

Regulasi diri untuk menghadapi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja

by N N

Submission date: 27-Jul-2021 08:37AM (UTC+0700)

Submission ID: 1624485868

File name: Psikologi_1511700033_Janata_Saprida__2.pdf (182.94K)

Word count: 3733

Character count: 24633

Regulasi diri untuk menghadapi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja

Janata Saprida¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Diah Sofiah²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Yanto Prasetyo³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

E-mail: taatanata25@gmail.com

Abstract

11
Anxiety is a mental health disorder characterized by feelings of worry, anxiety, or fear that are strong enough to interfere with daily activities, namely feelings of worry about something uncertain such as that it will be difficult to get a job after graduating from college. Students will feel anxious when facing the world. future work. The fear of things in the form of threats and adversity is vague and unrealistic, and can jeopardize a person's well-being. The purpose of this study was to determine: the negative relationship between self-regulation and anxiety in final students of the Faculty of Psychology UNTAG Surabaya. The participants in this study were 59 psychology students from UNTAG Surabaya. The data in this study were obtained by distributing questionnaires to subjects through Google Forms. This study uses quantitative methods to test the research hypothesis. This analysis technique uses the Spearman Rho test with the help of the Windows Social Sciences Statistics Package (SPSS) version 25.0 program. The results of this study indicate that there is a very significant negative relationship between self-regulation and student anxiety..

Keywords: anxiety; final student; self-regulation.

Abstrak

Kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari yaitu perasaan kekhawatiran akan sesuatu yang belum pasti seperti bahwa akan sulit mendapat pekerjaan setelah lulus perguruan tinggi, Mahasiswa akan merasa cemas ketika menghadapi dunia kerja di masa depan. Ketakutan akan hal-hal dalam bentuk ancaman dan kesulitan tidak begitu jelas dan tidak realistis, dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya. Partisipan dalam penelitian ini adalah 59 mahasiswa psikologi UNTAG Surabaya. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menyebarkan kuesioner kepada subjek melalui Google Forms. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menguji hipotesis penelitian. Teknik analisis ini menggunakan uji Spearman Rho dengan bantuan program Windows Social Sciences Statistics Package (SPSS) versi 25.0. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan mahasiswa.

Kata Kunci: kecemasan; mahasiswa akhir; regulasi diri.

Pendahuluan

Pandemi covid19 dimulai dari bulan April 2020 dan memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan. Sistem pendidikan terdampak sehingga metode pembelajaran berubah menjadi dalam jaringan. Pada dunia usaha banyak perusahaan yang melakukan pengurangan pegawai juga diberlakukan oleh sebagian perusahaan. Kondisi ini menimbulkan kecemasan masyarakat termasuk pada mahasiswa tingkat akhir yang memikirkan nanti setelah lulus ingin mendapatkan pekerjaan yang diinginkan namun persaingan kerja, sulitnya lapangan pekerjaan dan keadaan saat ini membuat lulusan baru sangat sulit mendapatkan pekerjaan.

Berdasarkan dari wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti kepada beberapa mahasiswa tingkat akhir dari Fakultas Psikologi mengatakan bahwa rata-rata mahasiswa akhir ini tidak tahu arah tujuan dan mengalami kebingungan serta kegelisahan bahkan ada yang menghindar karena merasa akan sulit mendapatkan pekerjaan di situasi saat ini karena *covid 19* banyaknya pengurangan pegawai atau PHK, selain lapangan pekerjaan yang sedikit banyaknya sarjana lulusan baru juga banyak sehingga membuat persaingan kerja menjadi sangat ketat.

