

Kepercayaan Diri dan Kecemasan Mahasiswa Akhir Menghadapi Dunia Kerja di Masa Pandemi

Shinta Ayu Puspita Ningtyas¹

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

Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si²

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

Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog³

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

E-mail: shintakawai48@gmail.com

Abstract

Anxiety is worry, or even fear of something that is not necessarily going to happen. This study aims to determine the relationship between final semester students' self-confidence and anxiety in facing the world of work. The subjects of this study were 111 final semester students. To find out the relationship between selfconfidence and anxiety of final semester students in facing the world of work, Pearson's product-moment correlation technique was used and the result was 0.158 with a significance of $p = 0.000$. This means that the research hypothesis is accepted. In other words, final semester students of Psychology Department in Surabaya have a negative correlation between selfconfidence and anxiety in facing the world of work.

Keywords : *Self confidence, Anxiety, and the upper degree students.*

Abstrak

Kecemasan adalah kekhawatiran, atau bahkan ketakutan akan sesuatu yang belum tentu akan terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri mahasiswa semester akhir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Subyek penelitian ini adalah 111 mahasiswa semester akhir. Untuk mengetahui hubungan antara rasa percaya diri dan kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja digunakan teknik korelasi productmoment Pearson dan diperoleh hasil sebesar 0,158 dengan signifikansi $p = 0,000$. Artinya hipotesis penelitian diterima. Dengan kata lain, mahasiswa semester akhir Jurusan Psikologi di Surabaya memiliki korelasi negatif antara rasa percaya diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Kata Kunci : Kepercayaan diri, Kecemasan, dan Semester Akhir

Pendahuluan

Semua negara di dunia termasuk Indonesia, masih berjuang untuk mengatasi wabah global ini. Hampir semua sektor terkena dampaknya, mulai dari kesehatan, sosial, ekonomi, hingga keberlangsungan dunia usaha dan kerja. Pandemi Covid19 telah berdampak parah pada perekonomian Indonesia, menyebabkan pekerja dan dunia usaha kehilangan pendapatan. Banyak bisnis yang tidak bisa bertahan akibat dampak kebijakan yang ditujukan untuk mengganggu mata rantai transmisi. Salah satu kebijakan tersebut adalah melarang berkumpul, menjaga jarak fisik, bahkan menutup beberapa kantor untuk mencegah penularan sesuai kebijakan yang telah ditetapkan.

Mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi dunia kerja memiliki gejala kecemasan seperti jari tangan dingin, keringat dingin, sakit kepala, pikiran obsesif, gelisah, sulit berkonsentrasi, dan cenderung kosong dan tegang, lurus, sulit tidur, jantung berdebar sangat cepat. Kecemasan berkembang dari waktu ke waktu dan sangat tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Keyakinan adalah kunci dalam persiapan, dan jika Anda tidak merasa siap, Anda mungkin merasa gugup saat memasuki tempat kerja.

Kecemasan adalah respon emosional, perasaan subjektif kecemasan yang terjadi karena seseorang berada di bawah tekanan emosional dan internal yang intens, untuk alasan yang tidak diketahui, dan percaya bahwa sesuatu akan terjadi (Clift, 2011; Ratih, 2012). Orang dengan gangguan kecemasan membutuhkan perawatan untuk mengakomodasi kondisinya. Kecemasan individu merupakan motivator dan stimulus yang sangat penting yang menentukan perilaku individu. Kekuatan ini dapat menyebabkan individu bertindak menyimpang atau tidak teratur. Individu dengan kecemasan membutuhkan penanganan agar mereka dapat nyaman dengan kondisinya. Kecemasan pada individu merupakan kekuatan dan stimulus yang besar dalam menggerakkan tingkah laku individu.

Mahasiswa yang kurang percaya diri tentu akan merasa tidak memiliki keberanian untuk memulai suatu kegiatan atau usaha, terutama dalam hal mencari pekerjaan. Kurangnya rasa percaya diri disebabkan oleh ketidakpastian akan kemampuan seseorang dan perasaan rendah diri ketika bersaing dengan pelamar kerja lainnya. Akibatnya, mahasiswa tersebut cenderung mengalami gejala kecemasan ketika dihadapkan dengan dunia kerjanya sendiri. Selain itu, siswa membuang waktu untuk mengembangkan potensi dan kemampuannya karena dipandang kurang kompeten.

