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *self-efficacy* dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang telah dimodifikasi sesuai teori Bandura (1997) dan Greenberger & Padesky (2004). Hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *level*, *generality*, dan *strength* dengan kecemasan. Dan regresi linear berganda menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan *self-*

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

efficacy terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan kontribusi sebesar 17,6%. Dimensi *level* berpengaruh negatif (10,2 %) terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dan *generality* berpengaruh negatif (7,1 %) terhadap kecemasan sedangkan *strength* berpengaruh positif (0,4%) terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, sehingga dimensi *level* dan *generality* berperan dalam menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja murid SMKN X Kota Bekasi.

Kata kunci: *Self-efficacy*, Kecemasan, Dunia kerja, Murid SMK

1. Pendahuluan

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2018) mendefinisikan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah lembaga pendidikan formal yang menawarkan program kejuruan pada pendidikan menengah sebagai lanjutan dari SMP, MTS, ataupun bentuk lain yang sederajat yang bertujuan untuk menghasilkan lulusan yang siap memasuki dunia kerja atau menjadi wiraswasta. Pada kurikulum SMK lebih difokuskan dalam keterampilan yang bersifat praktis dan fungsional dengan berisi aspek teori, menuju pada pembekalan kecakapan atau skill tertentu, juga mengutamakan kemampuan yang mempersiapkan masuk ke dunia kerja (Adjarwati et al., 2020). Namun berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2024, tingkat pengangguran tertinggi diduduki oleh lulusan SMK sebanyak 9,01% dibandingkan dengan SMA sebanyak 7,05%, diploma I/II/III yaitu 4,83% dan universitas sebanyak 5,25%.

Murid SMK merupakan remaja yang berada dalam tahap perkembangan karir fase eksplorasi yang diharapkan remaja dapat membuat rencana karir, memikirkan alternatif karir, serta mempersiapkan diri untuk masuk ke dalamnya (Afriani & Setiyani, 2015). Namun faktor-faktor seperti minat karir, harapan orang tua, dan pengalaman belajar Nufus (2017) bisa juga menjadi hambatan seperti yang ditemukan Muna et al., (2022), yaitu kesulitan mengembangkan wawasan tentang jurusan, perbedaan pendapat dengan orang tua, kesulitan memunculkan motivasi internal, dan sulit membentuk kemandirian memilih karir. Linri et al., (2024) juga mengatakan bahwa dalam kondisi asli, murid belum secara penuh siap dalam membuat perencanaan karir untuk masa depan dan belum optimal untuk kehidupan yang akan datang yang disebabkan karena masalah cita-cita yang belum diketahui setelah lulus sekolah, kecenderungan terpengaruh teman, kurangnya mendapat dukungan dari orang tua dan tidak percaya diri. Selaras dengan hasil survei yang penulis lakukan pada murid SMKN X Kota Bekasi dan diketahui bahwa 83,4% responden atau sebanyak 165 orang dari total 198 responden mengungkapkan bahwa mereka mencemasi keadaan setelah lulus sekolah. Dibuktikan dari hasil penelitian Naru (2022) bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada murid SMK lebih tinggi yaitu dengan nilai Mean empiris 122,33 dibandingkan dengan murid SMA yaitu sebesar 108,82. Sementara itu dari penelitian Mustika et al., (2024) pada 243 siswa kelas XII SMKN 4 Malang didapati hasil kecemasan yang dialami yaitu 2 siswa berada pada kategori rendah, 170 siswa kategori sedang dan 68 siswa berada pada kategori tinggi. Hanifa (2017) juga menemukan gejala-gejala murid SMK mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dari hasil wawancaranya kepada empat orang murid kelas XII di SMK Muhammadiyah 1 Samarinda berupa, ketika mendapatkan pertanyaan apa yang akan dilakukan setelah lulus, mereka merasakan panik dan tangan berkeringat, selain itu mereka takut ketika melihat berita PHK yang banyak terjadi di Samarinda, ketakutan tidak dapat bersaing di dunia kerja setelah lulus, dan salah satunya bahkan mengatakan mudah tersinggung dan marah jika ditanya mengenai adakah panggilan dari perusahaan untuk bekerja, jumlah lapangan kerja yang sedikit namun jumlah

pencari kerja yang banyak juga membuat mereka merasa takut untuk memikirkan pekerjaan apa nanti setelah lulus. Hal ini didukung dari hasil wawancara Sekarina & Indriana (2020) kepada guru bimbingan dan konseling di SMK Yudya Karya Magelang, bahwa adanya kecemasan dari beberapa siswa dalam menghadapi dunia kerja sebab terdapat perasaan tidak yakin dari mereka mengenai kompetensi yang dimilikinya, dan khawatir terjadi kegagalan pada seleksi kerja.

