

Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok

Khalisa Ayurisma Farhani¹, Dewi Syukriah²

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Email: khalisa961@gmail.com¹, dewi.syukriah@upi-yai.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok. Pengumpulan data menggunakan skala *Likert* dan pengambilan sampel menggunakan *simple probability sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 278 orang mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar $r = -0,653$ dengan $p = 0,000 < 0,05$, dan terdapat dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja $r = -0,720$ dengan $p = 0,000 < 0,05$. Selain itu, hasil uji menggunakan *multivariate correlation* menggunakan SPSS 25.0 *for windows* diperoleh koefisien korelasi $r = 0,753$ dan *R Square* (R^2) = 0,566 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok.

Kata kunci : *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, Kepercayaan Diri, Dukungan Sosial*

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between self-confidence and social support with anxiety facing the world of work in final year students of the Faculty of Communication Sciences, Gunadarma University Depok. Data collection using Likert scale and sampling using simple probability sampling with a total sample of 278 students. The results showed that there is a negative and significant relationship between self-confidence and anxiety facing the world of work of $r = -0.653$ with $p = 0.000 < 0.05$, and there is social support with anxiety facing the world of work of $r = -0.720$ with $p = 0.000 < 0.05$. In addition, the test results using multivariate correlation using SPSS 25.0 for windows obtained a correlation coefficient of $r = 0.753$ and *R Square* (R^2) = 0.566 with $p = 0.000 < 0.05$. This states that there is a relationship between self-confidence and social support with anxiety facing the world of work in final year students of the Faculty of Communication Sciences, Gunadarma University Depok.

Keyword: *Self-Confidence, Social Support, Anxiety Facing the World of Work*

1. PENDAHULUAN

Setiap individu, dalam dirinya pasti memiliki kecemasan. Pada dasarnya,

kecemasan merupakan hal alamiah yang dapat dirasakan setiap orang. Menurut Steven Schwartz (dalam Rahmanto & Kuncoro, 2019) [1] kecemasan atau *anxious* (kata latin)

bermakna penyempitan atau pengecilan, terkadang disamakan dengan rasa takut padahal dua hal tersebut dapat dikatakan berbeda. Ketakutan diproyeksikan sebagai respons terhadap ancaman yang memiliki fokus lebih spesifik dan nyata, sedangkan kecemasan ditandai dengan kekhawatiran tentang suatu hal di masa depan termasuk ancaman yang tidak terduga, serta memiliki fokus yang kurang spesifik.

Kecemasan adalah munculnya firasat dan somatik ketegangan sebagai tanda emosi negatif pada individu, seperti halnya jantung berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas. Ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal sendiri merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri sendiri, sedangkan faktor eksternal bersumber dari lingkungan sosial individu itu sendiri. Hal ini diperkuat Sarason (dalam Putri, 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya yaitu kepercayaan diri dan dukungan sosial.

Sama halnya dengan kecemasan, rasa percaya diri juga melekat pada setiap orang. Kepercayaan diri merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan kita. Kepercayaan diri merupakan kemampuan dan harga diri disertai dengan kesadaran diri yang kuat. Ketika seseorang percaya diri, individu mampu menunjukkan dirinya dengan penuh keyakinan, berani menunjukkan keadaannya, berani untuk menyatakan perbedaannya dengan orang lain, serta mampu membuat keputusan meskipun dalam kondisi yang sulit (Kartini, 2019) [2]. Selain itu, Azwar (dalam Brenneche & Amich, 1978:56) [3] mengatakan bahwa kepercayaan diri diartikan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain, karena telah merasa cukup aman dan mengetahui apa yang dibutuhkan dalam hidup ini.

Ketika kepercayaan diri dalam individu rendah dapat mempengaruhi

kecemasan. Oleh karena itu, memberikan dukungan sosial dapat sangat berarti bagi individu lain untuk membangkitkan rasa percaya diri dan menghindari dari rasa pesimis serta rasa tidak berarti. Menurut Saronson (dalam Widiantoro, dkk, 2019) [4] mengatakan bahwa dukungan sosial adalah sebuah perhatian atau kepercayaan dalam bentuk dorongan atau semangat yang diberikan kepada orang lain yang dimaksudkan untuk memberi bantuan. Hal ini juga dikatakan oleh Kloos (dalam Dluha, dkk, 2020) [5] dapat dikatakan suatu kumpulan proses sosial, emosional, kognitif, dan perilaku yang terjadi dalam hubungan pribadi, dimana individu merasa mendapat bantuan dalam melakukan penyesuaian atas masalah yang dihadapi.

