

The Relationship Between Self-Regulation And Anxiety In Facing The World Of Work In Final Year Students In The Sidoarjo Region

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

Danang Aditya Pratama Septiansyah¹⁾, Widyastuti²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi : wivid@umsida.ac.id

Abstract : *In the contemporary era, competition in the world of work is increasing, which has the effect of increasing the number of unemployed every year. Final year students are one of the groups most affected by this situation. They not only face pressure to complete their studies on time, but also have to prepare themselves to compete in an increasingly difficult job market. Anxiety regarding job prospects after graduation is a significant factor, especially if they feel they lack skills or experience relevant to market needs. The study aims to determine the relationship between self-regulation and anxiety in students facing work readiness. The population, namely final year students in the sidoarjo district area so that no one knows exactly how many populations are involved in this study. The sampling technique used is purposive sampling technique which has specific criteria, namely final year students. The sample for this study amounted to 204 respondents. The data collection technique for this study used a self-regulation scale ($\alpha = 0.975$) and an anxiety scale ($\alpha = 0.977$). The data analysis technique used in this study is product moment correlation with the support of SPSS software version 25, the results of the analysis of the coefficient of determination R Square of the relationship between self-regulation and anxiety is 0.529. This shows that Self-Regulation has a contribution to anxiety in final students in facing the world of work in the Sidoarjo area reaching 53%..*

Keywords – Anxiety, Final Year Students, Self-Regulation

Abstrak: *Pada era kontemporer, persaingan di dunia kerja lebih meningkat, yang berpengaruh terhadap peningkatan jumlah pengangguran setiap tahunnya. Mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu kelompok yang paling merasakan dampak dari situasi ini. Mereka tidak hanya menghadapi tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, tetapi juga harus mempersiapkan diri untuk bersaing di pasar kerja yang semakin sulit. Kecemasan mengenai prospek pekerjaan setelah lulus menjadi faktor yang signifikan, terutama jika mereka merasa kurang memiliki keterampilan atau pengalaman yang relevan dengan kebutuhan pasar. Penelitian tersebut tujuannya merupakan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan dalam mahasiswa menghadapi kesiapan dunia kerja. Populasi yang yakni mahasiswa tingkat akhir yang berada di wilayah kabupaten sidoarjo sehingga Tidak ada yang tahu secara pasti berapa banyak populasi yang terlibat terhadap penelitian ini. Teknik pengambilan sample yang dipakai yaitu teknik teknik sampling purposive dengan dimana mempunyai kriteria khusus yaitu mahasiswa tingkat akhir. Sampel untuk penelitian ini berjumlah 204 responden. Teknik pengumpulan data untuk penelitian ini memakai skala regulasi diri ($\alpha= 0.975$) dan skala kecemasan ($\alpha= 0.977$). Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian ini yakni korelasi product moment secara dukungan software SPSS versi 25, Hasil analisis koefisien determinasi R Square dari hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan yaitu 0,529. Ini menunjukkan bahwasanya Regulasi Diri memiliki kontribusi pada kecemasan pada mahasiswa akhir dalam menghadapi dunia kerja di wilayah Sidoarjo mencapai 53%..*

Kata Kunci – Kecemasan, Mahasiswa Tingkat Akhir, Regulasi Diri

I. 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 [1]. 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* [2].

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

Berdasarkan informasi atas Badan Pusat Statistik (BPS), Tingkat Pengangguran di Indonesia 2022 hingga 2023 pada jenjang universitas terjadi peningkatan pada bulan agustus di tahun 2022 sejumlah 673485, sedangkan di tahun 2023 terdapat peningkatan jumlah yaitu 787973 yang artinya terdapat jumlah peningkatan sejumlah 5,30% terhitung sejak agustus 2022 hingga agustus 2023, data ini saya ambil dari Badan Pusat Statistik (BPS), Tingkat Pengangguran Terbuka di Tingkat Universitas. Sedangkan menurut data Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) yang terjadi di kabupaten Sidoarjo yaitu 8.80% menjadi 8.05% yang artinya terdapat penurunan di angka jumlah pengangguran di Sidoarjo. Berdasarkan data yang diperoleh pada Universitas yang ada di Indonesia mengalami peningkatan, akan tetapi pada Universitas di Sidoarjo berdasarkan data tersebut mengalami penurunan pada angka pengangguran di jenjang S1. Dengan begitu mahasiswa tingkat akhir tentunya ada rasa kecemasan yang timbul ketika akan menghadapi dunia kerja mendatang[3]

