

**PENGARUH *SELF EFFICACY* TEHADAP KECEMASAN MENGHADAPI
DUNIA KERJA PADA SISWA KELAS XI SMKN 1 JIWAN**

SKRIPSI



Oleh:

Rofiatul Adawiyah

NIM. 303190038

Pembimbing:

Fendi Krisna Rusdiana, M. Psi

NIP. 198911302019031013

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

2023

ABSTRAK

Adawiyah, Rofiatul. 2023. Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Jiwon. Pembimbing Fendi Krisna Rusdiana, M. Psi.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Kecemasan, Dunia Kerja

Remaja adalah masa dimana terjadi peningkatan pengambilan keputusan. Di SMK, para siswa diberikan bekal ilmu yang nantinya berguna dalam karir mereka, sehingga dengan ilmu yang dimiliki diharapkan siswa mempunyai kesiapan dalam menghadapi dunia kerja. Akan tetapi tidak jarang para siswa banyak yang mengalami kecemasan pada dirinya untuk terjun langsung kedalam dunia kerja. Salah satu upaya untuk mengatasi timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja adalah dengan cara memiliki *self efficacy* yang baik.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMKN 1 Jiwon yang berjumlah 284 dengan jumlah sampel 110 responden. Sehingga metode sampling yang digunakan adalah *Cluster Random Sampling* Analisis data yang digunakan adalah uji instrumen, uji asumsi, uji statistik dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwon. Jika *self efficacy* tinggi maka kecemasan rendah, begitupun sebaliknya jika *self efficacy* rendah maka siswa memiliki kecemasan yang tinggi. Dengan nilai regresi (p) $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwon memiliki regresi sedang.

LEMBAR PERSETUJUAN (Nota Dinas)

Skripsi atas nama saudara :

Nama : Rofiatul Adawiyah

NIM : 303190038

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Judul : Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMKN 1 Jiwan

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.


Ponorogo, 3 April 2023

Mengetahui,

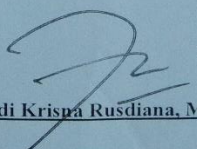
Menyetujui,

Kajur BPI

Pembimbing


Muhammad Nurdin, M.Ag

NIP. 19760413200501001


Fendi Krispa Rusdiana, M. Psi

NIP. 198911302019031013



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
PENGESAHAN**

Judul : Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Jiwani

Nama : Rofiatul Adawiyah

NIM : 303190038

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang munaqasah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari :

Tanggal :

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari :

Tanggal :

Tim Penguji:

- | | | |
|-----------------|----------------------------|---------|
| 1. Ketua Sidang | : Muchlis Daroini, M. Kom. | (.....) |
| 2. Penguji 1 | : Mayrina Eka P B, M. Psi. | (.....) |
| 3. Penguji 2 | : Fendi Krisna R, M. Psi, | (.....) |

Ponorogo,
Mengesahkan
Dekan,



Dr. H. Ahmad Munir, M. Ag)
NIP. 196806161998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rofiatul Adawiyah

NIM : 303190038

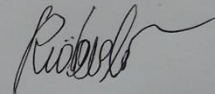
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMKN 1 JiwaN

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini telah diperikasa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di ethesis.iainponorogo.ac.id adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan ini dipergunakan semestinya.

Ponorogo. 22 Mei 2023



Rofiatul Adawiyah
NIM. 303190038

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rofiatul Adawiyah

NIM : 303190038

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMKN 1 Jiwan” adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Ponorogo, 15 Februari 2023

Pembuat Pernyataan



Rofiatul Adawiyah

NIM. 303190038

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa dimana terjadi peningkatan pengambilan keputusan. Dalam hal ini mulai mengambil keputusan-keputusan tentang masa depan, keputusan dalam memilih teman, keputusan tentang apakah melanjutkan kuliah setelah tamat SMU atau mencari kerja¹. Rata-rata remaja menyelesaikan sekolah sekolah lanjutan pada usia kurang lebih 18 tahun. Pada waktu ini di Indonesia ada dorongan besar untuk melanjutkan sekolah ke Perguruan Tinggi, hingga bila ada suatu kemungkinan saja mereka ingin melanjutkan pendidikan mereka.

Namun ada juga sebagian remaja yang tidak dapat melanjutkan dan mencari suatu pekerjaan. Alasan-alasan bagi keadaan yang terakhir ini yang pertama adalah alasan ekonomi, anak-anak diharapkan lekas dapat membantu mencari nafkah orang tuanya atau orang tua tidak sanggup membiayai ongkos pendidikan di Perguruan Tinggi. Kedua, alasan psikologis yang berhubungan dengan tingkat perkembangan yang telah dicapai, yaitu remaja ingin mewujudkan dirinya sendiri, ingin mempunyai nafkah sendiri, ingin merdeka dan menentukan hidupnya sendiri. Ketiga, alasan sosiologis yang berhubungan dengan watak sosial. Watak sosial ini menyebabkan tingkah laku seseorang

¹ Desmita El Idhami, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015). 198

sangat terikat lingkungan. Hal ini merupakan alasan berikutnya yaitu bahwa sekolah dirasa memberikan pelajaran kelas menengah².

Maka dari itu remaja memilih Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), karena Tujuan sekolah kejuruan ialah menghasilkan lulusan yang siap kerja dan dapat mengembangkan sikap profesional. Hal ini didukung dengan dikeluarkannya kebijakan pemerintah dengan memperbanyak jumlah SMK. Hal ini juga dilakukan dengan melihat kondisi masyarakat saat ini bahwa para pencari kerja tidak hanya mengandalkan ijazah saja, akan tetapi juga keterampilan kerja³.

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan suatu sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan keterampilan, kemampuan, pengalaman, sikap, kebiasaan kerja, dan pengetahuan bagi pekerja guna memenuhi dan mengembangkan keterampilan kerja agar mampu menjadi pekerja yang betul-betul berguna dan produktif⁴. Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) pasal 15 menyebutkan bahwa pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja di bidang

² F.J Monks dan A.M.P. Knoers, *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, terj. Siti Rahayu Hadinoto (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006), 295-296.

³ Dito Datadiwa dan Joko Widodo, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri 1 Warureja Tahun 2014, *Economic Education Analysis Journal*, 1 (2015), 32.

⁴ Ufi Naeli Fajriah dan Ketut Sudarma, "Pengaruh Praktik Kerja Industri, Motivasi Memasuki Dunia Kerja, dan Bimbingan Karir pada Persiapan Kerja", *Economic Education Analysis Journal*, 2 (2017), 422.

tertentu. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan kejuruan pada jenjang pendidikan menengah sebagai tempat pembelajaran dengan kekhususan mempersiapkan lulusannya untuk siap bekerja.

Di SMK, para siswa diberikan bekal ilmu yang nantinya berguna dalam karir mereka, sehingga dengan ilmu yang dimiliki diharapkan siswa mempunyai kesiapan dalam menghadapi dunia kerja. Direktur Jenderal Pendidikan Dasar Menengah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Dirjen Dikdasmen Kemdikbud) Hamid Muhammad mengatakan, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) bertujuan untuk dapat membantu mengurangi angka pengangguran. SMK berfokus pada mutu dan kualitas sehingga siswa lulusan SMK dapat bekerja sesuai keahlian dan dapat bersaing⁵.

Tenaga kerja yang terdidik akan diperoleh melalui proses pengalaman belajar, salah satunya melalui pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Teori kerucut pengalaman memberikan gambaran bahwa pengalaman belajar yang diperoleh siswa dapat melalui proses perbuatan atau mengalami sendiri apa yang dipelajari, proses mengamati dan mendengarkan melalui media tertentu dan proses mendengarkan melalui bahasa. Semakin konkret siswa mempelajari bahan pengajaran contohnya melalui pengalaman

⁵ Devinda Priska Sekarina dan Yeniari Indriana, "Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Mgaelang", *Jurnal Empati*, 1 (Januari, 2018), 382.

langsung, maka semakin banyaklah pengalaman yang diperoleh siswa untuk meningkatkan hasil belajar mereka. Pengalaman langsung ini dapat diperoleh melalui Pendidikan Sistem Ganda (PSG) yang kemudian diimplementasikan melalui Praktik Kerja Industri (Prakerin) sehingga akan terbentuk siswa yang mempunyai kesiapan kerja⁶.

Adanya kemampuan-kemampuan khusus yang harus dimiliki siswa SMK tersebut. Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Sepintas kecemasan tampak sebagai hal yang sepele, tetapi perasaan cemas yang berlebihan dapat menyebabkan kemampuan manusia untuk berfikir dengan baik terganggu dan dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik. Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Dunia kerja merupakan suatu hal yang akan menjadi pengalaman baru bagi siswa SMK, dan setiap individu memiliki gambaran yang berbeda mengenai dunia kerja. Banyak yang beranggapan bahwa dunia kerja merupakan suatu hal yang menyenangkan, namun tidak sedikit yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja adalah suatu hal yang menakutkan. Keadaan tersebut dapat menimbulkan

⁶ Alfi Kurniawati dan Sandy Arief. "Pengaruh Efikasi Diri, Minat Kerja, dan Bimbingan Karir terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Program Keahlian Akutansi, *Economic Education Analysis Journal*, 1 (2016), 364.

kecemasan pada setiap individu yang berhubungan dengan kondisi psikologis, seperti timbulnya rasa tertekan memasuki dunia kerja⁷.

Penelitian terakhir yang telah dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan menemukan kenaikan gangguan cemas sekitar 6,8 persen. Berdasarkan data Kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan, lebih dari 23.000 mengalami depresi dan sekitar 1.193 jiwa melakukan percobaan bunuh diri. Peningkatan persentase gangguan kecemasan dan depresi dapat meningkat karena terjadi penurunan kunjungan rumah sakit dan hunian rawat inap sebelum pandemi Covid-19. Namun ketika pandemi, pasien kembali mengalami fase kekambuhan. Berdasarkan data milik Persatuan Dokter Kesehatan Jiwa Indonesia (PDKJI) dalam lima bulan pertama pandemi Covid-19 disebutkan masalah psikologis terbanyak ditemukan pada usia 17 sampai 29 tahun dan penduduk lanjut usia (lansia) yang berusia di atas 60 tahun⁸.

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO merilis data terbaru pada tahun 2022 yang menunjukkan peningkatan 25 persen prevalensi depresi dan kecemasan di dunia karena pandemi. Data ini diperoleh berdasarkan laporan ilmiah yang diperoleh dari 90 persen negara di dunia. Temuan ini didapatkan, salah satu

⁷ Yennisa Hanifa, "Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja", *Psikoborneo*, 1 (2017), 26.

⁸ Lia Harahap, "Kemenkes: Angka Gangguan Cemas Naik Sebesar 6,8 Persen Selama Pandemi," *Merdeka.com*, 8 Oktober 2021.

penyebab terbesar depresi karena adanya paksaan yang belum pernah terjadi sebelumnya, salah satunya isolasi sosial karena pandemi. Hasilnya banyak orang tidak bisa bekerja atau bahkan mendapatkan dukungan sosial dari orang yang mereka cintai, dan menyebabkan kesepian dan penderitaan. Seperti Kesepian, ketakutan terinfeksi, penderitaan dan kematian diri sendiri dan orang lain, kesedihan setelah berkabung, hingga ancaman keuangan juga sangat berdampak dan memicu stres yang mengarah pada kecemasan dan depresi. Dari semua kriteria orang yang alami depresi, laporan WHO ini juga menunjukkan orang berusia lebih muda rentan mengalami masalah mental, hingga berisiko menunjukkan perilaku bunuh diri dan melukai diri sendiri⁹.

Berdasarkan hasil wawancara dengan empat siswa SMKN 1 Jiwan, diketahui bahwa siswa memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja. Kecemasan tersebut terjadi karena sikap siswa yang masih bingung menghadapi dunia kerja, dan persaingan antar para pencari kerja mengakibatkan siswa belum memiliki tujuan yang pasti setelah lulus dari bangku sekolah. Berdasarkan hasil wawancara salah satu guru BK, presentase tingkat kecemasan yang dialami siswa SMKN 1 Jiwan untuk menghadapi dunia kerja sejumlah 50 persen. Hal ini dikarenakan pekerjaan yang ditawarkan oleh guru BK dan perusahaan yang bekerja sama dengan SMKN 1. SMKN 1 Jiwan juga bekerja sama dengan SMKN 1 Jiwan kurang diminati oleh siswa. PT CUN Motor dan PT Polytron.

