

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA PENGURUS IKATAN LEMBAGA MAHASISWA PSIKOLOGI INDONESIA (ILMPI)**

**Nadia Rosliani, Jati Ariati**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Indonesia 50275

nadia.rosliani@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). Subjek penelitian ini adalah pengurus ILMPI yang berjumlah 126 orang dengan teknik pengambilan sampel *proportional cluster sampling*. Pengambilan data menggunakan Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (28 aitem valid dengan  $\alpha = 0,93$ ) dan Skala Regulasi Diri (27 aitem valid dengan  $\alpha = 0,91$ ) yang telah diujicobakan kepada 66 pengurus ILMPI. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar -0,61 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,001$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti yaitu ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ILMPI dapat diterima. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 37,3% pada kecemasan menghadapi dunia kerja dan sebesar 62,7% dipengaruhi faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** regulasi diri; kecemasan menghadapi dunia kerja; pengurus ILMPI;

### **Abstract**

This study aims to determine the relationship between self-regulation with the anxiety of facing the world of work on the board of the Indonesian Psychology Student Association (IPSA). The subjects were 126 IPSA administrators with proportional cluster sampling technique. Retrieving data using Anxiety of Facing the World of Work Scale (28 item valid with  $\alpha = 0.93$ ) and the Self-regulation Scale (27 item valid with  $\alpha = 0.91$ ), which has been tested to 66 IPSA administrators. Simple regression analysis showed a correlation coefficient between self-regulation with the anxiety of facing the world of work amounted to -0.61,  $p = 0.000$  ( $p < 0.001$ ). These results indicate that the hypothesis of researchers that there is a negative relationship between self-regulation with the anxiety of facing the world of work on board IPSA acceptable. Effective self-regulation contributes 37,3% to the anxiety of facing the world of work and by 62,7% influenced by other factors not disclosed in this study.

**Keyword:** Self Regulation; Anxiety of Facing the World of Work; IPSA Administrators;

## **PENDAHULUAN**

Seiring dengan berkembangnya zaman, kebutuhan pendidikan semakin tinggi (Wahyudi, 2012). Masyarakat mulai menyadari pentingnya pendidikan tinggi untuk kehidupan yang lebih baik. Level strata satu ditempuh untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang lebih banyak, sehingga mampu menguasai keterampilan yang tidak dimiliki oleh individu dengan jenjang pendidikan yang lebih rendah (Soemanto, 2006).

Kenyataan di lapangan, individu dengan pendidikan tinggi belum tentu selalu mendapatkan pekerjaan. Data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Agustus 2014, laju peningkatan angka pengangguran terdidik berada ditingkat kedua setelah sekolah menengah kejuruan. Jumlah

pengangguran terdidik pada Bulan Februari naik 1,34% dari 4,31% menjadi 5,65% pada Bulan Agustus 2014. Laju peningkatan pengangguran terdidik ini lebih besar dibandingkan periode Februari-Agustus 2013 yang hanya 0,37% (Fimansyah, 2014).

Data pada Bulan Agustus 2015, Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) meningkat menjadi 6,18% dibanding TPT Bulan Februari 2015 yaitu 5,81% dan TPT Bulan Agustus 2014 yaitu 5,94%. Angka penduduk bekerja terbanyak didominasi oleh penduduk berpendidikan sekolah dasar yaitu 44,27%, sementara penduduk bekerja dengan pendidikan minimal strata satu hanya sebesar 8,33% (BPS.go.id, 2015).

