

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

Dinda Mutiarachmah¹, Anastasia Sri Maryatmi²

Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Jl. Diponegoro No. 74, Jakarta Pusat
Email: dindamutiarachmah@gmail.com¹,
anasaocie@yahoo.com.au²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui 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. *Sample* pada penelitian ini berjumlah 86 subjek dengan metode pengambilan data menggunakan teknik *sampling* total. Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi diri (16 item, $\alpha = 0.838$), skala *psychological well-being* (29 item, $\alpha = 0.888$), dan skala kecemasan (28 item, $\alpha = 0.904$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar -0.503 , dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar -0.743 . Selanjutnya, hasil analisis data dengan *multivariate correlation* menggunakan program komputer *SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 22.0 for windows* diperoleh koefisien korelasi $R = 0.748$. Hal ini menyatakan bahwa H_3 “Terdapat hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir pada Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Kata Kunci: *Regulasi Diri, Psychological Well Being, Kecemasan*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITH ANXIETY IN DEALING WITH THE WORLD OF WORK ON FINAL YEAR STUDENTS OF THE DEPARTMENT OF SOCIAL WELFARE OF UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-regulation and psychological well-being with anxiety in dealing with the world of work on final year students of the Department of Social Welfare of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. The sample in this study amounted to 86 subjects with the method of data collection using total sampling techniques. Measuring instruments used were self-regulation scale (16 items, $\alpha = 0.838$), psychological well-being scale (29 items, $\alpha = 0.888$), and anxiety scale (28 items, $\alpha = 0.904$). The results showed that there was a significant negative relationship between self-regulation and anxiety facing the world of work for - 0.503, and there was a significant negative relationship between psychological well-being and anxiety facing the world of work for - 0.743. Furthermore, the results of data analysis with multivariate correlation using the SPSS (Statistical Product and Service Solution) computer program version 22.0 for windows obtained the correlation coefficient $R = 0.748$. This states that H_{a3} "There is a relationship between self regulation and psychological well being with anxiety in dealing with the world of work on final year students at the Department of Social Welfare of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Keyword: *Self-Regulation,* *Psychological* *Well-Being,* *Anxiety*

I. PENDAHULUAN

Sebagai mahasiswa tingkat akhir, tentu saja terdapat tuntutan yang jauh lebih besar dibanding saat menjadi mahasiswa pada tingkat awal atau pertengahan. Setelah menjalani beberapa tahun menjadi seorang mahasiswa dan menuntut ilmu dalam bidang tertentu, muncul tanggung jawab baru yang mengharuskan mahasiswa berpikir untuk tahapan selanjutnya setelah menempuh serangkaian pendidikan formal. Salah satunya adalah mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat, serta yang dapat didukung oleh ilmu yang selama ini telah didapat selama perkuliahan.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) yang terjadi pada tingkat pendidikan universitas meningkat dari 5,18 persen menjadi 5,89 persen terhitung dari Agustus 2017 sampai dengan Agustus 2018. Peningkatan ini hanya terjadi pada tingkat pendidikan universitas dibandingkan dengan TPT pada tingkat pendidikan lainnya. Maka dari itu, terjadilah persaingan untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai minat, bakat, dan kemampuan di antara individu. Persaingan ini akan melihat kualitas dan kompetensi serta kesiapan mahasiswa dalam menghadapi dunia pekerjaan. Ketatnya persaingan ini salah satunya juga dikarenakan terbatasnya lapangan pekerjaan, yang tidak sebanding dengan jumlah pencari kerja.

Dalam setahun terakhir, pengangguran di Indonesia berkurang sebanyak 40 ribu orang, sejalan dengan TPT (Tingkat Pengangguran Terbuka) yang turun menjadi 5,34 persen. Yang berarti sebanyak 124,01 juta orang adalah penduduk bekerja, sedangkan sebanyak 7 juta orang merupakan pengangguran (dalam Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2018, Badan Pusat Statistik). Meskipun mengalami penurunan, tingginya angka pengangguran sebagaimana data yang dipaparkan di atas tetap menimbulkan kecemasan untuk mahasiswa tingkat akhir yang akan segera memasuki dunia kerja.