Salah satu cara yang dapat membantu individu mengatasi permasalahan yang ada pada diri individu adalah dukungan sosial. Namun, dukungan sosial yang terlalu berlebihan dapat membuat individu menjadi besar kepala dan membuat dukungan sosial tersebut sebagai pembenaran terhadap suatu perbuatan yang salah (Suhita, dalam Widiantoro et al., 2019) [4]. Dengan kata lain, seseorang akan menjadi kuat dalam melakukan sesuatu dengan diperkuat oleh dukungan sosial yang diperolehnya dari lingkungan keluarga dan sekitarnya.

Fenomena di lapangan dibuktikan berdasarkan hasil kuesioner yang dilakukan oleh penulis terhadap beberapa mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa semester delapan Fakultas Komunikasi di Universitas Gunadarma Depok terkait variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan. Informasi yang didapati penulis melalui kuesioner yang dilakukan pada tanggal 09 April 2023. Hasil kuesioner tersebut, penulis memperoleh hasil bahwa mereka memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

2. LANDASAN TEORI

Nevis dkk (2005) [6] berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi di mana individu merasakan perasaan emosional yang dicirikan dengan respons-respons fisiologis yang diakibatkan oleh penilaian dan prasangka buruk pada suatu kejadian atau masalah. Kecemasan berasal dari banyak aspek, seperti keluarga, lingkungan, karir, teman sebaya dan beberapa aspek lainnya yang normal dirasakan oleh individu. Sementara menurut Chaplin (2015) [7] mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan kekhawatiran dan ketakutan terhadap masa depan yang membuat seseorang tidak dapat mengatasi sesuatu masalah yang menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang merasa efek negatif, seperti kekhawatiran dan ketakutan akan hal yang belum jelas pada masa yang akan datang. Menurut McCance (2006) [8], aspek kecemasan terdiri dari aspek kognitif, perilaku motorik, perubahan somatik, serta afektif.

Memiliki kepercayaan diri menjadi hal yang penting untuk dimiliki agar dapat mengontrol kecemasan yang muncul. Hakim (2002) [9] mengartikan kepercayaan diri sebagai keyakinan individu terhadap seluruh kelebihan yang mendorongnya untuk percaya bahwa ia mampu mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Hambly (dalam Kartini, 2019) [2] mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan dalam diri seseorang untuk mengatasi segala sesuatu dengan rasa tenang. Aspek kepercayaan diri menurut Ghufron (2017) [10] terdiri dari keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, serta rasional.

Kepercayaan diri dapat tumbuh dan berkembang sejak dini jika individu memiliki lingkungan sosial yang baik. Namun, jika lingkungan sosialnya tidak cukup memadai, individu akan kehilangan rasa akan percaya terhadap diri sendiri.

Pada dasarnya manusia membutuhkan dukungan dari lingkungannya dalam menghadapi dan menyelesaikan setiap tekanan. Menurut Sarafino dan Smith (2011) [11] dukungan sosial merupakan suatu bentuk kebahagiaan, perhatian, dukungan, serta pertolongan yang diberikan individu terhadap individu lain yang sedang merasa kurang percaya diri. Aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, untuk melihat adanya hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 980 orang dan sampel penelitian berjumlah 278 orang dengan menggunakan metode *simple random sampling*.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner, dengan menyajikan tiga pengukuran skala, yaitu skala kepercayaan diri, dukungan sosial, dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun pengujian hipotesis pada penelitian ini memperoleh hasil sebagai berikut:

- (a) Hasil analisis data penelitian pada hipotesis dengan menggunakan metode bivariate correlation antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh korelasi $r = -0,653$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Maka hipotesis nihil (H_0) yang berbunyi, "Tidak ada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir

Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok”, ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif (Ha1) yang berbunyi, “Ada hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok”, diterima.

- (b) Hasil analisis data penelitian pada hipotesis dengan menggunakan metode bivariate correlation antara variabel dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh korelasi $r = -0,720$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Maka hipotesis nihil (Ho2) yang berbunyi, “Tidak ada hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok”, ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif (Ha2) yang berbunyi, “Ada hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok”, diterima.
- (c) Hasil analisis data penelitian pada hipotesis dengan menggunakan metode multivariate berdasarkan output model summary antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh koefisien korelasi (R) 0,753 dan R Square (R2) sebesar 0,566 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Maka hipotesis nihil (Ho3) yang berbunyi, “Tidak ada hubungan kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok”, ditolak. Sedangkan hipotesis alternatif (Ha3) yang berbunyi, “Ada hubungan kepercayaan diri dan

dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok”, diterima.