Kepercayaan diri adalah sifat yang sangat penting dan berguna bagi kehidupan manusia. Tidak hanya membantu untuk menjalani kehidupan yang lebih bahagia, tetapi juga menggunakan potensi penuhnya. Percaya diri merupakan sifat kepribadian yang sangat menentukan, karena dapat mempengaruhi kehati-hatian, kemandirian, tidak serakah, toleransi dan idealisme (Williams, 1996).

Tujuan

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja di masa pandemi pada mahasiswa semester terakhir Fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa semester akhir. Dari hasil penelitian ini, mahasiswa semester akhir diharapkan untuk mengembangkan kepercayaan dirinya ketika akan menghadapi dunia kerja. Tujuannya yaitu agar mereka lebih mampu mengoptimalkan kemampuan pribadinya dalam mempersiapkan diri dan meminimalisir kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Hipotesis

Hipotesis yang dibuat oleh peneliti berdasarkan landasan teori adalah “ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya”. Peneliti memiliki asumsi semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin tinggi.

Metode

Metode penelitian merupakan salah satu aspek penting dalam suatu penelitian karena kekeliruan dalam memilih metode yang akan digunakan akan memberikan dampak negative bagi hasil penelitian tersebut. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala untuk mengukur variabel yang hendak diteliti. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala model Likert, yaitu skala kepercayaan diri dan skala kecemasan kerja. Skala yang digunakan dalam penelitian ini langsung diberikan kepada responden.

Subjek diminta untuk menjawab aitem pernyataan yang dirumuskan secara favorabel dan unfavorable tentang suatu variabel, yakni variabel kepercayaan diri dan variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Jawaban dalam skala dinyatakan dalam empat kategori yang dimodifikasi tanpa menggunakan jawaban ragu-ragu. Hal tersebut dilakukan peneliti dengan alasan bahwa dengan adanya jawaban ragu-ragu di mungkinkan memiliki arti ganda yaitu subjek belum bisa menjawab pernyataan dalam aitem atau memberikan jawaban netral. Alasan lainnya yaitu karena adanya jawaban ragu dapat menimbulkan kecenderungan subjek untuk menjawab di tengah (central tendency effect) terutama bagi subjek yang tidak yakin dengan jawaban pasti.

Hasil

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Mahasiswa dalam penelitian ini diambil dari Angkatan 2017 yang berjumlah 111 mahasiswa. Karakteristik mahasiswa yang diambil dalam p

enelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang telah menempuh semester delapan (V III), berjenis kelamin laki atau perempuan dan belum wisuda. Karakteristik yang diambil dalam penelitian ini menurut jenis kelamin ialah :

Tabel 1. Data Demografi Partisipan Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki - Laki	49	44%
Perempuan	51	46%

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa sebanyak 49 responden dengan persentase 44% laki-laki dan 51 responden dengan persentase 46% perempuan.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif

	N	Mean	Std
Kepercayaan Diri (X)	111	76.28	5.345
Kecemasan (Y)	111	103.41	12.041

Hasil persentase tingkat kecemasan mahasiswa aktif angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya berikut ini :

Tabel 3. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kecemasan

No.	Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	$X \geq 115$	31	28%
2	Sedang	$91 \leq X \leq 115$	64	56%
3	Rendah	$X \leq 91$	16	14%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa aktif angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya berada pada tingkat kecemasan yang sedang sebesar 56% dengan jumlah 64 responden. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi sebesar 28% dengan jumlah 31 responden dan yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah sebesar 14% dengan jumlah 16 responden.

Hasil persentase tingkat kepercayaan diri mahasiswa aktif angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya berikut ini :

Tabel 4. Frekuensi dan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri

No.	Kategori	Norma	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	$X \geq 81$	17	15%
2	Sedang	$71 \leq X \leq 81$	73	66%
3	Rendah	$X \leq 71$	21	19%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa aktif angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya berada pada tingkat kepercayaan diri yang sedang sebesar 66% dengan jumlah 73 responden. Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi sebesar 15% dengan jumlah 17 responden dan yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah sebesar 19% dengan jumlah 21 responden.