Data yang dirilis oleh BPS tersebut menunjukkan bahwa jumlah pengangguran terdidik masih sangat tinggi. Selain itu, faktor kurangnya pengalaman kerja, semakin banyak lulusan perguruan tinggi yang memiliki kompetensi yang sangat baik, salah satunya dibuktikan dengan tingginya nilai IPK, dan sekarang telah diberlakukan Masyarakat Ekonomi Asean (MEA) mulai tanggal 1 Januari 2016 yang langsung berdampak pada delapan profesi di Indonesia (Washarti, 2016). Situasi ini semakin menimbulkan kecemasan bagi para calon pencari kerja, yaitu mahasiswa. Hurlock (2011), menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Kecemasan dapat timbul pada banyak hal, salah satunya adalah kecemasan pada masa depan, terutama dunia kerja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mu'arifah (2005), menyebutkan bahwa kecemasan yang tidak teratasi dapat menimbulkan gangguan perilaku, berupa perilaku menghindar. Perilaku menghindar ini dapat menghambat individu untuk meraih pekerjaan yang diidamkan. Semakin banyak orang yang menghindari dunia kerja maka pengangguran akan semakin banyak, maka dari itu kecemasan menghadapi dunia kerja harus diminimalkan, supaya individu mampu menghadapi dunia kerja dengan baik dan mendapatkan pekerjaan yang diidamkan.

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur sebagian dari tingkah laku sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan (Bandura, dalam Alwisol, 2010). Regulasi diri yang buruk dapat berpengaruh negatif pada mahasiswa. Dampak yang ditimbulkan antara lain mendapatkan hasil studi yang lebih buruk, agresif, kontrol diri yang buruk, sering menunda pekerjaan, serta gagal meraih tujuan (Zimmerman, 2000). Di perguruan tinggi, banyak organisasi yang dapat diikuti oleh mahasiswa. Salah satunya adalah Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). ILMPI merupakan organisasi kemahasiswaan psikologi tingkat nasional satu-satunya yang menghimpun mahasiswa psikologi seluruh Indonesia. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ILMPI.

## **METODE**

Populasi penelitian ini adalah pengurus ILMPI periode 2015-2016 hingga 2016-2017 dengan karakteristik pernah atau sedang menjadi pengurus ILMPI pada rentang waktu kepengurusan periode 2015-2016 hingga 2016-2017 dan belum bekerja. Pengambilan sampel dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional cluster sampling*. *Proportional cluster sampling* merupakan teknik dengan cara peneliti menentukan jumlah *cluster* berdasarkan karakteristik sekelompok subjek, dan jumlah subjek pada masing-masing *cluster* diambil dengan rumus perhitungan supaya tercapai jumlah yang proporsional, sesuai dengan jumlah subjek dalam *cluster* tersebut (Periantalo, 2016). Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan adalah Skala Kecemasan Menghadapi Dunia kerja dan skala regulasi diri. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja (28 aitem,  $\alpha = 0,93$ ) disusun berdasarkan aspek kecemasan yang diungkap oleh Greenberger dan Padesky (2004), yaitu reaksi

fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati. Skala Regulasi Diri (27 aitem,  $\alpha = 0,91$ ) disusun berdasarkan aspek regulasi diri yang diungkap oleh Zimmerman (1986; 2000) yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis regresi sederhana. Proses analisa data dalam penelitian ini dibantu dengan program komputer *Predictive Analytic SoftWare (PASW) 18.0 for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**

Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov	Sig.	Probabilitas	Bentuk
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	0.606	0.856	$p > 0.05$	Normal
Regulasi Diri	1.077	0.196	$p > 0.05$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov* pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 0.606 dengan signifikansi  $p = 0,856$  ( $p > 0.05$ ) dan pada variabel regulasi diri sebesar 1.077 dengan  $p = 0,196$  ( $p > 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dan regulasi diri memiliki distribusi data yang normal.

**Tabel 2.**

Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi	<i>p</i>
73.662	0.000	$p < 0.001$

Berdasarkan hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dengan regulasi diri menghasilkan nilai koefisien F sebesar 73.662 dengan nilai signifikansi  $p = 0.000$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 3.**

Uji Hipotesis 1

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	<i>t</i>	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	110.912	3.020		36.735	.00
1 Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	-.536	.062	-.610	-8.583	.00

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan besarnya koefisien korelasi antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan regulasi diri sebesar -0.610 dengan signifikansi 0.00 ( $p < 0.01$ ) Koefisien korelasi dengan nilai negatif menunjukkan bahwa arah hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja adalah negatif. Tingkat signifikansi korelasi  $p = 0.00$  ( $p < 0.001$ ), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Berdasarkan paparan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia dapat diterima. Persamaan garis linier berdasarkan tabel yaitu  $Y = 110.912 + (-0.536)X$ .

