

HUBUNGAN ANTARA CITRA DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-IMAGE AND ANXIETY IN FACING THE WORLD OF WORK IN FINAL LEVEL STUDENTS

Nur'Aini Darawesi¹ Umasangadji¹, Malida Fatimah²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

18081809@student.mercubuana-yogya.ac.id

085311773697

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan antara citra diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara citra diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian adalah 126 responden. Pengumpulan data menggunakan skala citra diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis product moment. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa tingkat akhir mayoritas memiliki citra diri pada tingkat sedang (80,9%) dan kecemasan menghadapi dunia kerja sedang (67,5%). Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa citra diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja berkorelasi negatif secara signifikan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = - 0,748 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,050$).

Kata kunci: Citra diri, kecemasan menghadapi dunia kerja, mahasiswa

ABSTRACT

The purpose of the study was to analyze the relationship between self-image and anxiety facing the world of work in final year students. The hypothesis of this study is that there is a relationship between self-image and anxiety facing the world of work in final year students. The subject of the study was 126 respondents. Data collection uses a self-image scale with anxiety facing the world of work. The data analysis method used is product moment analysis. The results of the study showed that the majority of final year students had a moderate level of self-image (80.9%) and moderate anxiety (67.5%). The results of the hypothesis test showed that self-image with anxiety in facing the world of work was negatively correlated significantly with a correlation coefficient (r_{xy}) = - 0.748 with $p = 0.000$ ($p < 0.050$).

Keywords: *Self-image, anxiety facing the world of work, students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang menempuh pendidikan tinggi di sebuah sekolah tinggi akademi, dan yang paling umum adalah universitas. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Sementara itu, perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal diserahi tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi (Wulan & Abdullah, 2020). Pada perguruan tinggi, ukuran keberhasilan dalam pendidikan tidak semata dinilai dari tingginya nilai yang dicapai oleh mahasiswa, tetapi juga tingkat moralitas dan skill yang dimiliki oleh mahasiswa (Wardani & Nurwardani, 2020). Mahasiswa tingkat akhir biasanya sudah mulai memikirkan dan menyiapkan diri untuk memasuki dunia kerja.

Mahasiswa yang cemas terhadap dunia kerja, memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya

ia menghadapi dunia kerja. Hubungan sosial mahasiswa yang mengalami kecemasan kerja mungkin cenderung menarik diri dari kehidupan sosial dan hubungan interpersonal. Mereka mungkin merasa sulit untuk bersosialisasi atau merasa lebih tertekan dalam interaksi sosial. Pengaruh pada rencana karir kecemasan kerja dapat membuat mahasiswa ragu-ragu dalam pengambilan keputusan mengenai karir mereka. Mereka mungkin kesulitan dalam menentukan tujuan karir atau merasa tidak siap untuk masuk ke dunia kerja. Nevid, Rathus, dan Greence (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran sesuatu yang buruk akan terjadi.

Calhoun dan Achocella (1995) menyebutkan bahwa reaksi kecemasan memiliki tiga aspek, yaitu reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi psikologis. Reaksi emosional merupakan reaksi maupun persepsi individu yang timbul akibat kecemasan, meliputi individu tersebut memiliki rasa takut yang besar dengan secara sadar. Reaksi ini dapat berupa perasaan seperti kebahagiaan, kemarahan, kesedihan,

ketakutan, kecemasan, atau keheranan yang dirasakan oleh individu. Reaksi emosional biasanya dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengalaman pribadi, nilai-nilai, kepribadian, dan konteks sosial. Reaksi emosional seringkali terjadi secara spontan dan dapat muncul dengan intensitas yang berbedabeda.

Dengan adanya persaingan yang semakin sulit ini menjadikan mahasiswa berusaha mengusahakan lebih baik terutama pada tingkat pendidikan dan soft skill untuk menunjang pekerjaan yang diminati (Risnia & Sugiasih, 2019). Selain itu dibutuhkan juga strategi yang matang agar mahasiswa bisa mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. Berdasarkan data Kemdikbud tahun 2020 menyatakan jumlah lulusan Sarjana di Indonesia sebanyak 921.582 mahasiswa dan di Jawa Tengah sebanyak 77.229 mahasiswa. Di sisi lain data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2021 mencatat jumlah pengangguran terbuka di Indonesia sebanyak 8,75 juta orang pengangguran dan di Jawa Tengah sebanyak 1,12 juta orang pengangguran. Sedangkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Yogyakarta tahun 2021

