

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA TARUNA AKADEMI KEPOLISIAN SEMARANG**

**Novia Ayu Puspita Rachmat, Diana Rusmawati**

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

noviarachmat@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 169 orang Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Skala Regulasi Diri (45 aitem,  $\alpha = 0,95$ ) dan Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (33 aitem,  $\alpha = 0,96$ ) yang telah diujicobakan pada 100 orang Taruna. Analisis Spearman Rho menunjukkan nilai  $r_{xy} = -0,807$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin baik regulasi diri, maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan rendah dan sebaliknya.

**Kata kunci:** regulasi diri; kecemasan menghadapi dunia kerja, Taruna Akademi Kepolisian;

### **Abstract**

The aim of this study is to determine the correlation between self-regulation with workplace anxiety on Police Academy Cadets. Research sample were 169 Police Academy Cadets grade III with convenience sampling. Retrieving data was using Self-Regulation Scale (45 aitem valid with  $\alpha = 0.95$ ) and Workplace Anxiety Scale (33 aitem valid with  $\alpha = 0.96$ ), which has been tested to 100 cadets. Spearman Rho analysis showed a correlation coefficient between self-regulation and workplace anxiety amounted  $-0.807$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). This result indicated that hypothesis on this research is acceptable, there is a negative correlation between self-regulation with workplace anxiety. The more better the self-regulation then workplace anxiety will more decrease and otherwise.

**Keyword:** self-regulation; workplace anxiety; Police Academy Cadets;

### **PENDAHULUAN**

Akademi Kepolisian merupakan wadah pembentuk perwira Polri yang akan menjadi kader-kader pemimpin dalam lembaga kepolisian. Setelah lulus dari Akademi Kepolisian, Taruna diharapkan mampu menjadi sosok polisi yang memiliki etika, berjiwa pemimpin, berketerampilan teknis profesional kepolisian dan kesamptaan yang prima dalam mendukung tugas pokok kepolisian.

Dalam dunia kerja kepolisian, anggota Polri dihadapkan dengan persaingan yang cukup ketat dalam proses kenaikan pangkat dikarenakan jumlah anggota yang tidak sedikit. Mantan Kapolri,

Jendral Badrodin Haiti menyebutkan bahwa jumlah personel Polri sejak tahun 2011 - 2015 mengalami peningkatan sebesar 2,3% per tahun dengan total anggota sebanyak 429.711 personel. Hal ini disampaikan oleh Jendral Badrodin Haiti pada acara “Refleksi Akhir Tahun Kinerja Polri 2015” tanggal 29 Desember 2015 di ruang Rupatama, Markas Besar Polri Jakarta (Istanto, 2015). Dalam kurun waktu empat tahun, Polri telah melakukan penambahan jumlah sumber daya manusia polisi sebanyak 15.800 personel lulusan dari Akademi Kepolisian.

Kapolri Jenderal Tito Karnavian juga mengatakan bahwa dalam struktur lembaga Polri mengalami *bottle neck* untuk kenaikan pangkat perwira tinggi disebabkan oleh jumlah anggota (terutama perwira menengah) yang banyak, namun posisi yang tersedia dalam lembaga Polri tidak dapat menampung seluruhnya, hal ini diungkapkan oleh Tito di gedung Rupatama Mabes Polri Jakarta Selatan pada tanggal 25 Oktober 2016 (Himawan & Hidayat, 2016). Meskipun Kapolri mengatakan akan memperluas struktur di Polri berupa kenaikan pangkat, akan tetapi hal tersebut tidak akan didapatkan dengan mudah. Anggota perlu menunjukkan kinerja dan prestasi selama masa kerja.

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa Taruna tingkat III menyebutkan bahwa terdapat perasaan khawatir akan penempatan fungsi teknis kepolisian ketika memasuki dunia kerja. Menurut salah satu subjek, perasaan khawatir tersebut disebabkan oleh adanya beberapa fungsi teknis yang memiliki tuntutan pekerjaan yang lebih berat dibandingkan dengan fungsi teknis yang lain, contohnya fungsi teknis Reserse. Sedangkan subjek lain mengatakan bahwa perasaan khawatir pada dunia kerja tersebut muncul dikarenakan pengalaman senior yang kesulitan untuk naik ke jabatan yang lebih tinggi.

