

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN *PSYCHOLOGICAL
WELL BEING* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA
KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

NASKAH PUBLIKASI



Oleh:

Renovani Lingga Yogyananda

200830384

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA

YOGYAKARTA

2024

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING WITH ANXIETY ABOUT FACING THE WORLD OF WORK IN FINAL
YEAR STUDENTS***

Renovani Lingga, Alimatus Sahrah

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

linggarenovani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Metode pengumpulan data menggunakan skala, ada dua skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala regulasi diri, *psychological well being* dengan kecemasan. Hasil uji korelasi *product moment* skala *need fulfilment* dan skala adiksi media sosial menunjukkan nilai *pearson correlation* (r_{xy}) yang negatif dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan negatif antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis koefisien determinasi (R^2) menunjukkan sumbangan regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan memiliki persentase yang kecil. Hal tersebut menunjukkan bahwa selainnya disebabkan oleh variabel lain.

Kata Kunci: Regulasi Diri dan *Psychological Well being* dengan Kecemasan

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-regulation and psychological well-being with anxiety in facing the world of work. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self-regulation and psychological well-being with anxiety in facing the world of work. The data collection method uses a scale, there are two psychological scales used in this study, namely the self-regulation scale, psychological well-being with anxiety. The results of the product moment correlation test of the need fulfillment scale and the social media addiction scale showed a negative Pearson correlation (r_{xy}) value with a significance of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a negative relationship between self-regulation and psychological well-being with anxiety in facing the world of work. So, the hypothesis in this study is accepted. In addition, the results of the determination coefficient analysis (R^2) show that the contribution of self-regulation and psychological well-being with anxiety has a small percentage. This shows that other than that it is caused by other variables.

Keywords: Self-Regulation and Psychological Well-being with Anxiety

PENDAHULUAN

Menurut Wardani (2012) Sumber daya yang dibutuhkan perusahaan besar saat ini tidak hanya sumber daya berpendidikan tinggi, tetapi membutuhkan sumber daya yang memiliki kemampuan interpersonal atau yang disebut juga dengan soft skill dan kemampuan yang didapat selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau yang disebut juga dengan hard skill, tahan terhadap tekanan, bisa beradaptasi dan mampu menghadapi tantangan dunia kerja. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan sesuai dengan bidang sehingga mahasiswa mampu mengembangkan pengetahuannya, menghayati kode etik keilmuan, serta memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas sehingga mereka dapat bersaing dengan mahasiswa lain di dunia kerja. Tuntutan tersebut mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, sulit tidur, kecemasan, mudah marah, frustrasi, hilangnya motivasi. Nadira dan Zarfiel (2013) mengatakan ketidak pastian bagaimana mahasiswa kelak setelah lulus dari perguruan tinggi mengakibatkan munculnya perasaan cemas pada mahasiswa tingkat akhir. Menurut Efendy dan Haryanti (2020) Dunia yang dihadapi oleh mahasiswa tentunya berbeda sekali dengan dunia mereka ketika di Sekolah Menengah Atas, hal yang nampak sangat berbeda adalah pada cara belajarnya, dimana mahasiswa lebih dituntut untuk lebih aktif dan mandiri. Selain itu salah satu hal yang menjadi tantangan bagi mahasiswa nanti setelah lulus adalah bagaimana mempersiapkan diri agar mampu berkompetisi dalam ketatnya persaingan dunia kerja. Oleh karena itu mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan dalam dunia kerja, persaingan dalam dunia kerja sangat ketat dalam memperoleh pekerjaan. Menurut Atmadja (2013) gagal dalam persaingan, kemampuan yang belum memenuhi kriteria, dan sulit dalam menyesuaikan diri adalah sejumlah hal yang mengakibatkan munculnya kecemasan pada mahasiswa.