Kecemasan terhadap menghadapi dunia kerja menurut Spielberger yaitu kondisi emosional yang ditandai melalui emosi yang tidak menentu, kepanikan, dan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom. Dalam konteks dunia kerja, kecemasan ini bisa berbentuk kecemasan antisipatif, yaitu ketakutan terhadap situasi kerja di masa depan, atau kecemasan kinerja yang berupa ketakutan terhadap kemampuan dalam menjalankan tugas pekerjaan[4]. Rasa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir karena tidak yakin secara kemampuan yang dimilikinya. Hal ini menyebabkan mahasiswa akhir menjadi takut dan khawatir tentang kemungkinan memperoleh pekerjaan. Kecemasan membuat orang merasa tidak bebas dan kehilangan keseimbangan yang dapat mengganggunya. Kecemasan ini dapat nampak dan tanda-tandanya adalah antara lain rasa takut, tegang, gelisah, gugup, dan berkeringat, serta semacamnya [5].

Didasarkan pada hasil survei awal yang sudah dilaksanakan oleh peneliti secara melaksanakan pra survei melalui penyebaran kuesioner kepada 30 responden mahasiswa akhir universitas di kabupaten Sidoarjo, yang dilaksanakan pada bulan Desember 2024, hasil dari pra survei menunjukkan bahwa terdapat kecemasan yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja di wilayah Sidoarjo yaitu berupa kecemasan maupun kegelisahan akan kemampuan diri dalam mengadapi persaingan dunia kerja di masa mendatang.

Aspek Kecemasan Mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja berdasarkan Nevid diuraikan didasarkan pada komponen kecemasan fisik, mencakup gelisah, gugup, bergetarnya tangan, telapak tangan yang keluar keringat, pusing, kesulitan bernafas dan berbicara, jantung berdetak dengan cepat, mengalami kelelahan, dingin, dan marah. Kecemasan behavioral yaitu kecemasan mencakup perilaku terguncang, tergantung pada individu lainnya, serta perilaku menghindar. Sedangkan Kecemasan kognitif merupakan kecemasan mencakup khawatirnya tentang aspek yang dapat mempengaruhi rasa seseorang, membuat takut, atau membuat khawatir tentang yang dapat terjadi di masa depan, keyakinan bahwasannya sesuatu yang mengerikan dapat terjadi dalam waktu dekat tanpa dasar yang jelas, merasa terancam oleh individu atau kejadian yang biasanya tidak memperoleh perhatian yang cukup, dan berpikir bahwasannya seluruhnya sangat membingungkan dan tidak dapat diselesaikan [6].

Adapun faktor memengaruhi kecemasan mahasiswa terhadap menghadapi dunia kerja yang dipaparkan Duran dan Barlow diantaranya faktor internal yaitu kurangnya percaya diri mahasiswa yang merasa kurang kompeten atau ragu terhadap kemampuannya akan lebih mudah cemas, kurangnya pengetahuan tentang dunia kerja minimnya informasi mengenai proses rekrutmen, lingkungan kerja, dan persyaratan pekerjaan dapat meningkatkan ketidakpastian dan kecemasan, tekanan akademik beban tugas akhir dan tuntutan akademik lainnya bisa membuat mahasiswa merasa stres dan sulit fokus pada persiapan karier, kurangnya keterampilan mahasiswa yang merasa belum cukup memiliki hard skills maupun soft skills yang dibutuhkan di dunia kerja cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi. Kemampuan mengatur diri sendiri dalam mengelola waktu, emosi, dan motivasi juga berperan penting dalam kesiapan menghadapi dunia kerja atau biasa disebut dengan regulasi diri. Sedangkan, faktor eksternal terdapat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja yakni kondisi ekonomi situasi ekonomi yang sulit, seperti tingginya tingkat pengangguran atau persaingan kerja yang ketat, dapat meningkatkan kekhawatiran mahasiswa., tekanan orang tua ekspektasi orang tua yang tinggi terhadap kesuksesan anak dapat menjadi beban psikologis bagi mahasiswa. dukungan sosial kurangnya dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar bisa membuat mahasiswa merasa sendirian dalam menghadapi transisi ke dunia kerja, perubahan teknologi perkembangan teknologi yang cepat mengharuskan mahasiswa terus belajar dan menyesuaikan diri, yang bisa menjadi sumber kecemasan jika mereka merasa tertinggal. [7].