Kecemasan individu termasuk kekhawatiran bahwa akan sulit mendapat pekerjaan setelah lulus. Menurut Alloy, Riskind, dan Manos (2005) kecemasan merupakan perasaan takut tentang sesuatu yang berupa ancaman-ancaman dan kesulitan yang sebenarnya belum jelas dan tidak realistis yang dapat membahayakan kesejahteraan individu tersebut. Selain itu, kecemasan berbentuk perasaan takut (nyata atau tidak nyata) disertai dengan meningkatnya aktifitas fisiologis (Calhoun & Acocella, 1990). Aktifitas yang mungkin terjadi seperti percepatan detak jantung, berkeringat, dan gejala tidak menyenangkan yang lainnya.

Sedangkan kecemasan yang dirasakan mahasiswa di sini adalah keadaan khawatir akan terjadinya sesuatu yang buruk di masa yang akan datang (Nevid, Rathus,

dan Greene, 2005). Dalam hal ini yaitu bahwa individu akan menganggur setelah menyelesaikan pendidikan kuliah. Salah satu penyebabnya adalah keterbatasan lapangan pekerjaan yang menjadi ancaman meskipun sebenarnya belum jelas dan belum terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, namun hal ini tentu membahayakan kesejahteraan individu di masa yang akan datang (Sukidjo, 2005). Meskipun belum jelas, namun keadaan inilah yang menimbulkan perasaan tertekan untuk mahasiswa yang akan segera lulus dari perguruan tinggi, yang selanjutnya disebut dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

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.

Bandura (dalam Alwisol, 2010) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur sebagian dari tingkah laku sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Dalam

hal ini, tujuannya adalah membantu mahasiswa dalam mengatasi rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja. Mendukung pernyataan Bandura, Kowalski dan Leary (2000) juga mengartikan regulasi diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengubah respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi. Selanjutnya, individu dapat melakukan upaya berupa mencegah perilaku dan respon agar tidak melenceng dan kembali pada standar norma yang memberi hasil sama (Baumeister dan Heatherton, 1996).

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 (Lutfu 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). Maka dari 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.

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. Maka 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. Maka dari itu, penulis tertarik pada hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Penulis memilih mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta untuk mengetahui sejauh mana persiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) “Apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja?” (2) “Apakah ada hubungan antara *psychological well being* dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu

Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja?” (3) “Apakah ada hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja?”

Mengacu pada rumusan masalah tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah: (a) Untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja; (b) Untuk mengetahui hubungan antara *psychological well being* dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja.; (c) Untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja.

II. TINJAUAN PUSTAKA

i. Regulasi Diri

Bandura (dalam George, 2004) menyatakan, regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian, dan respon diri. Begitu juga dengan yang diungkapkan oleh Taylor (2009:133), bahwa regulasi diri adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri. Selanjutnya, individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan kepada pencapaian tujuan (Schunk, 2012:35).

Alwisol (2009:285) juga menyatakan bahwa regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Selain itu, Horward & Miriam mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah proses di mana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri. Menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut (Horward S. Friedman & Miriam W. Schustack, 2008).

Dalam penelitian ini, regulasi diri menurut Bandura (Feist & Feist, 2010; Bandura, 1971) dengan aspek-aspek yang terdiri dari: (1) *Self Observation* (observasi diri), adalah hal-hal yang dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, dan orisinitas tingkah

laku diri setelah melakukan suatu kegiatan atau setelah mencapai suatu tujuan. Hal-hal tersebut diobservasi bergantung pada minat diri.. (2) *Judgemental Process* (Proses Penilaian), merupakan suatu proses untuk melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar atau persepsi pribadi, membandingkan tingkah laku dengan standar atau persepsi pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar yang ada atau membandingkannya dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas. Seseorang yang cenderung bekerja keras biasanya percaya akan kemampuannya untuk berhasil mencapai tujuannya. Begitu pula orang yang percaya dan bertanggung jawab atas kegagalan yang tidak maksimal dari dirinya, maka orang tersebut siap bekerja dalam regulasi diri daripada orang yang meyakini kegagalan berasal dari faktor yang diluar kendali. (3) *Self Respon Process* (Reaksi Diri) adalah faktor internal yang didasarkan pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan bagaimana individu tersebut mengevaluasi dirinya secara positif atau negatif serta memberikan hadiah atau hukuman terhadap diri sendiri.