Menurut Nevid, dkk (2005) Kecemasan adalah munculnya perasaan khawatir yang tidak menyenangkan, gelisah, dan munculnya pikiran-pikiran negatif tentang apa yang akan dihadapi. Dunia kerja sendiri menurut Nitisemito (2002) adalah segala sesuatu yang ada disekitar lingkungan tenaga kerja yang dapat mempengaruhi dirinya dalam menjalankan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah munculnya perasaan khawatir yang tidak menyenangkan, gelisah, dan munculnya pikiran-pikiran negatif tentang apa yang akan terjadi ketika menghadapi dunia kerja. Bila individu percaya bahwa dirinya tidak

mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa semakin cemas bila menghadapi suatu tantangan, seperti tantangan dalam menghadapi dunia kerja yang akan dihadapi oleh mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi (Bandura, dalam Nevid, dkk. 2005). Nevid, dkk (2005) membagi kecemasan dalam tiga aspek, yaitu: 1) Aspek kognitif yang ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan tidak bisa menyelesaikan masalah, adanya rasa khawatir, ketakutan akan terjadi sesuatu dimasa depan, timbul perasaan terganggu, atau adanya keyakinan yang muncul tanpa alasan yang jelas bahwa akan segera terjadi hal yang mengerikan. 2) Aspek fisik, seseorang yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, muncul banyak keringat, kesulitan berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang air kecil, jantung berdebar lebih keras, kesulitan bernafas, merasa lemas, atau pusing. 3) Aspek perilaku, individu yang mengalami kecemasan cenderung seperti mengindar, melekat dan dependen, dan terlihat seperti terguncang.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat tingkat pengangguran terbuka (TPT) Februari 2017 hingga Februari 2018, lulusan universitas naik sebesar 1,13 persen dibandingkan Februari 2017. Dari 5,18 persen menjadi 6,31 persen. Sedangkan dari data yang dicatat Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Disnakertrans) provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta di tahun 2017, tercatat ada sekitar 14.633 dari total 64.019 pengangguran adalah sarjana lulusan universitas di seluruh DIY. Berdasarkan data diatas, para sarjana kini berada dalam posisi 6 yang tidak menguntungkan, angka pengangguran bergelar sarjana yang terus meningkat ini dapat saja menimbulkan kecemasan pada mahasiswa yang sekarang sedang memasuki masa akhir perkuliahan. Dikarenakan setelah lulus kuliah, mereka masih harus bersaing dengan lulusan sarjana terdahulu yang masih belum mendapat pekerjaan. Menurut Adhiyaksa & Rusgiyono (2010) meningkatnya jumlah pencari kerja ini juga membuat perusahaan-perusahaan berkomitmen untuk semakin ketat dalam menyaring tenaga kerja dan pada akhirnya hanya bersedia merekrut tenaga-tenaga kerja yang handal dan profesional.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada 20 mahasiswa akhir angkatan 2016-2020, fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada bulan November tahun 2023. Observasi dan wawancara ini mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Nevid, dkk(2005), sehingga peneliti memberikan beberapa

pertanyaan dari aspek kognitif, aspek fisik dan aspek perilaku. Pada aspek kognitif peneliti bertanya “apakah anda pernah merasa takut atau khawatir untuk bersaing dengan orang lain dalam dunia kerja setelah lulus dari universitas?”, pada aspek fisik peneliti bertanya “apakah yang anda rasakan jika memikirkan persaingan dengan orang lain dalam dunia kerja setelah lulus dari universitas?”, kemudian pada aspek perilaku peneliti bertanya “apakah yang anda lakukan ketika ada orang lain yang sedang membahas tentang dunia kerja dengan anda setelah lulus dari universitas?”. Dari pertanyaan tersebut, peneliti menyimpulkan jawaban pada aspek kognitif, 14 dari 20 responden mengatakan bahwa dirinya merasa takut jika nantinya akan kalah bersaing dengan lulusan lain, yang disebabkan karna memandang dirinya tidak mampu bersaing atau mempunyai konsep diri yang rendah. Lebih lanjut mereka membayangkan bahwa dunia kerja merupakan dunia yang berat dan serius, dimana beban-beban kerja yang diberikan akan banyak menyita waktu. Kemudian pada aspek fisik, 14 dari 20 responden mengaku bahwa mereka merasa pusing ketika memikirkan persaingan dunia kerja. Berikutnya pada aspek perilaku, 14 dari 20 responden mengatakan bahwa mereka selalu menghindari jika sudah membicarakan tentang dunia kerja. Dari hasil wawancara maka dapat disimpulkan bahwa 14 dari 20 mahasiswa menunjukkan indikasi mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini ditandai dengan ketidak yakinan akan kemampuan yang dimiliki tersebut adalah salah satu ciri seseorang yang memiliki konsep diri yang rendah sehingga cenderung mudah menyerah. Perkembangan zaman ke arah yang lebih modern telah membuat beberapa perubahan pada berbagai sektor kehidupan. Salah satunya pada bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Ketika lulus kuliah, seorang mahasiswa idealnya akan lebih siap untuk menghadapi berbagai tantangan dimasa depan, terutama dalam menghadapi dunia kerja, itu dikarenakan selama proses level strata satu, mahasiswa sudah dibekali pengetahuan dan keterampilan yang lebih banyak dibandingkan individu dengan jenjang pendidikan yang lebih rendah (Ariati & Rosliani, 2016).