Persaingan yang sengit, resiko, tuntutan kompetensi, dan tekanan pekerjaan ketika menjadi anggota Polri mampu memicu timbulnya perasaan khawatir bagi Taruna yang pada akhirnya akan lulus dan terjun ke dunia kerja. Perasaan takut dan khawatir terhadap suatu objek atau situasi yang belum jelas ini disebut dengan kecemasan (Halgin, 2012). Nevid, Rathus, dan Greene (2005) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang memiliki ciri-ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran pada peristiwa buruk yang akan terjadi.

Penelitian yang dilakukan oleh Mu'arifah (Rosliani & Ariati, 2016) menyebutkan bahwa gangguan perilaku dapat muncul akibat kecemasan yang tidak teratasi, dapat berupa perilaku menghindar. Apabila individu mengalami kecemasan yang tidak mampu mereka atasi dan menimbulkan perilaku menghindar, maka performa ketika bekerja akan tidak optimal. Salah satu cara dalam mengatasi perasaan khawatir, individu memerlukan strategi internal yang tepat untuk menghadapi kemungkinan yang dapat terjadi di masa depan, yaitu regulasi diri.

Regulasi diri merupakan proses menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengimplementasikannya secara kontinu untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu (Zimmerman, 2000). Bandura (Alwisol, 2010) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan individu dalam mengontrol perilakunya dengan mengatur pengaruh lingkungan, menghasilkan dukungan kognitif, dan membuat konsekuensi atas tindakannya untuk mencapai dan mengantisipasi tujuan. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti merasa perlu melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang.

## **METODE**

Populasi penelitian ini adalah Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang Detasemen Wicaksana Adhimanggala sebanyak 307 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala regulasi diri dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja (33 aitem,  $\alpha = 0,96$ ) disusun berdasarkan aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus, dan Greene (2005) yaitu aspek fisik (tangan berkeringat, kesulitan bicara (gagap), suara tidak stabil (bergetar), jantung berdebar, kesulitan bernafas, lemas atau pusing), kognitif (pemikiran negatif dan tidak rasional), dan perilaku. Skala regulasi diri (45 aitem,  $\alpha = 0,95$ ) disusun berdasarkan aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman (2000) yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Metode analisis data yang digunakan guna menguji hipotesis penelitian yaitu analisis korelasi Spearman Rho. Proses analisa data dibantu dengan program komputer *Statistical Package for Sosial Science (SPSS) For Windows Release* versi 23.0.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.**

Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov	$p > 0,05$	Bentuk
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	0,240	0,000	Tidak Normal
Regulasi Diri	0,191	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,240 dengan signifikansi  $p = 0,000$  ( $p > 0,05$ ) untuk variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,191 dengan signifikansi 0,000 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data pada dua variabel, yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja dan regulasi diri memiliki sebaran data yang tidak normal.

**Tabel 2.**

Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi	$p$
405,261	0,000	$p < 0,05$

Berdasarkan hasil uji linieritas antara variabel regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja menghasilkan nilai koefisien  $F = 405,261$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang linier.

**Tabel 3.**

Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig.
Regulasi diri Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	-0,807	0,000

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar -0,807 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah negatif, artinya individu yang termasuk dalam kategori memiliki regulasi diri tinggi akan memiliki tingkat

kecemasan yang rendah, begitu pula dengan individu yang memiliki regulasi diri rendah akan memiliki tingkat kecemasan tinggi. Tingkat signifikansi korelasi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,807 termasuk dalam kategori hubungan sangat kuat, sehingga kedua variabel dalam penelitian ini yaitu regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki hubungan yang sangat kuat.

Dalam penelitian ini, mayoritas Taruna tingkat III Akademi Kepolisian memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang sangat rendah. Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan khawatir pada suatu hal yang akan terjadi di masa depan, ditandai dengan adanya proses kognitif yang negatif, perubahan reaksi fisiologis dan respon perilaku (Clark, 2010). Perasaan cemas cenderung muncul ketika individu dihadapkan pada suatu hal yang dianggap mengancam di luar kemampuannya.