Berdasarkan hasil survei penulis kepada 16 murid SMKN X Kota Bekasi, diketahui bahwa sebanyak 10 orang merasakan takut saat memikirkan tentang menghadapi dunia kerja, 4 orang mengatakan bingung, 2 orang mengatakan gelisah, 2 orang mengatakan cemas, dan 3 orang mengatakan khawatir seperti yang dikatakan S yaitu "Saya merasakan kombinasi antara semangat dan ketakutan...". Kondisi emosional individu yang tidak menyenangkan terkait dengan tantangan yang semakin mendekati dunia kerja, ditandai dengan gejala fisik, kognitif, dan perilaku merupakan kecemasan menghadapi dunia kerja (Khoirunnisa et al., 2015).

Menurut Morales et al., (2015) kecemasan merupakan respon adaptif yang dihasilkan dari situasi stres lingkungan. Rahmawaty & Zulkifli (2021) menambahkan kecemasan merupakan keadaan khawatir atau aprehensi bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan yang berlebihan akan memberikan dampak negatif seperti yang dikatakan Allgulander (2016) yaitu depresi, kelebihan berat badan, merokok, penggunaan zat terlarang dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak. Suyatno et al., (2024) mengatakan kecemasan yang berlebih berdampak pada proses belajar yang terganggu akibat rasa takut dan khawatir pada suatu hal. Sementara itu dampak kecemasan berlebih pada fresh graduate dalam penelitian Laily & Andriyani (2024) diketahui dari hasil wawancara alumni Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas mengenai menghadapi dunia kerja pada fresh graduate bahwa cemas berdampak secara fisik, perilaku dan kognitif diantaranya yaitu merasakan panas dingin dan gugup ketika kerja hari pertama, kurang fokus saat bekerja yang disebabkan oleh cemas terhadap keluarga karena bekerja di luar kota, serta adanya perilaku menghindar dari masalah, yang membuat individu terdiam dan sulit bicara saat hari pertama bekerja. Rachmady & Aprilia (2018) juga mengatakan bahwa faktanya, fresh graduate Universitas Syiah Kuala yang merasakan kecemasan akan menghindar jika membicarakan tentang dunia kerja, mereka juga menjadi tersinggung dan mudah marah. Tias et al., (2023) berpendapat kurangnya keyakinan pada diri sendiri mengenai masa depannya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan. Fatimah (2018) juga mengatakan semakin seseorang kurang yakin pada kemampuannya, maka semakin sedikit eksplorasi yang dilakukan dan tidak ikut serta pada macam-macam aktivitas yang mendukung tercapainya tujuan yang diinginkannya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Muzdallifah et al., (2022) yang mengatakan *self-efficacy* merupakan salah satu komponen penting dari sikap murid dalam menghadapi dunia kerja untuk menciptakan sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas. Dengan adanya *self-efficacy*, maka dapat mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan yang di mana individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memilih bertindak pada usaha yang besar dan tidak menyerah ketika berhadapan dengan hambatan atau kesulitan (Laila et al., 2019).

Menurut Kasyfillah & Susilarini (2021) *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang ada, mampu mengatasi rintangan dan menggapai tujuan yang diinginkan. Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi maka dia memiliki keyakinan menyelesaikan tugas, dapat memotivasi dirinya dalam bertindak, meyakini bahwa dirinya tekun dan mampu menghadapi serta menyelesaikan masalah (Fatmawati et al., 2023). Andrianus (2020) juga mengatakan *self-efficacy* membuat individu memotivasi dirinya untuk lebih percaya pada kemampuannya, serta memahami sejauh mana kapabilitas mereka dalam melaksanakan tugas atau mencapai suatu tujuan yang membuat

mereka dapat mempersiapkan, merencanakan, dan membuat keputusan untuk masa depan karir.

Sementara itu dari hasil survei yang telah diuraikan, diketahui murid SMKN X Kota Bekasi, jika dilihat dari penyebab internal mereka memiliki keyakinan diri yang rendah, tantangan dunia kerja yang diketahuinya mempengaruhi persepsinya terhadap kemampuan diri, serta penyebab eksternal yang membuat individu tersebut merasa kurang mampu untuk memenuhi ekspektasi dan tuntutan dapat mempengaruhi bagaimana mereka mengevaluasi kemampuannya dalam situasi tertentu. Jika dilihat berdasarkan dimensi *self-efficacy* dari (Bandura, 1997) yang meliputi *level*, *generality* dan *strength*, maka pernyataan mereka berkaitan dengan dimensi tersebut. Berdasarkan paparan tersebut, diketahui perlunya penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, terutama menggali pengaruh dimensi-dimensi *self-efficacy*. Maka dari itu penulis tertarik untuk meneliti tentang peran *Self-Efficacy* Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pelajar di SMKN X Kota Bekasi.