Menurut Sari dan Dewi (2013) menyatakan bahwa dengan bekal yang sudah dimiliki oleh mahasiswa dalam proses perkuliahan sudah cukup untuk menjadi bekal ketika menghadapi dunia kerja. Dalam hal ini, mahasiswa diharapkan siap ketika menghadapi dunia kerja dan tidak mengalami kecemasan dikarenakan menghadapi persaingan yang ada karena mahasiswa merupakan calon tenaga kerja yang

berkualitas dan berkompetensi. Mendapatkan pekerjaan setelah menyelesaikan kuliah merupakan tujuan bagi para mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang sudah memasuki tahap akhir perkuliahan. Seorang calon sarjana berharap proses pendidikan yang sudah dijalani selama ini mampu memudahkan mereka untuk mendapatkan pekerjaan. Namun pada kenyataannya, angka pengangguran strata satu pada tahun 2018 justru menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2018). Kurangnya persiapan pada diri individu dalam menghadapi dunia kerja, ditambah kondisi sekolah yang tidak dapat mengajarkan keseluruhan proses kerja, dapat saja menjadi penyebab timbulnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sendiri dapat menjadi sumber frustrasi yang berkepanjangan dan menjadi penyebab gangguan kepribadian yang lebih berat (Samiun, 2006).

Dalam penelitian Mutiarachmah & Maryatmi (2019) ada dua faktor mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu regulasi diri dan *psychological well being*. Regulasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja karena bentuk dari kecemasan itu sendiri dapat berbeda-beda pada tiap individu. Menurut Stuart dan Laraia (2005), kecemasan dapat berbentuk perasaan khawatir, gelisah, serta perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Emosi yang memulai kecemasan ini berupa perasaan takut, terutama saat mahasiswa tertekan memikirkan rencana mengenai kemungkinan mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Untuk mengatasi perasaan takut atau kecemasan ini, salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan memiliki regulasi diri yang baik.

Regulasi diri adalah seperangkat aturan internal yang digunakan orang untuk menentukan keputusan individu. Regulasi diri mempengaruhi bagaimana orang berperilaku dan berpikir tentang tindakan individu. Teori pengaturan diri didefinisikan sebagai kemampuan orang untuk mengendalikan perilaku, perasaan, dan pikiran individu. Regulasi diri berperan ketika seseorang harus menyesuaikan tindakannya untuk memenuhi tujuan pribadi. Teori Regulasi diri menunjukkan bahwa orang tidak deterministik prosedural (yaitu, individu tidak mengikuti aturan tetap). Sebaliknya, individu merespons secara fleksibel terhadap umpan balik lingkungan (Vohs et al., 2016). Regulasi diri dapat dipahami sebagai kapasitas yang memungkinkan orang untuk "mengubah perilaku individu, serta pikiran, perhatian, dan emosi untuk bereaksi

terhadap konteks yang berbeda dan memodulasi reaksi individu terhadap konteks individu” (Newman dan Newman, 2020). Menurut Zimmerman (1998) regulasi diri mencakup tiga aspek, yaitu: metakognitif, motivasi, perilaku.

