

Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Wilayah Sidoarjo

Oleh:

Danang Aditya Pratama Septiansyah

Widyastuti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir adalah orang yang sedang dalam masa *emerging adulthood*, terkait rentang berusia 18 hingga 25 tahun, dan memiliki karakteristik seperti tidak stabil, optimistis, bebas, konsentrasi diri, dan ekspektasi tinggi. Saat sekarang, usia *emerging adulthood* mengalami transisi atas masa perkuliahan ke masa pencarian kerja dan pembangunan karir. Pada usia mahasiswa tingkat akhir yang sangat muda, persiapan pencarian pekerjaan dan pembangunan karir merupakan rintangan tersendiri yang perlu dihadapi secara keahlian diri yang baik untuk menjaga kesejahteraan mahasiswa. Bagaimana seseorang menilai kesejahteraan hidupnya mampu dipengaruhi oleh masa transisi dan tuntutan pekerjaan yang dihadapi mahasiswa saat menginjak masa *emerging adulthood*.

Penelitian yang dilaksanakan Mu'arifah (Rosliani & Ariati, 2016) menegaskan bahwasanya kecemasan yang tidak terselesaikan mampu mengakibatkan gangguan perilaku, yaitu perilaku menghindar. Jika seseorang mengalami kecemasan yang tidak dapat diatasi dan menyebabkan perilaku menghindar, sehingga hasilnya akan buruk di tempat kerja. Salah satu cara guna mengatasi rasa khawatir adalah dengan menggunakan strategi internal akurat guna mengantisipasi kemungkinan masa depan; ini dikenal sebagai regulasi diri.

Penelitian kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja penting untuk diketahui, khususnya wilayah Sidoarjo. Mahasiswa tingkat akhir dengan regulasi diri yang rendah tentunya individu akan mengalami kecemasan pada saat menghadapi dunia kerja. Selain itu penelitian ini masih minim dilakukan pada wilayah Sidoarjo sehingga penelitian ini penting untuk di kaji. Tujuan penelitian ini adalah guna melihat apakah adanya hubungan positif dan penting antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Hipotesis terkait penelitian tersebut yakni adanya hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Berdasarkan Latar Belakang yang sudah di uraikan, Maka Peneliti akan menguji apakah ada Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Wilayah Sidoarjo

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang sifatnya korelasional, Penelitian korelasional merupakan jenis penelitian yang tujuannya dalam mengidentifikasi hubungan dan tingkatnya antar lebih dari dua variabel tanpa tindakan guna mengubah variabelnya, yang dikenal sebagai "manipulasi variabel". Jenis penelitian tersebut guna menghubungkan dua variabel yakni regulasi diri selaku variabel bebas (X) sedangkan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja sebagai variabel terikat (Y). Penelitian tersebut melibatkan mahasiswa tingkat akhir yang tinggal di daerah kabupaten Sidoarjo. Total akurat orang yang terlibat terhadap penelitian ini masih belum diketahui.

Secara populasi keseluruhan yang belum diketahui dengan pasti, jumlah sampel mampu dihitung secara menggunakan metode perhitungan sampel menggunakan rumus Jacob Cohent. Rumus Jacob Cohen didapatkan pengukuran sampel $N = 19,76 / 0,1 + 5 + 1 = 203,6$ dan dibulatkannya jadi 204, sehingga sampel untuk studi tersebut merupakan sebesar 204 responden. Teknik pengumpulan datanya pada penelitian ini menggunakan dua jenis skala likert guna memperoleh data empirik dan variabel atas variabel regulasi diri dan kecemasan terkait mahasiswa tingkat akhir.