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja (variabel kriterium) akan berubah sebesar -0.536 untuk setiap unit perubahan yang terjadi pada variabel regulasi diri.

**Tabel 4.**  
Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	-.610	.373	.368	6.199

Hasil koefisien determinasi (*R Square*) menunjukkan nilai 0.373. Nilai tersebut menunjukkan bahwa dalam penelitian ini regulasi diri memiliki sumbangan efektif sebesar 37.3% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 37.3% dapat diprediksi oleh variabel regulasi diri, sisanya sebesar 62.7% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa sebagian besar pengurus ILMPI memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang sangat rendah. Hurlock (2011), menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Penyebabnya dapat berasal dari dalam maupun luar diri individu. Kecemasan akan muncul ketika dihadapkan pada sesuatu yang mengancam di luar kemampuannya. Salah satu faktor yang memengaruhi tinggi rendahnya kecemasan menghadapi dunia kerja adalah faktor kognitif dan behavior.

Zimbardo dan Gerrig (1999), mengemukakan bahwa faktor kognitif menitikberatkan pada proses persepsi yang mengganggu pertimbangan atau perkiraan tentang bahaya yang dihadapi. Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar pengurus ILMPI memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang sangat rendah. Kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah ini dapat disebabkan karena pengurus ILMPI memiliki persepsi yang baik mengenai dunia kerja dan tidak menganggap dunia kerja sebagai suatu ancaman yang harus ditakuti.

Faktor behavior dalam kecemasan merupakan dorongan yang dipelajari berdasarkan keinginan dari dalam diri untuk menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan (Zimbardo & Gerrig, 1999). Sebagian besar pengurus ILMPI lebih memilih untuk tidak menghindari dunia kerja dengan mengikuti banyak kegiatan dan menyelesaikan tuntutan tugas yang tidak sedikit. Secara tidak langsung hal tersebut telah membentuk pengurus ILMPI memiliki banyak pengalaman dan persiapan agar siap dan mampu menghadapi dunia kerja.

Pada variabel regulasi diri sebagian besar pengurus ILMPI memiliki regulasi diri yang tinggi. Menurut Maes dan Gebhardt, (2000), regulasi diri merupakan suatu urutan tindakan atau suatu proses yang mengatur tindakan dengan niat untuk mencapai suatu tujuan pribadi. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan berusaha sebaik mungkin untuk mengatur semua tindakannya sehingga mampu mencapai tujuannya. Regulasi diri pada pengurus ILMPI tinggi karena sebagian besar pengurus ILMPI tidak hanya menjadi pengurus di organisasi ILMPI saja, namun juga pengurus Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) atau Himpunan Mahasiswa (Hima), Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), maupun pengurus organisasi ekstra kampus seperti HMI dan PMII. Jumlah tugas yang tidak sedikit ini menuntut pengurus ILMPI untuk memiliki regulasi yang baik agar semua tugas selesai tepat waktu dan semua kegiatan berjalan dengan lancar, sehingga mampu mencapai tujuannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Alfiana (2013), meneliti tentang regulasi diri pada mahasiswa berorganisasi di Universitas Muhammadiyah Malang. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki tingkat regulasi diri yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Hasil penelitian tersebut tidak bertentangan dengan hasil penelitian ini yang subjeknya merupakan pengurus ILMPI. Pengurus ILMPI pada dasarnya adalah mahasiswa yang mengikuti organisasi.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Purnamasari (2014), terhadap asisten mata kuliah praktikum Fakultas Psikologi, Farmasi, dan Teknik Universitas Muhammadiyah Surakarta mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik memegang peran penting dalam menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas. Subjek dalam penelitian ini merupakan pengurus ILMPI yang memiliki tugas-tugas akademik maupun organisasi. Untuk menyelesaikan seluruh tugas, pengurus ILMPI membutuhkan kemampuan regulasi diri yang baik. Hasil ini sesuai dengan penemuan peneliti yang menunjukkan tingkat kemampuan regulasi diri pengurus ILMPI termasuk dalam kategori tinggi.