Untuk mengurangi penyebab kecemasan, dapat diperoleh melalui pengetahuan dan informasi yang merupakan bagian dari proses regulasi diri. Proses tersebut mencakup mengumpulkan sebanyak-banyaknya informasi mengenai sesuatu yang akan terjadi dengan tujuan individu akan lebih tenang dalam menghadapinya (Lutfi dan Maliya, 2008). Dengan begitu kecemasan yang dialami mahasiswa akan lebih mudah dikelola melalui penetapan tujuan, perencanaan implementasi, serta mengawasi kemajuan diri (King, 2010). Rodebaugh dan Heimberg (2005) juga menjelaskan bahwa upaya lain dalam mengurangi timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja ialah dengan mengetahui kekurangan dari proses yang selama ini dilakukan.

Apabila mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri yang buruk akan sangat berpengaruh negatif dalam kesiapan individu memasuki dunia pekerjaan. Seperti hasil studi yang buruk, agresif, kontrol diri yang buruk, sering menunda pekerjaan, serta gagal dalam meraih tujuan (Zimmerman, 2000). Menurut Zimmerman (2000) aspek regulasi diri yang menjelaskan tentang kemampuan individu untuk memaksimalkan usaha dalam menggapai tujuan seperti kemampuan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak, kemampuan individu dalam mengendalikan tindakan, emosi, dorongan dan kemauan, dan kemampuan individu dalam melakukan refleksi diri. Oleh karena itu, individu yang mengetahui kelemahan atau kekurangan dalam proses yang dijalani selama ini dapat lebih memahami dan mengembangkan kemampuannya untuk memaksimalkan usaha dalam menggapai tujuan.

Menurut penelitian Mutiarachmah & Maryatmi (2019) dalam mencapai tujuan individu, tingkat regulasi yang baik juga harus didukung dengan tingkat *psychological well being yang baik*. Ryff (dalam Eka Dina Lilishanty dan Anastasia Sri Maryatmi, 2019) *psychological well being* adalah sebuah kondisi individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri dan dapat mengatur tingkah laku sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Sejalan dengan tingkat regulasi diri yang baik, mahasiswa dapat memulai untuk menerima dirinya sendiri, terus mengembangkan kualitas pribadinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dapat mengontrol lingkungan sekitar, lebih mandiri dalam hal-hal yang menyangkut dirinya dan orang lain, serta memiliki emosi positif.

Mahasiswa sudah menunjukkan tanda-tanda *psychological well being* yang baik (Synder & Lopez, 2007). Apabila mahasiswa sudah memiliki regulasi diri dan *psychological well being* yang baik, akan dapat membantu mahasiswa dalam mengontrol kecemasan mereka atas kemungkinan mendapatkan pekerjaan di masa yang akan datang. Selain itu, mahasiswa dapat lebih fokus dalam terus mengembangkan kualitas pribadinya dalam menghadapi dunia kerja.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja?. Peneliti tertarik ingin melakukan penelitian dengan judul hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangsih dalam bidang keilmuan psikologi dan keilmuan lainnya terutama psikologi klinis dan psikologi industry dan organisasi yang menjelaskan mengenai hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert, yang merupakan skala yang dalam menjawab pernyataan-pernyataan subjek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidaksesuaian terhadap isi pernyataan (Azwar, 2015). Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi tiga yaitu skala regulasi diri dan skala *psychological well being* dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Skala pengukuran dimulai dengan menggunakan rentang angka 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Pernyataan favourable memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), skor 3 untuk

pernyataan Sesuai (S), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS). Sedangkan pernyataan unfavourable memiliki skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS).

Sebelum skala digunakan, peneliti akan melakukan uji coba skala untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur. Jenis validitas yang digunakan dalam skala ini adalah validitas konstruk yaitu validitas yang menyatakan sejauh mana skor-skor hasil pengukuran dengan suatu instrumen itu merefleksikan konstruk teoritik yang mendasari penyusunan instrumen tersebut (Suryabrata 2005). Indeks daya beda aitem yang memiliki indeks daya deskriminasi tertinggi adalah 0,30, tetapi apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan dapat dipertimbangkan untuk menentukan batas kriteria menjadi 0,25 atau 0,20 (Azwar, 2018). Dari ketiga batas kriteria indeks daya beda menurut Azwar, maka pada penelitian ini peneliti akan menggunakan indeks daya beda dengan batas kriteria 0,30. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan program analisis data, metode yang dilakukan dengan menggunakan Alpha Cronbach. Menurut Azwar (2018) alat pengukuran dikatakan reliabilitas diterima jika nilai Alpha Cronbach lebih besar dari 0,06.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Kategorisasi Penelitian

