

Cemas menghadapi dunia kerja? Antara konsep diri dan literasi media sosial pada mahasiswa

Ulfi Maulida Hanum
Syaiful Fakhri

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia
E-mail: fakhri.uinsuka@gmail.com

Abstract

Workplace anxiety is a phenomenon that occurs among students. The challenges faced in facing the world of work cause students to feel anxious when entering the world of work. This study aims to determine the relationship between self-concept and social media literacy with workplace anxiety in college students. This study uses a correlational quantitative method with a sampling technique in the form of convenience sampling. The subjects in this study were active final year undergraduate students at UIN Sunan Kalijaga, totaling 300 students. The research data collection used a world of work anxiety scale, self-concept scale, and social media literacy scale. Data analysis in this study used multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that there is a relationship between self concept and social media literacy with workplace anxiety significantly with an effective contribution of 31.5%. The implication of this study shows that the importance of strengthening self concept and social media literacy skills in students in reducing the level of workplace anxiety.

Keywords: Self-Concept; Social Media Literacy; Workplace Anxiety

Abstrak

Kecemasan dunia kerja adalah suatu fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa. Adanya tantangan yang dihadapi dalam menghadapi dunia kerja menyebabkan mahasiswa merasa cemas ketika akan memasuki dunia pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self concept dan literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel berupa convenience sampling. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa S-1 tingkat akhir aktif UIN Sunan Kalijaga yang berjumlah 300 mahasiswa. Pengambilan data penelitian menggunakan skala kecemasan dunia kerja, skala self concept, dan skala literasi media sosial. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara self concept dan literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja secara signifikan dengan sumbangan efektif sebesar 31,5%. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya penguatan self concept dan kemampuan literasi media sosial pada mahasiswa dalam menurunkan tingkat kecemasan dunia kerja

Kata Kunci: Kecemasan Dunia Kerja; Konsep Diri; Literasi Media Sosial

Pendahuluan

Fase perkembangan mahasiswa berdasarkan tahap perkembangan manusia dapat dikategorikan sedang memasuki fase realistik pada masa dewasa awal. Menurut Ginzberg (dalam Papalia et al., 2008) pada fase realistik mahasiswa sudah mulai melakukan eksplorasi secara umum mengenai pekerjaan yang menjadi minatnya sehingga mahasiswa sudah mulai merencanakan dan memfokuskan dirinya pada pekerjaan tertentu. Berdasarkan teori perkembangan mengenai *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2000) mengemukakan bahwa pada rentang usia 18-29 tahun perkembangan manusia berada di masa transisi, yaitu antara masa perkembangan remaja dan dewasa. Pada masa ini, mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengeksplorasi dirinya sendiri secara mendalam, terutama pada ranah pekerjaan dan karir. Selanjutnya, mahasiswa akan melakukan pengambilan keputusan dan mempertimbangkan hasil dari eksplorasi dirinya mengenai pekerjaan dan karir yang diminatinya serta menyesuaikannya dengan kemampuan serta keterampilan yang dimilikinya. Oleh karena itu, secara teoritis mahasiswa tidak perlu mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja karena memang dalam perkembangannya masa transisi adalah proses yang wajar dan tidak memfokuskan diri pada kecemasan, melainkan fokus pada eksplorasi secara mendalam dan pengambilan keputusan dalam ranah karir dan pekerjaan.

Mayoritas mahasiswa pada kenyataannya mengalami kecemasan dunia kerja. Kecemasan dunia kerja merupakan suatu kondisi emosional yang tidak menyenangkan pada diri seseorang yang berhubungan erat dengan tantangan dalam dunia kerja yang ditandai dengan adanya gejala kecemasan berupa perilaku, fisik, dan kognitif (Fauziyah & Ariati, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hanim dan Ahlas (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang berkategori tinggi sekitar 55% dan berkategori sedang sekitar 41%. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dan Karyono (2014) menunjukkan bahwa ada kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Universitas Diponegoro pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang berkategori tinggi dan sangat tinggi. Adanya permasalahan mengenai kecemasan dunia kerja dapat menimbulkan dampak yang signifikan kepada mahasiswa, seperti adanya gangguan pada pola tidur, individu menjadi tidak bisa melakukan aktivitas secara efektif, selera makan menghilang, mudah tersinggung, dan memiliki kontrol emosi yang rendah (Savitri & Swandi, 2023).

