

HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

*Relationships between anxiety hardiness dealing with
students working world level end*

Ferdian Wahyu Nugroho, Karyono

Faculty of Psychology Diponegoro University

milan22nugro@gmail.com

Abstraks

Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif. Seperti yang dikemukakan oleh Prawirohusodo (dalam Rusli, 2004, h.4), bahwa kecemasan dapat menghambat penampilan, menimbulkan kendala, menghambat kemauan individu untuk berprestasi. Apabila tidak dibarengi dengan memiliki *hardiness* sehingga menimbulkan gangguan fungsi sosial individu, misalnya perasaan cemas yang melanda mahasiswa dapat membuat mahasiswa tersebut kurang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro angkatan 2011. Sampel penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa, yang diperoleh melalui teknik sampel berstrata proporsional. Metode analisis data yang digunakan teknik analisis regresi sederhana. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi dunia kerja(21 item $\alpha = 0,878$) dan skala *hardiness*(20 item $\alpha = 0,883$) yang telah diujicobakan terhadap 70 mahasiswa Fakultas Ilmu sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro.

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis dengan teknik analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi sebesar 0,519 dengan $p=0,000$ ($p<0,01$).

Kata kunci : kecemasan, *hardiness*, mahasiswa

ABSTRACT

Anxiety experienced by students can have a negative impact. As noted by Prawirohusodo (in Rusli 2004, p.4), that anxiety can impede performance, cause problems, hamper the willingness of individuals to excel. If it does not have the hardiness coupled with impaired social functioning, causing the individual, for example, feelings of anxiety that swept the student can make students less able to actualize her potential. This study aimed to test empirically the relationship between hardiness with anxiety face the work at final year

students of the Faculty of Social and Political Imu Diponegoro University.

The population in this study were students of the Faculty of Social and Political Sciences, Diponegoro University class of 2011. Sample size was 70 students, which is obtained through proportional stratified sampling technique. Data analysis methods used simple regression analysis techniques. Means of data collection in this study was to face the world of work anxiety scale (21 items $\alpha = 0.878$) and the hardiness scale (20 items $\alpha = 0.883$), which has been tested against 70mahasiswa Faculty of Social and Political Science University of Diponegoro.

The results obtained from testing the hypothesis with the technique of correlation analysis showed that there was a negative relationship with anxiety yangsignifikan antarahardiness face the work in their final year. The results are shown in figure correlation coefficient of 0.519 with $p = 0.000$ ($p < 0.01$).

Keywords : *anxiety, hardiness, students*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan dasar utama dalam pengembangan sumber daya manusia. Sarana pendidikan yang memadai nantinya akan digunakan untuk memecahkan berbagai persoalan sosial yang ada di masyarakat. Pendidikan pada hakikatnya adalah suatu interaksi, hubungan timbal balik dan proses dua arah antara pendidik dan anak didik. Fungsi pendidikan adalah menyediakan apa saja yang dibutuhkan untuk mengembangkan anak didik (Trisandhya, dkk., 2004, h.85).

Jalur pendidikan formal dimulai dari pendidikan di taman kanak-kanak sampai dengan perguruan tinggi. Individu yang melanjutkan studi ke perguruan tinggi selanjutnya disebut mahasiswa. Mahasiswa pada umumnya berusia sekitar 18-25 tahun (Hernawati, 2006, h.77&78). Pada usia tersebut individu memasuki masa dewasa awal atau dewasa muda, dan mulai menyiapkan diri memasuki dunia kerja.

Hal yang paling diakui sebagai tanda memasuki masa dewasa adalah ketika seseorang mendapatkan pekerjaan penuh waktu yang kurang lebih tetap. Hal ini biasanya terjadi pada saat seseorang menyelesaikan sekolah menengah atas untuk sebagian orang, dan untuk sebagian lain universitas atau sekolah pascasarjana. Kemampuan untuk membuat keputusan adalah ciri lain yang tidak sepenuhnya terbangun pada kaum muda. Hal yang dimaksud di sini adalah pembuatan keputusan secara luas tentang karir, nilai-nilai, keluarga dan hubungan, serta tentang gaya hidup. Pada waktu muda, seseorang mungkin mencoba banyak peran yang berbeda, mencari karir alternatif, berpikir tentang berbagai gaya hidup dan mempertimbangkan berbagai hubungan yang ada. Individu yang beranjak dewasa biasanya

membuat keputusan tentang hal-hal ini, terutama dalam bidang gaya hidup dan karir (Santrock, 2002, h.73-74).