2. Tinjauan Pustaka

Menurut Greenberger dan Padesky (2004) kecemasan diartikan sebagai masa yang singkat atas perasaan gugup atau takut yang dialami saat menghadapi pengalaman sulit dalam hidup, di mana kecemasan juga merepresentasikan beberapa masalah seperti fobia, panik, gangguan pasca trauma, gangguan obsesif kompulsif, dan gangguan kecemasan secara umum. Selain itu menurut Nevid et al., (2005) kecemasan adalah kondisi khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, meskipun merupakan respons alami terhadap ancaman, kecemasan bisa tidak normal jika tingkatannya tidak sebanding dengan ancaman atau muncul tanpa alasan jelas. Selanjutnya Halgin dan Whitbourne (2012) menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan di mana seseorang merasa khawatir atau gelisah, tegang, ketidaknyamanan yang tidak dapat dikendalikan terkait hal buruk yang mungkin terjadi di masa depan. Sementara itu, kecemasan adalah perwujudan dari banyaknya proses emosi yang tercampur, di mana hal itu terjadi ketika individu frustrasi dan konflik batin (Daradjat, 2016).

Menurut Aswin et al., (2016) dunia kerja merupakan respons individu dari rangsangan atau stimulus terhadap berbagai lingkungan pekerjaan yang berpengaruh pada perubahan kondisi hidup mereka menjadi lebih baik melalui serangkaian aktivitas. Kemudian Fuadi (2024) menjelaskan dunia kerja adalah suatu lingkungan yang terdiri dari sekelompok individu yang menjalankan suatu aktivitas dengan tujuan memperoleh pendapatan, baik dalam organisasi maupun perusahaan. Sementara itu menurut Nopriyanto et al., (2024) dunia kerja merupakan lingkungan profesional yang menyertai berbagai tanggung jawab, berintegritas, fokus dan pelaksanaan tugas oleh karyawan di semua tingkatan. Dalam penelitian ini, kecemasan mengacu teori Greenberger dan Padesky (2004) sehingga yang dimaksud kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan gugup atau takut ketika memiliki pengalaman sulit terkait menghadapi dunia kerja.

Greenberger dan Padesky (2004) membagi kecemasan ke dalam empat aspek: reaksi fisik, perilaku, pemikiran, dan suasana hati. Nevid et al., (2005) mengelompokkan aspek kecemasan menjadi fisik, behavioral, dan kognitif, masing-masing dengan ciri khasnya. Faktor-faktor penyebab kecemasan menurut Nevid et al., (2005) terdiri atas faktor kognitif, termasuk keyakinan yang *self-defeating*, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, dan *self-efficacy* yang rendah. Dan faktor biologis mencakup faktor genetis, neurotransmitter, hingga aktivitas otak yang abnormal.

Bandura (1997) mendefinisikan "*Self-efficacy* yang dirasakan mengacu pada keyakinan akan kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk

menghasilkan pencapaian tertentu”. King (2012) mengatakan “*Self-efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang mempunyai kompetensi untuk mencapai tujuan atau tugas tertentu”. Selanjutnya Santrock (2014) menjelaskan *self-efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang mampu mengendalikan situasi tertentu dan mendatangkan hasil yang menguntungkan. Selain itu, menurut Priska et al., (2020) *self-efficacy* adalah penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mengatasi hambatan, dan mencapai tujuan. *Self-efficacy* memiliki tiga dimensi menurut Bandura (1997), yaitu *level*, *generality* dan *strength*.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh antara variabel *self-efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu *self-efficacy* sebagai variabel bebas dan kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai variabel terikat. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah murid SMKN X Kota Bekasi sebanyak 532 meliputi 4 jurusan. Untuk menentukan ukuran sampel, peneliti menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga didapatkan 228 murid sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling dengan jenis teknik proportionate stratified random sampling. Probability sampling adalah metode pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang setara untuk dipilih menjadi bagian dari sampel (Sugiyono, 2024). Sedangkan proportionate stratified random sampling digunakan karena populasi mempunyai anggota yang berstrata secara proporsional yaitu terdiri dari kelas 1 - 2 yang memiliki 4 jurusan, dan teknik ini memastikan bahwa setiap kelompok mendapat representasi sesuai dengan proporsi aslinya dalam populasi.

Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang terdiri dari skala kecemasan menghadapi dunia kerja dan skala *self-efficacy*. Teknik pemberian skor dalam skala psikologi ini menggunakan skala Likert. Di mana skala ini terdiri dari 2 jenis item yaitu favorable, menunjukkan konstrak yang ingin diungkap, dan unfavorable merupakan kebalikan dari konstrak yang ingin diungkap (Periantalo, 2015).

Kecemasan menghadapi dunia kerja diukur dengan memodifikasi skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang dibuat oleh Dwisavitri (2021) berdasarkan aspek-aspek Greenberger dan Padesky (2004), terdiri dari 38 item valid dengan reliabilitas sebesar 0,890. *Self-efficacy* diukur dengan memodifikasi skala *self-efficacy* yang dibuat oleh Fazria (2019) berdasarkan dimensi Bandura (1997), terdiri dari 26 item valid dan reliabilitas sebesar 0,901.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dari hasil uji daya beda skala kecemasan menghadapi dunia kerja, menunjukkan 10 item gugur dengan nilai rit < 0,200 dari total 38 item yang di mana berdasarkan klasifikasi indeks beda item Periantalo (2016) item tersebut jelek dan tidak dapat dipakai, sehingga sisa item layak pada skala ini sebanyak 28 item dengan rentang 0,207 - 0,726. Kemudian memiliki nilai reliabilitas dengan Cronbach's alpha sebesar 0,909 yang di mana berdasarkan klasifikasi Periantalo (2015) adalah sangat bagus. Pada skala *self-efficacy* menunjukkan 5 item gugur dengan nilai rit < 0,250 dari total 26 item yang di mana berdasarkan klasifikasi indeks beda item Periantalo (2016) item > 0,250 cukup bagus, maka sisa item yang dapat digunakan adalah sebanyak 21 dengan rentang 0,252 - 0,733. Memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,882 yang berarti bagus.

Sebelum melakukan analisis lanjutan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi berupa uji normalitas untuk mengetahui apakah data residual terdistribusi secara normal. Dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*, lalu diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200. Karena nilai $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data residual terdistribusi normal. Kemudian uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antar variabel bebas. Nilai tolerance yang $< 0,10$ atau $VIF > 10$ menunjukkan adanya multikolinearitas. Dari hasil uji multikolinearitas diperoleh seluruh dimensi variabel *self-efficacy* memiliki nilai tolerance $> 0,10$ dan nilai $VIF < 10$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas dalam model regresi yang digunakan. Selanjutnya dilakukan kategorisasi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Kategorisasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 49$	7	3,1 %
Rendah	$49 < X \leq 63$	47	20,6 %
Sedang	$63 < X \leq 77$	129	56,6 %
Tinggi	$77 < X \leq 91$	41	18,0 %
Sangat Tinggi	$X > 91$	4	1,8 %

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa dari 228 sampel penelitian, sebanyak 7 murid memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori sangat rendah, 47 murid rendah, 129 murid sedang, 41 murid tinggi, dan 4 murid sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan mayoritas murid SMKN X memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori sedang (56,6%).

Tabel 2 Kategorisasi *Self-Efficacy*

Kategori	Batas Nilai	N	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 42$	0	0 %
Rendah	$42 < X \leq 56$	7	3,1 %
Sedang	$56 < X \leq 70$	79	34,6 %
Tinggi	$70 < X \leq 84$	117	51,3 %
Sangat Tinggi	$X > 84$	25	11,0 %

Berdasarkan tabel 2, diketahui kategorisasi *self-efficacy* dari 228 sampel murid SMKN X menunjukkan tidak ada murid yang memiliki *self-efficacy* sangat rendah, 7 murid pada kategori rendah, 79 murid kategori sedang, 117 murid kategori tinggi, dan 25 murid memiliki kategori sangat tinggi. Dari hasil tersebut menunjukkan mayoritas murid SMKN X memiliki *self-efficacy* pada kategori tinggi (51,3%).