Beck, Emery, dan Greenberg (Clark, 2010) mengemukakan bahwa kecemasan pada individu dapat dipicu oleh pemikiran-pemikiran yang berujung pada rasa takut dan cemas. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar Taruna tingkat III Akademi Kepolisian memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang sangat rendah. Tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang sangat rendah ini dapat disebabkan adanya persepsi yang baik oleh Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang mengenai dunia kerja dan tidak beranggapan bahwa hal tersebut merupakan sesuatu yang mengancam atau harus ditakuti. Persepsi yang baik tersebut dapat muncul disebabkan oleh metode pelatihan pada kurikulum Akademi Kepolisian yang memberikan kesempatan bagi Taruna untuk mengenal dunia kerja kepolisian sejak tingkat I, yaitu kegiatan Latja (Latihan Kerja) yang dilakukan setiap akhir semester genap.

Brown (Neal & Carey, 2005) mengungkapkan bahwa regulasi diri merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk merencanakan, mengarahkan dan memonitor perilaku guna mencapai tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosi dan sosial. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi dirinya dengan baik, akan cenderung berusaha sebaik mungkin untuk mengontrol dan mengarahkan perilaku demi tercapainya tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Regulasi diri pada Taruna tingkat III Akademi Kepolisian termasuk sangat baik karena mereka tidak hanya mempersiapkan diri dalam hal akademik, namun terdapat berbagai kegiatan lain yang wajib mereka ikuti selama menempuh pendidikan di Lembaga Akademi Kepolisian. Hal ini menuntut Taruna Akademi Kepolisian memiliki regulasi diri yang baik agar seluruh kewajiban dapat diselesaikan tepat waktu dan seluruh kegiatan dapat berjalan dengan sebagaimana mestinya, sehingga tujuan dapat tercapai. Selain itu, kurikulum yang berlaku di lembaga Akademi Kepolisian telah disusun dan disesuaikan dengan kebutuhan kedinasan yang mampu meningkatkan kedisiplinan Taruna.

Thorndike (Powell dkk, 2009) mengemukakan salah satu hukum belajar yaitu *law of exercise* yang menyebutkan bahwa semakin sering tingkah laku diulang atau dilatih, maka asosiasi antara kondisi dan perilaku tersebut akan semakin kuat. Sesuai dengan pola pembentukan perilaku disiplin Taruna Akademi Kepolisian yang telah diberlakukan sejak Taruna berada di tingkat I, sehingga perilaku disiplin dan mampu mengontrol perilaku agar sesuai dengan aturan yang ada di Akademi telah menjadi sebuah kebiasaan bagi Taruna.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksana (2014) yang meneliti mengenai regulasi diri pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Yogyakarta, menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik mampu memberikan kontribusi untuk menurunkan prokrastinasi pada individu. Regulasi diri yang buruk maka berujung pada salah satu indikator perilaku yang menunjukkan

kecemasan, yaitu menghindari dengan cara prokrastinasi. Begitu pula sebaliknya, adanya kemampuan regulasi diri yang baik dapat berpengaruh pada perilaku individu tersebut untuk tetap sejalan dengan tujuan yang akan dicapai (Bandura dalam Alwisol, 2010).

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nandini (2013) mengenai regulasi emosi dan *problem focused coping* pada Taruna tingkat III Akademi Kepolisian menunjukkan bahwa regulasi emosi mampu memberikan kontribusi sebesar 73,9% pada *problem focused coping*. Regulasi emosi termasuk dalam salah satu indikator seseorang mampu meregulasi dirinya. Individu yang mampu mengatur pikiran serta perasaannya guna menyelesaikan sebuah permasalahan dapat lebih fokus untuk mencapai tujuan akhirnya (Zimmerman dalam Ormrod, 2009).