ii. *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (1995), fondasi untuk diperolehnya *psychological well being* yang baik adalah individu yang secara psikologi dapat berfungsi secara positif (*positive psychological functioning*). Secara psikologis individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Mereka mampu membuat keputusan sendiri dan mengatur

tingkah laku mereka, serta mampu memilih dan membentuk lingkaran yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Setiap orang memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya dan mereka berusaha menggali dan mengembangkan diri mereka semaksimal mungkin.

Psychological well being bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif, namun juga melibatkan persepsi dari keterlibatan dengan tantangan-tantangan selama hidup (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Selain itu Friedli (2009:7) juga memberikan definisi pada *psychological well being* sebagai kondisi di mana individu telah memahami kemampuan mereka, mampu mengatasi *stress* sehari-hari, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungan.

Psychological well-being dapat dicapai apabila individu berupaya untuk mewujudkan tujuan-tujuan hidupnya hingga dapat mengembangkan diri selengkap mungkin, serta mampu mewujudkan kebahagiaan yang disertai dengan pemaknaan hidup (Muslihati, 2014; Ryff, dalam Papalia, Olds & Feldman, 2008).

Menurut Aspinwall, *psychological well being* atau biasa juga disebut kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Selanjutnya Schultz mendefinisikan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) sebagai fungsi positif individu, di mana fungsi positif individu

merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat.

Ryff dan Singer (2008) mengemukakan dimensi-dimensi yang berkaitan dengan *psychological well being*, yaitu: (1) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), individu yang dapat menerima dirinya sendiri adalah individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri baik kualitas diri yang baik maupun buruk, serta merasa positif tentang kehidupan masa lalu. Individu yang tidak dapat menerima dirinya sendiri adalah individu merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa dengan apa yang terjadi di masa lalu, merasa bermasalah dengan beberapa aspek tertentu dan berharap menjadi orang yang berbeda dengan dirinya yang sekarang (Ryff, 1989). (2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*), individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain terlihat mampu membina hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya; memperhatikan kesejahteraan orang lain; menunjukkan empati dan afeksi yang kuat; serta dapat menjalin hubungan yang bersifat timbal balik, saling memberi dan menerima. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam berhubungan positif dengan orang lain terlihat lebih tertutup dan memiliki sedikit hubungan yang dekat dan saling percaya; merasa kesulitan untuk bersifat hangat dan terbuka dengan orang lain; merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan interpersonal; tidak bersedia menyesuaikan diri untuk mempertahankan suatu hubungan yang hangat dengan orang lain

(Ryff, 1989). (3) Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*), individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan kesadaran akan potensi yang dimilikinya, memiliki keinginan untuk berkembang, terbuka pada pengalaman-pengalaman baru, merasakan kemajuan diri dari waktu ke waktu, serta berubah dengan cara yang efektif untuk menjadi lebih baik. Sebaliknya, individu dikatakan kurang memiliki pertumbuhan pribadi jika mereka merasa mengalami stagnansi, kurang merasa adanya peningkatan dari waktu ke waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupannya, serta merasa tidak mampu untuk membentuk sikap atau perilaku baru yang lebih baik (Ryff, 1989). (4) Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), individu yang memiliki tujuan hidup baik apabila individu memiliki nilai-nilai yang diyakini dapat memberinya arti dan tujuan hidup, memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidup yang dijalani, memiliki arah dalam hidupnya, merasakan makna kehidupannya saat ini maupun masa lalunya. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki tujuan hidup mengalami kesulitan dalam memahami makna hidupnya, tidak dapat melihat tujuan dari kehidupan di masa lalu, serta tidak memiliki keyakinan yang dapat memberikan makna dalam hidup (Ryff, 1989). (5) Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik adalah individu yang mampu menguasai dan mengatur lingkungan, mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ada

