

KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI KONSEP DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Dewi Yunita Sari, Tri Puji Astuti*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

deyusa@ymail.com; pujiasjur@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Diponegoro. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Diponegoro.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang telah menyelesaikan sidang skripsi/tugas akhir (TA) di Fakultas Teknik dan Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. Sampel penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa yang terdiri dari 30 mahasiswa Fakultas Teknik dan 30 mahasiswa Fakultas Hukum. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua buah Skala Psikologi, yaitu Skala Konsep Diri (31 aitem valid, $\alpha = 0,904$) dan Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja (34 aitem valid, $\alpha = 0,959$).

Data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,523$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Semakin positif konsep diri, maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin negatif konsep diri, maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja juga akan semakin tinggi. Konsep diri memberikan sumbangan efektif sebesar $27,3\%$ pada kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan sebesar $72,7\%$ ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata Kunci: konsep diri, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, mahasiswa tingkat akhir

***penulis penanggungjawab**

THE ANXIETY TO FACE WORK WORLD BASED ON SELF-CONCEPT ON THE END LEVEL STUDENTS

Dewi Yunita Sari, Tri Puji Astuti*

Psychology Faculty of Diponegoro University

deyusa@ymail.com; pujiasjur@gmail.com

ABSTRACT

The aims of this study are to determine relationship between self-concept and anxiety to face work world at the end level students at Diponegoro University. The hypothesis of this study is existed a negative relationship between self-concept and anxiety to face work world at the end level students at Diponegoro University.

The population in this study was the end level students who has completed a trial thesis/last task in Faculty of Engineering and Faculty of Law Diponegoro University. The sample in this study amount to 60 students consisting 30 students Faculty of Engineering and 30 students Faculty of Law. Samples were taken by using a quota sampling technique. Data collection using two Scale Psychology, the Self-Concept Scale (31-item valid, $\alpha = 0.904$) and the Anxiety Scale to Face Work World (34-item valid, $\alpha = 0.959$).

The data were obtained based on the simple linear regression analysis showed that -0.523 was a coefficient correlation with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These results indicate existed a negative relationship between self-concept and anxiety to face work world. The more positive self-concept, the anxiety to face work world increasingly lower. Vice versa, the more negative self-concept, anxiety to face work world also will be higher. The self-concept giving effective contribution 27.3% to anxiety to face work world and 72.7% determined by other factors that are not revealed in this study.

Key Word: self-concept, anxiety to face work world, the end level students

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pada dasarnya individu memiliki berbagai macam kebutuhan yang harus dipenuhi dalam hidupnya. Salah satu pemenuhan kebutuhan tersebut adalah dengan bekerja yang bertujuan untuk mendapatkan penghasilan. Akan tetapi, dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan tidaklah semudah yang diharapkan, karena banyak tantangan dan hambatan yang menyebabkan hal tersebut sulit untuk dicapai.

Salah satu hal yang dapat menyulitkan individu memperoleh pekerjaan dikarenakan keterbatasan lapangan kerja di Indonesia. Menurut Deputi Bidang Pengendalian Penduduk BKKBN, kaum muda memiliki tingkat kesulitan mencari pekerjaan lima kali lebih besar daripada pekerja dewasa dikarenakan ketersediaan lapangan kerja untuk angkatan muda semakin menurun (Tempo, 2012). Selain itu, Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi juga menekankan bahwa salah satu tantangan terbesar yang dihadapi Indonesia saat ini adalah pengangguran (Tempo, 2013).

Kompleksnya persoalan mengenai pekerjaan dengan banyaknya persaingan, hambatan, dan tantangan yang dihadapi dapat membuat para pencari kerja terkendala dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuannya. Mahasiswa yang tergolong dalam dewasa awal, di mana dewasa awal ini berlangsung pada usia 20 hingga 30 memiliki tugas perkembangan yang harus dijalaninya (Duffy & Atwater, 2009, h. 61). Menurut Hurlock (1997, h. 278-279) diantara tugas-tugas perkembangan dewasa muda, tugas-tugas yang berkaitan dengan pekerjaan merupakan tugas yang sangat banyak, sangat penting, dan sangat sulit diatasi.