Hasil

- Didasarkan pada temuan uji normalitas yang sudah dilaksanakan yaitu dengan menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* $> 0,05$ untuk seluruh variabel. Variabel regulasi diri (X) Mempunyai nilai signifikansi 0,146 dan Variable Kecemasan (Y) mempunyai nilai signifikansi 0,773. Dengan demikian mampu disimpulkan bahwa data dari kedua variabel terdistribusi secara normal. Selanjutnya peneliti melakukan uji linieritas dengan teknik ANOVA.
- Berdasarkan hasil uji linieritas yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik ANOVA diketahui bahwa Variabel regulasi diri (X) dan Variabel kecemasan (Y) memiliki nilai signifikansi 0,001, nilai ini kurang dari 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Variabel regulasi diri (X) dan kecemasan (Y) memiliki hubungan yang linier. Selanjutnya peneliti melakukan teknik analisis uji korelasi *pearson*.
- Didasarkan pada Hasil Uji Korelasi *Pearson* diketahui bahwa Variabel regulasi diri (X) dan kecemasan (Y) memiliki korelasi mencapai -0,727 melalui $p = 0,000$ mengindikasikan bahwasanya ada hubungan negatif yang penting antara regulasi diri dan kecemasan terhadap mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja di wilayah Sidoarjo.
- Koefisien determinasi R Square dari hubungan antar regulasi diri melalui kecemasan yaitu 0,529. Ini menunjukkan bahwasanya Regulasi Diri memiliki kontribusi terkait kecemasan mahasiswa akhir dalam menghadapi dunia kerja di wilayah Sidoarjo mencapai 53%.

Hasil

- Didasarkan pada temuan uji normalitas yang sudah dilaksanakan yaitu dengan menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* $> 0,05$ untuk seluruh variabel. Variabel regulasi diri (X) Mempunyai nilai signifikansi 0,146 dan Variable Kecemasan (Y) mempunyai nilai signifikansi 0,773. Dengan demikian mampu disimpulkan bahwa data dari kedua variabel terdistribusi secara normal. Selanjutnya peneliti melakukan uji linieritas dengan teknik ANOVA.
- Berdasarkan hasil uji linieritas yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik ANOVA diketahui bahwa Variabel regulasi diri (X) dan Variabel kecemasan (Y) memiliki nilai signifikansi 0,001, nilai ini kurang dari 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Variabel regulasi diri (X) dan kecemasan (Y) memiliki hubungan yang linier. Selanjutnya peneliti melakukan teknik analisis uji korelasi *pearson*.
- Didasarkan pada Hasil Uji Korelasi *Pearson* diketahui bahwa Variabel regulasi diri (X) dan kecemasan (Y) memiliki korelasi mencapai -0,727 melalui $p = 0,000$ mengindikasikan bahwasanya ada hubungan negatif yang penting antara regulasi diri dan kecemasan terhadap mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja di wilayah Sidoarjo.
- Koefisien determinasi R Square dari hubungan antar regulasi diri melalui kecemasan yaitu 0,529. Ini menunjukkan bahwasanya Regulasi Diri memiliki kontribusi terkait kecemasan mahasiswa akhir dalam menghadapi dunia kerja di wilayah Sidoarjo mencapai 53%.

Hasil SPSS

Tabel. Kategorisasi Data

Tingkat	Regulasi Diri		Kecemasan	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tinggi	155	75.98	16	7.84
Sedang	49	24.02	181	88.73
Rendah	0	0.00	7	3.43
Total	204	100%	204	100%

Tabel. Normality Test

	Shapiro-Wilk	Sig.
Self Regulation	0,990	0,146
Anxiety	0,995	0,773

Tabel. Linearity Test

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	35603.300	1	35603.300	226.483	.001
	Residual	31754.597	202	157.201		
	Total	67357.897	203			

Tabel. R Square Test

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	0,727	0,529	0,526

Tabel. Pearson Correlation Test

Variable	Pearson Correlation	Sig.
Self Regulation - Anxiety	-0,726	0,000

Temuan Penting Penelitian

- Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan $r = -0,727$ dengan $p = 0,000$, yang berarti semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, maka tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi dunia kerja semakin rendah.
- Regulasi diri berkontribusi sebesar 53% terhadap kecemasan mahasiswa. Nilai R Square sebesar 0,529 menunjukkan bahwa variabel regulasi diri menjelaskan 53% variasi kecemasan yang dirasakan mahasiswa akhir di Sidoarjo.
- Mayoritas mahasiswa memiliki regulasi diri yang tinggi, tetapi tetap menunjukkan tingkat kecemasan pada kategori sedang: Regulasi diri tinggi: 75.98% Kecemasan sedang: 88.73%

Manfaat Penelitian

- Bagi Mahasiswa: Penelitian ini membantu mahasiswa memahami pentingnya kemampuan regulasi diri dalam mengurangi kecemasan saat menghadapi transisi ke dunia kerja. Dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengelolaan diri sejak dini dalam menghadapi tantangan karier.
- Bagi Institusi Pendidikan: Menjadi dasar bagi kampus dalam merancang program pengembangan diri atau pelatihan soft skills yang dapat meningkatkan regulasi diri mahasiswa. Bisa dijadikan bahan evaluasi kurikulum agar lebih mendukung kesiapan kerja mahasiswa.
- Bagi Peneliti Selanjutnya: Menjadi referensi bagi penelitian lanjutan di bidang psikologi pendidikan dan dunia kerja. Memberikan gambaran awal untuk memperluas kajian serupa di wilayah lain atau menggunakan pendekatan kualitatif.