secara efektif, serta mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan dan nilai-nilai yang dianut. Sementara individu dikatakan tidak memiliki penguasaan atas lingkungannya apabila individu tersebut mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas di lingkungan sekitar, tidak sadar dan peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungan, dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia eksternalnya (Ryff, 1989). (6) Otonomi (*Autonomy*), individu yang memiliki otonomi yang baik jika mereka mampu mandiri dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menghadapi tekanan sosial dengan berpikir dan berperilaku dalam beberapa hal, dapat mengatur tingkah laku dari dalam diri, dan mengevaluasi diri nilai-nilai pribadi. Sebaliknya individu yang kurang memiliki otonomi akan memperhatikan pengharapan dan evaluasi dari orang lain, bergantung pada penilaian dan pendapat orang lain dalam mengambil keputusan, serta menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak laku (Ryff, 1989).

iii. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus, & Grenee, 2005). J. P. Chaplin (dalam Kamus Lengkap Psikologi,

2015:32) mengartikan kecemasan (atau *anxiety*, kegelisahan) sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Sedangkan menurut Durand dan Barlow (2006:159), kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan melibatkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologi. Selain itu kecemasan merupakan respon dari pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan dan diikuti dengan suasana gelisah, dan takut. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa kecemasan merupakan aspek subjektif emosi seseorang (melibatkan faktor perasaan).

Kecemasan menurut Suliswati (2005) adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Sama dengan yang diungkapkan oleh Kartono (2002) bahwa kecemasan ialah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, difus atau baur, dan mempunyai ciri menghukum seseorang.

Nevid, dkk. (2005) menjelaskan bahwa kecemasan dapat ditandai oleh ciri-ciri fisik yang meliputi: (1) Fisik, ciri-ciri fisik meliputi gangguan pada tubuh seperti berkeringat,

panas dingin, dan lemas atau mati rasa, gangguan kepala seperti pusing atau sakit kepala, gangguan pernapasan seperti sulit bernapas, jantung berdebar atau berdetak kencang, gangguan pencernaan seperti mual, diare, dan sering buang air kecil, merasa sensitif atau “mudah marah”, gelisah atau gugup. (2) *Behavioral*, ciri-ciri *behavioral* meliputi perilaku menghindar dan perilaku tergantung. (3) Kognitif, ciri-ciri kognitif meliputi perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi, dan adanya pikiran mengganggu.

Menurut Spilberger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 53) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu: (1) *Trait Anxiety*, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya. (2) *State Anxiety*, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta bersifat subjektif. Pada penelitian ini kecemasan dalam menghadapi dunia kerja termasuk ke dalam *state anxiety*.

Sarason, dkk. (Djiwandono, 2002) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu: (1) Keyakinan Diri, individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya. (2) Dukungan Sosial, dukungan sosial yang

diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai, dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan. (3) *Modelling*, kecemasan dapat disebabkan karena ada proses *modelling*. *Modelling* dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Selain itu, menurut Hussain (2006) bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja juga dapat timbul karena adanya: (1) Faktor Kognitif, merupakan faktor yang berhubungan dengan persepsi atau pemikiran individu yang meliputi rasa kekhawatiran mengenai mampu tidaknya menghadapi dunia kerja, seperti tidak mampu mengatasi masalah, berpikir buruk, dan tidak mampu mengatasi kekhawatiran.. (2) Faktor Emosional, merupakan faktor yang berhubungan dengan emosi individu meliputi perasaan takut yang sangat, perasaan tegang akan munculnya keadaan yang menakutkan. (3) Faktor Tuntutan Sosial, merupakan faktor yang berhubungan dengan lingkungan seperti adanya standar keberhasilan yang terlalu tinggi bagi kemampuan individu setelah lulus, kurang siap dalam menghadapi suatu situasi yang tidak diharapkan atau diperkirakan sebelumnya.

iv. Hipotesis Penelitian

Hipotesis kerja pada penelitian ini meliputi: (1) Ha1: “Terdapat hubungan regulasi diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja” (2) Ha2: “Terdapat hubungan *psychological well being* dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja” (3) Ha3: “Terdapat hubungan regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja”

III. METODE PENELITIAN

Definisi operasional dari regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku dan emosi yang didalamnya melibatkan proses pemahaman perencanaan, penilaian, penerapan terkait dengan perubahan yang diinginkan dalam mencapai suatu tujuan untuk dapat diterima di lingkungan sosialnya di mana indikatornya adalah standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, *self monitoring*, evaluasi diri, dan konsekuensi-konsekuensi yang ditetapkan sendiri.