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 [8].

Definisi regulasi diri yaitu keahlian manusia guna mengendalikan pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya. Sederhananya, regulasi diri merupakan termasuk dalam kecerdasan emosi individu. Dengan lebih banyak regulasi diri yang dimiliki seseorang, mereka pasti dapat semakin mampu memberdayakan dan mengarahkan masa depan mereka ke arah yang semakin produktif. Bahwasannya adalah individu yang dapat mengetahui dirinya sendiri dan

mengekspresikan sesuatu secara benar. Selaku contohnya, mereka memiliki kemampuan untuk bangkit dari kegagalan dan tetap tenang saat berada di bawah tekanan, yang memungkinkan mereka untuk belajar atas apa yang sudah terjadi di sekitar mereka untuk membuat keputusan yang berkaitan dengan masa depan. Bandura mendefinisikan regulasi diri yakni kemahiran untuk mengatur bagian dari perilaku hingga tercapai tujuan sesuai harapan[9]. Tujuan dari hal tersebut memberikan bantuan pada mahasiswa tingkat akhir untuk mengatasi rasa cemas saat menghadapi dunia kerja. Regulasi diri merupakan kemampuan orang dalam merubah respon, seperti melakukan kendali impuls perilaku (bantuan perilaku), menahan keinginan, kontrol pikiran, serta merubah emosi[10],

Aspek-aspek regulasi diri berdasarkan Zimmerman mencakup aspek metakognitif adalah orang-orang yang mengintruksikan diri selaku kebutuhan selama proses perilakunya, seperti belajar, mengorganisasi, memperbaiki performansi, dan memonitor diri sendiri. Aspek motivasi merupakan hasil atas kebutuhan dasar guna pengontrolan dan keterkaitan secara keahlian yang terdapat dalam semua orang; mempunyai bantuan dan kepercayaan diri tinggi terkait keahliannya guna melaksanakan apa yang dibutuhkan guna mencapai tujuan. Aspek perilaku adalah tindakan seseorang guna memaksimalkan capaian kegiatannya, termasuk mengatur diri sendiri, memilih dan memanfaatkan lingkungan, dan membuat lingkungan yang membantu aktivitasnya [11].

Penelitian yang membahas tinggi nya regulasi diri mengakibatkan rendahnya kecemasan mahasiswa terhadap menghadapi dunia kerja, dibuktikan menggunakan penelitian Ulfa mengindikasikan bahwasanya terkait mahasiswa akhir UIN Ar-Raniry Banda Aceh, ada korelasi yang penting antara kecemasan menghadapi dunia kerja dan regulasi diri. Hasilnya mengindikasikan koefisien korelasi $r = -0,944$ melalui $p=0,000$, mengindikasikan bahwasanya lebih banyak regulasi diri, lebih sedikit kecemasan menghadapi dunia kerja, Sebaliknya, mengalami peningkatan jika mereka tidak memiliki regulasi diri yang kuat.[12]

Penelitian yang dipaparkan oleh Rachmat dan Rusmawati ditemukan bahwa regulasi diri yang tinggi disebabkan karena kemampuan mahasiswa dapat mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku dalam mencapai tujuan tertentu, sehingga kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja sangat rendah dengan cenderung berfokus pada solusi, memanfaatkan sumber daya yang tersedia, dan tetap optimis dalam menghadapi hambatan dunia kerja[12]. Selanjutnya, penelitian yang membahas bahwa regulasi rendah maka kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja sangat tinggi seseui secara penelitian yang dilaksanakan oleh Azhari dan Mirza mengungkapkan bahwa Rendahnya regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa akan membuat mereka kesulitan dalam mengatur pikiran dan tindakannya sehingga gagal dalam mencapai tujuan. Kegagalan yang dialami akan memunculkan dampak negatif, yaitu mengalami kekhawatiran dalam memasuki dunia kerja [13]

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 dikaji. 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.

II. METODE

Penelitian tersebut adalah penelitian kuantitatif yang sifatnya korelasional. Berdasarkan Azwar pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang menegaskan analisa dalam data kuantitatif, atau angka, diperoleh secara ukuran dan diolah secara menggunakan analisis statistika. 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)[14].