⁹ Bimo Aria Fundrika dan Dini Afrianti Efendi, "WHO: Depresi dan Kecemasan Meningkat 25 Persen di Dunia, Masih Banyak yang Belum Terungkap," *Suara.com*, 3 Maret 2022.

akan tetapi, peluang tersebut juga susah diterima oleh siswa karena siswa belum memiliki memiliki tujuan yang pasti.

Hal ini karena setelah siswa menamatkan sekolah mereka masih harus bersaing dengan lulusan SMK terdahulu yang masih belum mendapat pekerjaan. Hal ini dapat memunculkan kecemasan bagi lulusan SMK yang mana akan menghadapi dunia kerja dikarenakan sempitnya lapangan pekerjaan, keterampilan yang terbatas dan belum ada pengalaman kerja sebelumnya. Kesulitan-kesulitan menghadapi dunia kerja sering dirasakan sebagai suatu beban berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan. Salah satu upaya untuk mengatasi timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja adalah dengan cara memiliki efikasi diri yang baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah kurangnya *self efficacy*, yaitu dimana individu dengan *self efficacy* tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. Pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi sosial, fisiologis dan emosional menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*. Di dalam faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah faktor emosional,

dimana di dalamnya. terdapat kecemasan pada seseorang dalam melakukan suatu tugasnya¹⁰

Efikasi diri atau *Self Efficacy* merupakan kepercayaan individu tentang kemampuan yang dimiliki untuk menunjukkan suatu perilaku. Efikasi diri adalah tindakan dalam situasi bergantung pada hubungan timbal-balik dari perilaku, lingkungan, dan kondisi kognitif terutama faktor-faktor kognitif yang berkaitan dengan keyakinan bahwa mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang dibutuhkan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mempengaruhi seseorang untuk berani menghadapi tantangan dalam pekerjaan, begitu juga sebaliknya seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cenderung takut dalam menghadapi tantangan dalam pekerjaan. Keyakinan diri ini kemudian akan memengaruhi komitmen, motivasi, dan usaha seseorang untuk mencapai tujuan tersebut.

Maka dari itu, memiliki *self efficacy* yang tinggi merupakan hal yang penting bagi setiap orang. Dengan *self efficacy* tinggi, seseorang bisa bekerja atau mencapai tujuan hidupnya dengan lebih baik. Sebaliknya, orang yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung akan merasa kurang percaya diri dan tidak yakin dengan tujuan hidupnya, mudah menyerah, dan sulit berkomitmen untuk

¹⁰ Winda Septa Riani dan Yuli Azmi Rozali, "Hubungan antara Self Efficacy dan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul," *Jurnal Psikologi*, 1 (Juni, 2014), 3.

mencapai cita-citanya. Siswa yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi akan menurunkan kecenderungan kecemasan.¹¹

Dengan apa yang telah dijabarkan diatas, peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Jiwan”.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yaitu, adakah pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan ?

C. Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini, untuk mengetahui adakah pengaruh *self efficacy* terhadap ,kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan.

D. Kegunaan Penelitian

Setelah dilakukan penelitian ini, maka hasil yang diperoleh diharapkan memberi manfaat atau kegunaan sebagai berikut:

¹¹ Cahya Aulia Adjarwati, Marina Dwi Mayangsari, dan Faridya Khairina Ekaputri, “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMKN 1 Gambut”, Jurnal Kognisia,1 (Februari, 2020),95.

1. Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin meneliti berkaitan dengan dengan *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa.

2. Praktis

a. Bagi Siswa

1. Untuk mengetahui pentingnya *self efficacy* yang dilakukan agar tidak terjadi kecemasan secara berlebihan saat menghadapi dunia kerja
2. Dapat menjadi acuan bagi siswa untuk meningkatkan *self efficacy* yang dilakukan agar tidak terjadi kecemasan secara berlebihan saat menghadapi dunia kerja

b. Bagi Sekolah

1. Dapat memberikan sumbangan dalam upaya peningkatan mutu dan efektivitas mata pelajaran
2. Meningkatkan hasil belajar siswa, akan berdampak pada peningkatan kualitas sekolah

c. Bagi Penulis

1. Mendapatkan pengalaman meneliti tentang pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan
2. Memperdalam pengetahuan mengenai *self efficacy* dan kecemasan

3. Mengetahui seberapa besar pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwani



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Telaah Pustaka

Penelitian pertama, skripsi yang dilakukan oleh Oksi Novita, yang berjudul Hubungan *self efficacy* dengan kecemasan siswa yang akan melakukan praktek kerja industri di kelas XI Administrasi Perkantoran SMK N 1 Bonjol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* yang terjadi pada individu memiliki hubungan dengan kecemasan siswa. Apabila dikaitkan dengan judul peneliti “ Hubungan *self efficacy* dengan kecemasan siswa yang akan melakukan praktek kerja industri di kelas XI Administrasi Perkantoran SMK N 1 Bonjol”, yang mana *self efficacy* memiliki hubungan dengan kecemasan siswa yang akan melakukan prakerin. Hasil perhitungan tersebut menentukan adanya korelasi positif yaitu seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi dapat menurunkan rasa takut akan kegagalan dan meningkatkan kemampuan kognitifnya, sehingga semakin tinggi *self efficacy* yang dipersepsikan seseorang untuk menghadapi tantangan yang ada.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini, mempunyai persamaan meneliti tentang tingkat *self efficacy*

terhadap kecemasan. Sedangkan perbedaan terdapat dalam variabel pendukung yang ada dalam penelitian tersebut¹².

Penelitian kedua, dilakukan oleh Adi Muhammad Kasyfillah dan Tanti Susilarini yang berjudul Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. Yang artinya semakin baik dukungan sosial orangtua dan self efficacy maka akan diikuti dengan rendahnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. Berdasarkan perhitungan dengan metode *Multivariate Correlation* untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial orangtua dan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Penelitian ini memiliki persamaan dalam membahas tentang *self efficacy* dengan kecemasan yang dalam menghadapi dunia kerja. Sedangkan perbedaan terdapat pada variabel pendukungnya¹³.

Penelitian ketiga, dilakukan oleh Septian Wahyu Rahmanto dan Joko Kuncoro yang berjudul Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kesiapan Kerja Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini menggunakan

¹² Oksi Novita, Hubungan *self efficacy* dengan kecemasan siswa yang akan melakukan praktek kerja industri di kelas XI Administrasi Perkantoran SMK N 1 Bonjol, (Skripsi IAIN Bukit Tinggi, 2020)

¹³ Adi Muhammad Kasyfillah dan Tanti Susilarini, "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 (November, 2021)

tiga uji hipotesis. Salah satunya uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan memiliki persamaan dalam membahas *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada uji hipotesis yang kedua. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada indikasi hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Artinya, semakin tinggi efikasi diri maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan semakin rendah¹⁴.

Penelitian keempat, dilakukan oleh Siti Umaroh, Yuyu Yuhana, dan Aan Hendrayana yang berjudul Pengaruh *Self Efficacy* dan Kecemasan Matematika terhadap Kemampuan Penalaran Matematis Siswa SMP. Jenis penelitian ini yaitu penelitian korelasional dengan metode kuantitatif, yang bermaksud untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antar variabel

¹⁴ Septian Wahyu Rahmanto dan Joko Kuncoro, “Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kesiapan Kerja Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”, *Jurnal Prosiding KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU)*, 2 (Oktober, 2019)

penelitian. Pada penelitian ini terdiri atas dua variabel independen yaitu variabel *self-efficacy* (X1) dan kecemasan matematika (X2), serta variabel dependen yaitu kemampuan penalaran matematis (Y). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* serta kecemasan matematika secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan dengan kemampuan penalaran matematis siswa. Terdapat hubungan antara kecemasan matematika dan *self-efficacy* yang dimiliki siswa dengan persati belajar yang dicapai siswa.

Penelitian ini memiliki persamaan dalam membahas tentang *self efficacy* dengan kecemasan. Sedangkan perbedaan terdapat pada variabel pendukungnya¹⁵.

Penelitian kelima, dilakukan oleh Alfi Kurniawati dan Sandy Arief yang berjudul Pengaruh Efikasi Diri, Minat Kerja, dan Bimbingan Karir Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Program Keahlian Akutansi. Dalam penelitian tersebut. Siswa yang memiliki efikasi diri akan terlihat pada kondisi fisik, mental, dan emosional yang baik untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja sedangkan siswa yang memiliki minat kerja akan mendorong setiap tindakannya menuju pada kebutuhan, motif dan tujuan untuk memasuki dunia kerja sehingga siswa lebih berusaha untuk memperoleh keterampilan

¹⁵ Siti Umaroh, Yuyu Yuhana, dan Aan Hendrayana, "Pengaruh *Self Efficacy* dan Kecemasan Matematika terhadap Kemampuan Penalaran Matematis Siswa SMP", *Jurnal WILANGAN*, 1 (2020).

dan pengetahuan sebagai bekal untuk mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

Penelitian ini memiliki persamaan dalam membahas tentang *self efficacy* dalam menghadapi dunia kerja. Sedangkan perbedaan terdapat pada variabel pendukungnya¹⁶

B. Kajian Teori

1. Kecemasan

a. Pengertian kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris “*anxiety*” atau *Angst*, *Angustice*, *Enge*, yaitu suatu tempat yang sempit atau teluk menekankan sifat-sifat yang dikuatkan dalam pernafasan yang merupakan konsekuensi dari situasi nyata dan karenanya selalu diulang dengan suatu efek. Kita secara alamiah percaya bahwa kecenderungan untuk memunculkan kembali kecemasan awal telah begitu melekat pada organisme, melalui generasi-generasi, tanpa ada suatu individu yang dapat menghindari pengaruh kecemasan¹⁷.

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan

¹⁶ Alfi Kurniawati dan Sandy Arief, “Pengaruh Efikasi Diri, Minat Kerja, dan Bimbingan Karir Terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Program Keahlian Akutansi, *Economic Education Analysis Journal*, 1 (2016).

¹⁷ Sigmund Freud, *A General Introduction to Psychoanalysis*, terj. Ira Puspitorini (Yogyakarta: Ikon Teralitera, 2002), 434.

istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda. Sigmund Freud mengemukakan, bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang memaksa untuk berbuat sesuatu¹⁸.

Lagi pula, kecemasan, menurut pandangan Izard, bisa diasumsikan suatu campuran berbeda ke seberang situasi dan waktu, misalnya dalam diri seseorang; ketakutan, kesusahan, dan kemarahan adalah campuran yang disebut sebagai “kecemasan” dengan individu. Dalam kejadian yang lain, rasa bersalah dan malu adalah dikombinasikan dengan ketakutan¹⁹.

Menurut Greenberger & Padesky, kecemasan dapat terlihat ketika seseorang mengalami perasaan gugup atau takut dari pengalaman yang sulit dialami dari kehidupannya. Reaksi psikologis dari kecemasan dapat timbul melalui perasaan khawatir, ketakutan, dan perasaan negatif²⁰.

Nevid menjelaskan kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karier, relasi

¹⁸ Abdul Hayat, “Kecemasan dan Metode Pengendaliannya”, *KHA53-54.ZANAH*, 1 (Januari-Juni 2014), 53.

¹⁹ Ibid, 54.

²⁰ Maria Natallya Kaju, Sulis Mariyanti, dan Safitri M, “Perbedaan Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Ditinjau dari Jenis Kelamin”, *JCA Psikologi*, 2 (April-Juni 2020), 154.

internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran²¹.

Jadi kecemasan merupakan keadaan khawatir sampai seseorang mengalami perasaan gugup atau takut dan perasaan negatif dari pengalaman yang sulit dari kehidupannya.

b. Faktor-Faktor Kecemasan

Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene, kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

- a) Faktor sosial lingkungan, meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.
- b) Faktor biologis, meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.
- c) Faktor perilaku, meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

²¹ Afrizal Ahmat Zulkarnaen dan Diana Rahmasari, "Hubungan antara Self Efficacy dan Optimisme dengan Kecemasan pada Atlet Bela Diri Alkido", *Jurnal Character*, 2 (2013), 2.

d) Faktor kognitif dan emosional, meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori Psikodinamika) faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang self defeating atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah²².

c. Aspek-Aspek Kecemasan

Genbeerg dan Padesky menjelaskan bahwa ada empat bahwa ada empat aspek kecemasan yaitu:

- a) *Physical symptoms* atau reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas, seperti telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, pusing ketika individu menghadapi kecemasan.
- b) *Thought*, yaitu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan tidak mampu, tidak siap, dan merasa tidak memiliki keahlian, seperti tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja, tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Pemikiran ini cenderung akan menetap pada individu, jika individu tidak merubah pemikiran menjadi sesuatu yang lebih positif.