Selanjutnya untuk mengetahui pengaruh masing-masing dimensi *self-efficacy* yaitu *level*, *generality* dan *strength* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, dilakukan uji hipotesis berupa analisis regresi linear berganda dengan melihat terlebih dahulu uji korelasi yang ditunjukkan pada tabel-tabel berikut ini:

Tabel 3 Uji Korelasi

		Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	N
Level	Pearson Correlation (r)	-0,320	228
	Sig. (2-tailed)	0,000	
Generality	Pearson Correlation (r)	-0,415	228
	Sig. (2-tailed)	0,000	
Strength	Pearson Correlation (r)	-0,222	228
	Sig. (2-tailed)	0,001	

Berdasarkan tabel 3 diketahui seluruh dimensi *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dilihat dari nilai Sig. (2-tailed) atau $p < 0,05$, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* murid, maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Pada dimensi *level* menunjukkan nilai r yaitu -0,320 yang berarti berkorelasi negatif dan memiliki kekuatan hubungan yang lemah, dimensi *generality* menunjukkan nilai $r = -0,415$, hal ini mengartikan bahwa dimensi *generality* memiliki hubungan negatif dengan kekuatan hubungan yang sedang, dan dimensi *strength* menunjukkan nilai $r = -0,222$, yang artinya dimensi ini memiliki hubungan negatif dengan kekuatan yang lemah.

Tabel 4 Koefisien Determinasi dan Uji F

Model Summary			Anova	
Model	R Square	R Square Change	F	Sig.
1 (<i>Level</i>)	0,102	0,102	25,730	0,000
2 (<i>Level + Generality</i>)	0,173	0,071	23,520	0,000
3 (<i>Level + Generality + Strength</i>)	0,176	0,004	15,996	0,000

Berdasarkan tabel 4, diperoleh hasil analisis regresi linier berganda yang menunjukkan kontribusi masing-masing dimensi *self-efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Dilihat dari hasil uji ANOVA, menunjukkan di mana seluruh nilai signifikansi (Sig.) pada ketiga model regresi adalah 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa dimensi *level*, *generality*, dan *strength* dari *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, sehingga Ha1, Ha2 dan Ha3 diterima. Pada nilai koefisien determinasi yang diperoleh pada R Square Change untuk melihat besaran kontribusi masing-masing dimensi *self-efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Pada model 1 yang hanya melibatkan dimensi *level*, diketahui nilai R Square Change sebesar 0,102 yang artinya dimensi *level* memberikan kontribusi 10,2% terhadap variasi kecemasan menghadapi dunia kerja. Pada model 2 yang melibatkan dua dimensi, yaitu *level* dan *generality* menunjukkan nilai R Square Change sebesar 0,071, yang berarti dimensi *generality* memberikan tambahan kontribusi sebesar 7,1% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Dan selanjutnya pada model 3 yang menambahkan dimensi *strength* menunjukkan nilai R Square Change sebesar 0,004, yang berarti bahwa *Strength* hanya menyumbangkan 0,4% terhadap variasi kecemasan menghadapi dunia kerja. Secara simultan, ketiga dimensi *self-efficacy* tersebut mampu menjelaskan 17,6% variasi kecemasan menghadapi dunia kerja, dilihat dari nilai R Square sebesar 0,176 pada model 3, sementara sisanya yaitu sebesar 82,4%, dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 5 Uji t

	Coefficients			
	Unstandardized	Standardized		
	B	Beta	t	Sig.
(Constant)	99,842		19,125	0,000
<i>Level</i>	-0,261	-0,093	-0,936	0,350
<i>Generality</i>	-1,091	-0,399	-4,492	0,000
<i>Strength</i>	0,340	0,085	0,978	0,329

Tabel 5 menunjukkan persamaan regresi dilihat pada unstandardized coefficients, adalah sebagai berikut:

$$Y = 99,842 - 0,261X_1 - 1,091X_2 + 0,340X_3$$

Konstanta sebesar 99,842 menunjukkan bahwa apabila nilai dimensi *level*, *generality* dan *strength* dianggap nol, maka nilai kecemasan menghadapi dunia kerja diperkirakan sebesar 99,842. Koefisien regresi pada dimensi *level* adalah -0,261, hal ini menunjukkan ada pengaruh negatif yang berarti setiap peningkatan satu satuan pada *level* akan menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 0,261. Koefisien regresi pada dimensi *generality* adalah -1,091, menunjukkan pengaruh negatif yang berarti setiap peningkatan satu satuan *generality* akan menurunkan kecemasan sebesar 1,091. Sedangkan koefisien regresi pada dimensi *strength* adalah 0,340, yang menunjukkan ada pengaruh positif, artinya setiap peningkatan satu satuan pada *strength* akan meningkatkan kecemasan sebesar 0,340.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan regresi linear berganda menunjukkan bahwa secara simultan, ketiga dimensi *self-efficacy* berkontribusi sebesar 17,6% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, lalu sisanya sebesar 82,4% dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nugrahaningtyas et al., (2014) yang diketahui terdapat sumbangan efektif efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 25,38%. Sedangkan pada penelitian Mustika et al., (2024), diperoleh pengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 53,2%.