Populasi yaitu area umum mencakup objek atau subjek melalui total dan ciri-ciri yang diidentifikasi peneliti selama penelitian serta diambil kesimpulan darinya. Penelitian tersebut melibatkan mahasiswa tingkat akhir yang tinggal di daerah kabupaten Sidoarjo. Total akurat orang yang terlibat terhadap penelitian ini masih belum diketahui. Sampel merupakan bagian kecil dari populasi yang semakin besar atau sebagian kecil dari populasi dengan keseluruhan, berdasarkan mekanisme penelitian yang dapat digunakan sebagai bahan penelitian. Secara populasi keseluruhan yang belum diketahui dengan pasti, jumlah sampel mampu dihitung secara menggunakan metode perhitungan sampel menggunakan rumus Jacob Cohen. 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[14].

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. Skala tersebut menggunakan skala likert sebagai instrument pengukuran. Pernyataan-pernyataan dalam skala ini mencakup atas dua

jenis item yakni item positif dan item negative. Setiap memberikan 4 opsi jawaban antara lain Sangat tidak setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS) yang tujuannya untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan oleh peneliti.

Skala kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja diadopsi dari penelitian yang dilaksanakan Ulfa, dengan aspek-aspek menurut Nevid yaitu aspek fisik, behavioral, dan kognitif. Aspek fisik meliputi kegelisihan, kegugupan, tangan berkeringat, jantung berdetak, merasa pusing, tangan bergetar, sulit berbicara dan bernafas, merasakan kelelahan, serta mudah tersinggung. Aspek kecemasan behavioral mencakup perilaku menghindar, ketergantungan pada individu lain, serta perilaku terguncang. Aspek kognitif mencakup kekhawatiran pada aspek yang akan terjadi, perasaan terganggu, merasa terancam, kebingungan. Skala ini berjumlah 48 pertanyaan. 24 pertanyaan favourable dan 24 pertanyaan unfavourable. Temuan analisis data untuk skala kecemasan didapatkan nilai reliabilitas alpha Cronbach 0.977, berdasarkan hasil uji validitas yang didapatkan atas penilaian SME, diperoleh data bahwasanya seluruh koefisien CVR mengindikasikan nilai melebihi nol (0), hingga setiap aitem merupakan esensial dan dianggap valid [5]

Skala regulasi diri diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Ulfa, dengan aspek regulasi diri berdasarkan Zimmerman yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Aspek metakognitif meliputi perencanaan performasi diri, pemonitoran, perbaikan performasi diri, mengorganisasi diri sebagai kebutuhan, dan mengintruksikan diri selaku persyaratan selama tindakannya. Aspek motivasi termasuk bantuan guna melaksanakan sesuatu, kepercayaan dalam keahlian, menciptakan lingkungan yang baik, dan mengeluarkan semua usaha yang diharuskan guna mencapai tujuan. Aspek perilaku meliputi mengendalikan diri dalam lingkungan yang membantu kegiatannya, seleksi lingkungan, memanfaatkan lingkungan, dan menciptakan aktivitas yang mendukung aktivitasnya. Pernyataan pada skala ini berjumlah 56 item yang terdiri dari 29 item favourable dan 27 item unfavorable. Hasil analisis data pada skala regulasi diri diperoleh nilai alpha Cronbach 0.975 didasarkan pada temuan yang didapatkan atas nilai SME dalam skala regulasi diri mengindikasikan nilainya melebihi nol (0), hingga setiap item merupakan esensial dan dianggap valid. [15]. Pada penelitian tersebut, metode analisa data yang dipakai merupakan korelasi product moment, yang dilakukan secara dukungan program SPSS untuk Windows versi 25.

III. HASIL

Peneliti melakukan uji asumsi sebelum melaksanakan uji hipotesis. Uji asumsi sebelum melaksanakan uji hipotesis. Uji asumsi yang dilaksanakan merupakan uji normalitas dan linieritas. 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 terdisitribusi secara normal. Selanjutnya peneliti melakukan uji linieritas dengan teknik ANOVA.

Tabel 1. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk	Sig.
Self Regulation	0,990	0,146
Anxiety	<u>0,995</u>	<u>0,773</u>

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*.

Tabel 2. Uji Linieritas

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		

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.

Tabel 3. Uji Korelasi Pearson

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

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%.