Sedangkan *psychological well being* diartikan sebagai pencapaian penuh dari kondisi psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif yang diukur dari beberapa indikator, yaitu:

penerimaan diri (*self acceptense*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in Life*), penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), dan otonomi (*autonomy*).

Selain itu kecemasan adalah emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas. Kecemasan diukur dengan skala kecemasan yang terdiri dari aspek fisik, pikiran, dan perilaku.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode skala *Likert*. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala kecemasan, skala regulasi diri, dan skala *psychological well-being*. Populasi atau subjek yang akan diteliti pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang berjumlah 86 orang. Dalam penelitian ini, penulis mengambil sampel dengan menggunakan teknik *sampling* jenuh, maka seluruh jumlah populasi merupakan sampel penelitian, yaitu yang 86 orang. Untuk pengujian data penelitian dilakukan dengan menggunakan *bivariate correlation* dan *multivariate correlation* dengan bantuan program komputer *SPSS (Statistical*

Product and Service Solution) versi 22.0 for windows.

IV. ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, pengolahan uji normalitas dilakukan dengan program komputer *SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 22.0 for windows* dengan melihat kolom Shapiro-Wilk dikarenakan jumlah sampel/responden yang digunakan kurang dari 100 responden. Jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, begitupula sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi untuk skala regulasi diri sebesar 0.019 ($p < 0.05$); nilai signifikansi untuk skala *psychological well-being* sebesar 0.338 ($p > 0.05$); dan nilai signifikansi untuk skala kecemasan sebesar 0.331 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian skala *psychological well-being* dan kecemasan berdistribusi normal, sedangkan data penelitian skala regulasi diri berdistribusi tidak normal. Lalu pada hasil uji kategorisasi dari masing-masing variabel mengindikasikan bahwa variabel regulasi diri dan *psychological well-being* berada pada kategorisasi “tinggi” dan pada variabel kecemasan menghadapi persaingan dunia kerja berada pada kategorisasi “sedang”.

Berdasarkan hasil analisis dengan program komputer *SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 22.0 for windows*, untuk hipotesis pertama dengan menggunakan

bivariate correlation diperoleh koefisien korelasi $r = - 0.503$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan ke arah negatif yang signifikan. Oleh karena itu H_{a1} : “Terdapat hubungan regulasi diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja” diterima dan H_{o1} : “Tidak ada hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja” ditolak. Lalu dilanjutkan dengan pengujian hipotesis kedua dengan menggunakan *bivariate correlation* diperoleh koefisien korelasi $r = - 0.743$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Oleh karena itu H_{a2} : “Terdapat hubungan *psychological well-being* dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja” diterima dan H_{o2} : “Tidak ada hubungan antara *psychological well-being* dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja” ditolak.

Setelah menemukan hasil pada uji hipotesis pertama dan kedua maka dilanjutkan dengan hipotesis ketiga menggunakan *multivariate correlation* dengan program komputer *SPSS (Statistical Product and*

Service Solution) versi 22.0 for windows diperoleh nilai $R = 0.748$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Oleh karena itu, H_{a3} : “Terdapat hubungan regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja” diterima dan H_{o3} : “Tidak ada hubungan antara regulasi diri dan *psychological well being* dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja” ditolak.

Selanjutnya dilihat dari hasil koefisien (R^2) sebesar 0.559 menunjukkan bahwa kontribusi dari variabel regulasi diri dan *psychological well-being* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 55.9% sedangkan sisanya 44.1% merupakan faktor lain yang tidak diteliti oleh penulis. Lalu penulis melakukan analisis regresi linear dengan metode *stepwise* yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat dan kontribusi dari masing-masing variabel bebas. Berdasarkan hasil dari analisis metode *stepwise*, variabel *psychological well-being* dengan nilai R^2 sebesar 55.1% memiliki kontribusi lebih dominan dibandingkan dengan variabel regulasi diri yang menyumbang sebesar 0.8% ($55.9\% - 55.1\%$).