Kemampuan regulasi diri yang baik mampu membuat individu mencapai tujuan hidupnya. Kemampuan regulasi diri mencakup kemampuan mengendalikan pikiran dan tindakan. Salah satu tujuan pengurus ILMPI adalah mampu memasuki dunia kerja dengan baik dan mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. Kemampuan regulasi diri yang baik membuat pengurus ILMPI mampu mengatur pikiran serta tindakannya, misalnya memikirkan strategi menghadapi dunia kerja, mengikuti pelatihan untuk menambah keterampilan yang berguna dalam dunia kerja, dan mengikuti organisasi agar menambah pengalaman. Pengaturan ini dilakukan untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja dengan baik. Pengurus ILMPI yang tidak memiliki kemampuan regulasi diri baik, maka yang dapat terjadi adalah tidak mampu mengatur pikiran dan tindakan sehingga tujuan yang telah ditetapkan tidak tercapai. Tujuan yang tidak tercapai ini yang akan menimbulkan dampak negatif, yaitu mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal inilah yang membuat hubungan antara regulasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja menjadi negatif. Pengurus ILMPI yang memiliki kemampuan regulasi diri baik maka akan memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah, dan pengurus ILMPI yang memiliki kemampuan regulasi diri buruk maka dapat memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang tinggi.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik mengenai hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ILMPI. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki koefisien korelasi negatif. Semakin baik kemampuan regulasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dimiliki pengurus ILMPI. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang dipaparkan peneliti yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ILMPI dapat diterima.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Alfiana, A. D. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Psikologi Terapan*, 1(2), 245-259. Diunduh dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1581/1682>.

Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

- Badan Pusat Statistik. (Kamis, 05 November 2015). *Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 6,18 persen*. Diunduh dari [http://www.bps.go.id/website/brs\\_ind/brsInd-20151105121046.pdf](http://www.bps.go.id/website/brs_ind/brsInd-20151105121046.pdf)
- Firmansyah, T. (Kamis, 06 November 2014). *Pengangguran terdidik bertambah*. Diunduh dari <http://www.republika.co.id/berita/koran/halaman-1/14/11/06/neltsa-pengangguran-terdidik-bertambah>
- Greenberger, D., & Padesky, A. C. (2004). *Manajemen pikiran*. Bandung: Kaifa.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi 5). Jakarta: Erlangga.
- Maes, S., & Gebhardt, W. (2000). Self-regulation and health behavior: the health behavior goal model. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*, 343-368. San Diego, CA: Academic Press.
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan antara kecemasan dengan agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 102-111. Diunduh dari <http://journal.uad.ac.id/index/php/humanitas/article>
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Purnamasari, E. T. (2014). Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi mengerjakan tugas pada asisten mata kuliah praktikum. *Skripsi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh dari [http://eprints.ums.ac.id/31795/18/02.\\_Naskah\\_Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/31795/18/02._Naskah_Publikasi.pdf).
- Soemanto, W. (2006). *Psikologi pendidikan: landasan kerja pemimpin pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wahyudi, I. (2012). *Pengembangan pendidikan*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Washarti, R. (Jumat, 1 Januari 2016). *Apakah pekerja Indonesia siap hadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN?*. Diunduh dari [http://www.bbc.com/indonesia/berita\\_indonesia/2015/12/151230\\_indonesia\\_mea\\_pekerja](http://www.bbc.com/indonesia/berita_indonesia/2015/12/151230_indonesia_mea_pekerja)
- Zimbardo, P. G., & Gerrig, R. J. (1999). *Psychology and life*. New York: Longman
- Zimmerman, B. J. (1986). Becoming a self-regulated learner: which are the key subprocesses?. *Contemporary Educational Psychology*, 11, 307-313. doi:10.1016/0361-476X(86)90027-5
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (hal. 13-39). San Diego, CA: Academic Press.