Tabel 4. Uji R Square

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

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa tingkat akhir di wilayah Sidoarjo memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, yaitu sebesar 75.98%. Namun, meskipun regulasi diri sebagian besar mahasiswa tergolong tinggi, tingkat kecemasan yang dialami mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 88.73%. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi (7.84%) maupun kecemasan rendah (3.43%). Selain itu, tidak ditemukan mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang rendah dalam sampel penelitian ini.

Tabel 5. Kategorisasi Data

Tingkat	Regulasi Diri		Kecemasan	
	Frekuensi	Percentase	Frekuensi	Percentase
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%

IV. PEMBAHASAN

Hasil kategorisasi pada penelitian ini diketahui bahwa tingkat regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir di wilayah Sidoarjo ini berkisar pada kategori tinggi yaitu sekitar 75.98%. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, hingga tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir terhadap wilayah Sidoarjo mempunyai kategorisasi sedang yaitu 88.73%. artinya semakin tinggi regulasi diri dimiliki mahasiswa tingkat akhir sehingga mampu menurunkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Penelitian tersebut selaras melalui penelitian menurut Laili Hipotesis variabel regulasi diri melalui kecemasan menghadapi dunia kerja melalui temuan koefisien korelasi $R = -0.187$ secara $p = 0.025$ ($p \leq 0.05$) menunjukkan bahwa regulasi diri mempunyai efek negatif yang penting terhadap kecemasan terhadap dunia kerja. Akibatnya, hipotesis ketiga diterima: lebih banyak regulasi berarti lebih sedikit kecemasan terhadap dunia kerja [16]. Selain itu penelitian yang dilaksanakan oleh Ulfa bahwasanya adanya hubungan negatif yang signifikan melalui koefisien korelasi sebesar -0,944 dengan signifikansi 0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang tinggi sehingga kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja lebih rendah[15].

Menurut Clark mengatakan bahwasanya pemikiran yang menimbulkan ketakutan dan kecemasan mampu menyebabkan kecemasan terhadap orang [17]. Penelitian ini menemukan bahwasanya sebagian besar mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja di wilayah Sidoarjo memiliki tingkat kecemasan sedang, tingkat kecemasan sedang ini di sebabkan adanya kesiapan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tantangan dunia kerja yang akan dihadapi nanti, meskipun tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di wilayah Sidoarjo tergolong sedang hal ini di pengaruh oleh regulasi diri yang baik dalam mengatasi kecemasan. Hal ini dapat di buktikan dari hasil kategorisasi data yang sudah dipaparkan.

Berdasarkan Durand dan Barlow, kekhawatiran seseorang mengenai masa depan mampu menyebabkan kecemasan [18]. Carver juga menambahkan ketakutan dan kecemasan yang terkait secara kurangnya kemajuan untuk

capaian ujuan dan menghindari hasil yang tidak menguntungkan [19]. Melaksanakan evaluasi diri dapat membantu siswa memahami seberapa jauh mereka sudah mencapai atau berkembang atas tujuan yang sudah ditentukan sebelumnya. Melaksanakan regulasi diri sendiri mampu membantu orang memahami kekurangan proses yang dilaksanakan, yang mampu membantu pengurangan kecemasan saat bekerja[20].

Berdasarkan Heatherthon & Baumeister menyatakan Regulasi diri adalah cara yang digunakan oleh seseorang guna mengelola perasaan, pikiran maupun ide. Mahasiswa dapat mengontrol kecemasannya secara menghasilkan tujuan, merencanakan, dan mempertahankan keahlian mereka sendiri. Regulasi diri yang tinggi memungkinkan seseorang guna mengevaluasi keahlian dirinya di dunia kerja dan mengontrol emosi, pikiran, dan perilaku mereka guna menggapai tujuan [21].