Merujuk pada hasil analisis data regression dengan metode enter diketahui R Square (R2) sebesar 0,566 yang berarti sumbangan kontribusi kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja adalah sebesar 56,6%. Sedangkan, 43,4% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti oleh penulis dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis antara variabel kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja terhadap 278 responden melalui metode *bivariate* correlation, diperoleh korelasi $r = 0,653$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki setiap individu, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Helen dan Rahayu (2023) [12] dimana terdapat hubungan negatif dan signifikan pada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Oleh karena itu, jika seorang individu memiliki kemampuan dan potensi yang memadai, dapat menyesuaikan diri dalam setiap situasi, mampu berpikir positif dalam setiap masalah, serta memiliki keyakinan akan kemampuan diri sendiri, maka mampu memiliki rasa akan kepercayaan diri yang baik. Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan

diri memiliki hubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok.

Selanjutnya hasil analisis antara variabel dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja terhadap 278 responden melalui metode *bivariate* correlation, diperoleh korelasi $r = 0,720$ dan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dinan dan Endang (2022) [13] dimana terdapat hubungan negatif dan signifikan pada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir yang menerima dukungan sosial baik dari keluarga maupun teman, seperti dukungan memperoleh informasi, menerima penghargaan, dan menerima perasaan diperhatikan, akan memiliki semangat yang positif dalam menghadapi kecemasan menghadapi dunia kerja. Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok.

Selanjutnya hasil analisis data *regression* dengan metode *enter* antara variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja $r = 0,753$ dengan $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok. Lalu dengan metode *stepwise*, diketahui sumbangan kontribusi variabel kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 56,6% ($R\ Square = 0,566$), sedangkan sisanya $100\% - 56,6\% = 43,4\%$ menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti *modelling*, faktor lingkungan faktor biologis, faktor *behavioral*, serta faktor kognitif dan emosional. Kontribusi kepercayaan diri pada kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 4,8% dengan hasil $R\ Square$ (R_2) sebesar 0,048. Kontribusi dukungan sosial pada kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 51,8% dengan hasil $R\ Square\ Change$ ($R_2\ Change$) sebesar 0,518. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi variabel dukungan sosial pada kecemasan menghadapi dunia kerja lebih dominan dibandingkan dengan kontribusi variabel kepercayaan diri.

Kemudian hasil kategorisasi menunjukkan kecemasan yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang bertaraf rendah. Hal ini karena hasil kategorisasi kepercayaan diri dan dukungan sosial yang dimiliki bertaraf tinggi

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- (a) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri

dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok. Dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir akan rendah apabila kepercayaan diri yang dimiliki lebih ditingkatkan.

- (b) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok. Dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir akan rendah apabila menerima dukungan sosial dari keluarga dan teman.
- (c) Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Gunadarma Depok.

DAFTAR PUSTAKA

- Brenneche, J. Amich, R. 1978. *Psychology And Human Expectance*. Glencoe Publishing. 56.
- Chaplin, J.P. 2015. *Kamus Lengkap Psikologi*. Cetakan IV. PT.Raja Grafindo : Jakarta.
- Dluha, S. M., Suminar, D. R., Hendriyani. Contoh: Sadalia, I., Syahyunan. 2016. *Pengaruh Adversity Quotient dan Dukungan Sosial terhadap Adaptabilitas Karir Siswa Siswa di SMK "X" Gresik*. Jurnal Psikologi; Media Ilmiah Psikologi, Vol. 18, No. 1.
- Ghufron, M. N., Suminta, R. R. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media: Yogyakarta.
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Pustaka Swara
- Helen, Y. N., & Rahayu, M. N. M. (2023). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir*. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 5(2).
- Kartini, Sri. 2019. *Krisis Percaya Diri*. Semarang: Mutiara Aksara.
- McCormack, B. and McCance, T. 2006 Development of a Framework for Person-Centred Nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 56, 472-479.
- Nevis, J. S., Rathus, S. A., Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jilid 1. Erlangga: Jakarta.
- Rahmanto, S. W., Kuncoro, J. 2019. *Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kesiapan Kerja dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam*. 2, (2019): 518-525.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. John Wiley. & Sons, Inc: Amerika Serikat.
- Setyowati, D. A., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(5), 319-324. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36739>

Widiantoro, D., Nugroho, S., Arief, Y.
2019. *Hubungan Antara
Dukungan Sosial dari Dosen
dengan Motivasi menyelesaikan*

Skripsi pada Mahasiswa. Journal
An-Nafs: Kajian Penelitian
Psikologi, Vol. 4, No. 1, 1-14