Pada penelitian ini, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan, seperti faktor biologis, faktor sosial-lingkungan, faktor behavioral, dan faktor kognitif serta emosional (Nevid et al., 2013). Kecemasan dunia kerja dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Pada faktor internal mengenai kecemasan dunia kerja adalah faktor kognitif dan emosional, yaitu konsep diri. Konsep diri merupakan suatu pandangan, gambaran, persepsi, atau penilaian mengenai diri individu dan perasaan yang dirasakan, baik itu mencakup psikis, fisik, maupun sosial (Vannesa et al., 2023). Selanjutnya, terdapat faktor eksternal mengenai kecemasan dunia kerja yang

mencakup faktor sosial-lingkungan, yaitu literasi media sosial. Literasi media sosial merupakan suatu keterampilan atau kemampuan dalam mencari, memilah, memproses, dan mengimplementasikan sumber-sumber informasi atau pengetahuan dari media sosial (Ganggi, 2018).

Konsep diri sebagai prediktor internal karena mencerminkan bagaimana individu memahami kemampuan dirinya; individu dengan self-concept yang positif cenderung memiliki pemikiran yang kritis, logis, harga diri yang tinggi, serta kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan. Mahasiswa yang memiliki persepsi diri positif cenderung menjadi lebih siap secara mental dan tidak mudah menyerah pada tekanan saat akan memasuki dunia kerja, sehingga hal ini secara efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan mereka (Calhoun & Acocella, 1990).

Pemilihan literasi media sosial sebagai prediktor eksternal didasarkan pada peran strategisnya di era digital sebagai mekanisme perlindungan (*protection*) untuk menangkal pikiran-pikiran negatif akibat paparan informasi atau berita buruk mengenai permasalahan dunia kerja di media sosial. Kemampuan literasi yang baik memungkinkan mahasiswa untuk mengolah informasi secara kritis dan logis, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh tren negatif yang dapat memicu keyakinan buruk dan emosi cemas secara mendalam terkait masa depan karir mereka. Secara simultan, penguatan kedua variabel ini dianggap penting dalam membekali mahasiswa menghadapi masa transisi menuju dunia profesional.

Hipotesis pada penelitian ini ada dua macam, yaitu hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah terdapat hubungan konsep diri dan literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa. Sedangkan, hipotesis minor pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif konsep diri dengan kecemasan dunia kerja dan hubungan negatif literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja. Berdasarkan uraian diatas mengenai adanya fenomena mengenai kecemasan dunia kerja yang terjadi pada mahasiswa menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dan literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dimana variabel bebas pada penelitian ini adalah konsep diri dan literasi media sosial serta variabel terdapat pada penelitian ini adalah kecemasan dunia kerja. Penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling* dengan pengambilan sampel menggunakan aplikasi Calculator Sample Size dengan nilai *confidence level* sebesar 90% dan *margin of error* sebesar 5% sehingga mendapatkan jumlah sampel sebesar 269 responden. Adapun subjek yang diperoleh dalam penelitian ini adalah mahasiswa strata satu tingkat akhir yang masih aktif Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga yang berjumlah 300 responden. Pada teknik pengumpulan data, peneliti mengumpulkan data dari hasil kuesioner melalui *google form* berdasarkan skala kecemasan dunia kerja, skala konsep diri dan skala literasi media sosial.

Skala alat ukur kecemasan dunia kerja menggunakan skala yang telah disusun oleh Wijaya et al (2024) berdasarkan teori kecemasan yang dikemukakan oleh Greenberger dan Padesky (2016) yang terdiri dari aspek kognitif, perilaku, emosi, dan reaksi fisik. Alat ukur kecemasan dunia kerja berjumlah 22 aitem valid dengan reliabilitas sebesar 0,922. Sedangkan alat ukur konsep diri menggunakan skala yang telah disusun oleh Hidayati dan Savira (2021) berdasarkan teori konsep diri yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (1990) yang terdiri dari aspek pengetahuan, penilaian, dan harapan. Skala konsep diri berjumlah 24 aitem valid dengan reliabilitas sebesar 0,838. Pada alat ukur literasi media sosial, peneliti melakukan modifikasi berdasarkan skala yang telah di adaptasi oleh Rahmadhaningtyas (2024) dengan 4 dimensi literasi media sosial yang dikemukakan oleh Tandoc Jr et al (2021) yaitu dimensi *technical competency*, *social relationship*, *informational awareness* dan *privacy & algorithmic awareness*. Skala literasi media sosial berjumlah 14 aitem valid dengan reliabilitas sebesar 0,874. Pada teknik analisis data, peneliti menggunakan teknik analisis regresi linier majemuk.

Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kecemasan dunia kerja memiliki skor minimal sebesar 22 dan skor maksimal sebesar 110. Konsep diri menunjukkan bahwa skor minimal yang didapatkan sebesar 24 dan skor maksimal sebesar 120, Kemudian pada skala literasi media sosial menunjukkan bahwa skor minimal yang didapatkan sebesar 14 dan skor maksimal sebesar 70. Hasil uji deskriptif dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Jumlah Aitem	Hipotetik				Empirik			
		Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Kecemasan Dunia Kerja	22	22	110	66	14,7	22	87	54,9	12,4
<i>Self Concept</i>	24	24	120	72	16	59	120	94,9	10,8
Literasi Media Sosial	14	14	70	42	9,3	33	70	56,0	7,36

Selanjutnya, pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan software JAMOWI. Adapun uji asumsi penelitian ini yang pertama adalah dengan uji normalitas dan memperoleh hasil pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

Normality Tests		
	Statistic	p
Shapiro-Wilk	0.993	0.221
Kolmogorov-Smirnov	0.0365	0.819
Anderson-Darling	0.358	0.450

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,819 sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal dikarenakan nilai $0,819 > 0,05$. Selanjutnya,

hasil uji heteroskedastisitas pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh tidak memiliki masalah dalam heteroskedastisitas.

Tabel 3. Uji Heteroskedastisitas

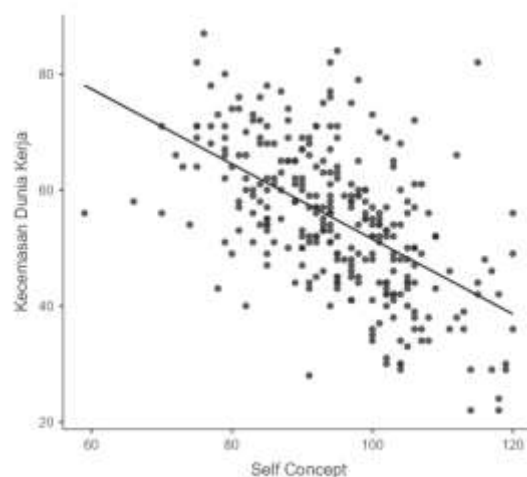
Heteroskedasticity Tests		
	Statistic	p
Breusch-Pagan	2.24	0.327
Goldfeld-Quandt	0.971	0.571
Harrison-McCabe	0.507	0.536

Data dapat dikatakan multikolinieritas apabila nilai VIF kurang dari 10 dan *tolerance* lebih dari 0,10. Hasil uji multikolinieritas pada tabel 4 menunjukkan nilai VIF kurang dari 10 dan *tolerance* lebih dari 0,10 sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini tidak terjadi multikolinieritas. Berikut adalah hasil uji multikolinieritas.

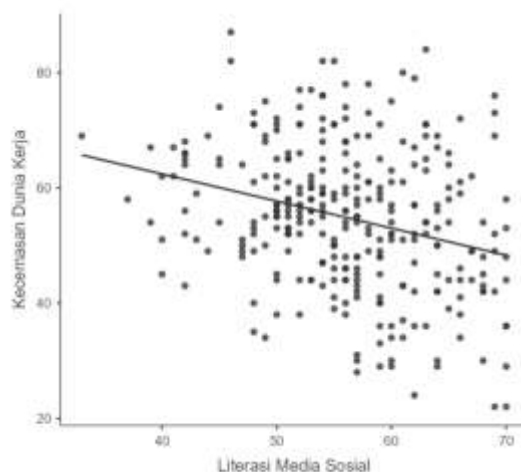
Tabel 4. Uji Multikolinieritas

Collinearity Statistics		
	VIF	Tolerance
<i>Self Concept</i>	1.27	0.790
Literasi Media Sosial	1.27	0.790

Pada uji linieritas menunjukkan bahwa terdapat pola dan garis linier yang negatif pada variabel konsep diri dengan kecemasan dunia kerja. Hal itu juga dapat dilihat dari variabel literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja yang menunjukkan pola dan garis linier yang negatif. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pada variabel self concept dan literasi media sosial terdapat pola hubungan yang linier dan berarah negatif dengan kecemasan dunia kerja. Gambar 1 dan 2 berikut adalah hasil uji linieritas.



Gambar 1. Uji Linieritas Kecemasan Dunia Kerja dengan Konsep Diri



Gambar 2. Uji Linieritas Kecemasan Dunia Kerja dengan Literasi Media Sosial

Setelah uji asumsi klasik terpenuhi, maka selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier berganda. Berikut adalah hasil uji hipotesis. Berdasarkan hasil hipotesis pada tabel 5 menunjukkan bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa sebesar 31,5% dimana secara bersama-sama konsep diri dan literasi media sosial memengaruhi kecemasan dunia kerja dengan sumbangan efektif sebesar 31,5%.

Tabel 5. Uji Hipotesis Mayor

Model Fit Measures							
Overall Model Test							
Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
1	0.561	0.315	0.310	68.2	2	297	<.001

Berdasarkan uji hipotesis pada tabel 6 menunjukkan bahwa nilai signifikansi konsep diri kurang dari 0,01 ($p < 0,01$) dan nilai beta sebesar -0,6326 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan dunia kerja. Setiap ada peningkatan satu poin pada konsep diri, maka akan menyebabkan penurunan sebesar 0,6326 pada kecemasan dunia kerja. Selanjutnya, pada variabel literasi media sosial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,617 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan negatif dan signifikan antara literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa.

Tabel 6. Uji Hipotesis Minor

Model Coefficients - Kecemasan Dunia Kerja					
Predictor	Estimate	SE	t	p	Stand. Estimate
Intercept	117.4288	5.8152	20.193	<.001	
<i>Self Concept</i>	-0.6326	0.0624	-10.141	<.001	-0.5481
Literasi Media Sosial	-0.0457	0.0913	-0.500	0.617	-0.0270

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dan literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa dengan nilai r^2 sebesar 31,5 %. Konsep diri dan literasi media sosial secara bersama-sama dapat memengaruhi kecemasan dunia kerja pada mahasiswa sebesar 31,5%. Sedangkan, sisanya yaitu 68,5% dipengaruhi oleh variabel lain. Selanjutnya, pada pengujian hipotesis konsep diri dengan kecemasan dunia kerja menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Asniar et al (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif secara signifikan pada konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas 12 SMK dengan nilai koefisien determinasi sebesar 29,6%. Kemudian, pada pengujian hipotesis literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif dan signifikan antara literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Dalpiaz (2020) dimana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi media dengan kecemasan pada mahasiswa.

Tidak adanya hubungan antara literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti nilai *standar estimate* pada variabel literasi media sosial memiliki kontribusi sangat kecil dengan kecemasan dunia kerja sebesar -0,0270 sehingga secara statistik tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara parsial antara literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja. Selanjutnya, adanya kontribusi konsep diri yang lebih kuat dan dominan sebesar -0,5481 dengan kecemasan dunia kerja dapat mengindikasikan bahwa kecemasan dunia kerja lebih dipengaruhi oleh konsep diri daripada literasi media sosial sehingga dapat dikatakan bahwa kecemasan dunia kerja memiliki kecenderungan dipengaruhi oleh faktor-faktor internal daripada faktor eksternal, seperti faktor sosial - lingkungan. Hal ini selaras dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa variabel regulasi diri (Azhari & Mirza, 2016), *adversity quotient* (Nurachmawati et al., 2023) dan efikasi diri (Kasyfillah & Susilarini, 2021) memiliki hubungan negatif secara signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa.

Penelitian ini mengacu pada teori kecemasan yang dikemukakan oleh Greenberger dan Padesky (2016) dan teori literasi media sosial yang dikemukakan oleh Vanwynsberghe dan Verdegem (2013). Berdasarkan teori tersebut, literasi media sosial dapat menjadi sebuah perlindungan untuk menangkal pikiran-pikiran negatif mengenai permasalahan dunia kerja yang dapat memengaruhi emosi atau perasaan menjadi negatif yang semakin lama menjadi keyakinan negatif secara mendalam sehingga dapat memunculkan kecemasan dunia kerja karena mahasiswa terpengaruh dengan berita atau informasi negatif mengenai permasalahan dunia kerja saat ini melalui media sosial. Namun, pada hasil uji hipotesis literasi media sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan dunia kerja secara parsial, tetapi memiliki hubungan yang signifikan secara simultan. Literasi media sosial yang disertai dengan konsep diri dapat

memengaruhi kecemasan dunia kerja pada mahasiswa. Akan tetapi, secara parsial literasi media sosial tidak cukup kuat untuk memengaruhi kecemasan dunia kerja secara signifikan seperti konsep diri. Hal itu disebabkan karena mahasiswa hanya sekadar menggunakan media sosial sebagai sarana untuk hiburan dan belum menggunakan media sosial dalam hal mengolah atau memilih informasi di media sosial secara kritis dan logis untuk menjadi sumber dalam mendapatkan informasi mengenai dunia pekerjaan. Selanjutnya, mahasiswa belum bisa mengubah pola pikir negatifnya mengenai dunia kerja, dimana mahasiswa masih berpegang teguh terhadap pikiran negatif dan keyakinan negatif tentang berita atau informasi negatif tentang permasalahan dunia kerja sehingga perasaan kecemasan akan terus timbul karena dari diri mahasiswa belum mampu mengendalikan pikiran dan emosinya dalam mendapatkan informasi mengenai dunia kerja di media sosial.

Selanjutnya, variabel konsep diri menggunakan dasar teori self concept yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (1990). Pada teori ini, konsep diri dapat dikatakan sebagai suatu gambaran atau persepsi individu dalam memandang dirinya sendiri, baik secara fisik, psikis, emosional, maupun sosialnya. Teori ini mengemukakan bahwa terdapat konsep diri yang positif dan negatif. Adanya konsep diri yang positif dapat menjadikan seseorang memiliki pemikiran yang kritis, logis, memiliki harga diri yang tinggi, dan realistis dalam menghadapi realitas sehingga dapat menandakan bahwa seseorang tersebut mampu menerima dan memahami diri dengan apa adanya, serta memiliki rasa percaya diri terhadap segala kemampuan yang dimilikinya sehingga menyebabkan seseorang tersebut tidak mudah menyerah pada tekanan atau masalah yang dihadapainya. Oleh karena itu, adanya konsep diri yang positif dapat menghindarkan mahasiswa dari kecemasan dunia kerja karena mahasiswa tersebut memiliki pemikiran positif mengenai dirinya sendiri, selalu berpikiran kritis, logis, percaya diri, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi permasalahan yang terjadi di dunia kerja serta mereka akan memilih untuk mempersiapkan diri dengan baik dalam hal fisik, mental, dan kemampuan untuk menghadapi dunia pekerjaan. Adanya konsep diri yang positif dapat menjadikan seseorang tersebut lebih siap dan mampu dalam menghadapi dunia kerja.

Assyifa et al (2023) mengemukakan bahwa wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi daripada pria yang disebabkan karena wanita memiliki hormon estrogen yang lebih banyak daripada pria sehingga dari segi biologisnya wanita lebih rentan mengalami kecemasan. Akan tetapi berdasarkan hasil uji beda menggunakan *Independent Sample T-Test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan dunia kerja yang dialami oleh perempuan dan laki-laki. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan konteks antara kecemasan secara umum atau gangguan kecemasan dengan kecemasan dunia kerja sehingga dalam konteks kecemasan dunia kerja, tidak adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam mengalami kecemasan dunia kerja.

Kemudian, pada uji beda yang dilakukan menggunakan One Way ANOVA menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan secara signifikan antara kecemasan dunia kerja dengan usia mahasiswa yang berada di rentang 18-29 tahun sehingga pada

rentang tersebut mahasiswa memiliki tingkat kecemasan dunia kerja pada tingkat yang sama. Pada rentang usia 18-29 tahun, mahasiswa dapat dikatakan berada pada masa remaja akhir dan dewasa awal dimana pada masa itu mahasiswa memiliki tugas-tugas dalam perkembangannya. Menurut Putro (2017) pada masa remaja ini mahasiswa sudah mulai mempersiapkan dirinya untuk menentukan karir atau pekerjaan yang sesuai dengan keinginannya. Selanjutnya, salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal adalah untuk mendapatkan suatu pekerjaan atau berkarir di dunia kerja (Putri, 2019). Adanya persamaan antara tugas perkembangan remaja akhir dan dewasa awal ini dalam ranah dunia kerja dapat mengindikasikan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara rentang usia 18-29 tahun dalam kecemasan menghadapi dunia kerja.

Implikasi pada penelitian ini adalah adanya kontribusi yang besar pada teori self concept yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (1990) bahwa konsep diri memiliki peran yang dominan dalam memengaruhi kecemasan dunia kerja pada mahasiswa. Penelitian ini juga memberikan kontribusi pada teori yang dikemukakan oleh Greenberger dan Padesky (2016) mengenai kecemasan, terutama dalam konteks kecemasan dunia kerja yang menjelaskan bahwa adanya kecemasan dunia kerja pada mahasiswa dapat menjadi temuan baru dalam teori kecemasan. Selanjutnya, pada teori literasi media sosial yang dikemukakan oleh Vanwysberghe dan Verdegem (2013) memiliki hasil yang tidak signifikan dengan kecemasan dunia kerja sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan baru terhadap teori literasi media sosial bahwa adanya kemampuan literasi media sosial pada mahasiswa masih belum cukup untuk memengaruhi tingkat kecemasan dunia kerja. Adanya hal ini, dapat memberikan kontribusi pada ilmu psikologi untuk mengembangkan teori psikologi dalam konteks dunia digital.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini selaras dengan tujuan penelitian, yaitu terdapat hubungan self concept dan literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga dengan sumbangan efektif sebesar 31,5%. Penelitian ini menunjukkan bahwa secara parsial terdapat hubungan negatif antara self concept dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa secara signifikan. Sedangkan, secara parsial tidak adanya hubungan negatif antara literasi media sosial dengan kecemasan dunia kerja pada mahasiswa. Adanya temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap teori-teori kecemasan, self concept, dan literasi media sosial. Selanjutnya, adanya penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan self concept dan kemampuan literasi media sosial sehingga dapat mengurangi kecemasan dunia kerja. Oleh karena itu, mahasiswa tidak perlu merasa cemas terhadap dunia kerja dan lebih memfokuskan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia kerja.

Referensi

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Asniar, A., Sumarna, N., & Kaimuddin, S. M. (2022). Konsep diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. *Jurnal Sublimapsi*, 3(2), 129–140. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v3i2.22520>
- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa PSKPS FK ULM tingkat akhir dalam pengerjaan tugas akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333–338. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.9980>
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 2(2), 23–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. Ross. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Dalpiaz, A. (2020). *Social media use, media literacy, and anxiety in first-year college students* [Thesis, University of Dayton]. http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=dayton1597137716516134
- Fauziyah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255–261. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2015.14352>
- Ganggi, R. I. P. (2018). Materi pokok dalam literasi media sosial sebagai salah satu upaya mewujudkan masyarakat yang kritis dalam bermedia sosial. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 2(4), 337–345. <https://doi.org/10.14710/anuva.2.4.337-345>
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood: Change how you feel by changing the way you think* (Vol. 425). Guilford Publications.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dengan intensitas penggunaan media sosial sebagai moderator pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41122>
- Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T. (2021). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dan self-efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. *IKRATH-HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(3), 69–75.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. S. (2013). *Abnormal psychology in a changing world* (9th ed.). Pearson Education.

-
- Nugroho, F. W., & Karyono, K. (2014). Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 3(3), 76–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2014.7540>
- Nurachmawati, A., Sariwulan, T., & Parimita, W. (2023). Pengaruh adversity quotient dan konsep diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Seroja: Jurnal Pendidikan*, 2(3), 262–274. <https://doi.org/https://doi.org/10.572349/seroja.v2i3.761>
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human Development* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–49. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putro, K. Z. (2017). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Rahmadhaningtyas, B. N. (2024). Adaptasi perceived social media literacy scale (PSMLS) versi bahasa Indonesia. *Acta Psychologia*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/ap.v6i1.71974>
- Savitri, P. A. C., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Intervensi kecemasan pada mahasiswa: Literature review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 42–54. <https://doi.org/https://doi.org/10.24014/pib.v4i1.20628>
- Tandoc Jr, E. C., Yee, A. Z., Ong, J., Lee, J. C. B., Xu, D., Han, Z., Matthew, C. C. H., Ng, J. S. H. Y., Lim, C. M., & Cheng, L. R. J. (2021). Developing a perceived social media literacy scale: Evidence from Singapore. *International Journal of Communication*, 15, 2485–2505.
- Vannesa, S., Sutja, A., & Sekonda, F. A. (2023). Hubungan konsep diri dengan kecemasan menghadapi ujian pada siswa di SMP Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 299–303. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5293>
- Vanwynsberghe, H., & Verdegem, P. (2013). Integrating social media in education. *CLCWeb: Comparative Literature and Culture*, 15(3), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.7771/1481-4374.2247>
- Wijaya, D. A., Sari, L. L., & Sandiasih, K. M. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 19(1), 82–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.7371>