Hal ini menunjukkan bahwa variabel *psychological well-being* memiliki pengaruh

lebih besar dibandingkan dengan variabel regulasi diri terhadap kecemasan dalam menghadapi persaingan dunia kerja. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Tandjing (2015) pada mahasiswa tingkat akhir, bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *psychological well being* dan distres psikologis. Artinya, semakin tinggi *psychological well being* mahasiswa, semakin rendah distres psikologisnya, atau sebaliknya semakin rendah *psychological well being* mahasiswa, semakin tinggi distres psikologisnya. Di mana distres psikologi yang dibahas di sini merujuk pada kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi persaingan dunia kerja. Hal ini dikarenakan apabila individu memiliki *psychological well-being* yang baik, maka individu bebas dari indikator kesehatan mental negatif, salah satunya terbebas dari kecemasan (Ryff, 1989).

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara regulasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi persaingan dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang berarti bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi persaingan dunia kerja dapat diturunkan dengan cara meningkatkan kemampuan regulasi diri. Lalu terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *psychological well-being* dengan kecemasan dalam menghadapi persaingan

dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, yang berarti bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat diturunkan dengan cara meningkatkan kemampuan *psychological well-being*. Serta terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan *psychological well-being* dengan kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi persaingan dunia kerja dengan koefisien (R^2) sebesar 0.559 menunjukkan bahwa kontribusi dari variabel regulasi diri dan *psychological well-being* terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 55.9%.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Ejournal*, Volume 5, Number 2.
- Awan, S., & Sitwat, A. (2014). Workplace Spirituality, Self-esteem, and Psychological Well-being Among Mental Health Professionals. *Pakistan Journal of Psychological Research*, Vol. 29, No. 1, 125-149.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2018*.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Diravenica Widya Puspita, S. (2018). Hubungan antara Emotional Labor dengan Psychological Well-Being pada Perawat RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Empati*, Volume 7 (Nomor 3), Halaman 27-32.
- Faradina Khoirunnisa, F. J. (2015). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, Volume 4 (4), 255-261.
- Feist, & F. (2010). *Theoriest of Personality (Teori Kepribadian) Edisi 7 Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fitriya, & Lukmawati. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 63-74.
- Hanifa, Y. (2017). Hubungan antara Emotional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda. *Ejournal*, 5 (1) : 43-55.
- Hermawan, A., Budiman, A., & Dwarawati, D. (2017). Studi Deskriptif tentang Psychological Well Being pada Santri Program Pesantren Mahasiswa di Pesantren Daarut Tauhiid Bandung. Volume 3, No. 2.
- Istriyanti, N., & Simamarta, N. (2014). Hubungan antara Regulasi Diri dan Perencanaan Karir pada Remaja Putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1 No. 2, 301-310.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01, No. 02.
- Kristanto, P. H. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Proposal Skripsi. Vol. 30, No. 1 43-48.
- Kusbadini, W., & Suprpti, V. (2014). Psychological Well Being pada Perempuan Dewasa Awal yang Pernah

- Mengalami Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol. 3 No. 2.
- Lilyshanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri dengan Psychological Well Being pada Remaja Kelas 11 Di SMAN 21 Jakarta. *IKRAITH-HUMANIORA*, Vol 3 No 1.
- Machdan, D. M., & Hartini, N. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 1 No. 02.
- Nadia Rosliani, J. A. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati*, Volume 5(4), 744-749.
- Nurjanah, D., & Utaminingsih. (2017). Hubungan Regulasi Diri dengan Perencanaan Karir Siswa. *Ejournal*.
- Rosta Rosalina, S. (2018). Hubungan antara Psychological Capital dengan Psychological Well-Being pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Volume 7 (Nomor 3), Halaman 291-296.
- Tandjing, M. V. (2015). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dan Distes Psikologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Tingkat Akhir. *Tugas Akhir*.
- Teuku Riki Azhari, M. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Mediapsi*, Vol. 2, No. 2, 23-29.
- Tia Ramadhani, D. A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling*.