Saat fase dewasa awal ini, mahasiswa dituntut untuk masuk pada dunia yang lebih serius dibandingkan fase anak dan remaja. Ia mulai mencoba memikirkan karir yang akan dipilih di kemudian hari, pasangan hidup yang sesuai untuknya, dan pola hidup yang cocok dengannya. Fase ini menimbulkan banyak kecemasan karena persiapan diri yang kurang memadai, ditambah lagi kedekatan dengan teman sebaya sangat berkurang, serta menyadari nilai yang dianut sekarang berbeda dari fase sebelumnya (Hernawati, 2006, h.80).

Kondisi sekolah yang tidak dapat mengajarkan keseluruhan proses pekerjaan dapat saja mengakibatkan para lulusan perguruan tinggi tidak mudah untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan. Survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Indonesia (dalam Yulia, 2005, h.1), menunjukkan peningkatan angka pengangguran ditinjau dari tingkat pendidikan pada beberapa tahun terakhir, yaitu pada tahun 2001 sebanyak 5.813.231 jiwa dan pada tahun 2005 pengangguran tersebut meningkat menjadi 10.854.254 jiwa. Selain itu, berdasarkan data yang dikemukakan oleh Saptogiri (dalam liputan6.com, 2013), ditemukan bahwa jumlah pengangguran di Semarang, Jawa Tengah, mencapai 100 ribu orang dengan tingkat pendidikan beragam. Kebanyakan mereka yang memiliki latar belakang lulusan strata satu atau sarjana, yaitu 10.996 orang, sementara lulusan sekolah menengah atas sebanyak 4.800 orang.

Sebagaimana hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan pada 22 Maret 2013 terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang, diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan melakukan upaya dalam mengatasi kecemasannya dengan mengikuti seminar dan kursus untuk memperoleh keterampilan yang dapat menunjang keberhasilannya di dunia kerja. Selain itu terdapat pula mahasiswa yang sudah mulai menghadiri bursa kerja untuk mendapatkan gambaran tentang dunia kerja. Hal ini dilakukan agar mahasiswa dapat lebih siap dalam menghadapi dunia kerja..

Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif. Seperti yang dikemukakan oleh Prawirohusodo (dalam Rusli, 2004, h.4), bahwa kecemasan dapat menghambat penampilan, menimbulkan kendala, menghambat kemauan individu untuk berprestasi. Kecemasan yang tinggi dapat juga menimbulkan gangguan fungsi sosial individu, misalnya perasaan cemas yang melanda mahasiswa dapat membuat mahasiswa tersebut kurang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya.

Kecemasan dapat diatasi dengan memerhatikan berbagai faktor yang

memengaruhinya, faktor-faktor tersebut antara lain ancaman terhadap integritas fisik dan sistem diri, patofisiologis, tidak terpenuhinya kebutuhan atau frustrasi, dan faktor situasional yang meliputi individu dan lingkungan sekitarnya (Smart, 2010, h.60). Pendapat Smart ini menunjukkan bahwa kecemasan muncul akibat dari adanya berbagai ancaman, ancaman-ancaman tersebut dapat berupa kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, dan kondisi lingkungan (Nevid, dkk., 2005, h.163).