²² Laila Faried dan Fuad Nashori, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta", KHAZANAH, 2, (Januari 2012), 67.

- c) *Behavior* atau perilaku, individu dengan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan tidak nyaman seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga gangguan tidur saat memikirkan dunia kerja kelak. Perilaku yang muncul seperti kesulitan tidur saat memikirkan pekerjaan
- d) *Feelings*, yaitu suasana hati individu dengan kecemasan cenderung meliputi perasaan marah, panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu seperti perasaan gugup saat ada perbincangan dunia kerja²³.

2. *Self Efficacy*

a. Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Bandura, *Self Efficacy* adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura berpendapat *self efficacy* adalah keyakinan yang dipegang seseorang tentang seberapa besar kemampuannya dan hasil yang akan diperoleh dari kerja keras yang akan mempengaruhi perilaku mereka.²⁴ Bandura menambahkan, bahwa *self efficacy*

²³ Greenberger and Padesky, *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. (New York : Published by The Guilford Press, 2016),580.

²⁴ Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control*. (Canada : Wordth Publisher, 1997), 198.

merupakan keyakinan seseorang bahwa ia mampu menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif²⁵.

Rasa *self efficacy* yang kuat meningkatkan pencapaian manusia dan kesejahteraan pribadi dalam banyak hal. Orang-orang dengan keyakinan tinggi dalam kemampuan mereka menganggap tugas-tugas sulit sebagai tantangan yang harus dikuasai daripada sebagai ancaman yang harus dihindari. Pandangan yang efektif seperti itu menumbuhkan minat intrinsik dan kegemaran yang mendalam dalam aktivitas. Mereka menetapkan tujuan yang menantang bagi diri mereka sendiri dan mempertahankan komitmen yang kuat terhadapnya. Mereka meningkatkan dan mempertahankan upaya mereka dalam menghadapi kegagalan. Mereka dengan cepat memulihkan rasa kemanjuran mereka setelah kegagalan atau kemunduran. Mereka mengaitkan kegagalan dengan upaya yang tidak memadai atau kurangnya pengetahuan dan keterampilan yang dapat diperoleh. Mereka mendekati situasi yang mengancam dengan jaminan bahwa mereka dapat mengendalikannya. Pandangan yang mujarab seperti itu menghasilkan pencapaian pribadi, mengurangi stres dan menurunkan kerentanan terhadap depresi²⁶.

²⁵ Ibid, 193.

²⁶ Bandura, Self Efficacy. (Canada : Happyheartfamilies : 1994), 1.

b. Proses *Self Efficacy*

Menurut Bandura, *self efficacy* dapat terbentuk dan berkembang melalui empat proses yaitu:

1) Proses Kognitif

Efek dari keyakinan *self efficacy* pada proses kognitif mengambil berbagai bentuk. Banyak perilaku manusia, yang bertujuan, diatur oleh pemikiran ke depan yang mewujudkan tujuan-tujuan yang bernilai. Penetapan tujuan pribadi dipengaruhi oleh penilaian diri terhadap kemampuan. Semakin kuat dirasakan *self efficacy*, semakin tinggi tantangan tujuan yang ditetapkan orang untuk diri mereka sendiri dan itu semakin kuat komitmen mereka kepada mereka. Mereka yang memiliki rasa *self efficacy* yang tinggi, memvisualisasikan skenario sukses yang memberikan panduan dan dukungan positif untuk kinerja. Mereka yang meragukan *self efficacy* nya, memvisualisasikan skenario kegagalan dan memikirkan banyak hal yang bisa salah. Sulit untuk mencapai banyak hal sambil melawan keraguan diri.

2) Proses Motivasi

Keyakinan diri tentang *self efficacy* memainkan peran kunci dalam pengaturan motivasi diri. Sebagian besar motivasi manusia dihasilkan secara kognitif. Orang memotivasi diri mereka sendiri dan memandu tindakan mereka secara antisipatif dengan

melakukan pemikiran ke depan. Mereka membentuk keyakinan tentang apa yang dapat mereka lakukan. Mereka mengantisipasi kemungkinan hasil dari tindakan prospektif. Mereka menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri dan merencanakan tindakan yang dirancang untuk mewujudkan masa depan yang berharga.

3) Proses Afektif

Teori kognitif sosial menetapkan pengalaman penguasaan sebagai sarana utama perubahan kepribadian. Penguasaan yang dipandu adalah sarana yang ampuh untuk menanamkan rasa kuat akan keberhasilan coping pada orang-orang yang fungsinya sangat terganggu oleh ketakutan yang intens dan reaksi perlindungan diri fobia. Pengalaman penguasaan disusun dengan cara membangun keterampilan mengatasi dan menanamkan keyakinan bahwa seseorang dapat mengendalikan potensi ancaman. Para fobia yang keras kepala, tentu saja, tidak akan melakukan apa yang mereka takuti. Oleh karena itu, seseorang harus menciptakan lingkungan sehingga penderita fobia yang tidak mampu dapat bekerja dengan sukses terlepas dari dirinya sendiri. Ini dicapai dengan mendaftarkan berbagai alat bantu penguasaan kinerja.

4) Proses Seleksi

Diskusi sejauh ini berpusat pada proses yang mengaktifkan efikasi yang memungkinkan orang untuk menciptakan lingkungan

yang bermanfaat dan melakukan kontrol atas lingkungan yang mereka temui. tiap hari. Orang-orang sebagian produk dari lingkungan mereka. *Self Efficacy* dapat membentuk jalan kehidupan dengan memengaruhi jenis kegiatan dan lingkungan yang dipilih orang. Orang menghindari aktivitas dan situasi yang mereka yakini melebihi kemampuan coping mereka²⁷.

c. Faktor yang mempengaruhi *self efficacy*

Bandura menyatakan bahwa ada empat sumber utama yang mempengaruhi *self efficacy* seseorang yaitu:

- 1) Pengalaman keberhasilan seseorang dalam menghadapi tugas tertentu pada waktu sebelumnya. Apabila seseorang pernah mengalami keberhasilan dimasa lalu maka semakin tinggi pula *self efficacy*, sebaliknya apabila seseorang mengalami kegagalan dimasa lalu maka semakin rendah pula *self efficacy* orang tersebut
- 2) Pengalaman orang lain. Individu yang melihat orang lain berhasil dalam melakukan aktifitas yang sama dan memiliki kemampuan yang sebanding dapat meningkatkan *self efficacy* nya, sebaliknya jika orang yang dilihat gagal maka *self efficacy* individu tersebut menurun
- 3) Persuasi verbal, yaitu informasi tentang kemampuan seseorang yang disampaikan secara verbal oleh orang yang berpengaruh

²⁷ Bandura, *Self Efficacy*. (Canada : happyheartfamilies : 1994), 3-8.

sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu untuk mencapai apa yang diinginkan

- 4) Kondisi fisiologis yaitu keadaan fisik (sakit, rasa lelah dan lain-lain) dan kondisi emosional (suasana hati, stress dan lain-lain). Keadaan yang menekan tersebut dapat mempengaruhi keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas. Jika ada hal negatif, seperti lelah, kurang sehat, cemas, atau tertekan, akan mengurangi tingkat *Self-Efficacy* seseorang. Sebaliknya, jika seseorang dalam kondisi prima, hal ini akan berkontribusi positif bagi perkembangan *self efficacy*²⁸.

d. Dimensi *Self Efficacy*

Bandura menyatakan, *self efficacy* terdiri dari beberapa dimensi yang masing-masing memiliki implikasi penting dalam peformansi. Secara rinci dapat dijabarkan berikut:

- 1) Tingkat Kesulitan Tugas (*Magnitude*)

Tingkat kesulitan tugas (*magnitude*) adalah tingkatan/level kesulitan dalam penyelesaian sebuah tugas. Pada dimensi ini, seseorang akan mencoba perilaku yang dia merasa mampu untuk melakukannya dan akan menghindari situasi dan perilaku yang

²⁸ Agus Subaidi, “*Self Efficacy* Siswa dalam Pemecahan Masalah Matematika”, *Jurnal Sigma*, 2 (Maret, 2016), 66.

diluar batas kemampuan yang dimiliki. Jika dalam kondisi tertentu seseorang dihadapkan pada tugas/pekerjaan yang disusun berdasarkan tingkatan kesulitan, maka *self efficacy* orang tersebut akan mengarahkannya kepada tugas/pekerjaan yang mudah, sedang dan sulit sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan.

2) Kemantapan keyakinan (Strength)

Kemantapan keyakinan (*strength*) merupakan derajat kemampuan seorang individu atas keyakinan dan pengharapannya. Seseorang dengan *self efficacy* yang rendah akan dengan mudah menyerah pada tantangan dikarenakan memiliki pengalaman yang tidak menunjang dalam menyelesaikan tugas/tantangan. Sedangkan seseorang dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi akan mendorong orang tersebut agar tetap bertahan dan berupaya penuh serta maksimal walaupun pengalaman yang dimiliki tidak menunjang dalam menyelesaikan tugas/tantangan

3) Luas Bidang Perilaku (*Generality*)

Luas bidang perilaku (*generality*) adalah sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas. Hal tersebut terjadi mulai dari dalam melakukan suatu aktivitas/situasi

tertentu sehingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi²⁹.

3. Remaja Menghadapi Dunia Kerja

Dalam usia 17-18 tahun remaja mulai bergerak dari pertimbangan-pertimbangan realistik yang masih berada dipinggir kesadaran kedalam posisi yang lebih sentral. Pada tahap ini, remaja mulai menghadapi perlunya membuat keputusan dengan segera, konkret dan realistik tentang pekerjaan yang akan datang atau pendidikan yang mempersiapkannya ke suatu pekerjaan tertentu.³⁰

Pengambilan keputusan (*decision making*) merupakan salah satu bentuk perbuatan berpikir dan hasil dari perbuatan itu disebut keputusan. Ini berarti bahwa dengan melihat bagaimana seorang remaja mengambil suatu keputusan, maka dapat diketahui perkembangan pemikirannya. Remaja perlu memiliki lebih banyak peluang untuk mempraktekan dan mendiskusikan pengambilan keputusan yang realistik.³¹

Sebagai individu yang mengalami proses peralihan dari masa anak-anak mencapai kedewasaan, remaja memiliki tugas-tugas perkembangan yang mengarah pada persiapannya memenuhi tuntutan dan harapan peran sebagai orang dewasa. Oleh sebab itu, remaja mulai memikirkan tentang

²⁹ Hery Wiharja, Sri Rahayu, dan Evi Rahmiyati, "Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Vokasi", *Vocational Education and Technology Journal*, 1 (Desember ,2021) , 13.

³⁰ Enung Ftimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), 182.

³¹ Desmita El Idhami, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), 198.

masa depan mereka secara sungguh-sungguh remaja mulai memberikan perhatian yang besar terhadap berbagai lapangan kehidupan yang akan dijalaninya sebagai manusia dewasa dimasa mendatang diantara lapangan kehidupan dimasa depan yang banyak mendapat perhatian remaja adalah lapangan pendidikan, disamping dunia kerja dan hidup berumah tangga.³²

Dalam periode pilihan realistik (17/18 dan yang lebih tua) remaja telah sampai pada tahap eksplorasi, yaitu mencari berbagai alternatif pekerjaan yang cocok, dan tahap kristalisasi yang melakukan pekerjaan karier. Dalam proses perkembangan karier itu, remaja sering mengalami berbagai masalah atau hambatan yang berasal dari dalam dirinya, dari luar dirinya atau lingkungannya, ataupun keduanya. Masalah yang berasal dari dalam dirinya antara lain minat remaja tidak sesuai dengan kemampuannya.