mencatat jumlah pengangguran terbuka di Yogyakarta sebanyak 8.125 orang.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti pada 10 subjek yaitu mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 21-24 tahun. Proses wawancara dilakukan pada tanggal 15 sampai dengan 18 Oktober 2024 melalui aplikasi whatsapp. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 subjek memiliki kecemasan akan menghadapi dunia pekerjaan. Kemudian 3 subjek menganggap bahwa kecemasan dunia kerja tidak perlu terlalu dikhawatirkan. Selanjutnya 3 subjek akan cenderung menghindari pikiran dan pertanyaan yang membuat ia menjadi cemas dan takut akan menghadapi dunia pekerjaan.

Menurut Kesici dan Erdogan (2009) ada 3 faktor mempengaruhi kecemasan yaitu, faktor motivasi belajar, faktor citra diri dan faktor efikasi diri. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan sebelumnya bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah rendahnya citra diri. Citra diri atau yang disebut dengan self image merupakan sebuah gambaran tentang keadaan diri sendiri baik menurut sudut pandang individu itu sendiri maupun orang lain. Citra diri juga

bagian dari bentuk penilaian individu yang berada dalam suatu kelompok atau kelompok masyarakat. Individu yang berada dalam suatu kelompok akan dinilai oleh anggota kelompok lain dan penilaian itu merupakan suatu bentuk citra diri. Citra diri terbentuk dari suatu persepsi individu dan kemudian akan dilanjutkan kepada semua orang (Murshalin, 2019). Pendapat tersebut menjelaskan bahwa suatu citra diri yang melekat pada diri seseorang dapat diperoleh dari penilaian diri dan orang lain terhadap dirinya sendiri

Citra diri (self-image) adalah keinginan yang ditampakkan yang terdapat pada pikiran individu. Citra diri (self-image) terdiri dari tiga aspek, yaitu pertama Dunia Fisik, yaitu pengetahuan tentang dunia fisik dapat memberikan pemahaman tentang diri yang terbatas hanya pada atribut yang terlihat ketika pengetahuan itu bersifat subyektif. Kedua, Dunia Sosial, yaitu citra diri (self-image) yang digambarkan juga dapat diperoleh dari lingkungan sosial individu dan perbandingan sosial yang dimana individu selalu membandingkan diri sendiri dengan individu lain dan ketiga Dunia Psikologis yaitu evaluasi diri atau pemahaman dari dalam diri. Seseorang yang memiliki citra diri

positif ketika mereka memiliki rasa percaya diri yang kuat, berorientasi sangat ambisius dan mampu menentukan tujuan hidup (Dela, 2021).

Citra diri sangatlah penting bagi seorang mahasiswa tingkat akhir. Sebagai mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi dunia kerja, seorang mahasiswa harus memiliki kepercayaan diri karena kepercayaan diri berdampak besar bagi kehidupan. Salah satu dampak kepercayaan diri adalah dalam hal pekerjaan. Hal senada diungkapkan oleh (Mantuges & Gunawan Zubair, 2021) bahwa citra diri merupakan sikap yang dimiliki oleh seseorang terhadap dirinya yang dapat berupa penilaian secara positif maupun secara negatif. Mahasiswa tingkat akhir perlu meningkatkan citra diri dalam mengurangi kecemasan. Karena kecemasan yang mereka hadapi itu dikarenakan kurangnya rasa percaya diri yang menyebabkan mereka merasa kurang memiliki kualitas dalam menghadapi dunia kerja.

Dampak citra diri rendah akan berakibat lanjut pada harga diri yang lemah. Mahasiswa yang tergolong memiliki citra diri rendah selalu merasa dirinya tidak bernilai dalam mengarungi

kehidupan, motivasi dan semangat hidupnya pun rendah, selalu dikungkung perasaan gagal. Mahasiswa merasa menjadi korban masa lalu yang tidak sukses, dan merasa canggung berhadapan dengan orang lain. Individu yang memiliki citra diri rendah sulit untuk mencapai tujuan yang diinginkannya (Mahali, 2019). Citra diri terhadap kapabilitas dalam mengatasi permasalahan akan berpengaruh terhadap tingkat stress dan depresi yang akan dialami seseorang ketika menghadapi situasi-situasi yang sukar dan mengancam.