Ancaman-ancaman tersebut dapat diminimalisir ketika individu termasuk mahasiswa memiliki *hardiness*. *Hardiness* pada individu dapat diterjemahkan dengan berbagai istilah, di antaranya adalah tabah atau ketabahan, memiliki daya tahan atau ketahanan mental, dan tangguh atau ketangguhan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2011, h.1370, h.1374, h.1397), tabah diartikan sebagai tetap dan kuat hati atau berani dalam menghadapi bahaya atau situasi lainnya. Ketabahan diartikan sebagai perihal tabah, keadaan tabah, ketetapan hati, dan kekuatan hati. Tahan memiliki arti tetap keadaannya, kuat atau sanggup menderita (menanggung), dapat menguasai diri, sanggup dan tidak lekas merasa bosan. Ketahanan memiliki arti perihal tahan (kuat), kekuatan hati, dan daya tahan. Tangguh memiliki berbagai arti yaitu sukar dikalahkan, kuat, andal, tabah dan tahan, dan kukuh. Ketangguhan memiliki arti kekuatan, keuletan, dan kekukuhan

Hardiness didefinisikan sebagai keadaan diri yang membuat individu memiliki ketahanan atau daya tahan (Hardjana, 1994, h.73). Ketahanan psikologis (*psychological hardiness*) individu dapat membantu dalam mengelola stres yang dialami (Nevid dkk, 2005, h.144). Secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres dengan menggunakan pendekatan *coping* yang berfokus pada masalah secara aktif (William dkk, dalam Nevid dkk, 2005, h.146).

Individu yang memiliki *hardiness* juga menunjukkan gejala fisik yang lebih sedikit, tingkat depresi yang lebih rendah dalam menghadapi stres daripada orang-orang yang ketahanan psikologisnya rendah (Quellete dkk, dalam Nevid dkk, 2005, h.146). Kobasa (dalam Nevid dkk, 2005, h.146) menunjukkan bahwa orang yang ketahanan psikologisnya tinggi lebih baik dalam menangani stres karena mereka menganggap diri mereka sebagai “orang yang memilih situasi stres itu sendiri.” Mereka menganggap stresor yang mereka hadapi membuat kehidupan lebih menarik dan menantang, bukan semata-mata membebani mereka dengan tekanan-tekanan tambahan. Jadi pengendalian adalah faktor kunci dalam *hardiness*.

Penelitian *hardiness* pada siswa atau mahasiswa perlu dilakukan karena diharapkan mahasiswa memiliki *hardiness* sehingga dapat membantu dirinya dalam menyelesaikan

masalahnya sebagai pelajar. Sebagaimana hasil penelitian Cole dkk (2004, h.66) yang menemukan bahwa siswa yang memiliki *hardiness* akan lebih termotivasi untuk mempelajari materi pelajaran dan memiliki komitmen daripada siswa yang tidak memiliki *hardiness*. Sansone dkk (dalam Cole dkk, 2004, h.66) menyimpulkan bahwa individu yang tangguh lebih bersedia terlibat dan menyesuaikan reaksinya ketika diberi kesempatan untuk menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan (seperti, tugas yang membosankan). Ketika individu memiliki kontrol atas keterlibatan terhadap stressor, misalnya menghadiri kelas, belajar untuk ujian, individu yang tangguh lebih bersedia untuk menyelesaikannya. Jika individu menganggap nilai keterlibatan tersebut sangat berharga, individu yang tangguh sengaja terlibat dalam strategi untuk mengubah aktivitas menjadi sesuatu yang dianggap lebih positif yaitu, menjaga motivasi untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat.

Berdasarkan uraian para tokoh yang telah dikemukakan menggambarkan bahwa *hardiness* yang dimiliki individu dapat membantu individu tersebut dalam mengatasi stres, dengan kata lain variabel *hardiness* memiliki hubungan dengan variabel stres. Selanjutnya yang menimbulkan pertanyaan pada diri peneliti adalah, apakah *hardiness* juga memiliki hubungan dengan kecemasan, terutama kecemasan dalam menghadapi dunia kerja? Mengacu pada pertanyaan inilah maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

ketakutan terhadap kegiatan fisik atau kegiatan otak yang bertujuan untuk mencari imbalan atau upah (dalam konteks memasuki dunia kerja yang tercermin dalam aspek seleksi, penyesuaian diri, dan pemeliharaan), dan hal tersebut dianggap sebagai keadaan yang mengancam atau keadaan yang tidak menyenangkan.