Sementara itu, dilihat dari nilai R Square Change yang diperoleh pada dimensi *level*, memiliki nilai 0,102 yang mengartikan bahwa *level* berkontribusi sebesar 10,2% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada murid SMK. Dalam teori Bandura (1997) menjelaskan tingkat kemampuan individu diukur berdasarkan tingkat tuntutan tugas yang meliputi tantangan atau hambatan. Jadi, jika murid tidak mengalami atau merasakan hambatan pada suatu tugas, maka akan menaikkan tingkat *self-efficacy*nya, sehingga kecemasan murid cenderung menurun, yang dalam konteks ini murid memiliki persepsi dirinya mampu menghadapi tantangan di dunia kerja. Pada dimensi *generality*, memiliki nilai R Square Change sebesar 0,071 yang menunjukkan bahwa *generality* memberikan kontribusi sebesar 7,1% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Bandura (1997) menjelaskan *generality* bahwa terdapat individu merasa mampu dalam banyak hal yang dimana tingkat *generality* bergantung dari cara individu beradaptasi pada jenis aktivitas dan situasi. Dalam konteks ini, semakin individu dapat menggeneralisasi kemampuannya dalam suatu aktivitas atau situasi misalnya lintas bidang kerja atau lingkungan kerja yang berbeda dengan saat pembelajaran di sekolah, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan, sebab membuat mereka membangun kesiapan pada ketidakpastian dunia kerja. Dan selanjutnya pada dimensi *strength* yang memiliki nilai R Square Change sebesar 0,004, yang menunjukkan bahwa *strength* hanya memberikan kontribusi sebesar 0,4% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. *Strength* berdasarkan Bandura (1997) mengacu pada seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya, di mana jika

individu dengan keyakinan yang kuat akan terus menghadapi rintangan serta tidak mudah dipengaruhi oleh kesulitan. Meskipun secara teoritis dimensi ini penting, dalam konteks penelitian ini kontribusinya sangat kecil. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh fakta bahwa murid SMK belum sepenuhnya mengalami dunia kerja secara langsung, sehingga belum banyak memiliki pengalaman nyata untuk menguji dan menguatkan keyakinan mereka. Tanpa pengalaman yang cukup, dimensi *strength* mungkin belum terbentuk secara kokoh. Sehingga tidak cukup untuk menurunkan kecemasan.

Dari persamaan regresi diperoleh bahwa pada dimensi *level* memiliki nilai -0,261, menunjukkan terdapat pengaruh negatif *level* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, yang artinya semakin tinggi *level* pada *self-efficacy*, maka kecemasan menghadapi dunia kerja cenderung menurun. Pada dimensi *generality* memiliki nilai -1,091, berarti terdapat pengaruh negatif *generality* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, sehingga semakin luas kemampuan yang dimiliki murid, maka kecemasan menghadapi dunia kerja semakin berkurang. Sedangkan pada dimensi *strength* memiliki nilai 0,340 yang menunjukkan terdapat pengaruh positif dimensi *strength* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, berarti semakin tinggi *strength* pada *self-efficacy* murid, maka kecemasan menghadapi dunia kerja justru meningkat. Hal ini berbanding terbalik dengan hasil uji korelasi yang menunjukkan hubungan yang negatif dengan nilai $r = -0,222$, yang artinya semakin tinggi dimensi *strength*, maka kecemasan menghadapi dunia kerja menurun.

Dari hasil kategorisasi, diketahui bahwa mayoritas murid memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori sedang sebanyak 129 (56,6 %). Ini berarti jika dilihat berdasarkan aspek Greenberger dan Padesky (2004) sebagian besar murid cukup merasakan reaksi fisik seperti tangan berkeringat saat membayangkan wawancara kerja dan persaingan dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi, yang juga merasakan jantung berdetak kencang serta pusing atas banyaknya berita pengangguran. Maupun muncul dalam bentuk panik, khawatir terhadap peluang kerja dan kemampuan yang dimilikinya. Seperti halnya dari hasil penelitian Mustika et al., (2024) yang menunjukkan kategorisasi kecemasan menghadapi dunia kerja murid SMKN 4 Malang mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 170 murid (71%), di mana mereka memiliki tantangan berupa persaingan mendapatkan pekerjaan dan juga kurangnya lapangan kerja walaupun semakin bertambahnya lulusan SMK.