Untuk menganalisis korelasi antara kecemasan dan kepercayaan diri pada mahasiswa aktif angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya digunakan uji hipotesis terlebih dahulu dengan metode analisis statistik product moment menggunakan bantuan SPSS. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

		Kepercayaan Diri (X)	Kecemasan (Y)
Kepercayaan Diri (X)	Pearson Correlation	1	-0.158
	Sig.		0.000
	N	111	111
Kecemasan (Y)	Pearson Correlation	-0.158	1
	Sig.	0.000	
	N	111	111

Diperoleh koefisien korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi dunia kerja sebesar $r_{xy} = -0,158$ dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa aktif angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya. Jadi, apabila kepercayaan diri sedang tinggi maka kecemasan cenderung menurun dan begitu sebaliknya. Hal ini berarti bahwa hipotesis hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan pada mahasiswa aktif angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya diterima. Mahasiswa seharusnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam menyikapi semua hal termasuk untuk menghadapi dunia kerja.

Dalam hal ini menghadapi dunia kerja adalah tantangan bagi mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikan S1 maka mahasiswa aktif angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya diharuskan untuk mempersiapkan kepercayaan diri dan meniadakan kecemasan.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi R²

	R	R squared	E	E Squared
Kecemasan (Y) – Kepercayaan Diri (X)	0.158	0.025	0.500	0.250

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai R Squared pada penelitian ini sebesar 0,025 yang artinya bahwa kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya mempunyai hubungan pengaruh sebesar 2,5% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, namun $100\% - 2,5\% = 97,5\%$ dipengaruhi oleh variabel lain.

Pembahasan

Penelitian ini, ditemukan hasil koefisien korelasi (R_2) yaitu 0,025. Artinya penelitian ini memberikan pengaruh 2,5% terhadap kecemasan pada mahasiswa akhir. Lalu 97,5% dipengaruhi oleh variabel lain. Seperti sulitnya mencari lapangan pekerjaan di masa pandemic seperti saat ini, karena lulusan sarjana tidak hanya bersaing dengan pencari kerja yang lain. Melainkan harus bersaing dengan orang-orang yang telah di PHK.

Pada norma kategorisasi skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, diketahui subjek memiliki rentang kategorisasi dari rendah hingga kategori tinggi. Kategori rendah memiliki skor ≤ 91 sebesar 14% dan berjumlah 16 subjek. Bahwa individu dengan kategori kecemasan yang rendah masih bisa mengontrol diri untuk tidak cemas ketika tidak ada dorongan. Selanjutnya subjek yang termasuk dalam kategori sedang memiliki skor antara $91 \leq 115$ sebesar 56% dan berjumlah 64 subjek. Dapat disimpulkan bahwa individu dengan kategori kecemasan yang sedang akan merasa cemas apabila mendapatkan dorongan/dalam keadaan yang menekan. Lalu subjek yang termasuk dalam kategori kecemasan tinggi memiliki skor ≥ 115 sebesar 28% dan berjumlah 31 subjek.

Individu dengan kategori kecemasan yang tinggi akan selalu merasa cemas meskipun tidak ada dorongan/dalam keadaan yang menekan. Subjek dalam penelitian ini termasuk dalam kategori sedang. Lalu, pada norma kategorisasi skala kepercayaan diri, diketahui subjek memiliki rentang kategorisasi dari rendah sampai dengan kategori tinggi. Dikatakan dalam kategori rendah karena memiliki skor ≤ 71 sebesar 19% yang berjumlah 21 subjek.

Dapat disimpulkan bahwa individu dengan kategori kepercayaan diri yang rendah cenderung mudah cemas dan tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki. Selanjutnya subjek yang termasuk dalam kategori sedang memiliki skor antara $71 \leq 81$ sebesar 66% dan berjumlah 73 subjek. Dapat disimpulkan bahwa individu dengan kategori sedang akan selalu optimis, tidak egois dan cukup berambisi. Lalu subjek yang termasuk dalam kategori tinggi memiliki skor ≥ 81 sebesar 15% dan berjumlah 17 subjek.

Bahwa individu dengan kategori tinggi cenderung percaya akan kemampuan yang dimiliki dan selalu bersikap tenang dalam menjalankan sesuatu. Data tersebut menggambarkan bahwa subjek penelitian ini termasuk dalam kategori sedang. Ada beberapa faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi kecemasan, yaitu pengalaman, pikiran, serta respon pada stimulus. Lalu faktor eksternalnya yaitu kurang dukungan keluarga, lingkungan, serta sosial. Permasalahan pada dunia kerja dipandang sebagai ancaman yang akan terjadi apabila belum siap membangun kepercayaan diri untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Ketidaksiapan diri memasuki dunia kerja mengakibatkan seseorang merasakan cemas.