Referensi

- [1] Arnett J, *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford university Press, 2014.
- [2] F. F. Maghfiroh and A. Kurniawan, "Narrative review: the relationship of career anxiety to psychological well-being in final year students," *Bul. Ris. Psychol. and Health. Ment.*, vol. X, 2023.
- [3] B. P. Statistics, "Open Unemployment Rate (TPT) by District/City (Percent), 2022-2024," 2022. <https://jatim.bps.go.id/id/statistics-table/2/NTQjMg==/tingkat-pengangguran-terbuka-tpt-menurut-kabupaten-kota.html>
- [4] D. Spielberger, C, *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. New York: Consulting Psychologists Press, 1983.
- [5] D. Risnia and L. Sugiasih, "The relationship between self-confidence and anxiety in facing the world of work among students of the University of 17 August 1945 Semarang. Proceedings of the Unissula Student Scientific Constellation (KIMU) Humanoira Cluster," 17 August 1945 University, Semarang, 2021.
- [6] S. Nevid, J. A. Rhatus, S, and B. Greence, *Abnormal Psychology*. Jakarta: erlangga publisher, 2005.

Referensi

- [7] M. Durand, V and H. Barlow, D, *Essentials of abnormal psychology (translated)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- [8] T. M. N. Rachmady and E. D. Aprilia, "The Relationship between Adversity Quotient and Anxiety Facing the World of Work in Freshgraduate Syiah Kuala University," *J. Psychogenes.*, vol. 6, no. 1, pp. 54-60, 2018, doi: 10.24854/jps.v6i1.632.
- [9] Alwisool, *Psychology of Personality*. Malang: UMM Press, 2010.
- [10] M. Kowalski, R and M. Leary, *The Social Psychology of Emotional and Behavioral Problems*. Wahington DC: American Psychological Association, 2000.
- [11] B. J. Zimmerman, "Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects," *Am. Educ. Res. J.*, vol. 45, no. 1, pp. 166-183, 2008, doi: 10.3102/0002831207312909.
- [12] N. A. P. Rachmat and D. Rusmawati, "The Relationship Between Self-Regulation and Anxiety Facing the World of Work in Semarang Police Academy Cadets," *J. EMPATI*, vol. 7, no. 3, pp. 985-991, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.21844.

Referensi

- [13] T. R. Azhari and M. Mirza, "The Relationship between Self-Regulation and Anxiety Facing the World of Work in Final Year Students of Syiah Kuala University," *Mediapsi*, vol. 02, no. 02, pp. 23-29, 2016, doi: 10.21776/ub.mps.2016.002.02.4.
- [14] S. Azwar, "Psychological Research Methods Second Edition Mold IV," *Yogyakarta: Learning Library*, 2021.
- [15] R. Ulfa, "RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION WITH FEAR OF FACEING THE WORKING WORLD ON FINAL YEAR STUDENTS AT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH," Ar-Ranry State Islamic University Banda Aceh, 2022.
- [16] F. Laili, "The Role of Self-Efficacy and Self-Regulation with Anxiety Facing the World of Work in Final Year Students at Universitas Muhammadiyah Surakarta," 2022.
- [17] A. Clark, D, *Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice*. New York: Guilford Publications, 2010.
- [18] H. D. Barlow and M. . Durand, *Abnormal psychology*. Jakarta: Student Library, 2007.
- [19] C. S. Carver and M. F. Scheier, *Optimism*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, *Handbook of Positve Psychology*. New York: Oxford University Press, 2005.
- [20] T. L. Rodebaugh and R. G. Heimberg, "Combined treatment for social anxiety disorder," *J. Cogn. Psychother. An Int. Quarterly*, vol. 19, pp. 331-345, 2005.
- [21] R. F. Baumeister and T. F. Heatherton, "Self-Regulation Failure," *An Overview. Psychol. Inq.*, vol. 7, pp. 1-15, 1996.