Bila individu percaya bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan yang dihadapi dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa semakin cemas bila menghadapi suatu tantangan, seperti tantangan dalam menghadapi dunia kerja yang akan dihadapi oleh mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi (Bandura dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2005, h. 183).

Menurut Durand dan Barlow (2006, h. 161-164) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan diantaranya adalah kontribusi biologis, psikologis, dan sosial. Selain kondisi dunia kerja yang ada, tinggi rendahnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dialami oleh mahasiswa salah satunya juga dapat dipengaruhi oleh konsep diri. Hal ini dikarenakan konsep diri terbentuk dari berbagai pengalaman individu dalam berhubungan dengan orang lain, sehingga individu akan mampu menilai dan memandang dirinya sendiri (Pudjijogyanti, 1993, h. 13). Berdasarkan penilaian diri individu, terbentuknya keyakinan negatif mengenai diri inilah yang akan menjadi faktor psikologis individu rentan terhadap kecemasan di kehidupan selanjutnya (Durand & Barlow, 2006, h. 162).

Penelitian yang dilakukan oleh Anitasari (2012) menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki konsep diri yang tinggi dan memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang tergolong sedang. Hal tersebut dikarenakan dalam proses pendidikan mahasiswa sudah dibekali banyak ilmu pengetahuan dan informasi dengan maksud lulusannya dapat bersaing dalam dunia kerja, sehingga mahasiswa semester akhir memiliki konsep diri yang positif.

Selain itu, melalui penelitiannya Sari dan Dewi (2013) menemukan bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi kecemasan adalah konsep diri, sedangkan faktor eksternalnya adalah dukungan sosial. Subjek dengan konsep diri positif cenderung memiliki kecemasan yang rendah, sementara subjek dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kecemasan rendah. Hal ini menunjukkan subjek memiliki tingkat kecemasan yang rendah, dikarenakan pada umumnya subjek memiliki konsep diri yang positif dan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Pada penelitian ini dipilih mahasiswa tingkat akhir di Universitas Diponegoro dikarenakan untuk mengetahui sejauh mana mahasiswa mempersiapkan dirinya untuk memasuki dunia kerja. Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang

dilakukan oleh Anitasari, yaitu terletak pada perbedaan tempat, subjek, skala konsep diri dan skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang digunakan.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan sumbangan efektif antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Diponegoro.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam dua jenis: (1) secara teoretis penelitian ini dapat menambah pengembangan ilmu Psikologi khususnya tentang kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, (2) secara praktis penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi bagi mahasiswa berkaitan dengan konsep diri yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sehingga diharapkan mahasiswa dapat mengetahui bagaimana bisa mengelola dirinya agar siap untuk menghadapi dunia kerja.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel

- a. Variabel Kriterion : kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.
- b. Variabel Prediktor : konsep diri.

Definisi Operasional

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah penilaian diri individu terhadap pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti dan tidak dapat diramalkan, sehingga menyebabkan konflik dalam diri yang mengakibatkan terganggunya pola pemikiran seperti ketakutan dan kekhawatiran terhadap dunia kerja, terganggunya perilaku seperti menghindari segala macam hal yang berkaitan dengan dunia kerja, serta terganggunya respons-respons fisiologis

seperti berkeringat maupun jantung berdebar saat bersinggungan mengenai seputar dunia kerja.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diukur dengan menggunakan Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nevid, dkk. (2005, h. 164), yang meliputi reaksi fisik, *behavioral*, dan kognitif. Semakin tinggi skor skala maka semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja, begitu pun sebaliknya.

Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya secara menyeluruh yang diperoleh dari perasaan individu mengenai dirinya sendiri, keyakinan orang lain mengenai diri individu, serta gagasan-gagasan individu tentang pribadi yang diinginkan sehingga dapat mempengaruhi cara individu berperilaku.

Konsep diri ini diungkap melalui Skala Konsep Diri yang disusun melalui aspek-aspek konsep diri yang dikemukakan oleh Staines (dalam Burns, 1993, h. 81-82) yang meliputi diri dasar, diri sosial, dan diri ideal. Semakin tinggi skor Skala Konsep Diri, berarti semakin positif konsep diri yang dimiliki subjek, begitu pula sebaliknya.

Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Hukum dan Fakultas Teknik dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Mahasiswa tingkat akhir.
- b. Baru saja menyelesaikan sidang skripsi/TA.
- c. Belum pernah mempunyai pengalaman kerja.
- d. Akan melanjutkan kerja setelah lulus dari perguruan tinggi.

Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *quota sampling* sebanyak 60 subjek, yang terdiri dari 30 mahasiswa Fakultas Teknik dan 30 mahasiswa Fakultas Hukum.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja yang disusun mengacu pada aspek-aspek kecemasan menurut Nevid, dkk. (2005, h. 164) yang terdiri dari rekasi fisik, *behavioral*, dan kognitif. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan Skala Konsep Diri yang disusun mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Staines (dalam Burns, 1993, h. 81-82) yang meliputi diri dasar, diri sosial, dan diri ideal.

Metode Analisis Data

Data-data yang terkumpul dalam penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana untuk menentukan dasar ramalan dari suatu distribusi data yang terdiri dari satu variabel kriterium (Y) dan satu variabel prediktor (X) yang memiliki bentuk hubungan linier (Winarsunu, 2010, h. 185). Teknik analisis regresi linier sederhana dipilih untuk mencari hubungan antara variabel prediktor (konsep diri) dengan variabel kriterium (kecemasan dalam menghadapi dunia kerja), serta untuk mengetahui sumbangan efektif variabel konsep diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, yang ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,523$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel adalah negatif. Artinya semakin positif konsep diri yang dimiliki individu maka akan semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dialaminya, begitu pula sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang

diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Diponegoro **dapat diterima**.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Prawoto (2010) pada remaja kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta yang mendapatkan hasil bahwa kenaikan skor variabel konsep diri secara bersama-sama diikuti dengan penurunan skor variabel kecemasan sosial, dan sebaliknya. Individu yang memiliki konsep diri positif maka akan sanggup menerima dirinya dengan baik pula. Mempunyai rasa penghargaan diri yang tinggi akan menghasilkan konsekuensi yang bermanfaat, sedangkan penghargaan diri yang rendah akan menghasilkan konsekuensi yang sebaliknya.

Selain itu, hasil penelitian ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Mitchell (dalam Burns, 1993, h. 333) terhadap para mahasiswa akademi yang menghasilkan kesimpulan sama yaitu semakin baik konsep diri seseorang maka akan semakin berkurang kecemasan pada dirinya. Studi-studi yang dilakukan oleh Wittrock dan Husek, Coopersmith, dan Ausubel dan Robinson (dalam Burns, 1993, h. 333) juga telah membuktikan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara tingkat kecemasan dengan konsep diri seseorang.

Konsep diri mempunyai peranan penting dalam mempengaruhi tingkah laku dan pengharapan dari hidup seseorang (Burns, 1993, h. 4-5). Perilaku yang ditampilkan individu akan sesuai dengan cara individu tersebut memandang dirinya. Dapat dikatakan bahwa seseorang yang memiliki konsep diri positif maka akan menunjukkan perilaku yang positif, dan seseorang yang memiliki konsep diri negatif maka akan menunjukkan perilaku yang negatif pula. Seperti halnya subjek memandang tantangan dalam menghadapi dunia kerja yang akan dihadapinya setelah lulus dari perguruan tinggi.

Konsep diri sebagian besar subjek berada dalam kategori yang sangat tinggi yaitu sebesar 56,67% dengan *mean* empirik sebesar 68,43. Hal ini menunjukkan bahwa subjek memiliki evaluasi diri yang positif, penghargaan diri yang positif,

perasaan harga diri yang positif, serta penerimaan diri yang positif (Wylie, 1961; Coopersmith, 1967, dalam Burns, 1993, h. 72).