Mahasiswa yang yakin dapat mengatasi masalah tidak akan mengalami gangguan pola berfikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak yakin dapat mengatasi ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi. Dapat diartikan bahwa ketika seseorang mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor kognitif maka orang tersebut akan mengalami proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin mengganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dihadapi, secara sederhana orang tersebut mengalami sebuah perubahan dalam hal berpikir dan berperilaku. Mahasiswa yang citra

dirinya tinggi akan lebih optimis dalam menghadapi tantangan. Jadi menghadapi dunia kerja bukan sesuatu yang menakutkan jika orang tersebut dapat berpikir positif (Mantuges & Gunawan Zubair, 2021).

Berdasarkan dinamika di atas, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diangkat dalam penelitian, yaitu hubungan antara citra diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara citra diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Teknik ini digunakan karena peneliti menetapkan kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian agar dapat menjawab permasalahan penelitian (Sugiyono, 2022). Sehingga dalam pelaksanaan pengambilan data, peneliti menggunakan subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Responden penelitian ini diberikan daftar pertanyaan atau

pernyataan tertulis sebagai bagian dari proses pengumpulan data. Kuesioner adalah metode utama yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data primer. Skala Likert digunakan dalam penyelidikan ini. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap 34 masalah sosial. Fenomena sosial yang disebut sebagai variabel penelitian ini telah ditentukan oleh peneliti secara spesifik. Menurut Sugiyono (2022) skala likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis data yaitu metode statistika korelasi product moment dari Karl Pearson untuk mengetahui hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan citra diri. Menurut Sugiyono (2017) metode korelasi product moment digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis antara kedua variabel jika data dari kedua variabel tersebut sama. Analisis data ini menggunakan bantuan program software *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 25.0 for *Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Subjek

Deskripsi subjek meliputi usia, jenis kelamin, jurusan, dan angkatan. Adapun deskripsi subjek dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Jumlah Persentase			
Usia	19-20	14	11,1
	21-22	39	31,0
	23-24	47	37,3
	25-26	26	20,6
Jenis Kelamin	Laki-laki	47	37,3
	Perempuan	79	62,7
Jurusan	Psikologi	25	19,8
	Ekonomi	33	26,2
	Teknik	21	16,7
	Pendidikan	24	19,0
	Hukum	13	10,3
Angkatan	Pertanian	10	7,9
	2018	41	32,5
	2019	28	22,2
	2020	22	17,5
	2021	18	14,3
	2022	10	7,9
	2023	7	5,6
Jumlah		126	100

Berdasarkan pemaparan pada Tabel 1, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa subjek di dalam penelitian ini memiliki mayoritas usia antara 21-22 Tahun (37,3%), jenis kelamin perempuan (62,7%),

jurusan ekonomi (26,2%), dan mayoritas angkatan 2018 (32,5%).

2. Deskripsi Data Penelitian

Data penelitian yang diperoleh dari skala citra diri dengan kecemasan menghadapi duni kerjayang akan digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirik. Data skor hipotetik dan skor empirik yang dideskripsikan adalah nilai minimum, maksimum, dan jarak sebaran (range), standar deviasi dan rata-rata (mean).

Berdasarkan hasil analisis skala citra diri diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu $1 \times 33 = 33$ dan skor maksimum $4 \times 33 = 132$, rerata (mean) hipotetik $(132 + 33) : 2 = 82,5$, jarak sebaran hipotetik $132 - 33 = 99$, dan standar deviasi $(132 - 33) : 6 = 16,5$. Sedangkan hasil analisis dari data empirik yaitu skor minimum 23 dan maksimum 123, rerata (mean) empirik 94,8 dan standar deviasi 11,7.

Hasil analisis skala kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh data

hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu $1 \times 24 = 24$ dan skor maksimum $4 \times 24 = 96$, rerata (mean) hipotetik $(96 + 24) : 2 = 60$, jarak sebaran hipotetik $96 - 24 = 72$, dan standar deviasi $(96 - 24) : 6 = 12$. Sedangkan hasil analisis dari data empirik yaitu skor minimum 51 dan maksimum 96, rerata (mean) empirik 69,2 dan standar deviasi 8,6.