Oleh karena itu untuk menghadapi remaja yang mengalami masalah atau kesulitan memilih karier, Shertzer menyarankan hal-hal berikut :

- a. Pelajari dirimu sendiri, karena kesadaran diri tentang bakat, kemampuan, dan ciri-ciri pribadi yang dimiliki merupakan kunci ketetapan perencanaan karier.
- b. Memilih bidang yang *comfortable*.
- c. Menulis rencana dan cita-cita secara formal.
- d. Membiasakan diri dengan tuntutan pekerjaan yang diminati
- e. Tinjau membicarakan rencana karier dengan orang lain.

³² Desmita El Idhami, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), 199.

- f. Jika ternyata pilihan kariermu tidak cocok, hentikan.³³

Dalam sistem pendidikan Indonesia, remaja dapat dibantu dalam mengatasi masalah perkembangan dan pilihan karier melalui kegiatan layanan bimbingan karier di SMP dan SMA. Layanan bimbingan karier itu dilakukan melalui kegiatan-kegiatan :

- a. Pemahaman diri : bakat, kemampuan, minat, keterampilan, dan ciri-ciri pribadi.
- b. Pemahaman lingkungan : lingkungan pendidikan dan lingkungan pekerjaan dan serta berbagai kondisinya.
- c. Cara-cara mengatasi masalah dan hambatan dalam perencanaan dan pemilihan karier sehubungan dengan kemungkinan keterbatasan lingkungan dan keadaan diri.
- d. Perencanaan masa depan.
- e. Usaha penyaluran, penempatan, pengaturan dan penyesuaian³⁴.

4. Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kecemasan

Self efficacy itu sendiri merupakan suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu.

³³ Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), 183.

³⁴ *Ibid*, 184.

Sedangkan Kecemasan merupakan suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatnya ketegangan fisiologis. Individu yang memiliki keraguan terhadap kemampuan mereka sendiri memunculkan penilai pesimis terhadap diri sendiri dan otomatis meningkatkan kecemasan. Perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dalam menghadapi masalah, perasaan tidak percaya diri dalam menghadapi suatu masalah membuat rasa cemas pada individu meningkat ketika menghadapi permasalahan³⁵.

Self efficacy diperkirakan memainkan peran terhadap suatu kecemasan. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi tidak akan merasakan terbebani sehingga tidak akan mudah mengalami kecemasan, sebaliknya individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan mudah mengalami kecemasan karena individu tersebut merasa segala sesuatu sebagai suatu hambatan atau ancaman. Rendahnya rasa *self efficacy* sangat berhubungan erat dengan tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi, *self efficacy* juga dianggap faktor kognitif yang berperan sebagai mediator dalam permasalahan ini sehingga ketika individu cemas dan depresi ini menandakan bahwa *self efficacy* nya rendah³⁶.

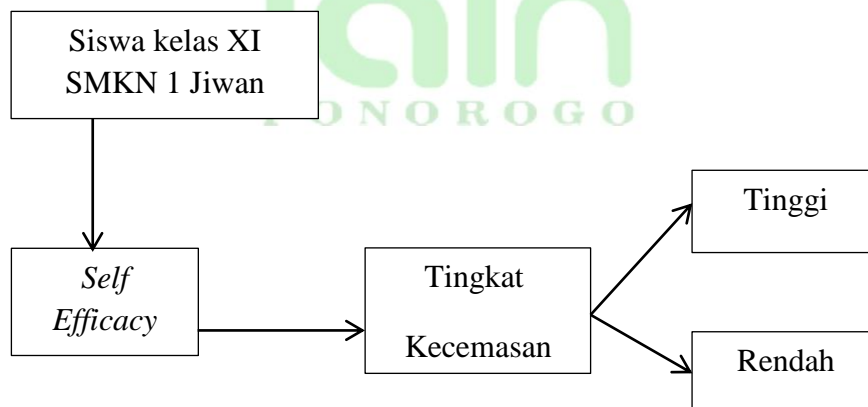
³⁵ Ramadirga Thio Saba, Rika Lisiswanti, dan Eka Cania B, "Hubungan *Self-efficacy* Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung", *Jurnal Majority*, 3 (Desember, 2018), 13.

³⁶ Ibid, 13.

Penanganan kecemasan yang dialami oleh individu dapat berbeda antara individu satu dengan individu lain tergantung pada penilaian individu terhadap kemampuan yang dimiliki yang disebut sebagai *self efficacy*. Penilaian akan kemampuan yang dimiliki oleh individu sendiri merupakan salah satu faktor personal yang menjadi perantara interaksi antara faktor perilaku dan faktor lingkungan. *Self efficacy* yang dipersepsikan oleh individu merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam performansi yang akan datang. Tingginya *self efficacy* yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih persisten dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas³⁷.

5. Kerangka Berpikir

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan diatas, maka kerangka berpikir dapat digambarkan sebagai berikut:



³⁷Ni Made Ferra Sarah Deviyanthi dan Putu Nugrahaeni Wideasavitri, "Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas", Jurnal Psikologo Udayana,3 (2016), 344

Keterangan:

Dari skema diatas bisa dilihat bahwa siswa SMKN 1 Jiwon yang akan menghadapi dunia kerja tidak menutup kemungkinan akan mengalami kecemasan. Menurut Greenberg dan Padesky, ada empat aspek yang memengaruhi kecemasan yaitu: fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati.³⁸ Kecemasan yang akan dihadapi oleh siswa kelas XI SMKN 1 Jiwon yang akan menghadapi dunia kerja tidak bisa disamaratakan antara satu dengan yang lain. Karena setiap orang memiliki jangka waktu dan bentuk yang berbeda-beda.

Adanya permasalahan tersebut, tentu perlu adanya penanganan yang harus diterapkan. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan penanganan berupa *self efficacy*. *Self efficacy* pada penelitian ini sebagai variabel bebas yang akan memengaruhi variabel terikat yaitu tingkat kecemasan. Sehingga ada atau tidaknya *self efficacy* pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwon yang akan menghadapi dunia kerja akan menentukan tinggi rendahnya kecemasan siswa SMKN 1 Jiwon yang akan menghadapi dunia kerja.

Menurut Bandura, *self efficacy* terdiri dari beberapa dimensi yang masing-masing memiliki implikasi penting dalam performansinya yaitu: tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), kemantapan keyakinan (*strength*), dan

³⁸ Greenberger and Padesky, *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. (New York : Published by The Gulford Press, 2016),580.

luas bidang perilaku (*generality*).³⁹ Adanya *self efficacy* inilah yang nanti akan meminimalisir kecemasan yang dialami oleh siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan yang akan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami dan sebaliknya, jika *self efficacy* rendah maka akan tinggi kecemasan yang dialami.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiric.⁴⁰

Berdasarkan teori diatas, maka dalam penelitian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan. Semakin tinggi *self efficacy*, maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan, sebaliknya semakin rendah *self*

³⁹ Hery Wiharja, Sri Rahayu, dan Evi Rahmiyati, "Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Vokasi", *Vocational Education and Technology Journal*, 1 (Desember ,2021) , 13.

⁴⁰ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta,2013) 63.

efficacy, maka akan semakin tinggi kecemasan yang dialami siswa SMKN 1 Jiwana.

Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwana

H0: Tidak Terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwana



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Bagian yang paling pertama dalam suatu penelitian adalah cara bagaimana membuat rancangan penelitian tersebut. Sedangkan rancangan penelitian sendiri adalah mencatat ataupun menulis bagian-bagian penting dari cara berfikir atau saat merancang strategi untuk menemukan sesuatu⁴¹.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Sedangkan untuk metode penelitian ini menggunakan penelitian survei yang mana penelitian survey ini menggunakan angket atau kuisioner yang didalamnya terdapat pertanyaan dan pernyataan untuk mengukur variabel, wawancara, pengolahan data, dan analisis data.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh

⁴¹ Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011)

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang ada di penelitian ini adalah variable bebas (*independen*) dan variable terikat (*dependen*). Variabel independen atau variable bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu⁴²:

- a. Variabel bebas (*independen*) : *self efficacy*
- b. Variabel terikat (*dependen*) : kecemasan

2. Definisi Operasional Variabel

a. *Self Efficacy*

Self Efficacy adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Adapun dimensi dari *self efficacy* dimensi yang masing-masing memiliki implikasi penting dalam peformansinya yaitu: tingkat kesulitan tugas (*magnitude*), kemantapan keyakinan (*strength*), dan luas bidang perilaku (*generality*).

⁴² Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta,2013) 38.

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan gugup atau takut dari pengalaman yang sulit dialami dari kehidupannya. Reaksi psikologis dari kecemasan dapat timbul melalui perasaan khawatir, ketakutan, dan perasaan negatif. Adapun aspek-aspek yang memengaruhi kecemasan yaitu: fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati

C. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisisioner yang berupa skala pengukuran yaitu kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur. Sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.⁴³

Bentuk item kuisisioner ini adalah item kuisisioner tertutup, dimana pernyataan ataupun pertanyaan yang dicantumkan telah disesuaikan oleh peneliti. Sehingga, responden hanya bisa memilih jawaban yang mendekati pilihan paling tepat dengan apa yang dialaminya saat ini. Sedangkan data yaitu segala fakta atau keterangan tentang sesuatu yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi.⁴⁴

⁴³ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013) 92-93

⁴⁴ Adhita Dessy Wulansari, *Penelitian Pendidikan: Suatu Pendekatan Praktik Dengan Menggunakan SPSS* (Ponorogo: STAIN Po Press, 2012). 13

Adapun data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah :

- a. Data tentang *self efficacy* siswa SMKN 1 Jiwan dalam menghadapi dunia kerja
- b. Data tentang tingkat kecemasan siswa SMKN 1 Jiwan dalam menghadapi dunia kerja

Adapun instrumen dalam penelitian ini:

Instrumen *Self Efficacy* dibuat berdasarkan pada dimensi *self efficacy* yang diungkapkan oleh Bandura sebagai berikut:

- a. Tingkat Kesulitan Tugas (*Magnitude*)
- b. Kemantapan Keyakinan (*Strength*)
- c. Luas Bidang Perilaku (*Generality*)

Tabel 3.1

Kisi-Kisi Instrumen Self Efficacy Sebelum Uji Coba

Dimensi	Indikator	Item Pertanyaan		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Tingkat Kesulitan Tugas (<i>Magnitude</i>)	Menyesuaikan dan mampu menghadapi tugas yang sulit	1,6	4, 11	4

Kemantapan Keyakinan (<i>Strength</i>)	Optimis pada diri sendiri dan mampu bertahan menghadapi tantangan	2, 5	3, 13, 16, 17	6
Luas Bidang Perilaku (<i>Generality</i>)	Kemampuan mengatasi situasi spesifik dan juga kemampuan melakukan kegiatan beragam	7, 8, 14	9, 10, 12, 15	7
		7	10	17

Tabel 3.2

Kisi-Kisi Instrumen Self Efficacy Setelah Uji Coba

Dimensi	Indikator	Item Pertanyaan		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Tingkat Kesulitan Tugas (<i>Magnitude</i>)	Menyesuaikan dan mampu mengerjakan tugas yang sulit	-	4, 11	2
Kemantapan Keyakinan	Optimis pada diri sendiri dan mampu bertahan	5	3, 13, 16, 17	5

(<i>Strength</i>)	menghadapi tantangan			
Luas Bidang Perilaku (<i>Generality</i>)	Kemampuan mengatasi situasi spesifik dan juga kemampuan melakukan kegiatan beragam	8	9, 10, 12, 15	5
		2	10	12

Dari table diatas dapat disimpulkan bahwasannya terdapat perubahan angket kuesioner *self efficacy* sebelum dan sesudah uji coba, yaitu ada 5 item soal yang gugur yang terdapat pada nomor 1, 2, 6, 7, dan 14. Sehingga yang awalnya terdapat 17 item soal menjadi 12 item soal. Dari item soal 12 inilah yang akan disebar kepada responden untuk diolah datanya dan hasil pengolahannya akan dicantumkan ke bab selanjutnya.