Kemampuan regulasi diri yang baik mencakup kemampuan dalam mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku dalam proses pencapaian tujuan. Kemampuan untuk meregulasi diri dengan baik mampu mendorong subjek untuk mengatur pikiran serta perilakunya. Hal sebaliknya akan terjadi apabila kemampuan regulasi diri yang dimiliki buruk. Maka pikiran, perilaku serta perasaannya sulit untuk dikendalikan guna mencapai tujuan yang ingin dicapai, sehingga memicu dampak negatif, salah satunya yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja. Berdasarkan uraian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin baik regulasi diri maka tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin rendah.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini memiliki tujuan guna menguji secara empirik mengenai hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat koefisien korelasi negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin baik kemampuan regulasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adler, R. B., & George Rodman. (2006). *Understanding Human Communication*. Oxford: Oxford University Press.
- Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Anoraga, P. (2006). *Psikologi Kerja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Tingkat Pengangguran Terbuka Sebesar 0,05 %*. Dapat diakses pada <https://www.bps.go.id/pressrelease/2017/11/06/1377/agustus-2017--tingkatpengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-50-persen.html>.
- Clark, D. A. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice*. New York: Guilford Publication.

- Duchesne, Stephane & Ratelle, Catherine F. (2016). Patterns of Anxiety Symptoms During Adolescence: Gender Differences and Sociomotivational Factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, Vol. 45, 41 – 50.
- Fausiah, Fitri, & Widury, J. (2007). *Psikologi Abnormal: Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Feldman, Robert S. (2012). *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawati S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Mewdia.
- Halgin, Richard P., & Whitbourne, Susan K. (2012). *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hurlock, E.B. (2012). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Himawan, Adhitya dan Welly Hidayat. (2016). *Kapolri Akui Terlalu Banyak Jumlah Kombes di Institusi Polri*. Suara.com. Dapat diakses pada <http://www.suara.com/news/2016/10/25/120337/kapolri-akui-terlalu-banyak-jumlah-kombes-di-institusi-polri>.
- Istanto, Dedy. (2015). *Kapolri: Jumlah Polisi Meningkat menjadi 429.711 Personel*. Satuharapan.com. Dapat diakses pada <http://www.satuharapan.com/read-detail/read/kapolri-jumlah-polisi-meningkat-menjadi-429711-personel>.
- Akiva M. Liberman, Suzanne R. Best, Thomas J. Metzler, Jeffrey A. Fagan, Daniel S. Weiss, Charles R. Marmar. (2002). Routine occupational stress and psychological distress in police. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, Vol. 25, Issue: 2, 421 – 441.
- Maramis, W. F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mirza, Teuku Riki Azhari. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, Vol.2, No.2, 23-29.
- Nandini, M., & Listiara, A. (2013). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Problem Focused Coping* pada Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang. *Jurnal Empati*, 3(1), 134–143.
- Neal, D., & Carey, K. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis Of The Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414–422.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., dan Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, Thomas Fajar Adi. (2010). *Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

- Ormrod, Jeanne E. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Perkasa, Surya. (2015). *Persaingan Ketat Pasar Tenaga Kerja di MEA*. Metrotvnews.com. Dapat diakses pada <http://telusur.metrotvnews.com/news-telusur/GNlxg0mN-persaingan-ketat-pasar-tenaga-kerja-di-mea>
- Powell, Russell dkk. (2009). *Introduction to Learning and Behavior*. USA: Wadsworth.
- Riadi, Edi. (2014). *Metode Statistika Parametrik dan Nonparametrik*. Tangerang: PT Pustaka Mandiri.
- Rochman, Kholil Lur. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto : Fajar Media Press.
- Roslani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati*, 5(4), 744–749.
- Sarafino, Edward P., & Smith, Timothy. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. USA: John Wiley & Sons Inc.
- Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, Sumadi. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sitompul, Juven Martua. (2017). *Tekanan Pekerjaan, Polisi Bunuh Diri Meningkat Drastis*. Merdeka.com. Dapat diakses pada <https://www.merdeka.com/peristiwa/tekanan-pekerjaan-polisi-bunuh-diri-meningkat-drastis.html>.
- Sohutoron, Martahan. (2017). *Presentase Polisi Bunuh Diri Meningkat pada 2016*. Cnnindonesia.com. Dapat diakses pada <http://www.cnnindonesia.com/nasional/20170221141811-12-194993/persentase-polisi-bunuh-diri-meningkat-pada-2016/>.
- Wicaksana, Baratama. (2014). *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Prodi BK UNY*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining Self-Regulation*. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (Ed.). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.