Data penelitian yang diperoleh dari Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, Skala *Psychological Well Being* dan Regulasi Diri akan digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan perlunya dilakukan kategorisasi. Menurut Azwar (2014) kategorisasi dilakukan dengan mengasumsikan bahwa skor populasi dari subjek memiliki distribusi yang normal, dengan demikian akan diperoleh skor hipotetik yang terdistribusi normal. Berdasarkan data hipotetik Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, data hipotetik diperoleh hasil skor minimal sebesar (jumlah aitem variabel x skor minimal tiap aitem) = $21 \times 1 = 21$, skor maksimal (jumlah aitem variabel x skor maksimal tiap aitem) = $21 \times 4 = 84$. Rerata hipotetik sebesar (jumlah skor minimal + jumlah skor maksimal : 2) = 45 dan jarak sebaran adalah (jumlah skor maksimal – jumlah skor minimal) 54. dimiliki bernilai (jumlah skor maksimal – skor minimal : 6) : 12

Data hipotetik Skala *Psychological Well Being* diperoleh dengan skor minimum subjek yaitu $1 \times 58 = 58$ dan skor maksimum $4 \times 58 = 232$, rata-rata hipotetik : 145, dan standar deviasi 15. Data hipotetik Skala Regulasi Diri diperoleh dengan skor minimum subjek yaitu 48 dan skor maksimum 96, rata-rata hipotetik : 12, dan standar deviasi 14,5

]Menurut Azwar (2014) untuk mengetahui variabel-variabel penelitian pada subyek yang termasuk tinggi atau rendah dapat dilakukan dengan menetapkan kriteria kategorisasi. Kategorisasi skor jawaban subjek dalam penelitian ini menggunakan tiga kriteria yaitu tinggi, sedang dan rendah. Klasifikasi skor jawaban subyek dari masing-masing variabel adalah :

a. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Hasil kategorisasi skor Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dilihat pada Tabel

Tabel 1
Kategorisasi skor Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 54$	150	100%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$36 \leq X < 54$	0	0%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 36$	0	0%
Total			150	100%

Keterangan:

X = X – Skor subjek

μ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standart deviasi hipotetik

Berdasarkan kategori diatas, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki keceemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori tinggi sebesar 100% (150 subjek), kategori sedang sebesar 0% (0 subjek) dan kategori rendah sebesar 0% (1 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki Prestasi kerja pada kategori tinggi.

b. Regulasi Diri

Hasil kategorisasi skor Regulasi Diri dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 2
Kategorisasi skor Skala Regulasi Diri

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 45$	150	100%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X \leq \mu + 1\sigma$	$30 \leq X \leq 45$	0	0%
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 30$	0	0%
		Total	150	100%

Keterangan:

X = X – Skor subjek

μ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standart deviasi hipotetik

Berdasarkan kategori diatas, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam kategori tinggi sebesar 100% (150 subjek), kategori sedang sebesar 0% (0 subjek) dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki regulasi diri pada kategori tinggi.

c. *Psychological Well Being*

Hasil kategorisasi skor *psychological well being* dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 3
Kategorisasi skor Skala *Psychological Well Being*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 55$	0	0%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X \leq \mu + 1\sigma$	$25 \leq X \leq 55$	15	100%
			0	

Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 25$	0	0%
		Total	15	100%
			0	

Keterangan:

X = X – Skor subjek

μ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standart deviasi hipotetik

Berdasarkan kategori diatas, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki psychological well being dalam kategori sedang sebesar 100% (150 subjek), kategori tinggi sebesar 0% (0 subjek) dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki regulasi diri pada kategori sedang.

2. Uji Prasyarat

Sebelum melakukan uji hipotesis yang menggunakan teknik analisis korelasi *regression* terdapat beberapa persyaratan yang harus dipenuhi terlebih dahulu, yaitu melakukan uji normalitas dan uji linieritas (Hadi, 2015).