Didasarkan pada uraian tersebut mampu menyimpulkan bahwasanya regulasi diri mempunyai peran signifikan guna menangani kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja yang dapat di hadapi nantinya. Dalam hal ini mahasiswa akan merasa lebih siap dalam menghadapi tantangan yang akan di hadapi kedepannya, khususnya dalam menghadapi dunia kerja. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu waktu penelitian dan pendekatan kuantitatif yang dipakai tidak dapat melihat dinamika psikologi di lapangan selama proses penelitian. Sebaliknya, pendekatan tersebut hanya ditafsirkan dalam bentuk angka dan persentase yang berikutnya dijelaskan didasarkan pada temuan yang didapatkan.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Penelitian ini tujuannya merupakan guna memahami hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja di wilayah Sidoarjo. Analisis korelasi menunjukkan bahwasanya pada siswa tingkat akhir ada korelasi negatif yang penting antara kecemasan dan regulasi diri dalam menghadapi dunia kerja di wilayah Sidoarjo. Didasarkan pada hasil analisa data tersebut, diperoleh koefisien korelasi mencapai -0,727 secara signifikansi mencapai 0,000. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwasanya mahasiswa tingkat akhir tidak merasa cemas tentang dunia kerja di Sidoarjo jika mereka memiliki tingkat regulasi diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, kecemasan mahasiswa tingkat akhir terhadap dunia kerja berkorelasi positif dengan tingkat regulasi diri yang lebih rendah di wilayah Sidoarjo.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, institusi pendidikan, serta pihak terkait dalam memahami tantangan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir, sehingga dapat dirancang strategi yang lebih efektif dalam membantu mereka menghadapi dunia kerja dengan lebih percaya diri dengan regulasi yang semakin baik. Pada penelitian ini mempunyai keterbatasan yakni waktu penelitian dan pendekatan kuantitatif yang dipakai tidak dapat mengamati dinamika psikologi di lapangan selama proses penelitian. Sebaliknya, pendekatan tersebut hanya diinterpretasikan berupa angka dan persentase yang selanjutnya dijelaskan didasarkan pada hasil yang didapatkan.

VI. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih pada semua orang yang terlibat terhadap penelitian ini, yaitu mahasiswa tingkat akhir dalam wilayah Sidoarjo, yang sudah bersedia meluangkan waktunya, memberikan informasi, dan kontribusi secara langsung dalam penelitian ini. Sebagai akhir atas penelitian tersebut, penulis menyadari bahwasanya masih adanya beberapa keterbatasan. Karena itu, penulis sangat mengharap tentang kritik, saran, dan umpan balik konstruktif untuk membantu peningkatan dan pengembangan penelitian ini.

REFERENSI

- [1] J. 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: hubungan career anxiety terhadap psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. X, 2023.
- [3] B. P. Statistik, "Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Menurut Kabupaten/Kota (Persen), 2022-2024," 2022. <https://jatim.bps.go.id/statistics-table/2/NTQjMg==/tingkat-pengangguran-terbuka-tpt-menurut-kabupaten-kota.html>
- [4] D. Spielberger, C, *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAII)*. New York: Consulting Psychologists Press., 1983.
- [5] D. Risnia and L. Sugiasih, "Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang. Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora.," universitas 17 agustus 1945, Semarang, 2021.
- [6] S. Nevid, J, A. Rhatus, S, and B. Greene, *Psikologi Abnormal*. Jakarta: penerbit erlangga, 2005.
- [7] M. Durand, V and H. Barlow, D, *Intisari psikologi abnormal (alih bahasa)*. Yogyakarta: Pusyaka Pelajar, 2006.
- [8] T. M. N. Rachmady and E. D. Aprilia, "Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala," *J. Psikogenes.*, vol. 6, no. 1, pp. 54–60, 2018, doi: 10.24854/jps.v6i1.632.
- [9] Alwisool, *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 2010.
- [10] M. Kowalski, R and M. Leary, *The Social Psychology of Emotional and Behavioural Problems*. Wahington DC: American Psychological Assiciation, 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, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang," *J. EMPATI*, vol. 7, no. 3, pp. 985–991, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.21844.
- [13] T. R. Azhari and M. Mirza, "Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala," *Mediapsi*, vol. 02, no. 02, pp. 23–29, 2016, doi: 10.21776/ub.mps.2016.002.02.4.
- [14] S. Azwar, "Metode Penelitian Psikologi Edisi II Cetakan IV," *Yogyakarta: Pustaka Belajar*, 2021.
- [15] R. Ulfa, "HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH," Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2022.
- [16] F. Laili, "Peran Efikasi Diri dan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta," 2022.
- [17] A. Clark, D, *Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice*. New York: Guilford Publication, 2010.
- [18] H. D. Barlow and M. . Durand, *Psikologi abnormal*. Jakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- [19] C. S. Carver and M. F. Scheier, *Optimism*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez, *Handbook of Positive 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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.