Diketahui *mean* empirik skala citra diri sebesar 94,8 lebih besar daripada *mean* hipotetik skala citra diri ganda sebesar 82,5. Dari hasil perbandingan antara *mean* empirik dan *mean* hipotetik skala citra diri dapat diartikan bahwa subyek penelitian memiliki skor citra diri yang lebih tinggi dari pada skor citra diri secara teoritis berdasarkan skala citra diri yang digunakan oleh peneliti. Begitu juga dengan skala kecemasan menghadapi duni kerja, *mean* empirik skala kecemasan menghadapi duni kerjasebesar 69,2 lebih besar daripada *mean* hipotetik skala kecemasan menghadapi duni kerjasebesar 60, yang dapat diartikan bahwa subyek penelitian memiliki skor kecemasan menghadapi duni kerja yang lebih tinggi dari pada skor kecemasan menghadapi duni kerjasecara teoritis berdasarkan skala kecemasan

menghadapi duni kerja yang disusun oleh peneliti.

Skala citra diri dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu, tinggi, sedang, rendah. Hasil kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh hasil, yaitu 18,3% (23 subjek) dikategorisasikan tinggi, 80,9% (102 subjek) dikategorisasikan sedang, dan 0,8% (1 subjek) dikategorisasikan rendah. Dengan demikian, citra diri pada mahasiswa tingkat akhir sebagian besar dikategorisasikan sedang.

Hasil kategorisasi skala kecemasan menghadapi duni kerja berdasarkan rerata dan standar deviasi secara hipotetik diperoleh hasil yaitu 32,5% (41 subjek) dikategorisasikan tinggi, 67,5% (85 subjek) dikategorisasikan sedang, dan tidak ada responden dikategorisasikan rendah. Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa kecemasan menghadapi duni kerja pada mahasiswa tingkat akhir

sebagian besar dikategorisasikan sedang.

3. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui variabel yang diukur memiliki sebaran normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan teknik *Kolmogorov Smirnov Z* (KS-Z). Kaidah yang digunakan untuk normal atau tidaknya sebaran apabila $p > 0,05$ maka sebarannya dinyatakan normal. Hasil uji normalitas citra diri KS-Z sebesar 0,111 dan kecemasan menghadapi dunia kerja KS-Z sebesar 0,097. Hal ini menyatakan bahwa hasil dari kedua variabel tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui dua variabel yang akan dikenai analisis korelasi menunjukkan hubungan yang linier atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya apabila p

$< 0,05$ maka hubungan variabel dikatakan linier.

Hasil uji linieritas antara citra diri dengan kecemasan menghadapi duni kerja menunjukkan nilai $F = 186,217$, artinya hubungan antara citra diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dinyatakan linier.

4. Uji Hipotesis

Hasil analisis data memperoleh hasil koefisien korelasi $(r_{xy}) = -0,748$ yang berarti ada hubungan negatif antara citra diri dengan kecemasan menghadapi duni kerja, dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya adalah semakin tinggi citra diri mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi dunia kerja, sebaliknya semakin rendah citra diri mahasiswa, semakin tinggi tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi dunia kerja. Koefisien determinasi yang diperoleh (R^2) sebesar $0,560$ artinya sumbangan variabel citra diri terhadap kecemasan

menghadapi duni kerjasebesar $56,0\%$.

Dalam penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 126 responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra diri dengan kecemasan menghadapi duni kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis data memperoleh hasil koefisien korelasi $(r_{xy}) = -0,748$ yang berarti ada hubungan negatif antara citra diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri, merasa percaya diri, dan yakin akan kemampuan mereka, cenderung lebih siap dan tidak terlalu cemas saat menghadapi dunia kerja setelah lulus. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki citra diri negatif, merasa kurang percaya diri, dan meragukan kemampuan mereka, lebih rentan terhadap kecemasan dan ketidakpastian mengenai masa depan mereka di dunia kerja.

Hubungan negatif antara citra diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja berarti bahwa semakin tinggi citra diri seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka rasakan saat

memasuki dunia kerja, dan sebaliknya. Dalam konteks ini, citra diri yang positif dapat meredakan kecemasan terkait ketidakpastian yang dihadapi mahasiswa saat beralih dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Pernyataan tersebut diperkuat teori citra diri (*selfconcept theory*) oleh Carl Rogers yang mengemukakan bahwa citra diri yang positif berhubungan langsung dengan harga diri yang tinggi. Seseorang dengan citra diri yang baik memiliki pandangan yang positif terhadap kemampuannya, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya, individu dengan citra diri yang negatif cenderung merasa tidak mampu, kurang percaya diri, dan mudah merasa cemas dalam menghadapi tantangan dunia kerja (Murshalin, 2019).