Dengan ini, setelah menjalani tahap penelitian serta analisis data, penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu dapat mengetahui bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan negative dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Untag Surabaya. Sehingga, penelitian ini juga sesuai hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi kerja pada mahasiswa akhir.

Kesimpulan

Bahwa adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Untag Surabaya. Hal ini terbukti dengan metode Pearson's Product Moment serta memberikan angka yang signifikan yaitu 15,8 dengan $p=0.000$ atau $p<0.05$. Artinya dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir cenderung rendah. Begitu juga sebaliknya, bahwa apabila kepercayaan diri rendah maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir cenderung tinggi.

Referensi

- Alinea.id. (2020). Pandemi Covid 19 dan sempitnya peluang mencari pekerjaan. <https://www.alinea.id/gaya-hidup/pandemi-covid-19-dan-sempitnya-peluang-mencari-pekerjaan-b1ZQx9vSI>. Diakses 09 April 2021.
- Andri, and Yenny, D. P. (2007). "Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik Dan Berbagai Mekanisme Pertahanan Terhadap Kecemasan." *Maj. Kedokteran Indonesia* 57 (May):233-38.
- Anoraga, P. (2006). *Psikologi Kerja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L. Hielgard, Er. (1996). *Pengantar Psikologi Jilid II* Jakarta : Erlangga Azhari & Mirzha. (2016). "Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*. 02(02): 23- 29.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar. ISBN : 979-9289-08-4.
- Rizki, D. B., Abdullah, S. M., and Rochwidowati, N. S. (2017). "Career Self- Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir." *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*. 5(2):128-41.
- Davies, P. (2004). *Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Yogyakarta : Torrent Expost News.com, (2019). *Kelompok Sarjana Dominasi Pengangguran Jatim, Ini Angkanya*. <https://expostnews.com/kelompok-sarjana-dominasi-pengangguran-jatim-ini-angkanya/>. Diakses pada 09 April 2021.
- Ghufro, M. N, dan Rini R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar-Ruzz Mewdia.
- Greenberger, D & Padesky, A.C. (1995). *Manajemen Pikiran*. Bandung : Kaifa.
- Hakim. T. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta : Purwa Suara Lailatul, M. H dan Sa'adatul, A (2020). "Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa." *Jurnal Penelitian Psikologi*. 11(1):41-48.
- Hariono, R. (2000). *Mengatasi Rasa Cemas*. Gresik: Putra Pelajar.
- Herawati, 2001. Hubungan antara kecemasan akan Sempitnya Lapangan Pekerjaan dengan Motivasi Menyelesaikan Studi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Kumara, A. (1998). Studi Pendahuluan Tentang Validitas dan Reliabilitas The Best of Self Confident. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.

- Lauster, Peter. (2003). Tes Kepribadian (Terjemahan D.H. Gulo). Jakarta. Gaya Media Pratama.
- Merdeka.com. (2020). Peluang dan Lowongan Pekerjaan di Masa Pandemi Corona. <https://www.merdeka.com/uang/peluang-dan-lowongan-pekerjaan-di-masa-pandemi-corona.html>. Diakses pada 14 April 2021.
- Radar Surabaya.id. (2020). Masa Pandemi, Pengangguran diJatim Bertambah 466 Ribu Orang. <https://radarsurabaya.jawapos.com/jatim/11/11/2020/masa-pandemi-pengangguran-di-jatim-bertambah-466-ribu-orang/>. Diakses pada 09 April 2021.
- Ramaiah, S. (2003). Kecemasan: Bagaimana Mengerti Penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Dhiya, Fairuz, Nur Rizqi dan Annastasia Ediati (2020). "Dukungan Sosial Keluarga dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir." *Jurnal Empati*.8(4): 71-76.
- Saputro, Niko Dimas, dan Miftahun Ni'mah Suseno.(2011). "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan *Employability* Pada Mahasiswa." *Psikohumanika* 3:1-9
[http://setiabudi.ac.id/jurnalpsikologi/images/files/jurnal_2\(3\).pdf](http://setiabudi.ac.id/jurnalpsikologi/images/files/jurnal_2(3).pdf).
- Tallist, F. (1992). Mengatasi Rasa Cemas. Jakarta : Arcan.
- Tirto.id. (2020). Susah Mencari Kerja saat Pandemi Covid 19 & Pengangguran Naik. <https://tirto.id/susah-mencari-kerja-saat-pandemi-covid-19-pengangguran-naik-fV55>. Diakses pada 14 April 2021.