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir adalah konsep diri. Sumbangan efektif konsep diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah sebesar 27,3%, sementara sisanya 72,7% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir adalah pengalaman magang/kerja praktek/praktek kerja lapangan yang diadakan oleh fakultas masing-masing serta diperolehnya informasi-informasi baik dari berbagai media mengenai dunia kerja yang dapat mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menghadapi dunia kerja. Hal ini diperjelas dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar (2013). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa informasi mengenai dunia kerja dan pengalaman praktik kerja industri secara bersama-sama berpengaruh positif terhadap kesiapan kerja siswa SMK.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Universitas Diponegoro berada pada kategori rendah. Hal ini dikarenakan pada dasarnya dengan adanya konsep diri yang positif, pengalaman praktik kerja magang/kerja praktek/praktek kerja lapangan, serta diperolehnya informasi-informasi mengenai dunia kerja menjadikan mahasiswa memahami dan memiliki gambaran mengenai dunia kerja yang akan dihadapinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Diponegoro. Koefisien korelasi bernilai negatif tersebut memiliki arti bahwa semakin positif konsep diri yang dimiliki

seseorang maka akan semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dialaminya. Berlaku pula sebaliknya, semakin negatif konsep diri yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dialami orang tersebut. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mempunyai konsep diri yang sangat positif dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka penulis akan memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain, yaitu:

- a. Bagi mahasiswa diharapkan mampu berpandangan positif dengan tetap percaya diri terhadap kemampuan dan potensi yang dimilikinya agar dapat bersaing di dunia kerja dengan menambah pengetahuan dengan mencari informasi untuk menyiapkan diri dalam memenuhi tuntutan-tuntutan dunia kerja.
- b. Bagi perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi agar para mahasiswa dapat mengembangkan konsep diri positif dengan terus berpandangan positif terhadap dirinya, sehingga dapat melahirkan lulusan yang siap menghadapi tantangan dalam dunia kerja dengan membantu mahasiswa memahami potensi yang dimiliki. Selain itu, terkait dengan sulitnya mencari lapangan pekerjaan diharapkan perguruan tinggi dapat menjalin kerjasama dengan perusahaan maupun instansi melalui program *jobfair* untuk memberikan kemudahan pada para pencari kerja untuk dapat memilih serta mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali faktor-faktor lain yang tidak diungkap, melakukan penyempurnaan alat ukur agar lebih representatif dalam menggambarkan keadaan subjek, dan menggunakan teknik sampling yang tepat sehingga hasil pada sampel dari penelitian dapat mempresentasikan populasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. (2013). Pengaruh informasi dunia kerja dan pengalaman praktik kerja industri terhadap kesiapan kerja siswa kelas xii program keahlian teknik elektronika industri di SMK YPT 1 Purbalingga. *Jurnal Skripsi*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Teknik Mekatronika Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Anitasari, D. (2012). Hubungan konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Burns, R.B. (1993). *Konsep diri: teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku* (alih bahasa). Jakarta: Arcan.
- Duffy, K.G. & Atwater, E. (2009). *Psychology for living: adjustment, growth, and behavior today*. New Jersey: Pearson Education.
- Durand, V.M. & Barlow, D.H. (2006). *Intisari psikologi abnormal* (alih bahasa). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal jilid 1* (alih bahasa). Jakarta: Erlangga.
- Prawoto, Y.B. (2010). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja kelas IX SMA Kristen 2 Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Pudjijogyanti, C.R. (1993). *Konsep diri dalam pendidikan*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Sari, N.P.R.D & Dewi, D.K. (2013). Perbedaan tingkat kecemasan masa depan karir anak ditinjau dari self-concept dan persepsi dukungan sosial pada ibu anak tunarungu di SMALB-B Karya Mulia Surabaya. *Journal Online Character* Vol. 01, No. 01, Tahun 2013.
- Tempo. (2012, 11 April). *Penganggur muda Indonesia tertinggi di Asia*. Diakses pada 12 Februari 2014 dari <http://www.tempo.co/read/news/2012/04/11/090396328/Penganggur-Muda-Indonesia-Tertinggi-di-Asia>.

Tempo. (2013, 22 Februari). *Ribuan pencari kerja padati UI career 2013*. Diakses 12 Februari 2014 dari <http://www.tempo.co/read/news/2013/02/22/090462908/Ribuan-Pencari-Kerja-Padati-UI-Career-2013>.

Winarsunu, T. (2010). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.