Pengertian Hardiness

Ivancevich dkk (2006, h.300) mengatakan bahwa *hardiness* adalah suatu ciri kepribadian yang dapat mengendalikan reaksi individu terhadap stres. Individu yang memiliki *hardiness* merasa bahwa dirinya mengendalikan masalah, sangat berkomitmen terhadap aktivitas dalam hidup, dan melihat perubahan sebagai suatu tantangan.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir (telah melampaui semester 6) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang. jumlah subjek pada

penelitian ini adalah 70 orang, di mana terdiri dari jurusan administrasi publik sebanyak 14 mahasiswa, ilmu pemerintahan sebanyak 15 mahasiswa, ilmu komunikasi sebanyak 15 mahasiswa, administrasi bisnis sebanyak 14 mahasiswa, dan hubungan internasional sebanyak 12 mahasiswa. Metode pengambilan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode skala. Skala yang akan disajikan tersebut terdiri dari dua kelompok item (pernyataan), yaitu item *favourable* dan item *unfavourable*. Setiap item disediakan empat jawaban. Sistem penilaian mulai dari 1, 2, 3 dan 4, sedangkan alternatif jawaban adalah sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pernyataan yang tergolong *favourable*, subjek akan memperoleh skor 4 jika menjawab sangat sesuai (SS), nilai 3 jika menjawab sesuai (S), nilai 2 jika menjawab tidak sesuai (TS), dan nilai 1 jika menjawab sangat tidak sesuai (STS). Pernyataan yang tergolong *unfavourable*, subjek akan memperoleh skor 4 jika menjawab sangat tidak sesuai (STS), nilai 3 jika menjawab tidak sesuai (TS), nilai 2 jika menjawab sesuai (S), dan nilai 1 jika menjawab sangat sesuai (SS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis dengan teknik analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi sebesar 0,519 dengan $p=0,000$ ($p<0,01$).

Hasil korelasi negatif berarti bahwa jika *hardiness* mahasiswa tinggi maka kecemasan yang dialami dapat ditekan, sebaliknya jika *hardiness* mahasiswa rendah maka kecemasannya tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rhonewalt dkk (dalam Cole dkk, 2004, h.66), yang menemukan bahwa individu yang menunjukkan *hardiness* rendah telah ditemukan menampilkan peningkatan tanda-tanda depresi, dan kecemasan tinggi, serta tekanan psikologis.

Ketangguhan psikologis terdiri dari tiga sikap yang secara tidak langsung terkait satu sama lain. Ketiga sikap *hardiness* yang saling berhubungan dari komitmen, kontrol, dan tantangan meningkatkan kinerja seseorang. Selain itu ditemukan bahwa ada hubungan negatif antara skor individu yang tahan banting/ tangguh (*hardiness*) dengan kecemasan (Ashcraft, dalam Daneshamooz dan Alamolhodaie, 2012, h.271).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Daneshamooz dan Alamolhodaie (2012, h.274) menemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan matematika dan

ketangguhan akademik. Temuan ini menegaskan penelitian sebelumnya yang melaporkan hubungan negatif antara sifat ketangguhan atau *hardiness* dengan kecemasan.

Roth dan Cohen (dalam Mehrparvar dkk, 2012, h.818) mempelajari efek psikologis dan komponen dan keterampilan sifat ketangguhan pada kecemasan kompetitif dan kepercayaan diri. Mehrparvar dkk (2012, h.819) mengatakan bahwa ketangguhan adalah prediktor yang lebih baik bagi kesehatan mental daripada kesehatan fisik.

Berdasarkan deskripsi sampel penelitian, sebanyak 6 orang (8,57%) dari 70 subjek penelitian memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori rendah, 57 orang (81,43%) berada pada kategori tinggi, dan 7 orang (10%) berada pada kategori sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pada saat dilakukan penelitian, memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori tinggi.