Mahasiswa dengan citra diri positif lebih percaya pada kemampuan diri untuk menghadapi tantangan. Mahasiswa memiliki pandangan yang lebih optimis mengenai kemampuan untuk berhasil di dunia kerja, baik dalam hal keterampilan teknis maupun keterampilan sosial. Kepercayaan diri ini mengurangi perasaan cemas karena mereka merasa dapat mengatasi berbagai situasi yang akan mereka hadapi. Sebaliknya, mahasiswa dengan citra diri negatif sering kali merasa

ragu akan kemampuan mereka, merasa kurang siap, dan terhambat oleh ketidakpastian mengenai bagaimana mereka akan beradaptasi dengan dunia kerja. Rasa ketidakmampuan ini meningkatkan kecemasan karena mereka merasa tidak dapat mengatasi tantangan yang mungkin muncul di dunia kerja (Sari, 2020).

Citra diri yang positif berhubungan dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres atau kecemasan. Individu yang percaya diri dan memiliki citra diri positif cenderung memiliki strategi koping yang lebih baik untuk menghadapi stres. Mereka lebih terbuka untuk mencari solusi atau menghadapi masalah secara proaktif. Sebaliknya, mereka yang memiliki citra diri negatif mungkin lebih rentan terhadap kecemasan dan stres, karena mereka merasa tidak memiliki kontrol atas situasi atau tantangan yang dihadapi. Ketidakpastian ini semakin memperburuk kecemasan mereka (Rejeki dkk., 2020).

Mahasiswa dengan citra diri positif lebih cenderung memiliki harapan yang realistis dan positif terhadap masa depan mereka di dunia kerja. Mereka percaya bahwa

kemampuan dan keterampilan yang telah mereka pelajari selama kuliah akan memberi mereka peluang untuk berhasil. Sebaliknya, mahasiswa dengan citra diri negatif cenderung memiliki harapan yang pesimis dan merasa kurang yakin bahwa mereka dapat bersaing di pasar kerja. Perasaan tidak mampu atau kurangnya keyakinan pada kemampuan diri meningkatkan rasa cemas tentang apakah mereka akan diterima di dunia kerja atau tidak (Rahmat, 2021).

Penelitian oleh Rony & Hadi (2016) ditemukan bahwa mahasiswa dengan citra diri positif lebih percaya diri dalam mencari pekerjaan setelah lulus dan memiliki kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki citra diri negatif. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan citra diri yang lebih baik cenderung merasa lebih siap dan lebih percaya pada kemampuan mereka untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikan mereka. Penelitian oleh Dewa (2018) menemukan adanya hubungan negatif antara citra diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang memiliki citra diri yang tinggi atau positif memiliki kemampuan untuk mengelola kecemasan mereka dengan

lebih baik, merasa lebih siap dalam menghadapi transisi ke dunia kerja, dan cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan citra diri rendah.

Mahasiswa yang memiliki citra diri positif lebih percaya diri dan mampu mengelola tantangan yang muncul dalam transisi ke dunia kerja, walaupun masih ditemukan kendala pada saat mencari pekerjaan. Kendala atau kelemahan dalam hubungan antara citra diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir dapat bervariasi. Namun, faktor-faktor seperti citra diri yang negatif, tekanan sosial, ketidakmampuan dalam mengelola stres, dan kurangnya pengalaman praktis dapat memperburuk kecemasan dan mempengaruhi kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk bekerja membangun citra diri yang sehat dan positif, serta mencari dukungan yang mereka butuhkan untuk mengatasi kecemasan dan mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja (Rahmat, 2021). Beberapa teori psikologi sosial, seperti teori kognitif dan teori *selfefficacy*, menyatakan

bahwa individu dengan citra diri positif lebih cenderung melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai ancaman. Hal ini berimplikasi pada berkurangnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Banyak studi yang menunjukkan bahwa citra diri yang sehat dan positif terkait erat dengan kesiapan mahasiswa dalam memasuki dunia kerja. Mereka yang merasa baik tentang diri mereka sendiri lebih proaktif dalam mempersiapkan karier, seperti mencari pengalaman magang, memperluas jaringan profesional, dan mengembangkan keterampilan yang relevan. Sebaliknya, mahasiswa dengan citra diri negatif sering merasa kurang siap dan lebih cemas (Sari, 2020).