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data yang diukur apakah memiliki sebaran data normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik analisis model *one sample kolmogorov-smirnov* (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi $KS-Z > 0,050$ maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila nilai signifikansi $KS-Z \leq 0,050$ maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal (Hadi, 2015). Dari hasil uji normalitas variabel kecemasan menghadapi dunia kerja di peroleh $KS-Z = 0,085$ dengan $p = 0,0200$, variabel regulasi diri di peroleh $KS-Z = 0,086$ dengan $p = 0,200$ dan variabel rpsychological well being di peroleh $KS-Z = 0,100$ dengan $p = 0,200$. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel terdistribusi secara normal.

Uji linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antar variabel bebas dan tergantung linier atau tidak. Pedoman yang digunakan adalah jika $p < 0.05$ berarti kedua variabel ada hubungan yang linier dan apabila nilai $p \geq 0.05$ berarti kedua variabel bukan hubungan yang linier (Hadi, 2015). Berdasarkan hasil pengujian linieritas untuk hubungan antara Prestasi Kerja dengan Stres Kerja diperoleh F sebesar 8,446 dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Asumsi linieritas terpenuhi dan analisis data dapat diteruskan pada tahap uji hipotesis.

Uji Hipotesis

Perhitungan untuk pengujian hipotesis menggunakan bantuan program Software. Hasil uji korelasi regresi linier berganda menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar $(r_{xy}) = -,269$ (negatif) dengan signifikansi 0,024 ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa Adanya hubungan negating antara regulasi diri dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi regulasi diri dan *psychological well-being* maka rendah kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin rendah regulasi diri dan *psychological well-being* maka tinggi juga kecemasan menghadapi dunia kerja. Interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara variabel tersebut berdasarkan kriteria (Sugiyono, 2015). Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,072 yang artinya sumbangan regulasi diri dan *psychological well-being* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 7,2%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 92,8% disebabkan oleh variabel lain.

Pembahasan

Tingginya angka pengangguran sebagaimana data yang dipaparkan diatas disebabkan oleh beberapa faktor. Sukidjo (2005) menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan pengangguran di Indonesia, salah satunya adalah keterbatasan jumlah lapangan kerja sehingga tidak mampu menampung seluruh pencari kerja. Kebijakan pemerintah yang tidak tepat dan rendahnya upaya pemerintah untuk melakukan pelatihan guna meningkatkan

kualitas tenaga kerja juga menyebabkan angka pengangguran yang tinggi di Indonesia. Hal ini selanjutnya menimbulkan rasa khawatir pada mahasiswa tingkat akhir terhadap kemungkinan mereka mendapatkan pekerjaan (Saidah, 2013). Perasaan takut tentang sesuatu yang berupa ancaman-ancaman dan kesulitan yang sebenarnya belum jelas dan tidak realistis dapat membahayakan kesejahteraan seseorang disebut dengan kecemasan (Alloy, Riskind, & Manos, 2005).

Calhoun dan Acocella (1990) menambahkan kecemasan adalah perasaan takut (nyata maupun tidak nyata) yang disertai dengan meningkatnya aktifitas fisiologis. Kecemasan pada mahasiswa ketika akan menghadapi dunia kerja selanjutnya disebut dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa memerlukan strategi yang tepat untuk menghadapi kemungkinan yang akan terjadi di masa depan berupamotivasi internal yang berakibat pada timbulnya keinginan untuk menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapai serta melakukan evaluasi dan modifikasi terhadap perilaku sendiri. Hal ini dikenal dengan regulasi diri (Cervone & Lawrence, 2012). Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi (Kowalski & Leary, 2000). Baumeister dan Heatherthon (1996) menambahkan bahwa regulasi diri merupakan upaya seseorang untuk mencegah perilaku dan respon agar tidak melenceng dan kembali pada standar norma yang memberi hasil sama. Menurut Schunk dan Zimmerman (2010) regulasi diri memiliki 3 aspek, ketiga aspek itu adalah metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Beck, Emery, dan Greenberg (Clark, 2010) mengemukakan bahwa kecemasan pada individu dapat dipicu oleh pemikiran-pemikiran yang berujung pada rasa takut dan cemas. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar Taruna tingkat III Akademi Kepolisian memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang sangat rendah. Tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang sangat rendah ini dapat disebabkan adanya persepsi yang baik oleh Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang mengenai dunia kerja dan tidak beranggapan bahwa hal tersebut merupakan sesuatu yang mengancam atau harus ditakuti. Persepsi yang baik tersebut dapat muncul disebabkan oleh metode pelatihan pada kurikulum Akademi Kepolisian yang memberikan kesempatan bagi Taruna untuk mengenal dunia kerja kepolisian

sejak tingkat I, yaitu kegiatan Latja (Latihan Kerja) yang dilakukan setiap akhir semester genap.