Hasil deskripsi sampel ini dapat terjadi karena melalui penelusuran lebih lanjut terhadap mahasiswa, diketahui bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tergolong tinggi disebabkan adanya mahasiswa yang kurang yakin terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi seleksi masuk kerja karena belum memiliki pengalaman, dan ada sebagian mahasiswa yang menganggap bahwa teori yang diperoleh di bangku kuliah tidak selalu dapat diterapkan di dunia kerja. Hal-hal inilah yang dapat diduga mengapa mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada tergolong tinggi. Penelitian pada Ganing dan Hudaniah (2013, h.41). Agar siap memasuki dunia kerja diperlukan kepercayaan diri atau *self efficacy* yang baik dalam diri mahasiswa. Individu yang berhasil mengenal kemampuan diri, akan merasa yakin bisa mendapatkan pekerjaan. Hal ini tergantung kesan positif individu terhadap dirinya sendiri. Semakin mampu seseorang untuk memberikan kesan positif akan kemampuan dirinya maka peluang untuk memperoleh pekerjaan akan semakin besar. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi, akan mengetahui seberapa besar kemampuannya dalam menghadapi dunia kerja. *Self efficacy* yang kuat dalam diri individu mendasari pola pikir, perasaan dan dorongan dalam dirinya untuk merefleksikan segenap kemampuan yang individu miliki.

Berdasarkan deskripsi sampel penelitian, sebanyak 2 orang (2,86%) dari 70 subjek penelitian memiliki *hardiness* pada kategori sangat rendah, 42 orang (60%) berada pada kategori rendah, dan 26 orang (37,14%) berada pada kategori tinggi. Hasil di atas menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian pada saat dilakukan penelitian, memiliki *hardiness* pada kategori sedang akan tetapi cenderung rendah. Berdasarkan hasil deskripsi sampel ini diketahui bahwa *hardiness* mahasiswa tergolong rendah.

Kendala yang dialami peneliti pada saat di lapangan adalah kesulitan dalam menemukan nama-nama mahasiswa yang telah peneliti random, dan kesulitan lainnya adalah

lamanya pemberian data dan surat ijin agar segera melakukan penelitian dari pihak Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi *hardiness* maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja, demikian juga sebaliknya. Adapun *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 26,9% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, dan sisanya 73,1% merupakan faktor-faktor lain yang diduga ikut mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja.

Saran

1. Bagi subjek

Hendaknya subjek dapat lebih meningkatkan *hardiness* yang dimiliki yaitu dengan cara menekankan tiap-tiap aspeknya, di antaranya adalah aspek kontrol (dengan cara memiliki anggapan bahwa peristiwa dalam hidup termasuk kehidupan di dunia kerja merupakan hal yang dapat dikendalikan), aspek komitmen (yaitu bersedia melibatkan diri sepenuhnya terhadap tugas-tugas akademik dan kegiatan seperti seminar yang berkaitan dengan dunia kerja), serta aspek tantangan (yaitu melihat kesulitan sebagai tantangan), sehingga dapat menekan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja disarankan untuk melibatkan faktor lain dari kecemasan menghadapi dunia kerja untuk diteliti sehingga akan diperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja. Faktor-faktor tersebut antara lain ancaman terhadap integritas fisik dan sistem diri (termasuk ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia), patofisiologis, situasional, perasaan tidak berdaya, tidak terpenuhinya kebutuhan atau frustrasi, konflik, tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan diri, dan proses pertumbuhan fisiologis. Saran lainnya adalah bagi peneliti yang ingin meneliti hal yang sama (hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja), disarankan untuk memperluas populasi di luar mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Hardjana, M. 1994. *Stres Tanpa Distres. Edisi Kelima*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hernawati, L. 2006. Meningkatkan Kemampuan Mengelola Pikiran pada Mahasiswa. *Psikodimensia. Kajian Ilmiah Psikologi*. Vol.5, No.1 (77-96).
- Ivancevich, J.M., Konopaske, R., dan Matteson, M.T. 2006. *Perilaku dan Manajemen Organisasi. Edisi Ketujuh. Jilid 1*. Alih Bahasa: Gina Gania. Jakarta: Erlangga.
- Lestari, W.A. 2006. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Indonesia. *Naskah Publikasi*.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., dan Greene, B. 2005. *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development. Perkembangan Masa Hidup. Edisi Kelima. Jilid 2*. Alih Bahasa: Juda Damanik dan Achmad Chusairi. Jakarta: Erlangga.