Instrumen kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dibuat berdasarkan pada aspek kecemasan yang diungkapkan oleh Greenberger dan Padesky sebagai berikut:

- a. Fisik (*Physical Symptoms*)
- b. Pemikiran (*Thought*)
- c. Perilaku (*Behaviour*)
- d. Suasana Hati (*Feelings*)

Tabel 3.3

Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Item Pertanyaan		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Fisik (<i>Physical Symptoms</i>)	Kecenderungan timbulnya kecemasan saat menghadapi dunia kerja seperti telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar, pipi memerah, pusing, dan sulit bernapas.	3, 16, 23	9, 14, 17, 24	7
Pemikiran (<i>Thought</i>)	Pemikiran yang negatif dan khawatir mengenai berbagai hal yang menyangkut menghadapi dunia kerja.	1, 4, 6, 7	2, 22, 20	7
Perilaku (<i>Behaviour</i>)	Kecenderungan menunjukkan perilaku menghindari situasi yang berkaitan dengan	8, 10, 18	5, 15, 21, 27	8

	menghadapi dunia kerja			
Suasana Hati (<i>Feelings</i>)	Suasana hati orang yang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik serta dapat berubah secara tiba-tiba saat menghadapi dunia kerja	11, 13, 19, 26	12, 25, 28	6
Jumah:		14	14	28

Tabel 3.4

Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Item Pertanyaan		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Fisik (<i>Physical Symptoms</i>)	Kecenderungan timbulnya kecemasan saat menghadapi dunia kerja seperti telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar, pipi memerah,	16, 23	9. 14, 17, 24	6

	pusing, dan sulit bernapas.			
Pemikiran (<i>Thought</i>)	Pemikiran yang negatif dan khawatir mengenai berbagai hal yang menyangkut menghadapi dunia kerja.	-	22, 20	2
Perilaku (<i>Behaviour</i>)	Kecenderungan menunjukkan perilaku menghindari situasi yang berkaitan dengan menghadapi dunia kerja	18	15, 21, 27	4
Suasana Hati (<i>Feelings</i>)	Suasana hati orang yang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik serta dapat berubah secara tiba-tiba saat menghadapi dunia kerja	13, 19, 26	25, 28	5
Jumah:		6	11	28

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwasannya terdapat perubahan angket kuesioner kecemasan sebelum dan sesudah uji coba, yaitu ada 11 item

soal yang gugur yang terdapat pada nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, dan 12. Sehingga yang awalnya terdapat 28 item soal menjadi 17 item soal. Dari item soal 17 inilah yang akan disebar kepada responden untuk diolah datanya dan hasil pengolahannya akan dicantumkan ke bab selanjutnya.

D. Lokasi, Populasi, dan Sampel

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang dilakukan peneliti berada di SMKN 1 Jiwan Desa Wayut Jiwan Madiun Jawa Timur Indonesia. Karena siswa SMKN 1 Jiwan memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang dapat diatasi dengan *Self Efficacy*.

2. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁵

Sehingga populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan yang akan menghadapi dunia kerja yang berjumlah 284 siswa.

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin

⁴⁵Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta,2013) 80.

mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.⁴⁶

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Jenis yang digunakan adalah *Cluster Random Sampling*. Teknik ini digunakan bila teknik sampling daerah yang digunakan untuk menentukan sampel bila obyek yang akan diteliti sangat luas secara acak berkelompok.⁴⁷

SMKN 1 Jiwon memiliki tiga tingkatan kelas, yaitu kelas X, XI, dan XII. Dan setiap tingkatan kelas memiliki enam jurusan. Jadi dari banyaknya kelas dan jurusan, peneliti mengambil sampel satu tingkatan kelas dan satu jurusan, yaitu kelas XI TKR (Teknik Kendaraan Ringan Otomotif) yang berjumlah empat kelas dengan jumlah 110 siswa.

⁴⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013) 80.

⁴⁷ *Ibid*, 82.

Berikut sebaran subjek dapat dilihat dari kelas responden yakni:

Tabel 3.5
Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa
XI TKR 1	26
XI TKR 2	28
XI TKR 3	29
XI TKR 4	27
Jumlah	110

E. Tahap – Tahap Penelitian

Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan alat-alat yang dibutuhkan peneliti dalam pengumpulan data. Salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif adalah kuesioner atau angket. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok

digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas⁴⁸.

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner tertutup, Metode kuesioner tertutup, merupakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner atau daftar pertanyaan yang telah ditentukan pilihan jawabannya⁴⁹.

Penelitian ini menggunakan skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti yang selanjutnya disebut dengan variabel penelitian.

Adapun bentuk skala pengukuran sebagai berikut:

Tabel 3.6

Skala Pengukuran

Alternatif Jawaban	Nilai Positif	Nilai Negatif
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

⁴⁸ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013) 142.

⁴⁹ Agung Widhi Kurniawan dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pmdiva Buku, 2016), 82.

F. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penelitian yang tidak merumuskan hipotesis, langkah terakhir tidak dilakukan.⁵⁰

Adapun teknik untuk menganalisis terhadap data-data yang sudah diperoleh yaitu:

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui keabsahan/ ketepatan/ kecermatan suatu item pertanyaan dalam mengukur variabel yang diteliti. Suatu item pertanyaan disebut valid, apabila mampu melakukan pengukuran sesuai dengan apa yang seharusnya diukur.⁵¹

Untuk menguji validitas instrument dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis validitas konstruk (*construct validity*),

⁵⁰ Agung Widhi Kurniawan dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pmdiva Buku, 2016), 102.

⁵¹ Ibid, 103.

yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrument dalam suatu faktor, dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total. Analisis faktor dilakukan dengan cara mengkorelasikan jumlah skor faktor dengan skor total. Apabila korelasi disetiap faktor tersebut positif dan besarnya 0,3 ke atas maka faktor tersebut merupakan *construct* yang kuat. Jadi berdasarkan analisis faktor dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut memiliki validitas instruksi yang baik.⁵²

Cara menguji validitas konstruk dilihat dari instrument yang valid. Suatu instrument penelitian bisa dikatakan valid apabila:⁵³

- a. Koefisien korelasi product moment melebihi 0,3
- b. Koefisien korelasi product moment $> r_{tabel} (\alpha ; n-2)$ $n =$ jumlah sampel
- c. Nilai $sig \leq \alpha$

Dilihat dalam distribusi nilai r_{tabel} product moment untuk $n=100$ pada signifikansi 5%. $(\alpha ; n-2)$ $33 - 2 = 31$. Maka ketemu nilai r_{tabel} sebesar 0,355.

Adapun cara menghitungnya menggunakan rumus Korelasi Product Moment, sebagai berikut:⁵⁴

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Jakarta: Kencana, 2015), 180.

⁵³ Siregar, *Statistik Parametrik Untuk penelitian Kuantitatif (Dilengkapi dengan perhitungan manual dan aplikasi SPSS Versi 17)*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2017), 77.

⁵⁴ Retno Widya Ningrum, *Statistik Edisi revisi* (Yogyakarta: Pustaka Felicha, 2011), 107.

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{(N\Sigma x^2 - (\Sigma x)^2)(N\Sigma y^2 - (\Sigma y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Angka indeks korelasi product moment

Σx : Jumlah seluruh nilai x

Σy : Jumlah seluruh nilai y

Σxy : Jumlah kuadrat antara nilai x dan y

N : Jumlah responden

Untuk keperluan uji validitas dan uji reliabilitas instrument penelitian ini ada 33 responden uji coba yang akan digunakan untuk penelitian dan memiliki karakteristik yang sama dengan tempat penelitian. Jumlah instrumen uji coba ada 45 item dengan masing-masing berisi 17 item untuk *self efficacy* dan 28 item untuk kecemasan.

Hasil perhitungan validitas item instrument disimpulkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3.7**Uji Validitas Variabel Self Efficacy****Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	43.0303	30.968	.193	.811
x2	42.9697	31.218	.085	.820
x3	43.6667	28.104	.439	.798
x4	43.4545	28.506	.429	.799
x5	42.8788	29.172	.398	.801
x6	43.2424	30.814	.135	.817
x7	43.0000	30.437	.267	.808
x8	42.9697	28.968	.446	.798
x9	43.3636	27.114	.690	.782
x10	43.7273	27.892	.482	.795
x11	43.3939	28.996	.365	.803
x12	43.2727	27.392	.470	.796
x13	43.7273	27.517	.498	.794
x14	43.1515	30.070	.292	.807
x15	42.8788	28.735	.466	.797
x16	43.2727	27.517	.652	.785
x17	43.5152	28.445	.525	.794

Dari hasil perhitungan uji validitas instrument diatas, terdapat 17 item pertanyaan yang berupa angket variabel *self efficacy*. Dari

keseluruhan 17 item pertanyaan terdapat 5 item tidak valid yaitu item nomor 1, 2, 6, 7, dan 14. Dan yang lainnya terdapat 12 item yang valid yaitu nomor 3, 4, 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, dan 17.

Tabel 3.8

Uji Validitas Variabel Kecemasan

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y1	65.8788	86.985	.285	.852
y2	65.9697	85.843	.347	.850
y3	65.6970	93.343	-.132	.861
y4	65.8485	88.008	.320	.850
y5	66.5152	86.758	.312	.851
y6	65.1818	87.153	.291	.851
y7	65.7879	87.422	.292	.851
y8	65.3636	87.301	.274	.852
y9	66.2727	86.642	.410	.848
y10	65.4545	87.443	.297	.851
y11	65.5455	88.631	.309	.851
y12	66.3333	87.479	.338	.850
y13	65.7576	86.377	.370	.849
y14	66.0303	85.218	.473	.846
y15	66.0606	85.371	.437	.847
y16	65.6364	84.551	.364	.850

y17	66.1212	84.610	.547	.844
y18	65.1818	85.841	.436	.847
y19	65.6364	85.114	.363	.849
y20	66.1212	85.735	.601	.844
y21	66.2424	82.877	.528	.843
y22	66.1212	83.672	.517	.844
y23	65.9394	84.746	.464	.846
y24	66.2424	85.814	.431	.847
y25	66.2727	86.267	.380	.849
y26	65.5758	84.002	.441	.847
y27	66.3333	84.604	.503	.845
y28	65.8788	83.235	.604	.842

Dari hasil perhitungan uji validitas instrument diatas, terdapat 20 item pertanyaan yang berupa angket variabel kecemasan. Dari keseluruhan 28 item pertanyaan terdapat 11 item tidak valid yaitu item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, dan 12. Dan yang lainnya terdapat 17 item yang valid yaitu nomor 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, dan 28.

Valid atau tidaknya suatu instrument diketahui dengan membandingkan indeks korelasi product moment dengan nilai signifikansi 5%. Untuk menentukan kriteria penilaian uji validitas yaitu:

1. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka item kuesioner tersebut valid

2. Apabila r hitung $<$ r tabel, maka item kuesioner tersebut tidak valid

b. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas instrumen penelitian, merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui kehandalan (tingkat kepercayaan) suatu item pertanyaan dalam mengukur variabel yang diteliti. Suatu instrumen penelitian dapat memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi, jika hasil dari pengujian instrumen tersebut menunjukkan hasil yang relatif tetap (konsisten).⁵⁵ Dalam penelitian ini menggunakan metode Alpha Cronbach's. instrument yang dipakai dalam variabel dapat dikatakan reliable apabila memiliki Alpa Cronbach's lebih dari 0,70.⁵⁶

Berdasarkan perhitungan menggunakan aplikasi SPSS versi 25 for windows diperoleh hasil berikut ini

Tabel 3.9

Uji Reabilitas Item Variabel Self Efficacy

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.810	17

⁵⁵ Agung Widhi Kurniawan dan Zarah Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pmdiva Buku, 2016), 103.

⁵⁶ Livia Amanda, Ferra Yanuar, and Dodi Devianto, "Uji Validitas Dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang," *Jurnal Matematika UNAND* 8, 1 (July 5, 2019): 183.

Tabel 3.10

Uji Reabilitas Item Variabel Kecemasan

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.854	28

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas terhadap serangkaian data adalah untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas merupakan uji kemonoman distribusi pola dari data penelitian. Dengan demikian uji normalitas ini mengasumsi bahwa data di setiap variabel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.⁵⁷

Dalam uji normalitas peneliti menggunakan teknik uji *Kolmogorov Smirnov* yang akan distribusi normal ketika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$).⁵⁸

b. Uji Linieritas

⁵⁷ Siregar, Statistik Parametrik Untuk penelitian Kuantitatif (Dilengkai dengan perhitungan manual dan aplikasi SPSS Versi 17), (Jakarta : PT. Bumi Aksara 2017). 153.

⁵⁸ Siregar, Metode Penelitian Kuantitatif, (Jakarta: Kencana 2013), 166.