Sementara itu pada *self-efficacy*, mayoritas murid berada pada kategori tinggi sebanyak 117 murid (51,3%), hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar murid umumnya memiliki rasa percaya diri, mampu bekerja keras, tekun, beradaptasi dalam mengerjakan berbagai tugas, serta yakin dapat mempelajari hal baru dan menyelesaikan tantangan yang dihadapi meski tugas berbeda atau sulit, termasuk dalam konteks menuju dunia kerja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Adjarwati et al., (2020) yang menunjukkan mayoritas murid SMKN 1 Gambut memiliki efikasi diri berada pada kategori tinggi sebanyak 102 murid (60%). Efikasi diri turut memengaruhi seberapa besar upaya yang dilakukan individu dalam menjalankan aktivitas, berapa lama ia bertahan menghadapi masalah, serta seberapa ulet ia menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan harapannya (Saulatu et al., 2025).

5. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada murid SMKN X Kota Bekasi dengan kontribusi sebesar 17,6%. Dimensi *level* berpengaruh negatif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja Artinya jika murid mengalami tantangan yang rendah sehingga tingkat kemampuan yang dirasakannya tinggi, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerjanya. *Generality* berpengaruh

negatif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, Artinya semakin yakin murid bahwa dirinya memiliki kemampuan pada banyak hal, maka menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakannya. Sedangkan *strength* memiliki pengaruh positif, yang berarti semakin kuat keyakinan murid pada kemampuannya, maka semakin kuat juga kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan.

Daftar Referensi

- 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. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1430/2801>
- Afriani, R., & Setiyani, R. (2015). Pengaruh Persepsi Siswa Tentang Kompetensi Kejuruan, Penguasaan Soft Skill, dan Kematangan Karir Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Kelas XII Akuntansi SMK Negeri 2 Magelang Tahun Ajaran 2014/2015. *Economic Education Analysis Journal*, 4(2), 453-468. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>
- Allgulander, C. (2016). Anxiety as a risk factor in cardiovascular disease. *Current Opinion in Psychiatry*, 29(1), 13-17. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000217>
- Andrianus, I. J. (2020). Efikasi Diri dengan Kesiapan Kerja Pada Siswa Kelas XII Di SMK X. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 572-578. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Aswin, Asrori, & Astuti, I. (2016). Pengaruh Persepsi Dunia Kerja Terhadap Perencanaan Karir Peserta Didik Kelas XI Sosial SMA. *Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jppk.v5i12.17744>
- Bandura, A. (1997). *SELF-EFFICACY: The Exercise of Control* (C. Hastings, Ed.). W. H. Freeman and Company.
- Daradjat, Z. (2016). *KESEHATAN MENTAL*. P. T. GUNUNG AGUNG.
- Dwisavitri, A. C. (2021). *Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya: Bekasi.*
- Fatimah, S. (2018). Pendampingan Perencanaan Karir Dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa SMK. *Jurnal Psikodidaktika*, 3(1).
- Fatmawati, E., Oktarika, D., Santoso, D., Puspitasari, H., Nurcahyo, R. W., & Sari, M. I. (2023). Kesiapan Kerja Siswa Ditinjau dari Harga Diri (Self-Esteem) dan Efikasi Diri (Self-Efficacy). *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 21(1), 1-14. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v21i1.5462>
- Fazria, Z. F. (2019). *Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Mahasiswa Fakultas Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya: Bekasi.*
- Fuadi, Y. F. (2024). *KEHIDUPAN BERETIKA: Kumpulan Etika-Etika Kehidupan*. Qiara Media. https://www.google.co.id/books/edition/KEHIDUPAN_BERETIKA/xQ3uEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&pg=PA55&printsec=frontcover
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2004). *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran untuk Menegatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya* (Y. B. Margono, Trans.). Penerbit Kaifa.