Kendala utama dalam pengambilan data pada mahasiswa tingkat akhir sering kali berkaitan dengan beberapa faktor penting. Pertama, kurangnya variasi dalam sampel dapat membatasi representativitas hasil penelitian, karena jika responden berasal dari kelompok yang homogen, hasilnya mungkin tidak mencerminkan keberagaman pengalaman mahasiswa. Kedua, jumlah responden yang

terbatas menjadi tantangan karena mahasiswa tingkat akhir biasanya memiliki jadwal yang padat dengan fokus utama pada tugas akhir atau persiapan kelulusan, yang membuat mereka kurang memiliki waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian. Ketiga, pengumpulan data secara online mengurangi kesempatan untuk melakukan interaksi langsung, yang penting untuk memahami reaksi dan ekspresi peserta secara mendalam, serta menambah keakuratan dalam memahami perasaan mereka. Terakhir, kesulitan dalam memastikan keakuratan dan kedalaman data juga muncul, karena tanpa interaksi langsung, sulit bagi peneliti untuk memverifikasi kejujuran dan konsistensi jawaban, yang berisiko menurunkan validitas hasil penelitian.

KESIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara citra diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri, merasa percaya diri, dan yakin akan kemampuan mereka, cenderung lebih siap dan tidak terlalu cemas saat

menghadapi dunia kerja setelah lulus. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki citra diri negatif, merasa kurang percaya diri, dan meragukan kemampuan mereka, lebih rentan terhadap kecemasan dan ketidakpastian mengenai masa depan mereka di dunia kerja. Mahasiswa tingkat akhir mayoritas memiliki citra diri pada tingkat sedang (80,9%), dan sebagian besar memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja sedang (67,5%).

SARAN

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian, yaitu :

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir
Bagi mahasiswa, membangun citra diri yang positif dan mengelola kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dilakukan dengan cara mengenali dan menghargai kekuatan diri, menetapkan tujuan realistis, serta terus mengembangkan keterampilan yang relevan melalui magang atau pelatihan. Menghadapi ketidakpastian dengan pola pikir yang positif dan fleksibel, serta mencari dukungan dari mentor, teman, dan keluarga juga sangat penting. Selain itu, teknik relaksasi seperti meditasi dan olahraga dapat

membantu meredakan stres, sehingga mahasiswa lebih percaya diri dan siap untuk memasuki dunia kerja dengan lebih tenang dan optimi

2. Bagi peneliti selanjutnya

Kendala utama dalam pengambilan data pada mahasiswa tingkat akhir meliputi kurangnya variasi dalam sampel, jumlah responden yang terbatas, pengumpulan data secara *online* yang mengurangi interaksi langsung, serta kesulitan dalam memastikan keakuratan dan kedalaman data yang diperoleh.

Untuk mengatasi kendala-kendala tersebut, peneliti selanjutnya perlu merancang metodologi yang fleksibel, memperluas teknik pengumpulan data, dan menggunakan pendekatan yang dapat meningkatkan partisipasi serta keberagaman responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2020). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dela, R. (2021). Hubungan Perlakuan Body Shaming dengan Citra Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *Jurnal Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri*, 1–93.
- Hanifa, Y. (2017). Emotional quotient dan adversity quotient dengan

kecemasan menghadapi dunia kerja. *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikologi*, 5(1), 25-33.

Indahsari, N. K., & Mahali, M. I. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa FK-UWKS Angkatan 2016 dan 2017. *Hang Tuah Medical Journal*, 17(1), 84-93.

Lestari, W., & Fitlya, R. (2021). Citra Diri Penyandang Tunanetra Terhadap

Diskriminasi Dari Lingkungan Sosial. *Psikologi Konseling*, 12(2), 1159–1169.

<https://doi.org/https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30476>

Mantuges, S. J., & Gunawan Zubair, A. H. (2021). Gambaran Citra Diri pada Pengguna Facebook Di Kota Makassar Overview of *Self-image* on Facebook Users in Makassar City. In *Jurnal Psikologi Karakter* (Vol. 1, Issue 2). <https://journal.unibos.ac.id/jpk>

Mastuty, A. et al. (2022) ‘Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien

Pre Operasi di Ruang IBS (Instalasi Bedah Sentral) RSUD Praya’, *Jurnal*

Kesehatan Qamarul Huda, 10(1), pp. 123–127. doi:

[10.37824/jkqh.v10i1.2022.308](https://doi.org/10.37824/jkqh.v10i1.2022.308).