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah antara variabel tak bebas (Y) dan variabel bebas (X) mempunyai hubungan linier. Uji linier merupakan uji kelinieran garis regresi. Uji ini digunakan pada analisis regresi sederhana dan regresi linier berganda.

Jika nilai Sig. deviation from linierity > 0.05 , maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika nilai Sig. deviation from linierity < 0.05 , maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat.⁵⁹

c. Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linier sederhana digunakan ketika peneliti ingin memprediksi hasil dari variabel-variabel tertentu dengan menggunakan variabel lain. Dalam bentuknya yang paling sederhana hanya melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*).⁶⁰

Analisis Regresi bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh antarvariabel. Adakah pengaruh self efficacy terhadap kecemasan. Peneliti menggunakan bantuan SPSS versi 25 for windows untuk menghitung regresi.

⁵⁹ Siregar, *Statistik Parametrik Untuk penelitian Kuantitatif (Dilengkapi dengan perhitungan manual dan aplikasi SPSS Versi 17)*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara 2017), 178.

⁶⁰ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), 179.

Adapun rumus menghitung persamaan regresi sebaga berikut:⁶¹

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y : Nilai variabel dependen yang diprediksikan

a : Harga Y bila X = 0 (harga konstan)

b : koefisien regresi, yaitu menunjukkan angka peningkatan ataupunurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel dependen. Apabila b (+) maka naik dan apabila b (-) maka terjadi penurunan

X : Nilai variabel independen

d. Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur seberapa besar kontribusi variabel dependen. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu.

Untuk mempermudah dalam proses perhitungan peneliti menggunakan bantuan SPSS versi 25 for windows dengan program tersebut hasilnya dapat dilihat pada *tabel model summary* berdasarkan nilai dari tabel yang bernama *r-square*.

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2019), 252.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Tingkat *Self Efficacy* pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Jiwan

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sampel empat kelas XI TKR sejumlah 110 responden. Sehingga diperoleh dari data kuesioner yang telah disebar kepada responden. Adapun skor jawaban kuesioner tersebut berupa angka-angka yang diinterpretasikan agar mudah dipahami

Pada pemberian skor dalam data kuesioner dengan menggunakan skala likert dengan ketentuan pernyataan positif dan negatif. Item kuesioner yang disebar berdasarkan kisi-kisi instrumen pengumpulan data yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Item pernyataan yang mewakili setiap indikator kurang lebih satu pernyataan.

Adapun kisi-kisi sebagai berikut:

Berdasarkan penyebaran angket variabel pengaruh *self efficacy*, maka dilihat dari perolehan skor pengaruh *self efficacy* pada siswa SMKN 1 Jiwan sebagai berikut:

Tabel 4.1
Skor Self Efficacy

No	Interval Hasil Skor Self Efficacy	Frekuensi
1	20	1
2	23	7
3	24	5
4	25	12
5	26	5
6	27	6
7	28	9
8	29	12
9	30	9
10	31	8
11	32	5
12	33	3
13	34	4
14	35	2
15	36	3
16	37	4

17	38	5
18	39	3
19	40	5
20	41	1
21	42	1
Jumlah (N)		110

Tabel 4.2
Statistik Deskriptif *Self Efficacy*
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
selfefficacy	110	20	42	30.29	5.119
Valid N (listwise)	110				

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah responden (N) berjumlah 110 responden, dari 110 responden nilai mean sebesar 30,29 nilai terkecil (minimum) 20, nilai terbesar (maximum) 42, standar deviasi 5,119

serta nilai range merupakan selisih antara nilai maksimum dan minimum yaitu 22.

Untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* pada siswa, maka perlu perangkian skor dari data yang sudah dikumpulkan, terdiri dari kategori tinggi, sedang dan rendah. Dalam perhitungannya sebagai berikut:

1. $X > \text{Mean} + \text{Standar Deviasi}$

$$X > 30,29 + 5,119$$

$$X > 35,409$$

2. $\text{Mean} - \text{Standar Deviasi} - \text{Mean} + \text{Standar Deviasi}$

$$30,29 - 5,119 - 30,29 + 5,119$$

$$25,171 - 35,409$$

3. $X < \text{Mean} - \text{Standar Deviasi}$

$$X < 30,29 - 5,119$$

$$X < 25,171$$

Diketahui skor dari perhitungan diatas 34,998 dikategorikan tinggi, untuk skor 25,862 – 34,998 dikategorikan sedang, dan untuk skor kurang 25,862 dikategorikan rendah. Sehingga dapat diketahui tingkat *self efficacy* pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan sebagai berikut:

Tabel 4.3

Skor Tingkat *Self Efficacy*

RESPONDEN	KOEFISIEN	KATEGORI
1	37	TINGGI
2	38	TINGGI
3	28	SEDANG
4	32	SEDANG
5	30	SEDANG
6	23	RENDAH
7	33	SEDANG
8	37	TINGGI
9	31	SEDANG
10	34	SEDANG
11	23	RENDAH
12	23	RENDAH
13	23	RENDAH
14	37	TINGGI
15	20	RENDAH
16	31	SEDANG
17	28	SEDANG

18	30	SEDANG
19	27	SEDANG
20	26	SEDANG
21	25	RENDAH
22	28	SEDANG
23	23	RENDAH
24	29	SEDANG
25	29	SEDANG
26	23	RENDAH
27	29	SEDANG
28	28	SEDANG
29	32	SEDANG
30	29	SEDANG
31	29	SEDANG
32	29	SEDANG
33	33	SEDANG
34	29	SEDANG
35	24	RENDAH
36	24	RENDAH
37	34	SEDANG
38	34	SEDANG

39	29	SEDANG
40	36	TINGGI
41	36	TINGGI
42	31	SEDANG
43	31	SEDANG
44	38	TINGGI
45	30	SEDANG
46	36	TINGGI
47	25	RENDAH
48	39	TINGGI
49	40	TINGGI
50	25	RENDAH
51	28	SEDANG
52	30	SEDANG
53	29	SEDANG
54	25	RENDAH
55	27	SEDANG
56	28	SEDANG
57	27	SEDANG
58	31	SEDANG
59	28	SEDANG

60	31	SEDANG
61	32	SEDANG
62	29	SEDANG
63	25	RENDAH
64	31	SEDANG
65	31	SEDANG
66	30	SEDANG
67	25	RENDAH
68	27	SEDANG
69	25	RENDAH
70	32	SEDANG
71	40	TINGGI
72	41	TINGGI
73	30	SEDANG
74	26	SEDANG
75	38	TINGGI
76	33	SEDANG
77	29	SEDANG
78	40	TINGGI
79	26	SEDANG
80	32	SEDANG



81	28	SEDANG
82	30	SEDANG
83	25	RENDAH
84	24	RENDAH
85	39	TINGGI
86	40	TINGGI
87	35	SEDANG
88	25	RENDAH
89	38	TINGGI
90	40	TINGGI
91	26	SEDANG
92	25	RENDAH
93	35	SEDANG
94	27	SEDANG
95	30	SEDANG
96	42	TINGGI
97	25	RENDAH
98	26	SEDANG
99	33	SEDANG
100	24	RENDAH
101	27	SEDANG

102	29	SEDANG
103	30	SEDANG
104	34	SEDANG
105	28	SEDANG
106	37	TINGGI
107	24	RENDAH
108	39	TINGGI
109	38	TINGGI
110	25	RENDAH

Dari tabel skor tingkat *self efficacy* diatas diperoleh dalam bentuk presentase sebagai berikut:

Tabel 4.4

Presentase Self Efficacy

Kategori (X)	Frekuensi	Presentase
Rendah	24	22%
Sedang	64	58%
Tinggi	22	20%
Total	110	100%

Dari perolehan data presentase diatas dapat diketahui, jumlah responden yang memiliki *self efficacy* tinggi sebanyak 22 siswa, sedang 64 siswa, dan rendah 24 siswa.

B. Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Jiwan

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sampel empat kelas X1 TKR sejumlah 110 responden. Sehingga diperoleh dari data kuesioner yang telah disebar kepada responden. Adapun skor jawaban kuesioner tersebut berupa angka-angka yang diinterpretasikan agar mudah dipahami.

Pada pemberian skor dalam data kuesioner dengan menggunakan skala likert dengan ketentuan pernyataan positif dan negatif. Item kuesioner yang disebar berdasarkan kisi-kisi instrumen pengumpulan data yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Item pernyataan yang mewakili setiap indikator kurang lebih satu pernyataan.

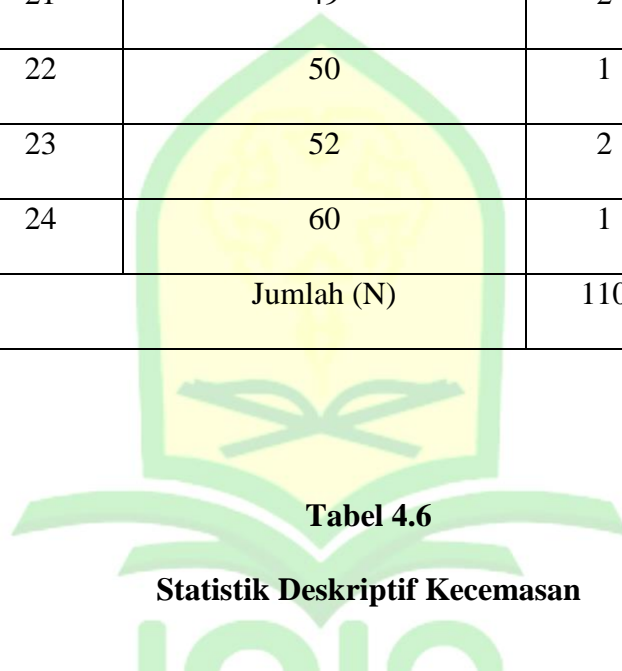
Adapun kisi-kisi sebagai berikut:

Berdasarkan penyebaran angket variabel pengaruh tingkat kecemasan, maka dilihat dari perolehan skor tingkat kecemasan pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan sebagi berikut:

Tabel 4.5
Skor Kecemasan

No	Interval Hasil Skor Kecemasan	Frekuensi
1	26	2
2	27	1
3	30	2
4	31	4
5	32	3
6	34	5
7	35	3
8	36	7
9	37	2
10	38	1
11	39	9
12	40	12
13	41	11
14	42	11
15	43	9

16	44	3
17	45	3
18	46	8
19	47	6
20	48	2
21	49	2
22	50	1
23	52	2
24	60	1
Jumlah (N)		110



Tabel 4.6

Statistik Deskriptif Kecemasan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kecemasan	110	26	60	40.49	5.721
Valid N (listwise)	110				

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah responden (N) berjumlah 110 responden, dari 110 responden nilai mean sebesar 40,49 nilai terkecil (minimum) 26, nilai terbesar (maximum) 60, standar deviasi 5,721, serta nilai range merupakan selisih antara nilai maksimum dan minimum yaitu 34.

Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada siswa, maka perlu perangkian skor dari data yang sudah dikumpulkan, terdiri dari kategori tinggi, sedang dan rendah.

Dalam perhitungannya sebagai berikut:

1. $X > \text{Mean} + \text{Standar Deviasi}$

$$X > 40,49 + 5,721$$

$$X > 46,211$$

2. $\text{Mean} - \text{Standar Deviasi} - \text{Mean} + \text{Standar Deviasi}$

$$40,49 - 5,721 - 40,49 + 5,721$$

$$34,769 - 46,211$$

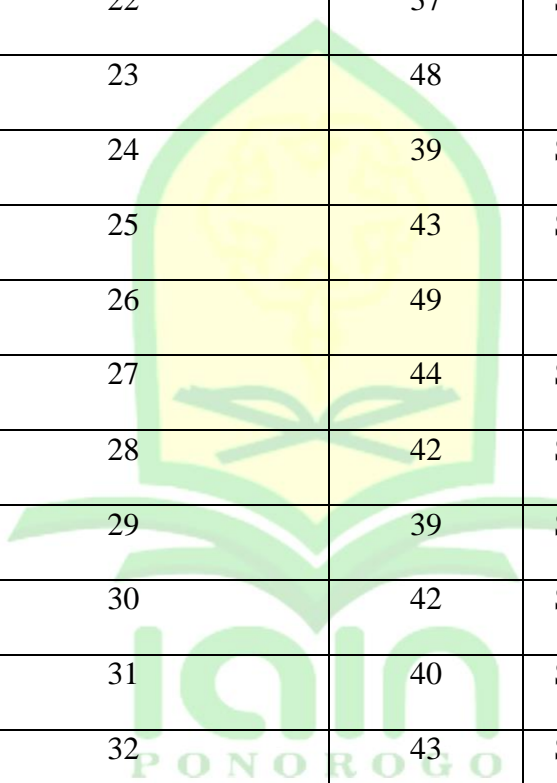
3. $X < \text{Mean} + \text{Standar Deviasi}$

$$X < 40,49 - 5,721$$

$$X < 34,679$$

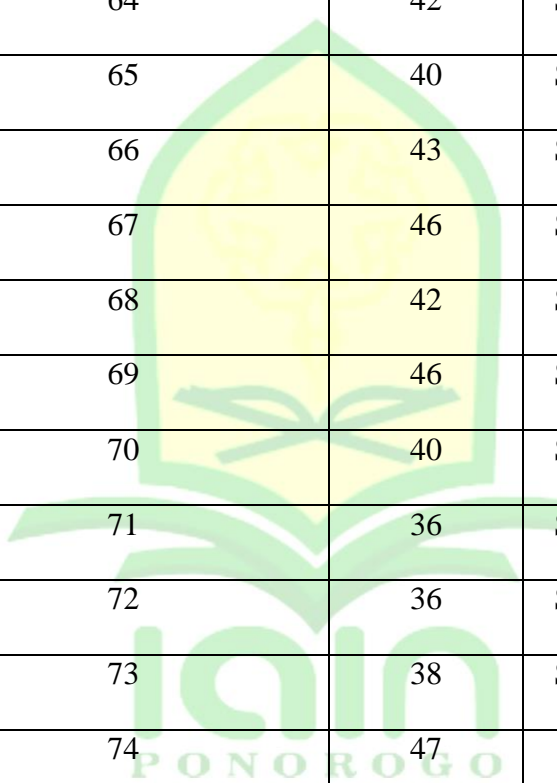
Tabel 4.7
Skor Tingkat Kecemasan

RESPONDEN	KOEFISIEN	KATEGORI
1	34	RENDAH
2	27	RENDAH
3	26	RENDAH
4	39	SEDANG
5	40	SEDANG
6	41	SEDANG
7	40	SEDANG
8	26	RENDAH
9	41	SEDANG
10	44	SEDANG
11	46	SEDANG
12	47	TINGGI
13	46	SEDANG
14	35	SEDANG
15	46	SEDANG
16	41	SEDANG



17	39	SEDANG
18	43	SEDANG
19	42	SEDANG
20	39	SEDANG
21	47	TINGGI
22	37	SEDANG
23	48	TINGGI
24	39	SEDANG
25	43	SEDANG
26	49	TINGGI
27	44	SEDANG
28	42	SEDANG
29	39	SEDANG
30	42	SEDANG
31	40	SEDANG
32	43	SEDANG
33	40	SEDANG
34	40	SEDANG
35	45	SEDANG
36	47	TINGGI
37	39	SEDANG

38	41	SEDANG
39	41	SEDANG
40	35	SEDANG
41	30	RENDAH
42	43	SEDANG
43	40	SEDANG
44	34	RENDAH
45	41	SEDANG
46	34	RENDAH
47	46	SEDANG
48	34	RENDAH
49	34	RENDAH
50	49	TINGGI
51	35	SEDANG
52	41	SEDANG
53	39	SEDANG
54	46	SEDANG
55	40	SEDANG
56	42	SEDANG
57	44	SEDANG
58	43	SEDANG



59	43	SEDANG
60	42	SEDANG
61	43	SEDANG
62	40	SEDANG
63	60	TINGGI
64	42	SEDANG
65	40	SEDANG
66	43	SEDANG
67	46	SEDANG
68	42	SEDANG
69	46	SEDANG
70	40	SEDANG
71	36	SEDANG
72	36	SEDANG
73	38	SEDANG
74	47	TINGGI
75	36	SEDANG
76	42	SEDANG
77	41	SEDANG
78	36	SEDANG
79	47	TINGGI

80	45	SEDANG
81	45	SEDANG
82	31	RENDAH
83	46	SEDANG
84	48	TINGGI
85	31	RENDAH
86	32	RENDAH
87	32	RENDAH
88	47	TINGGI
89	30	RENDAH
90	32	RENDAH
91	41	SEDANG
92	52	TINGGI
93	31	RENDAH
94	42	SEDANG
95	43	SEDANG
96	31	RENDAH
97	41	SEDANG
98	42	SEDANG
99	40	SEDANG
100	52	TINGGI

101	41	SEDANG
102	42	SEDANG
103	39	SEDANG
104	36	SEDANG
105	39	SEDANG
106	37	SEDANG
107	40	SEDANG
108	36	SEDANG
109	36	SEDANG
110	50	TINGGI

Dari tabel skor tingkat kecemasan diatas diperoleh dalam bentuk presentase sebagai berikut:

Tabel 4.8
Presentase Tingkat Kecemasan

Kategori (Y)	Frekuensi	Presentase
Rendah	17	15%
Sedang	79	77%
Tinggi	14	13%
Total	110	100%

Dari perolehan data presentase diatas dapat diketahui, jumlah responden yang memiliki tingkat kecemasan tinggi 14 siswa, sedang 79 siswa, dan rendah 17 siswa.

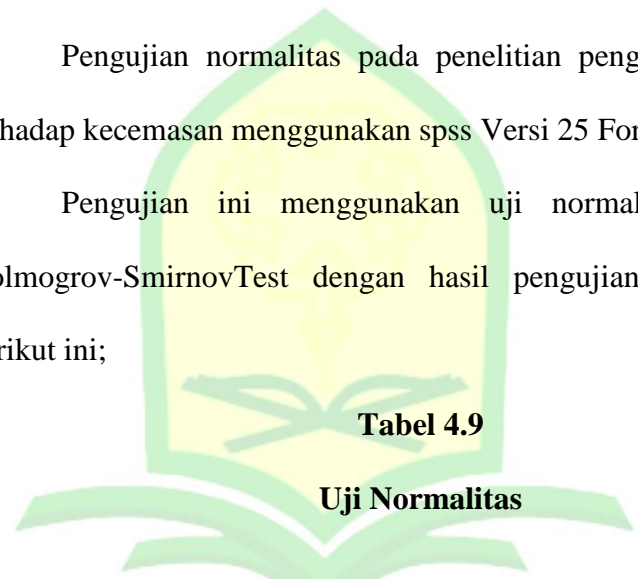
C. Statistik Data Penelitian

1. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Pengujian normalitas pada penelitian pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menggunakan spss Versi 25 For Windows.

Pengujian ini menggunakan uji normalitas One-Sample Kolmogrov-SmirnovTest dengan hasil pengujian normalitas data berikut ini;



Tabel 4.9

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Unstandardized Residual

N		110
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.03330698

Most Extreme	Absolute	.078
Differences	Positive	.050
	Negative	-.078
Test Statistic		.078
Asymp. Sig. (2-tailed)		.113 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Dari hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa signifikansi Asymp sebesar 0,113 lebih dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa nilai signifikansi Asymp menunjukkan residual berdistribusi normal.

b) Uji Linieritas

Dalam pengujian uji linieritas jika nilai signifikansi deviation linierity $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antar variabel bebas dan variabel terikat. Jika signifikansi deviation linierity $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada uji linieritas ini peneliti menggunakan SPSS versi 25 for windows.

Tabel 4.10

Uji Linieritas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan * Sel Efficacy	Between Groups	(Combined)	599.697	19	31.563	1.685	.000
		Linearity	113.203	1	113.203	6.044	.000
		Deviation from Linearity	486.494	18	27.027	1.443	.131
Within Groups			1685.794	90	18.731		
Total			2285.491	109			

Dari hasil uji linier diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari Deviation from Linierity 0,131. Hasil dari Deviation from Linierity menunjukkan bahwa lebih besar dari nilai signifikan 0,05. Artinya $0,131 > 0,05$ terdapat hubungan yang linier antara variabel *self efficacy* (X) dan variabel kecemasan (Y).

2. Uji Regresi Linier Sederhana

Pada teknik analisis data peneliti menggunakan teknik regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh antar variabel. Yakni untuk mengetahui apa pengaruh teman sebaya terhadap perilaku menyimpang siswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Ada pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan

Ho: Tidak ada pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi

dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwana

Untuk menguji perhitungannya peneliti menggunakan aplikasi SPSS versi 25 for windows. Dari uji ini didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 4.11

Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	65.830	2.190		30.058	.000
	Self Efficacy	-.837	.071	-.749	-11.733	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan

Dari tabel diatas maka diperoleh persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + Bx$$

Dimana :

$$Y = 65,830 + (-837)X$$

a = 65,830 artinya, Nilai konstanta positif menunjukkan pengaruh positif variabel independen (Pengaruh *Self Efficacy*)

$b = -0,837$ merupakan nilai koefisien regresi variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Artinya jika variabel pengaruh *self efficacy* (X) mengalami kenaikan satu satuan maka perilaku menyimpang akan mengalami penurunan sebesar $-0,837$. Dengan kesimpulan jika ada kenaikan dari pengaruh *self efficacy* oleh siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan maka kecemasan akan mengalami penurunan sebesar $-0,837$.

Tabel 4.12
Uji Regresi Linier Sederhana Anova
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1999.065	1	1999.065	137.653	.000 ^b
	Residual	1568.426	108	14.522		
	Total	3567.491	109			

a. Dependent Variable: Kecemasan

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy

Dari tabel diatas dapat diketahui f hitung = $137,653$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka hasil ini dapat digunakan untuk memprediksi ada pengaruh variabel *self efficacy* (X) dan kecemasan (Y).

H_0 ditolak dan H_a diterima.

3. Uji Koefisien Determinasi

Pada uji koefisien determinasi menunjukkan nilai presentase variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen. Nilai koefisien determinasi dapat diperoleh dari nilai R^2 . berdasarkan hasil output SPSS besarnya nilai R^2 dapat dilihat dibawah ini:

Tabel 4.13

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.749 ^a	.560	.556	3.811

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa nilai R (koefisien korelasi) menunjukkan nilai sebesar 0,749. R square berkisar pada angka 0 sampai 1, dengan catatan semakin kecil R square maka semakin lemah hubungan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS versi 25 for windows, menunjukkan nilai R^2 yang dapat dilihat pada kolom R square sebesar 0,560. Nilai tersebut berarti 56% perubahan pada variabel kecemasan merupakan kontribusi dari variabel pengaruh *self*

efficacy. Sedangkan sisanya yaitu 44% (100% - 44%) dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dari beberapa tabel uji regresi linier sederhana diatas, peneliti membagi 3 interpretasi yang dinilai, yaitu:

1. Melihat dari persamaan dimana hasil :

$a = 65,80$ artinya, Nilai konstanta positif menunjukkan pengaruh positif variabel independen (Pengaruh *Self Efficacy*)

$b = -0,837$ merupakan nilai koefisien regresi variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Artinya jika variabel pengaruh *self efficacy* (X) mengalami kenaikan satu satuan maka kecemasan akan mengalami penurunan sebesar -0,837. Dengan kesimpulan jika ada kenaikan dari pengaruh *self efficacy* oleh siswa SMKN 1 Jiwan maka kecemasan akan mengalami penurunan sebesar -0,837.

2. Melihat dari f hitung $f = 137,653$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka hasil ini dapat digunakan untuk memprediksi ada pengaruh variabel *self efficacy* (X) dan kecemasan (Y). **H_0 ditolak dan H_a diterima.** Terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan.

3. Dilihat dari hasil koefisien determinasi yaitu 56% variabel kecemasan merupakan kontribusi dari variabel pengaruh *self efficacy*.

Sedangkan sisanya yaitu 44% (100% - 56%) dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.



BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengaruh Self Efficacy pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Jiwan

Berdasarkan hasil penelitian di Bab IV, banyaknya pengaruh *self efficacy* yang diperoleh dari siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan dari 110 siswa tergolong dalam kategori tingkat tinggi sebanyak 22 siswa dengan presentase 20%, kategori tingkat sedang sebanyak 64 siswa dengan presentase 58%, dan kategori tingkat rendah sebanyak 24 siswa dengan presentase 22%. Hal ini dapat diketahui siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan dipengaruhi oleh *self efficacy* pada tingkat sedang dengan presentase 58%. Berikut tabel presentase pengaruh *self efficacy* pada siswa SMKN 1 Jiwan:

Tabel 5.1

Presentase Pengaruh Self Efficacy

Kategori (X)	Frekuensi	Presentase
Rendah	24	22%
Sedang	64	58%
Tinggi	22	20%
Total	110	100%

B. Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Jiwan

Berdasarkan hasil penelitian di Bab IV, banyaknya siswa yang memiliki kecemasan diperoleh dari siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan dari 110 siswa tergolong dalam kategori tingkat tinggi sebanyak 14 siswa dengan presentase 13%, kategori tingkat sedang sebanyak 79 siswa dengan presentase 73%, dan kategori tingkat rendah sebanyak 17 siswa dengan presentase 15%. Hal ini dapat diketahui siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan memiliki kecemasan termasuk dalam tingkat sedang. Berikut tabel presentase kecemasan siswa SMKN 1 Jiwan:

Tabel 5.2
Presentase Tingkat Kecemasan

Kategori (Y)	Frekuensi	Presentase
Rendah	17	15%
Sedang	79	73%
Tinggi	14	13%
Total	110	100%

C. Pengaruh Self Efficacy terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XI SMKN 1 Jiwan

Kuesioner yang telah disebar oleh peneliti dengan sampel sejumlah 110 responden. Dari uji regresi linier sederhana terdapat persamaan berikut:

$a = 65,830$ artinya, Nilai konstanta positif menunjukkan pengaruh positif variabel independen (Pengaruh *Self Efficacy*)

$b = -0,837$ merupakan nilai koefisien regresi variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Artinya jika variabel pengaruh *self efficacy* (X) mengalami kenaikan satu satuan maka kecemasan akan mengalami penurunan sebesar $-0,837$. Dengan kesimpulan jika ada kenaikan dari pengaruh *self efficacy* oleh siswa kelas XI SMKN 1 Jiwan maka perilaku menyimpang akan mengalami penurunan sebesar $-0,837$.

Dilihat pada uji regresi linier sederhana dengan taraf signifikan variabel *self efficacy* terhadap variabel kecemasan, diketahui f hitung = $137,653$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka hasil ini dapat digunakan untuk memprediksi ada pengaruh variabel *self efficacy* (X) dan kecemasan (Y). Dengan nilai R square sebesar $0,560$. Nilai tersebut berarti 56% perubahan pada variabel kecemasan merupakan kontribusi dari variabel pengaruh *self efficacy*. Sedangkan sisanya yaitu 44% ($100\% - 56\%$) dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hal ini didukung dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Dewi Nabillah Swastiratu dan Rita Eka Izzaty dalam penelitiannya terdapat

pengaruh yang signifikan. Penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara self efficacy dengan kecemasan. Hal yang dapat meredakan kecemasan antara lain self efficacy yang artinya suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi. Kecemasan dapat dikaitkan dengan persepsi masing-masing pribadi terhadap kemampuannya yang disebut dengan *self efficacy*⁶².

Tinggi rendahnya *self efficacy* seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Ini disebabkan adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu⁶³.

Pada situasi tertentu individu memiliki efikasi diri yang tinggi, namun pada situasi yang lain individu juga memiliki efikasi diri yang rendah. Dari beberapa faktor tersebut pengalaman berhasil merupakan faktor terpenting dalam peningkatan efikasi diri. Sehingga siswa yang memiliki efikasi diri yang sedang cenderung kurang yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas. Hal tersebut disebabkan karena siswa kurang maksimal ketika mengerahkan usahanya, kurangnya persiapan, kurang berani

⁶² Dewi Nabillah Swastiratu dan Rita Eka Izzaty, "Pengaruh Self-efficacy terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet", *Acta Psychologia*, 2 (2021), 92-93.

⁶³ Siti Umaroh, Yuyu Yuhana, dan Aan Hendrayana, "Pengaruh Self Efficacy dan Kecemasan Matematika terhadap Kemampuan Penalaran Matematis Siswa SMP", *Jurnal WILANGAN*, 1 (2020), 14.

menghadapi kesulitan, kurang optimis, dan merasa pesimis terhadap kemampuannya dibandingkan dengan kemampuan teman-temannya⁶⁴.

Individu yang mengalami kecemasan pada tingkat sedang lebih fokus pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan yang lain. Individu cenderung tidak perhatian secara selektif namun fokus pada area yang lebih luas. Artinya bahwa individu yang memiliki kecemasan pada kategori sedang ini akan mengalami kecemasan yang tinggi apabila dihadapkan pada tugas yang dianggap sulit. Kecemasan yang dialami individu biasanya direfleksikan melalui katakata berupa keluhan yang menunjukkan sikap pesimis maupun sikap atau perilaku yang menunjukkan penolakan.

Hal tersebut diperkuat oleh pendapat Nevid bahwa kecemasan disebabkan karena keyakinan pada diri yang rendah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa munculnya kecemasan pada individu disebabkan oleh pikiran irasional bahwa dirinya tidak mampu untuk menghadapi situasi, merasa akan dievaluasi orang lain, dan khawatir tidak akan mencapai keberhasilan yang diharapkan⁶⁵.

Skor koefisien pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja menunjukkan skor yang berarah negatif. Hal tersebut dapat

⁶⁴ Arya Firmanu Jendra dan Sugiyo, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro", *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 1 (2020), 155.

⁶⁵ Arya Firmanu Jendra dan Sugiyo, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro", *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 1 (2020), 153.

diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan dan sebaliknya.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, peneliti menyimpulkan beberapa hal yang berkaitan dengan rumusan masalah yaitu hasil dari analisis statistik dengan melihat analisis regresi tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka hasil ini dapat digunakan untuk memprediksi ada pengaruh variabel *self efficacy* (X) dan kecemasan (Y). Dengan nilai R square sebesar 0,560. Nilai tersebut berarti 56% perubahan pada variabel kecemasan merupakan kontribusi dari variabel pengaruh *self efficacy*. Sedangkan sisanya yaitu 44% ($100\% - 44\%$) dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi seorang siswa yang akan menghadapi dunia kerja hendaknya siswa lebih meningkatkan ketrampilan dan kemampuan dalam bidang tertentu yang dimiliki dan juga tidak kalah penting untuk dapat meningkatkan kepercayaan terhadap kemampuan diri.
2. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai variabel yang memiliki hubungan dengan *self efficacy* dan kecemasan.

3. Bagi sekolah disarankan memberikan sumbangan dalam upaya peningkatan mutu dan efektivitas mata pelajaran agar meningkatkan kualitas sekolah.
4. Hasil penelitian ini disarankan untuk penelitian selanjutnya dalam melakukan penelitian dan bisa menambahkan cara untuk mengatasi kecemasan menggunakan teknik analisis yang lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Adhita Dessy Wulansari, Penelitian Pendidikan: Suatu Pendekatan Praktik Dengan Menggunakan SPSS, Ponorogo: STAIN Po Press, 2012.
- Adjarwati,dkk. “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMKN 1 Gambut”, *Jurnal Kognisia*, No 1 Tahun 2020.
- Amanda,dkk. “Uji Validitas Dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang,” *Jurnal Matematika UNAND* 8, No 1 Tahun 2019..
- Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, Metode Penelitian Kuantitatif, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.
- Bandura, *Self Efficacy*. Canada : happyheartfamilies : 1994.
- Bandura, *Self Efficacy: The Exercise of Control*. Canada : Wordth Publisher, 1997.
- Darmawan,Deni. Metode Penelitian Kuantitatif , Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014.
- Datadiwa dan Widodo, “Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri 1 Warureja Tahun 2014, *Economic Education Analysis Journal*,No 1 Tahun 2015..
- Deviyanthi dan Widiyasavitri, “Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Kecemasan Komunikasi dalam Mempresentasikan Tugas di Depan Kelas”, *Jurnal Psikologo Udayana*,No 3 Tahun 2016.
- Dewi Nabillah Swastiratu dan Rita Eka Izzaty, “Pengaruh Self-efficacy terhadap Kecemasan Bertanding pada Atlet”, *Acta Psychologia*, No 2 Tahun 2021.
- Fajriah dan Sudarma, “Pengaruh Praktik Kerja Industri, Motivasi Memasuki Dunia Kerja, dan Bimbingan Karir pada Persiapan Kerja “,*Economic Education Analysis Journal*, No 2 Tahun 2017.
- Faried dan Nashori, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta”, *KHAZANAH*,No 2 Tahun 2017.
- Fatimah,Enung. Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik, Bandung: Pustaka Setia, 2008.
- Fundrika dan Efendi, “WHO: Depresi dan Kecemasan Meningkat 25 Persen di Dunia, Masih Banyak yang Belum Terungkap,” dalam *Suara.com*, 3 Maret 2022.

- Greenberger and Padesky, *Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York : Published by The Guilford Press, 2016.
- Hanifa, Yenisa. “*Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*”, *Psikoborneo*, No 1 Tahun 2017.
- Harahap, Lia. “Kemenkes: Angka Gangguan Cemas Naik Sebesar 6,8 Persen Selama Pandemi,” dalam *Merdeka.com*, 8 Oktober 2021.
- Hayat, Abdul. “Kecemasan dan Metode Pengendaliannya”, *KHA53-54.ZANAH*, No 1 Tahun 2014.
- Idhami, Desmita El. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.
- Jendra dan Sugiyo, “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro”, *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, No 1 Tahun 2020.
- Kaju, dkk. “Perbedaan Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Ditinjau dari Jenis Kelamin”, *JCA Psikologi*, No 2 Tahun 2020.
- Kasyfillah dan Susilarini, “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*, No 5 Tahun 2021.
- Kurniawan dan Puspitaningtyas, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Pmdiva Buku, 2016.
- Kurniawati dan Arief. “Pengaruh Efikasi Diri, Minat Kerja, dan Bimbingan Karir terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK Program Keahlian Akutansi”, *Economic Education Analysis Journal*, No 1 Tahun 2016.
- Monks, Knoers. *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*, terj. Siti Rahayu Hadinoto Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2006.
- Ningrum, Retno Widya, *Statistik Edisi revisi*, Yogyakarta: Pustaka Felicha, 2011.
- Novita, Oksi. “Hubungan *self efficacy* dengan kecemasan siswa yang akan melakukan praktek kerja industri di kelas XI Administrasi Perkantoran SMK N 1 Bonjol”, Skripsi IAIN Bukit Tinggi, 2020.
- Rahmanto dan Kuncoro, “Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kesiapan Kerja Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”, *Jurnal Prosiding*

- KONFERENSI ILMIAH MAHASISWA UNISSULA (KIMU)*, No 2 Tahun 2019.
- Riani dan Rozali, “Hubungan antara Self Efficacy dan Kecemasan saat Presentasi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul,”*Jurnal Psikologi*, No 1 Tahun 2014.
- Saba,dkk. “Hubungan Self-efficacy Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”, *Majority*, No 3 Tahun 2018.
- Sekarina dan Indriana, “Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Mgaelang”, *Jurnal Empati*, No 1 Tahun 2018.
- Sigmund Freud, *A General Introduction to Psychoanalysis*, terj. Ira Puspitorini, Yogyakarta: Ikon Teralitera, 2002.
- Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: Kencana 2013.
- Siregar, *Statistik Parametrik Untuk penelitian Kuantitatif (Dilengkapi dengan perhitungan manual dan aplikasi SPSS Versi 17)*, Jakarta : PT. Bumi Aksara, 2017.
- Subaidi, Agus. “*Self Efficacy* Siswa dalam Pemecahan Masalah Matematika”, *Jurnal Sigma*, No 2 Tahun 2016.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta,2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta, 2019.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Jakarta: Kencana, 2015.
- Umaroh,dkk. “Pengaruh Self Efficacy dan Kecemasan Matematika terhadap Kemampuan Penalaran Matematis Siswa SMP”, *Jurnal WILANGAN*, No 1 Tahun 2020.
- Wiharja,dkk. “Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Pendidikan Vokasi”, *Vocational Education and Technology Journal*, No 1 Tahun 2021

Zulkarnaen dan Rahmasari, “Hubungan antara Self Efficacy dan Optimisme dengan Kecemasan pada Atlet Bela Diri Alkido”, *Jurnal Character*, No 2 Tahun 2013.