Usia Mahasiswa ini termasuk dalam Masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun - 40 tahun. diharapkan individu mampu mengembangkan tugas-tugas baru, sikap-sikap baru, nilai-nilai baru, serta memainkan peran baru seperti orang tua atau peran menjadi suami/istri dan keinginan-keinginan, individu harus mampu mencari nafkah (Hurlock,1980). Mencari nafkah adalah dengan cara mendapatkan pekerjaan yang diharapkan untuk memenuhi kebutuhan. Di antara bahaya pekerjaan yang paling umum dan paling serius pada masa dewasa dini adalah ketidakpuasan kerja dan pengangguran.

Menurut Ida Fauziah, Menteri Ketenagakerjaan (MenaKer) sementara, mengatakan dalam wawancara bahwa kebanyakan yang menganggur ini justru Pendidikan yang tinggi seperti SMK, perguruan tinggi, ironinya sedangkan yang berkerja pendidikannya rendah dan yang nganggur justru pendidikannya tinggi. Sangat disayangkan," (Kompas.com, 2020).

Menurut Badan Pusat Statistik, sejak Agustus 2014 hingga Agustus 2018, tingkat pengangguran lulusan SMK turun dari 9,15% menjadi 7,95%. Lulusan Diploma (D1-D3) turun dari 6,14% menjadi 6,02%, sedangkan lulusan SMK tetap 11,24%. Peningkatan pengangguran justru terjadi pada lulusan sarjana, naik dari 5,65% menjadi 5,89%. Artinya, jumlah lulusan perguruan tinggi semakin meningkat di tahun 2019. (Kompas.com, 2020).

Suhariyanto, Kepala BPS, mengatakan, "Menurut Badan Pusat Statistik atau BPS, pandemi Covid-19 berdampak besar pada 29,12 juta orang usia kerja dan 2,56 juta orang menganggur. (Tempo,2021).

Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Agustus 2020 sebesar 7,07%, meningkat 1,84 poin persentase dari Agustus 2019. Penduduk yang bekerja adalah 128,45 juta, turun 310.000 dibandingkan dengan Agustus 2019. Penduduk yang bekerja sebanyak 29,12 juta (14,28 persen penduduk usia kerja yang terdampak Covid-19), termasuk pengangguran karena Covid-19 (2,56 juta), bukan tenaga kerja (BAK) akibat Covid-19 (760.000), karena menjadi alasan berikut untuk sementara tidak dapat bekerja Covid-19 (1,77 juta penduduk) dan 24,03 juta penduduk bekerja yang jam kerjanya dikurangi karena Covid-19. (BPS, 2021).

Di era globalisasi dan masa pandemi saat ini juga menuntut mahasiswa untuk menghadapi berbagai masalah, tantangan, beradaptasi dengan situasi dan bermacam rintangan yang semakin kompleks dalam memasuki dunia kerja nantinya. Sehingga mahasiswa diharuskan mempunyai kemampuan yang sesuai di bidang pekerjaan yang dibutuhkan. Pada jenjang pendidikan perguruan tinggi diharapkan bisa menjadi bekal untuk mempersiapkan karir dimasa yang akan mendatang. Dari perguruan tinggi ini, mahasiswa dapat meningkatkan kesempatan kerja dan kemungkinan untuk memperoleh uang sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup (Papalia, Strens, Feldman, & Camp, 2007). Oleh karena itu diharapkan dapat membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang luas sehingga mahasiswa memiliki kesiapan untuk memasuki dunia kerja. Salah satunya adalah dengan mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat, serta dapat ditunjang dengan ilmu yang didapat dalam perkuliahan.

Kecemasan termasuk dalam kekhawatiran yang belum pasti bahwa akan sulit mendapat pekerjaan setelah lulus perguruan tinggi, Mahasiswa akan merasa cemas ketika menghadapi dunia kerja di masa depan. Ketakutan akan bentuk-bentuk ancaman dan kesulitan tertentu tidak begitu jelas dan tidak realistis, dan dapat membahayakan kesejahteraan seseorang (Alloy, Riskind, dan Manos, 2005). Calhoun dan Acocella (1990) Kecemasan adalah rasa takut (nyata atau tidak nyata) disertai dengan peningkatan aktivitas fisik. Aktivitas yang mungkin terjadi antara lain peningkatan denyut jantung, berkeringat, pusing, tremor, dan gejala tidak menyenangkan lainnya.

Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa disini adalah suatu keadaan khawatir akan hal buruk yang akan terjadi di masa depan, seperti kesulitan dalam mencari pekerjaan (Nevid, Rathus & Greene, 2005). Dalam hal ini, orang tersebut akan menganggur setelah menyelesaikan pendidikan perguruan tinggi. Salah satu penyebabnya adalah terbatasnya kesempatan kerja, persaingan kerja, dan kurangnya persiapan. Meskipun tidak jelas dan tidak terjadi pada mahasiswa akhir nantinya, hal ini tentu akan membahayakan peluang pribadi di masa depan. Meski belum jelas, keadaan ini dapat menyebabkan perasaan tertekan, kekhawatiran pada lulusan perguruan tinggi yang selanjutnya disebut kecemasan dunia kerja.

Regulasi diri merupakan strategi yang tepat untuk menghadapi kemungkinan kemungkinan masa depan yang berupa motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik mempengaruhi munculnya keinginan untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai dan untuk melakukan evaluasi diri dan modifikasi perilaku seseorang (Cervone & Lawrence, 2012).

Regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan pikiran, perasaan, dan tindakan diri yang direncanakan, serta adanya umpan balik penyesuaian yang berkaitan dengan pencapaian pribadi yang berkaitan dengan metakognisi, motivasi, dan perilaku. tujuan pribadi (Zimmerman, 1989) Oleh karena itu, penetapan tujuan individu yang menyadari kelemahan atau kekurangan dalam proses saat ini dapat lebih memahami dan mengembangkan keterampilan mereka untuk memaksimalkan upaya mereka untuk mencapai tujuan mereka.

Bandura (dalam Alwisol, 2010) berpendapat jika regulasi diri adalah kemampuan untuk mengatur sebagian perilaku individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam hal ini, tujuannya adalah untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan menghadapi dunia kerja berdasarkan upaya yang diharapkan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. Bandura percaya bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Rodebaugh dan Heimberg (2005) berpendapat jika usaha lainnya untuk meminimalisir

kecemasan terhadap dunia kerja adalah dengan cara memahami kekurangan dari proses yang telah dijalankan selama ini.

Mahasiswa dengan keterampilan pengaturan diri yang buruk dapat memiliki dampak negatif. Dampaknya antara lain prestasi akademik yang buruk, agresivitas, pengendalian diri yang buruk, seringnya penundaan pekerjaan, dan kegagalan mencapai tujuan., dampak negatif yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir ini ketika mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja nantinya adalah timbulnya perilaku menghindar seperti tidak mengikuti perkuliahan hingga bisa terjadinya *D.O*, kebingungan, tertekan, merasa akan gagal dan gelisah sehingga tujuan untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus bisa tidak tercapai. Keresahan-keresahan mahasiswa akhir tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Fakultas psikologi untuk mengetahui adakah kecemasan yang dialami oleh Menghadapi dunia kerja, mahasiswa tahun terakhir Jurusan Psikologi.

¹ Sejalan dengan penelitian dari Mutia Rachmah dan Maryatmi (2019) hasil menunjukkan sebesar 0.559 membuktikan jika kontribusi dari variabel regulasi diri dan psychological well-being terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 55.9% sedangkan sisanya 44.1% disebabkan faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

² penelitian Azhari dan Mirza (2016) jumlah subjek seratus hasil menunjukkan bahwa subjek penelitian yang memiliki regulasi diri tinggi adalah 83%, selebihnya memiliki tingkat regulasi diri rendah yaitu sebanyak 5%. Dan 52% subjek penelitian memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah dan 12% memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang tinggi.