Mauliyndah, H., Medianawati, V., Khasanah, U., & Mayasari, B. (2018). Deskripsi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi UTB (Ujian Tengah Blok) Dan UAB (Ujian Akhir

Blok) di Fakultas Kedokteran Unswagati Cirebon. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 4(2).

Mursalin Dachyang. 2019. Hubungan Antara Citra Diri dan Persepsi Diri dengan Kemampuan Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar Angkatan 2012. Vol 1, No. 2, 2013. *Jurnal UIN Alauddin Makassar*.

Nasution, M. T. A. (2008). *Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja*.

Purnamasari, A., & Agustin, V. (2019). Hubungan Citra Diri Dengan Perilaku Narsisisme Pada Remaja Putri Pengguna Instagram Di Kota Prabumulih. *Jurnal Psibernetika*, 11(2), 115–132. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i2.1438>

Putri, D. M. B. S., Adiputra, L. M. I. S. H., Tirtayasa, K., & Juhanna, I. V. (2022). Gambaran tingkat kecemasan dalam menghadapi UTBK SBMPTN pada calon mahasiswa baru angkatan 2020 / 2021 di Denpasar. *Intisari Sains Medis*, 13(3), 575–583. <https://doi.org/10.15562/ism.v13i3.1506>. Putri Sunastiko, K., Nrh, F., & Aldriandy Putra, N. (2013). *Hubungan Antara Citra Diri (Self Image) dengan Perilaku Konsumtif Dalam Pembelian Produk Kosmetik Pada Mahasiswi Fakultas Hukum Universitas Diponegoro*

- Semarang.
<http://female.kompas.com>.2011
- Rejeki, S., Komalawati, E., & Indriyanti, P. (2020). Penggunaan Instagram Terhadap Citra Diri Mahasiswa. *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 4(2), 105–116.
<https://doi.org/10.31334/lugas.v4i2.1225>
- Rohman, dkk. (2021). Pengaruh Citra Diri (Self Image) Dan Konformitas Terhadap Perilaku Compulsive Buying Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 281-297.
- Rosandi, F., & Afrika Maharani. (2023). Hubungan Antara Citra Diri (Self-Image) Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Yang Berbelanja Di Shopee. *Jurnal Psimawa : Diskursus Ilmu Psikologi Dan Pendidikan*, 6(2), 81-86.
- Rosandi, M. (2023). Hubungan Antara Citra Diri (Self-Image) Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Yang Berbelanja Di Shopee. *Jurnal Psimawa*, 6(2), 81–86.
<https://doi.org/10.36761/jp.v6i2.3524>
- Safaria, T., & Saputra., N. E. (2022). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sari, Irda. 2020. “Analisis Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat.” *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*. 1(12):69–76.
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2020). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas xii smk yudya karya magelang. *Jurnal empati*, 7(1), 381-386.
- Sofyanty, D., & Setiawan, T. (2020). Pengaruh kontrak psikologis dan psychological well being terhadap kinerja karyawan: studi pada pt asia kapitalindo jakarta. *Jurnal Ekonomi, Sosial & Humaniora*, 2(02), 25-34.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sumartini, S., Harahap, K. S., & Sthevany, S. (2020). Kajian Pengendalian Mutu Produk Tuna Loin Precooked Frozen Menggunakan Metode Skala Likert Di Perusahaan Pembekuan Tuna. *Aurelia Journal*, 2(1), 2938.
- Syarifah A, Juwita A. (2023). *Mengatasi Kecemasan dengan Terapi Hipnotis Lima Jari*. 1st ed. Jakarta: Penerbit NEM; 2023.
- Wahyu Nugroho, F. (2014). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Relationships between anxiety hardiness dealing with students working world level end*.
- Wahyudi, I., Bahri, S., & Handayani, P. (2019). Aplikasi Pembelajaran Pengenalan Budaya Indonesia. V(1), 135–138.
<https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>.
- Yustika. (2023). *Hubungan*

*Konformitas Dengan Citra Diri
(Self Image) Pada Mahasiswa
Stambuk 2021 Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area. Skripsi
Universitas Medan Area Medan.*