- Halgin, R. P., & Whitbourne, S. K. (2012). *Psikologi abnormal: Perspektif klinis pada gangguan psikologis* (A. Tussyani, L. S. Sembiring, P. G. Gayatri, & P. N. Sofyan, Trans.; 6th ed.). Salemba Humanika.
- Hanifa, Y. (2017). Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. *Psikoborneo*, 5(1), 25-33.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4327>
- Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 5(3).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2018, February 1). *Terobosan Model Pembelajaran di SMK*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2018/02/terobosan-model-pembelajaran-di-smk>
- Khoirunnisa, F., Fauziyah, & Ariati, J. (2015). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255-261. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2015.14352>
- King, L. A. (2012). *Experience Psychology* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Laila, V. K. A., Sulistiani, W., & Arya, L. (2019). Layanan Bimbingan Karir Dan Efikasi Diri Terhadap Kematangan Karir Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 2, 17-25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30649/jpp.v2i1.22>
- Laily, D. F. N., & Andriyani, I. N. (2024). Dampak Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 43-54. <https://doi.org/10.22373/je.v10i1.19556>
- Linri, Irwan, & Siregar, A. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Perencanaan Karir Kelas XII SMK Swasta Mandiri. *Jurnal Pendidikan Dan Riset*, 2(2), 47-56.
<http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/ami>
- Morales, B. B., Landa, J. F. R., & Criollo, F. P. (2015). Impact of Anxiety and Depression Symptoms on Scholar Performance in High School and University Students. In F. Durbano (Ed.), *A Fresh Look at Anxiety Disorders* (p. 225). InTech.
- Muna, Z., Iramadhani, D., Astuti, W., & Julistia, R. (2022). Program Pelatihan Building Self Determination (BSD) Sebagai Upaya Peningkatan Motivasi Dalam Merencanakan Karir Dan Kesiapan Kerja Menghadapi Kompetisi Revolusi Industri 4.0 Siswa SMK Bilah Sisi Artikel. *Gotong Royong (JP3KM)*, 1(2), 24-33.
<https://doi.org/https://doi.org/10.51849/jp3km.v1i2.8>
- Mustika, U. D., Anisa, N., & Maknuniyah, N. (2024). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 413-424. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.12930>
- Muzdallifah, P. I., Suarti, N. K. A., & Rayani, D. (2022). Pengaruh Layanan Informasi Karir Terhadap Self Efficacy Pada Siswa Kelas XI SMKN 3 Mataram. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 1642-1845. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/article/view/6222/3794>
- Naru, W. N. (2022). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Siswa SMA dan SMK Surabaya. *Jurnal Fenomena*, 31(2), 109-119. <https://doi.org/10.30996/fn.31i2.8621>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (R. Medya & W. C. Kristiaji, Eds.; J. Murad, A. S. Basri, A. Ginanjar, E. K. Poerwandari, I. Saraswati, S.

- Musabia, F. Nurwianti, I. S. Hutaeruk, F. Fausiah, D. Oriza, & D. R. Bintari, Trans.; 5th ed.). Penerbit Erlangga.
- Nopriyanto, R., Satata, D. B. M., Wibowo, U. D. A., & Taufiqurrohman, M. (2024). Bersiap Untuk Bersaing Mempersiapkan Diri Melangkah Ke Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Fakultas Biologi Universitas Jendral Soedirman 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(5), 1831-1836. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i5.1120>
- Nufus, A. (2017). Faktor Penentu Pemilihan Karir Siswa SMK Negeri 1 Dukuhturi Kabupaten Tegal. *Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 326-336. www.balikipapan.prokal.co,
- Nugrahaningtyas, W., Wiyanti, S., & Priyatama, A. N. (2014). Hubungan antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Wedi Klaten. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 3(2), 134-144. <https://candradiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candradiwa/article/view/85>
- Periantalo, J. (2015). *PENYUSUNAN SKALA PSIKOLOGI: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Pustaka Pelajar.
- Periantalo, J. (2016). *PENELITIAN KUANTITATIF UNTUK PSIKOLOGI*. PUSTAKA PELAJAR.
- Priska, J., Rahmawati, E., & Utomo, S. (2020). Pengaruh Self Efficacy, Motivasi Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. PLN Puruk Cahu Kabupaten Murung Raya. *Jurnal Bisnis Dan Pembangunan*, 9(1), 83-98. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/bisnispembangunan/article/view/8696/6271>
- Rachmady, T. M. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 54-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.632>
- Rahmawaty, P., & Zulkifli. (2021). Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mencari Peluang Kerja Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Balikpapan. *SNITT- Politeknik Negeri Balikpapan*, 5, 305-312. <https://jurnal.poltekba.ac.id/index.php/prosiding/article/view/1380/806>
- Santrock, J. W. (2014). *ADOLESCENCE* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Saulatu, R. H., Kempa, R., & Lekatompessy, J. E. (2025). Pengaruh Employability Skills dan Self-Efficacy terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri 3 Ambon. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 5696-5705. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8028>
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Magelang. *Jurnal Empati*, 7(1), 381-386. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.20254>
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami, Ed.; 3rd ed.). ALFABETA.
- Suyatno, Setyowati, S., Ratnawati, Mahmudah, A. M., & Agustiningsih. (2024). Spiritualitas dan Kecemasan pada Remaja SMK. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), 419-428. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.12.2.2024.419-428>
- Tias, W. C., Ratnaningtyas, A., & Prastyani, D. (2023). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Era Society 5.0 Ditinjau Dari Self-Efficacy (Studi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Provinsi Banten). *Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/https://doi.org/10.36805/empowerment.v3i1.786>