Brown (Neal & Carey, 2005) mengungkapkan bahwa regulasi diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk merencanakan, mengarahkan dan memonitor perilaku guna mencapai tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosi dan sosial. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi dirinya dengan baik, akan cenderung berusaha sebaik mungkin untuk mengontrol dan mengarahkan perilaku demi tercapainya tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Regulasi diri pada Taruna tingkat III Akademi Kepolisian termasuk sangat baik karena mereka tidak hanya mempersiapkan diri dalam hal akademik, namun terdapat berbagai kegiatan lain yang wajib mereka ikuti selama menempuh pendidikan di Lembaga Akademi Kepolisian. Hal ini menuntut Taruna Akademi Kepolisian memiliki regulasi diri yang baik agar seluruh kewajiban dapat diselesaikan tepat waktu dan seluruh kegiatan dapat berjalan dengan sebagaimana mestinya, sehingga tujuan dapat tercapai. Selain itu, kurikulum yang berlaku di lembaga Akademi Kepolisian telah disusun dan disesuaikan dengan kebutuhan kedinasan yang mampu meningkatkan kedisiplinan Taruna.

Menurut Atkinson dkk (dalam Safaria & Saputra, 2009) Kecemasan muncul karena adanya situasi yang di anggap mengancam. Menurut Kartono (2000) kecemasan adalah kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau kabur. Kecemasan yang dirasakan sarjana S1 yang belum bekerja seperti khawatir kualitas dirinya dan bekal ilmu yang dimiliki tidak mampu bersaing di dunia kerja, khawatir dengan pendapat orang lain mengenai statusnya yang belum bekerja, khawatir dengan kondisi finansialnya, takut gagal dalam seleksi kerja, dan takut mengecewakan keluarga dan tertekan dengan lingkungan sosialnya. Menurut Burn (dalam Mu'arifah, 2005) kecemasan dapat mengganggu fungsi kognitif. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat terjadi penyimpangan di dalam menafsirkan situasi-situasi yang dihadapinya, bahkan kecemasan dapat melumpuhkan fungsi kognitif individu. Terganggunya fungsi kognitif ini akan menyebabkan menurunnya kondisi sejahtera individu. Karena *psychological well-being* adalah kondisi sejahtera ketika individu bisa merasa adanya perasaan yang baik dan dapat berfungsi secara efektif (Huppert 2005; dalam Suresh, 2013). Jadi, kecemasan yang

dirasakan oleh sarjana S1 ketika menghadapi situasi dan problematika dunia kerja akan berpengaruh pada tinggi rendahnya *psychological well-being* yang dimilikinya.

PENUTUP

Hasil uji korelasi regresi linier berganda menunjukkan nilai *pearson correlation* sebesar $(r_{xy}) = -0,269$ (negatif) dengan signifikansi 0,024 ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa Adanya hubungan negating antara regulasi diri dan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi regulasi diri dan *psychological well-being* maka rendah kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin rendah regulasi diri dan *psychological well-being* maka tinggi juga kecemasan menghadapi dunia kerja. Interpretasi mengenai kekuatan hubungan antara variabel tersebut berdasarkan kriteria (Sugiyono, 2015). Maka, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,072 yang artinya sumbangan regulasi diri dan *psychological well-being* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 7,2%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 92,8% disebabkan oleh variabel lain.