Berdasarkan permasalahan diatas terkait dengan regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa akhir, peneliti ingin berfokus untuk meneliti “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan pada mahasiswa akhir dalam menghadapi dunia kerja di Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya”.

Metode

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu Kecemasan (Y) dan Regulasi diri (X). Kecemasan adalah ketakutan pada sesuatu yang belum terjadi, yaitu ketika orang khawatir akan sulitnya mencari pekerjaan yang ideal sesuai dengan bidang yang dipelajari di perguruan tinggi. Hal ini disebabkan minimnya kesempatan kerja, banyaknya pengangguran, persaingan lapangan kerja yang ketat, dan minimnya kesempatan kerja menyebabkan mahasiswa menjadi cemas terhadap dunia kerja. Kecemasan ini melibatkan aspek fisik, perilaku, dan kognitif. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri sendiri melalui kemampuan metakognitif, motivasi dan perilaku dalam beraktivitas. Faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah individu, perilaku, dan lingkungan. Oleh karena itu, pengaturan diri ini akan berperan penting dalam mengurangi kecemasan mahasiswa. Beberapa hal yang tidak pasti, seperti pengangguran setelah lulus karena kesulitan dalam kesempatan kerja akibat pandemi serta tuntutan lingkungan

Desain Pelatihan

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel regulasi diri (X) terhadap kecemasan (Y). Dianalisis menggunakan statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif yang memprogram skripsi tahun 2020/2021 sejumlah 196 mahasiswa. Partisipan dalam penelitian ini adalah 59 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling, yaitu memberikan kesempatan yang sama kepada semua anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel dengan cara menyebarkan alat ukur melalui *Google Forms* dan mengirimkannya ke dalam grup.

Instrumen

Alat ukur yang digunakan skala kecemasan yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan teori aspek kecemasan dari Nevid Dkk (2005) yang terdiri dari : (1) fisik; (2) perilaku; (3) kognitif. Sedangkan untuk regulasi diri dibuat sendiri oleh peneliti dengan menggunakan teori aspek regulasi diri dari Zimmerman (1989) yang terdiri dari : (1) metakognitif; (2) motivasi; (3) perilaku. Data diambil menggunakan cara membagikan kuisioner yang telah dibuat oleh peneliti menggunakan *google form* dengan skala likert dengan empat interval yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kuisioner yang telah tersusun rapi ini kemudian dibagikan kepada mahasiswa melalui grup mengumpulkan responden. Setelah data tersebar maka didapatkan 59 mahasiswa yang bersedia menjadi reponden dari penelitian ini.

Teknik Analisa data

Teknik analisis data yang digunakan adalah *Spearman's Rho* untuk mengetahui hubungan antara variabel regulasi dengan variable kecemasan menggunakan bantuan program computer *SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Windows versi 25.00*.

Hasil

Hasil penelitian dari uji diskriminasi aitem skala untuk melakukan uji validitas aitem skala kecemasan sebanyak 30 aitem, pada putaran terakhir menunjukkan *index corrected item total correlation* bergerak dari 0,515-0,830 dengan 2 aitem gugur karena memiliki *index corrected item total correlation* $\leq 0,3$. Nomor aitem yang gugur adalah 1 dan 7. Skala kecemasan memiliki 28 aitem valid setelah 2 kali putaran uji diskriminasi aitem. Hasil uji reliabilitas skala kecemasan yang diperoleh dari *Koefisien Cronbach's Alpha* sebesar 0,960 yang menunjukkan bahwa kecemasan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi. Skala regulasi diri sebanyak 30 aitem, pada putaran terakhir menunjukkan *index corrected item total correlation* bergerak dari 0,446-0,733 dengan 4 aitem gugur karena memiliki *index corrected item total correlation* $\leq 0,3$. Nomor aitem yang gugur adalah 15, 19, 23, 26. Skala regulasi diri memiliki 26 aitem valid setelah 3 kali putaran uji diskriminasi aitem. Hasil uji reliabilitas skala regulasi diri yang diperoleh dari *Koefisien Cronbach's Alpha* sebesar 0,933 yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

Hasil uji prasyarat dengan menggunakan uji normalitas dan uji linieritas, berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* dikarenakan partisipan kurang dari 100 partisipan didapatkan nilai signifikan $p = 0,013$ dengan $p < 0,05$ yang berarti Data yang didapatkan berdistribusi tidak normal. Berdasarkan uji linieritas antara regulasi diri dengan kecemasan maka diperoleh skor $F = 1,586$ dengan nilai signifikan $p = 0,109$ ($p > 0,05$) maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa akhir. Analisis data yang digunakan adalah *Spearman's Rho* dikarenakan ada syarat yang tidak terpenuhi maka menggunakan

statistic non parametric yaitu data tidak berdistribusi normal dan terdapat hubungan yang linier anatar kedua variabel.

Tabel 1

Hasil uji korelasi *Spearman's rho*

		Correlations	
		Kecemasan	
Spearman's rho	Regulasi Diri	Correlation	-.441**
		Coefficient	
		Sig.(2-tailed)	.000
		N	59

Berdasarkan hasil tabel di atas, dengan menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows versi 25.00 maka didapatkan nilai koefisien korelasi yang sebesar $r_{xy} = -0,441$ dengan nilai signifikansi yang sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang artinya bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan mahasiswa akhir. Berdasarkan hasil tersebut hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Tabel 2

Hasil uji sumbangan efektif

	R Squared
Kecemasan *	.207
Regulasi_Diri	

Berdasarkan hasil uji sumbangan efektif yaitu $R^2 = 0,207$ maka dapat diartikan bahwa kemungkinan mahasiswa yang mengalami kecemasan sebesar 20% dipengaruhi oleh regulasi diri sedangkan 80% dipengaruhi faktor lainnya.

Tabel 3

Hasil data mean empiric dan men hipotetik

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Keterangan
Regulasi Diri	78,4	75	Tinggi
Kecemasan	60,9	75	Rendah

Berdasarkan tabel di atas, maka nilai Mean Empirik Regulasi Diri senilai 78,4 dan lebih besar dibandingkan dengan nilai Mean Hipotetik 75. Hal ini menunjukkan perbedaan dari kedua mean tersebut maka, Regulasi pada mahasiswa akhir Psikologi UNTAG Surabaya menunjukan kecenderungan lebih tinggi. Sedangkan untuk Skor Mean Empirik Kecemasan senilai 60,9 dan lebih kecil dibandingkan dengan nilai Mean Hipotetik senilai 75. Hal ini menunjukkan perbedaan antara kedua mean maka, Kecemasan pada mahasiswa akhir Psikologi UNTAG Surabaya menunjukan cenderung rendah.

Berdasarkan hasil uraian tabel tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya Mempunyai Regulasi diri yang tinggi dan ketika individu

mempunyai regulasi diri yang tinggi akan dapat membantu minimalisir kecenderungan kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja nantinya. Maka hal tersebut membuktikan jika mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi mempunyai regulasi diri yang tinggi karena mahasiswa-mahasiswa Psikologi ini diajarkan bagaimana manajemen diri dan ada mata kuliah untuk pengembangan diri dan karir maka membantu mahasiswa-mahasiswa ini untuk mencapai tujuannya yaitu mendapatkan pekerjaan yang di inginkan setelah lulus perkuliahan nantinya

Pembahasan

Hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel regulasi diri dengan variabel kecemasan. Hal ini memperlihatkan bahwa semakin tinggi kecemasan yang dialami individu maka semakin rendah regulasi diri yang dimiliki individu. Sebaliknya, jika semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh individu.

Dari hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan. Hal ini berarti regulasi diri yang dimiliki mahasiswa dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir Fakultas Psikologi di UNTAG Surabaya, sehingga mahasiswa yang mempunyai regulasi diri yang baik dalam dirinya maka, kecemasan dalam dirinya berintensitas rendah.

kecemasan adalah keadaan emosional dengan ciri keterangsangan secara fisiologis seperti gemetar, berkeringat, jantung berdetak kencang, betuk perasaan yang mengganggu lainnya dan perasaan khawatir sesuatu yang buruk akan segera terjadi dimasa mendatang seperti sulitnya mendapat pekerjaan yang diinginkan sehingga dampak dari kecemasan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswa untuk mencapai suatu tujuan. Hal ini sama dengan yang dikemukakan (Nevid, Rathus dan Greene, 2005).

Regulasi diri berkaitan dengan upaya individu untuk membangkitkan pikiran, perasaan dan tindakannya sendiri untuk dirinya sendiri, termasuk pemikiran yang direncanakan, dan adanya umpan balik penyesuaian yang berkaitan dengan pencapaian pribadi terkait dengan metakognisi, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif dalam pencapaian tujuan pribadi. Artinya, orang yang mengatur diri sendiri oleh individu. Dia adalah individu yang merencanakan, mengatur, mengukur, dan membimbing dirinya sendiri sebagaimana diperlukan dalam prosesnya perilaku, aspek motivasi yaitu individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu, dan aspek perilaku yaitu untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan individu menyusun, memilih, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang. Seperti yang dikemukakan (Zimmerman, 1989).

Berdasarkan data mean empirik dan mean hipotetik mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya Mempunyai Regulasi diri yang tinggi dan ketika individu mempunyai regulasi diri yang tinggi akan dapat membantu minimalisir kecenderungan kecemasan mahasiswa akhir dalam menghadapi dunia kerja nantinya. Maka membuktikan jika mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi mempunyai regulasi diri yang tinggi karena mahasiswa-mahasiswa Psikologi ini diajarkan bagaimana manajemen diri dan ada mata kuliah untuk pengembangan diri dan karir maka membantu mahasiswa-mahasiswa ini untuk mencapai tujuannya yaitu mendapatkan pekerjaan yang di inginkan setelah lulus perkuliahan nantinya

Berbagai penelitian telah mendukung dan memverifikasi korelasi negatif antara variabel regulasi diri dan kecemasan. Seperti penelitian Nadia Rosliani dan Jati Ariati. (2016) Tentang hubungan antara regulasi diri dan kecemasan di dunia kerja yang dihadapi oleh Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). Subyek penelitian ini adalah pengurus ILMPI, sebanyak 126 orang menggunakan teknik *proportional cluster sampling*. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara regulasi diri dengan kecemasan dunia kerja adalah 0,61, $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis peneliti bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan dunia kerja yang dihadapi pengurus ILMPI dapat diterima. Regulasi diri memiliki kontribusi efektif sebesar 37,3% terhadap kecemasan dunia kerja, dan 62,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkapkan dalam penelitian ini..

Serta penelitian dari Novia Ayu Puspita Rachmat dan Diana Rusmawati (2018)) tentang hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan di tempat kerja yang dihadapi oleh taruna di Akademi Kepolisian Semarang. Teknik pengambilan sampel adalah *convenience sampling*. Analisis *Spearman Rho* menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,807$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang telah diujikan pada 100 orang taruna. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan di dunia kerja. Semakin baik pengaturan diri maka semakin rendah kecemasan dalam dunia kerja dan sebaliknya.

Berlandaskan hasil dari pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan regulasi diri memiliki pengaruh terhadap kecemasan mahasiswa akhir. Regulasi diri membantu mahasiswa-mahasiswa untuk mencapai tujuan, sedangkan kecemasan mahasiswa disini sangat mempengaruhi keberhasilan individu dalam mencapai tujuan dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari maupun kesejahteraan hidup.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh terhadap kecenderungan kecemasan mahasiswa akhir. Terdapat hubungan negatif antara variabel regulasi diri dengan kecemasan. Hasil perhitungan menggunakan statistik non parametrik (*Spearman's Rho*) dengan bantuan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Versi 25.0 for windows* diperoleh skor sebesar -0,441 dengan signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) sehingga dinyatakan sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan yaitu hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan. Hasil dari penelitian ini membuktikan semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah kecemasan yang dialami oleh individu. Mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya memiliki Regulasi diri yang tinggi. Sumbangsih efektif regulasi diri terhadap kecemasan pada mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya sebesar 20% sisanya 80% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Saran untuk Mahasiswa, bagi kaum mahasiswa disarankan untuk lebih memperhatikan apa yang dirasakan dalam keseharian guna mendeteksi lebih awal terkait kecemasan dan meningkatkan regulasi diri untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja nantinya dengan cara merencanakan tujuan kedepan dan memperbaiki kelemahan dan meningkatkan kelebihan yang

dimilikinya. cara agar regulasi diri meningkat dan mempertahankannya adalah dengan memonitoring diri, menilai diri, dan mempertahankan motivasi diri.

Saran untuk Peneliti selanjutnya, bagi peneliti selanjutnya, apabila tertarik melakukan penelitian dengan variabel yang sama diharapkan lebih memperluas penyebaran skala sehingga dapat meminimalisir aitem-aitem yang gugur terhadap skala yang dibuat.

Referensi

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian edisi revisi*. Malang: UMM Press.
- Alloy, L. B., Riskind, J. H., & Manos, M. J. (2005). *Abnormal Psychology: Current Perspective* (9th Edition). New York: McGraw Hill.
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2017). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *MEDIAPSI*, 2(2), 23-29.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik (2021). **7** Berita Resmi: REVISI per 18/02/2021] Agustus 2020: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 7,07 persen. BPS. Diakses dari: <https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/11/05/1673/agustus-2020--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-7-07-persen.htm>.
- Cervone, D., & Lawrence, **2** A. P. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian (Edisi 1)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron & Risnawati. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwardiyati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesejahteraan sosial uin syarif hidayatullah jakarta. *ikra-ith humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 163-177.
- 4** Purnomo, H. (2020). Coba Lihat, Banyaknya Pengangguran Terdidik di Tahun 2020. Kompas.com. Diakses dari : <https://www.kompasiana.com/heryizkak7272/5e27aff4d541df08eb003b42/coba-lihat-fenomena-banyaknya-pengangguran-terdidik-di-tahun-2020?page=all>
- Rachmat, N. A. P., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Empati*, 7(3), 985-991.
- Roslani, N., & Ariati, J. (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan lembaga mahasiswa psikologi Indonesia (ILMPI). *Empati*, 5(4), 744-749.

Silaban, M. W, Hendartyo, M.(2021).panndemi covid-19, BPS catat 2,56 juta orang jadi pengangguran. *Bisnis.tempo.co*. Diakses dari : <https://bisnis.tempo.co/read/1432998/pandemi-covid-19-bps-catat-256-juta-orangjadi-penganggura>.

Upadianti, L. P. S., & Indrawati, E. S. (2020). *Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro*. *Empati*, 7(3), 945-954.

Regulasi diri untuk menghadapi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	4%
2	mediapsi.ub.ac.id Internet Source	3%
3	www.neliti.com Internet Source	2%
4	www.kompasiana.com Internet Source	2%
5	repository.radenintan.ac.id Internet Source	2%
6	ejournal3.undip.ac.id Internet Source	2%
7	www.bps.go.id Internet Source	2%
8	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	1%

www.trenasia.com

9

Internet Source

1 %

10

www.scribd.com

Internet Source

1 %

11

www.coursehero.com

Internet Source

1 %

12

docobook.com

Internet Source

<1 %

13

eprints.mercubuana-yogya.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On