Bagi peneliti selanjutnya apabila tertarik meneliti kajian yang sama, disarankan untuk meneliti subjek yang berbeda selain mahasiswa agar mendapatkan data penelitian yang lebih sesuai dengan permasalahan yang sedang dikaji. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja agar hasil penelitian lebih efektif dan signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Atmadja, P. (2013). Hubungan kontrol diri dengan kecemasan dalam Menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir jurusan pendidikan matematika dan bahasa inggris STKIP PGRI Ngawi. *Media Prestasi*, 11(1).
2. Azwar, Saifudin. (2016). *Konstruksi tes kemampuan kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
3. Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
4. Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
5. Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
6. Azwar, S (2021). *Penyusunan skala psikologi (Edisi 3)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

7. Bandura, A. (2011). The social and policy impact of social cognitive theory. In M. M. Mark, S. I. Donaldson, & B. Campbell (Eds.), *Social psychology and evaluation* (pp. 31–71). The Guilford Press.
8. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. In J. M. Olson & M. P. Zanna (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 67–127). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2016.04.001>
9. Clark, A. (2010). *Supersizing the mind: Embodiment, action, and cognitive extension*. oxford university Press.
10. Efendy, M., & Haryanti, A. (2020). Konsep Diri dan Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 21– 29. <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/3590>
11. Ghufron Nur M., dan S Risnawati Rini.(2012). *Teori- Teori Psikologi*, Ar-ruzz Media, Jogjakarta.
12. Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
13. Hartaji, D. A R. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Jakarta
14. Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1, 137-164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Iwai, Y. (2011). The effects of metacognitive reading strategies: Pedagogical implications for EFL/ESL teachers. *Reading*, 11(2), 150-159.
15. Kellermann, P., & Sagmeister, G. (2000). Higher education and graduate employment in Austria. *European Journal of education*, 35(2), 157-164.
16. Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan psychological well being pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 1-8.
17. Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
18. Koeswara, E. 1991. *Teori-teori Kepribadian: Psikoanalisis, Behaviorisme, Humanistik*. Bandung: Eresco.

19. Lutfu, U., & Maliya, A. (2008). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pasien dalam tindakan kemoterapi di Rumah Sakit Dr. Moewardi Surakarta.
20. Mahmud. (1990). Psikologi Pendidikan. Depdikbud Jakarta
21. Meichati, S. 1983. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
22. Miller, K. 2009, *Organizational Communication: Approaches and Processes, 6th edition*, Belmont, CA, Wadsworth Publishing Company.
23. 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.
24. Nadira, A., & Zarfiel, M. D. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa fakultas psikologi universitas indonesia. *Naskah Publ Univ Indonesia*.
25. Nevid,dkk. (2005). *Psikologi Abnormal, edisi kelima, Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga
26. Nitisemito, A. 2001,. *Manajemen Personalia (Manajemen Sumber Daya Manusia)*. Jakarta: Ghalia Indonesia
27. Nurhayati, E. (2011). *Psikologi Pendidikan Inovatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
28. Ozimek, P., (2021). The social online-self-regulation-theory. *Journal of Media Psychology*.
29. Poerwadarminta. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
30. Priest,R. 1987. *Kecemasan dan Persepsi*. Semarang :Dahara Prize.
31. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
32. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
33. Samiun, Yustinus. (2006).*Kesehatan Mental 1*. Jakarta : Kanisus
34. Sari, N.P.R.D & Dewi, D.K. (2013). Perbedaan tingkat kecemasan masa depan karir anak ditinjau dari self-concept dan persepsi dukungan sosial pada ibu anak tunarungu di SMALB-B Karya Mulia Surabaya. *Journal Online Character* Vol. 01, No. 01, Tahun 2013.

35. Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2014). Influencing children's self-efficacy and self-regulation of reading and writing through modeling. *Reading & writing quarterly*, 23(1), 7-25.
36. Siswoyo, D. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
37. Stuart, G. W. & Laraia, M. T. 2005. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing, 8th edition*. St. Louis: Mosby Book Inc
38. Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
39. Wardani, A. 2017. *Pengaruh Kemampuan Kerja Dan Semangat Kerja terhadap Kinerja Karyawan melalui Kepuasan Kerja sebagai Variabel Intervening (Study Kasus Bank Syariah Mandiri Kantor Cabang Kendal)*. Skripsi Salatiga: Universitas IAIN Salatiga.
40. Zimmerman, B. J. (1998). Academic Studying and the Development of Personal Skill: A Self-Regulatory Perspective. *Educational Psychologist*, 33, 73-86. <http://dx.doi.org/10.1080/00461520.1998.9653292>
41. Zimmerman, B. J. (2010). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329.
42. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2010). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives (2nd ed.)*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates