

**Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia
Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah
Surakarta**

NASKAH PUBLIKASI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Mencapai Derajat Sarjana (S-1) Psikologi*



Oleh :

ERNIA YUNITA

F. 100 070 069

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2013

**Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia
Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah
Surakarta**

Yang Diajukan Oleh :

Ernia Yunita

F 100 070 069

Pada tanggal 21 November 2013
Telah disetujui untuk dipertahankan
di Depan Dewan Penguji oleh:

Pembimbing Utama,



Drs. Soleh Amini, M.Si

**Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia
Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah
Surakarta**

Yang diajukan oleh:

Ernia Yunita

F 100 070 069

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 21 November 2013
Dinyatakan telah memenuhi syarat


Penguji Utama

Drs. Soleh Amini, M.Si



Penguji Pendamping I

Dra. Partini, M.Si



Penguji Pendamping II

Setyo Purwanto, S.Psi, M.Si



Surakarta, 21 November 2013
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan



Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si

**Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia
Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah
Surakarta**

**Ernia Yunita
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

ABSTRAKSI

Setiap mahasiswa setelah lulus menjadi sarjana harapannya adalah bekerja sesuai dengan bidang atau keahlian yang dimiliki. Namun banyak mahasiswa yang belum lulus saja sudah merasa cemas dalam menghadapi persaingan dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat menghinggapi siapa saja tak terkecuali mahasiswa khususnya mahasiswa semester akhir yang mana setelah lulus para mahasiswa ini dihadapkan pada dunia baru yaitu dunia kerja. Kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dan tidak mampu menghadapi masalah. Sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan yang dimiliki seseorang. Kepercayaan diri ialah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak cemas dalam bertindak, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya sekaligus mampu bertanggung jawab atas yang diperbuat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Variabel penelitian ini adalah kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan tugas akhir. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 185 responden dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan dua skala yaitu skala kepercayaan diri terdiri dari 55 aitem dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja terdiri dari 52 aitem. Hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini ditunjukkan dari analisis korelasi *product moment* sebesar -0.434 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) dan didapatkan sumbangan efektif kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 18,8%. Hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : Kepercayaan Diri, Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, khususnya dalam bidang lapangan kerja membutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas agar perusahaan dapat bersaing dan berkembang pesat. Tuntutan kualitas tenaga kerja terus meningkat dari tahun ke tahun, sehingga persaingan untuk mendapatkan pekerjaan bagi para pencari kerja juga semakin berat. Walaupun para pencari kerja telah memenuhi kriteria tersebut, namun dengan begitu banyaknya orang yang ingin mendapatkan pekerjaan dan terbatasnya lapangan kerja, maka terjadi ketimpangan dan muncullah pengangguran.

Dari sekian banyak pengangguran diantaranya adalah lulusan perguruan tinggi. Data Dinas Tenaga Kerja, Sosial dan Keluarga Berencana (DisnakersosKB) Kabupaten Sleman menunjukkan tahun 2008 tercatat sebanyak 3.252 sarjana tidak bekerja. Uniknya, pengangguran dengan jenjang pendidikan S1 lebih tinggi bila dibandingkan dengan lulusan D3 (Solopos.com, 9 Maret 2009). Begitu banyaknya para lulusan perguruan tinggi jenjang strata yang menganggur tersebut, maka timbullah satu fenomena kecemasan pada para mahasiswa semester akhir yang hampir menyelesaikan studinya. Kecemasan ini merupakan dampak psikologis dari ketidakjelasan nasib mereka setelah lulus nanti.

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami. Kecemasan pada tahap tertentu akan berakibat buruk bagi kesehatan. Kartono (2005) mengungkapkan kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai ketakutan. Perasaan takut itu timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap suatu objek yang masih abstrak dan juga takut yang bersifat subjektif yang hal ini ditandai adanya perasaan tegang, khawatir dan sebagainya. Salah satu bentuk kecemasan yang dapat terjadi pada mahasiswa yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja.

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan ke Perguruan Tinggi. Mahasiswa sebagai lulusan perguruan tinggi (sarjana) memiliki lebih banyak pilihan, harapan peluang kerja serta pengembangan karier yang lebih terbuka dibandingkan individu lulusan sekolah. Namun demikian tuntutan dan

harapan orangtua dan keluarga terhadap mahasiswa juga semakin tinggi. Umumnya orangtua berharap anaknya setelah lulus kuliah bisa menjadi orang yang terhormat misalnya pejabat, jabatan mentereng, pekerjaan dengan gaji tinggi ataupun wirausahawan yang sukses.

Kenyataan yang terjadi di sepanjang tahun terutama dari mulai terjadinya krisis ekonomi di tahun 1997 sampai pada tahun 2013 pengangguran semakin lama semakin meningkat, setiap lulusan baik dari SMA maupun perguruan tinggi semakin sulit mendapatkan pekerjaan. Mahasiswa semester akhir sering kebingungan menentukan kira-kira langkah apa yang harus dilakukan setelah lulus, mahasiswa bersaing dengan banyak sarjana lain yang lebih dulu lulus dan belum bekerja atau masih menganggur. Sempitnya lapangan pekerjaan dan tingginya persaingan dalam memperoleh pekerjaan, dapat menimbulkan beberapa dampak negatif misalnya kecemasan.

Cemas tidaknya seseorang menghadapi dunia kerja tidak berasal dari pengakuan umum. Oleh karena itu diharapkan apabila seseorang merasa cemas terhadap sempitnya lapangan pekerjaan dan menyadari bahwa ia harus memecahkan masalah tersebut, maka akan timbul prakarsa, ide-ide yang cemerlang untuk mencari terobosan guna menanggulangi keterbatasan lapangan pekerjaan karena semakin tingginya tingkat persaingan kerja. Salah satu upaya individu untuk mengatasi timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja adalah dengan cara memiliki kepercayaan diri .

Perry (2005) mengungkapkan kepercayaan diri memampukan seseorang mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah orang tersebut lakukan dan mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya. Kepercayaan diri memberi seseorang keberanian untuk tidak mengkhawatirkan akibat kegagalan (Perry, 2005).

Dari hasil penelitian Suseno dan Saputro (2011) dikatakan bahwa dengan adanya kepercayaan diri para mahasiswa yang nantinya akan memasuki dunia kerja semakin mampu untuk mengekspresikan dan mengimplementasikan kemampuan serta kompetensi yang dimilikinya setelah melalui jenjang

pendidikan, sehingga apabila harus menghadapi sebuah kompetisi mahasiswa sebagai angkatan kerja yang produktif sudah siap tidak hanya secara praktek namun juga mental.

LANDASAN TEORI

A. Gambaran Dunia kerjadi Indonesia

Situasi perekonomian semenjak krisis ekonomi pada tahun 1997 hingga sekarang 2013 tidak menunjukkan gejala membaik bahkan kecenderungannya semakin tidak menentu. Krisis ekonomi yang berkepanjangan mengakibatkan problematika yang kompleks di berbagai bidang kehidupan bukan hanya harga barang dan tarif jasa yang semakin naik, tapi juga semakin banyak pengusaha yang mengurangi produknya, bahkan terpaksa mematikan usaha mereka. Ini berarti semakin panjang barisan pemutusan hubungan kerja (PHK) yang dilakukan oleh perusahaan karena tidak mampu lagi membiayai produksi, akibatnya kian menambah jumlah pengangguran di Indonesia.

Saat menghadapi sulitnya lapangan pekerjaan, optimisme memang tetap harus dibangun. Akan tetapi, realitas yang adapun tak bisa disembunyikan. Bahwa sederetan *problem* ketenagakerjaan yang menjadi penyakit lama negeri ini belum juga tampak ada tanda-tanda menuju kondisi yang lebih cerah dan menjanjikan. Kenapa bisa begitu banyak pengangguran? Menurut Nuryati (2009) banyaknya pengangguran ini paling tidak berpangkal pada tiga hal. *Pertama*, banyaknya angkatan kerja baru yang setiap tahun mengalir, namun tidak tertampung oleh kesempatan kerja. Keadaan demikian yang berlangsung terus-menerus telah menghasilkan tumpukan pengangguran. Ditambah lagi dengan persoalan *kedua*, yaitu adanya pemutusan hubungan kerja (PHK) bagi mereka yang memang sebelumnya bekerja. *Ketiga*, kebanyakan orang tidak dapat berusaha mandiri akibat tidak memiliki modal, lahan, keahlian (*skill*) maupun kesempatan. Persoalan tersebut dimungkinkan terjadi karena tidak seimbangny penawaran tenaga kerja dengan kebutuhan, baik karena sempitnya lapangan kerja ataupun tidak sesuainya keahlian yang ditawarkan oleh pencari kerja dengan keahlian yang diperlukan. Tentu hal ini merupakan dampak dari kebijakan yang mendahulukan

pertumbuhan ekonomi daripada pemerataan sehingga yang tumbuh bukanlah perkembangan ekonomi rakyat, melainkan konglomerasi oleh segelintir orang. Selain itu, dunia pendidikan yang tidak menitik kepada persoalan praktis yang diperlukan dalam kehidupan, hanya akan memperparah banyaknya pengangguran. Apalagi pendidikan yang serba tanggung. Memahami kerangka teoritis setengah-setengah. Ujungnya muara semua itu adalah pengangguran.

Fenomena banyaknya pengangguran dan sulitnya mencari pekerjaan ini pada akhirnya dapat menimbulkan kecemasan pada benak setiap orang, dalam hal ini adalah mahasiswa semester akhir. Perasaan berbahaya, takut atau khawatir sebagai hasil tuntutan dari berbagai pihak untuk bisa bekerja setelah lulus disebut sebagai kecemasan menghadapi dunia kerja. Berbagai responpun diberikan oleh tubuh dalam proses fisiologis dan kecemasan sendiri juga berhubungan dengan kondisi psikologis seseorang, dapat berupa rasa tertekan, seperti kekhawatiran terhadap dunia kerja.

B. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Seseorang yang telah melewati masa kuliah akan menghadapi tahap baru yaitu dunia kerja. Dunia kerja ini merupakan tahap yang akan dimasuki seseorang dalam melakukan kegiatan bekerja sesuai dengan minat maupun ketrampilannya. Menurut Anoraga (2006) kerja merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia. Kebutuhan itu bisa bermacam-macam, berkembang dan berubah, bahkan seringkali tidak disadari oleh pelakunya. Seseorang bekerja karena ada sesuatu yang hendak dicapainya, dan orang berharap bahwa aktifitas kerja yang dilakukannya akan membawanya kepada suatu keadaan yang lebih memuaskan daripada keadaan sebelumnya.

Setiap orang memiliki pandangan yang berbeda-beda tentang dunia kerja. Banyak orang beranggapan bahwa persaingan di dunia kerja merupakan suatu hal yang menantang dan itu berarti mereka harus berjuang. Tetapi tidak sedikit pula yang beranggapan bahwa persaingan di dunia kerja merupakan hal yang menakutkan dan membahayakan, terutama bagi mereka yang belum berpengalaman di dunia kerja.

Dunia kerja dapat memicu kecemasan bagi siapa saja yang hendak memasukinya tak terkecuali pada mahasiswa semester akhir karena nantinya setelah lulus mereka dituntut untuk bekerja dan ketika mencari kerja mereka akan menghadapi banyak persaingan, di mana akan ada kemungkinan-kemungkinan seperti mendapat pekerjaan atau menjadi pengangguran. Apalagi jika melihat perkembangan dalam dunia kerja yang terjadi di tahun 2013 ini.

Chaplin (2009) dalam kamus psikologi menjelaskan kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan atau kekhawatiran dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk kekhawatiran tersebut. Chaplin juga menjelaskan bahwa kekhawatiran kronis ini pada tingkat yang ringan.

Nevid (2003) mengartikan kecemasan atau anxietas sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Menurutnya banyak hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran, misalnya kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, dan kondisi lingkungan. Adalah normal, bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut.

Greenberg dan Padesky (Nurkhasanah dkk, 2005) menyatakan bahwa secara keseluruhan kecemasan meliputi empat aspek yaitu reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati.

Jika keempat aspek dijabarkan maka dapat dijelaskan sebagai berikut : 1. Reaksi fisik, Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas meliputi telapak tangan yang berkeringat, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pusing-pusing. Kondisi ini biasanya terjadi pada saat seseorang yang cemas terhadap dunia kerja tersebut melihat berita di televisi atau media massa mengenai berbagai macam problema dalam dunia kerja. 2. Pemikiran. Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah. Seseorang yang cemas terhadap dunia kerja, memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya ia menghadapi dunia kerja. 3. Perilaku. Orang yang cemas menghadapi dunia kerja biasanya

ditandai dengan adanya usaha untuk menghindari situasi yang menyangkut seputar dunia kerja. Perilaku ini terjadi dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman. 4. Suasana hati. Suasana hati orang yang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik.

Browman (Herawati, 2001) menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan terhadap dunia kerja antara lain yaitu :

a. Kepercayaan diri . Keberhasilan individu di masa lalu khususnya dalam suatu pekerjaan akan dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri serta mengurangi rasa takut atau cemas, sementara kegagalan-kegagalan di waktu lalu membuat individu merasa lebih pesimis, tidak percaya diri dan dapat meningkatkan rasa cemas dalam menghadapi persaingan dunia kerja.

b. Kurangnya keahlian dan pengalaman dalam bidang pekerjaan. Bila individu kurang memiliki keahlian dan pengalaman dalam bidang pekerjaan, maka individu akan mengalami kesulitan dalam menghadapi persaingan dunia kerja dan dapat menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan keterangan tentang kecemasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan berisikan perasaan khawatir, takut, gugup dan gelisah yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja, dimana perasaan-perasaan itu disertai dengan reaksi fisiologis.

B. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Fatimah dalam Khusnia dan Rahayu, 2010). Sementara itu Lauster (Rakhmat, 2009) menyatakan bahwa kepercayaan diri ialah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak cemas dalam bertindak, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya sekaligus mampu bertanggung jawab atas yang diperbuat.

Lauster (Rakhmat, 2009) merumuskan beberapa aspek yang menjadi ciri maupun indikator dari kepercayaan diri yaitu :

1. Perasaan optimis. Seseorang yang percaya diri selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala tentang diri, harapan dan kemampuan.
2. Memiliki keyakinan akan kemampuan diri serta tidak menggantungkan bantuan dari orang lain. Seseorang yang memiliki percaya diri yakin tentang dirinya bahwa mengerti dengan sungguh-sungguh akan apa yang diperbuatnya dan mampu menyelesaikan sendiri tanpa menggantungkan bantuan dari orang lain.
3. Tanggung jawab diri yaitu bersedia menanggung segala sesuatu yang menjadi konsekuensinya.
4. Tidak mementingkan diri sendiri yaitu mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan saling membantu.
5. Objektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala hal sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau dirinya sendiri.
6. Rasional dan realistis yaitu seseorang dapat menganalisa suatu masalah, suatu hal atau sesuatu yang terjadi dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal sesuai dengan kenyataan.

Loekmono (Rakhmat, 2009) mengemukakan bahwa rasa percaya diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang.

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh:

- a. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri
- b. Norma dan pengalaman keluarga
- c. Tradisi, kebiasaan dan lingkungan atau kelompok dimana keluarga itu berasal.

C. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan menghadapi dunia kerja ini muncul karena seseorang berfikir bahwa adanya ketidakpastian akan masa depan serta ancaman akan kegagalan di dunia kerja. Semua ini berkaitan dengan harapan, rencana dan strategi pencapaian tujuan di masa mendatang. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja bersumber dari kekhawatiran yang sebenarnya belum pasti penyebabnya.

Smith (Agustin, 2008) menyatakan bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dan tidak mampu menghadapi masalah. Sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan yang dimiliki seseorang.

Kepercayaan diri memegang peranan penting dalam setiap aspek kehidupan. Kepercayaan diri merupakan kunci vital seseorang untuk meraih kesuksesan dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan. Kepercayaan diri memungkinkan seseorang mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah orang tersebut lakukan dan mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya. Kepercayaan diri memberi seseorang keberanian untuk tidak mengkhawatirkan akibat kegagalan (perry, 2005). Selain itu seseorang yang memiliki kepercayaan diri juga akan terhindar dari kecemasan menghadapi dunia kerja karena dia yakin akan kemampuan dirinya.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Karakteristik atau ciri-ciri subjek penelitian adalah mahasiswa yang memasuki semester akhir yaitu Mahasiswa yang hampir menyelesaikan skripsi atau sudah menyelesaikan skripsi tetapi belum wisuda dan belum bekerja.

Metode Pengumpulan Data

1. Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Skala kecemasan Menghadapi Dunia Kerja disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Greenberg dan Padesky (Nurkhasanah, dkk. 2005) yaitu meliputi reaksi fisik, pemikiran, perilaku, suasana hati.

2. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Lauster (Rakhmat, 2009) yaitu meliputi perasaan optimis, keyakinan akan kemampuan diri, objektif dan tidak mementingkan diri sendiri, bertanggungjawab, rasional dan realistis.

Kedua skala tersebut disusun dengan menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala disajikan dalam bentuk *Favorable* yaitu jawaban yang menunjang variabel dan *Unfavorable* yaitu jawaban yang tidak menunjang variabel. Skor yang diberikan bergarak dari 1 sampai 4. Bobot penilaian untuk pernyataan *favorable* yaitu : SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Sedangkan bobot penilaian untuk penyusunan *Unfavorable* yaitu : SS = 1, S = 2, TS= 3, STS = 4.

Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik *Product Moment Pearson*. Teknik ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Proses perhitungan menggunakan *SPS* edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih, UGM, Yogyakarta, Indonesia, Versi 2005-BL, Hak Cipta

HASIL PENELITIAN

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas sebaran dari variabel kepercayaan diri nilai kai kuadrat = 5,491 ; $p = 0,064$ ($p > 0,05$), dan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh nilai kai kuadrat = 12,872 ; $p = 0,075$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua data memenuhi sebaran data normal.

Uji Linieritas Hubungan

Hasil uji linieritas variabel kepercayaan diri dengan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja mempunyai korelasi linier yang ditunjukkan melalui nilai F_{beda} sebesar 0,065 ; $p = 0,795$ ($p > 0,05$).

Uji Hipotesis

Dari hasil perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan menggunakan teknik analisis *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,434 ; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Sumbangan efektif ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) = 0,188 yang berarti sumbangan efektif kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 18,8%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,434$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa maka akan semakin berkurang kecemasan menghadapi dunia kerja, demikian sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami mahasiswa.

Dari hasil analisis diketahui tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sedang. Hal tersebut merupakan hal yang wajar, mengingat dunia perkuliahan jelas berbeda dengan dunia kerja dimana para mahasiswa ini butuh penyesuaian diri untuk bisa memasuki dunia kerja setelah lulus kuliah. Dunia kerja merupakan hal yang baru bagi kebanyakan mahasiswa semester akhir, terutama bagi yang belum berpengalaman dalam bekerja. Dunia kerja adalah tahap selanjutnya yang akan dimasuki mereka setelah melalui masa perkuliahan.

Mahasiswa sudah dibekali ilmu pengetahuan dan ketrampilan sesuai bidangnya di masing-masing fakultas selama masa perkuliahan. Tujuannya agar

setelah lulus mereka lebih siap bersaing dalam dunia kerja sesuai dengan potensi dan kemampuan yang dimiliki. Tugas yang harus dilakukan seorang mahasiswa yang telah lulus kuliah yaitu mencari kerja. Proses pencarian kerja tidak pernah lepas dari usaha seseorang untuk menunjukkan kelebihan atau keunggulan dalam dirinya. Semakin mampu seseorang memberikan kesan positif akan keunggulannya, maka semakin besar peluang untuk mendapatkan pekerjaan. Kepercayaan diri yang baik adalah salah satu faktor pendukung untuk mencapai sesuatu yang diharapkan atau diinginkan.

Kepercayaan diri ialah suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak cemas dalam bertindak, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya sekaligus mampu bertanggung jawab atas yang diperbuat (Lauster dalam Rakhmat, 2009).

Dari hasil analisis diketahui tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta pada kategori sedang. Kepercayaan diri yang tergolong sedang dapat diartikan bahwa subjek belum mengoptimalkan segala aspek yang ada dalam kepercayaan diri yaitu optimis, merasa yakin akan kemampuan, bertanggung jawab, objektif dan tidak mementingkan diri sendiri, serta rasional dan realistis sehingga perlu lebih ditingkatkan.

Perry (2005) dalam bukunya yang berjudul "*Confidence Booster* (Pendongkrak Kepercayaan Diri)" menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri positif/tinggi selalu optimis dan yakin bahwa akan sukses. Orang yang percaya diri berfokus pada kemampuan dan dorongan kemauan yang kuat, yaitu hasrat untuk mencapai kesuksesan dengan resiko apapun. Di lain pihak, orang yang percaya diri melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan memperbaiki diri. Orang yang percaya diri menganggap kegagalan itu wajar. Jika seseorang bersikap seperti ini, maka akan terbebas dari perasaan cemas dan takut akan kegagalan. Sebaliknya seseorang yang memiliki kepercayaan diri negatif/rendah selalu merasa cemas akan apa yang akan dihadapinya, mudah menyerah karena pesimis dan tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki. Selain itu ia juga memandang kegagalan sebagai suatu halangan atau ancaman yang

membahayakan dan berpikir bahwa ia tidak akan pernah berhasil di kesempatan yang lain. Seseorang yang bersikap seperti ini akan selalu merasa cemas, khawatir dan was-was dalam menjalani kehidupannya sehingga proses untuk menuju ke masa depan yang lebih baik tidak berjalan dengan lancar.

Kepercayaan adalah faktor penting dalam membangun sebuah kepercayaan diri. Semakin besar kepercayaan seseorang pada diri sendiri, semakin besar kemampuan ia untuk membuat keputusan sulit dan melakukan hal yang belum pernah ia coba sebelumnya. Hal ini sesuai dengan mahasiswa semester akhir yang akan menyelesaikan studinya dan beralih ke dunia kerja, di mana dunia kerja merupakan dunia baru terutama bagi mereka yang belum berpengalaman bekerja. Diharapkan para subjek bisa lebih percaya pada dirinya sendiri agar berani melakukan hal yang sekalipun belum pernah dicobanya, contohnya memasuki dunia kerja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian dan analisis data dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini memiliki kepercayaan diri yang sedang serta kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang sedang pula.

Saran yang bisa diberikan kepada mahasiswa Untuk meminimalisir kecemasan yang dirasakan hendaknya para mahasiswa dapat mempertahankan atau meningkatkan kepercayaan diri yang baik dengan cara memberi pesan yang positif pada diri sendiri. Menyemangati diri merupakan salah satu cara terbaik untuk mengirim pesan positif pada diri sendiri. Selain itu juga harus tetap optimis, objektif serta yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa semester akhir yaitu lulus kuliah.

Bagi Universitas disarankan Untuk membantu para mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri mereka, disarankan kepada pihak-pihak Universitas maupun fakultas, baik dosen, dekan dan rektor sebaiknya bisa lebih ikut andil membantu mahasiswa dengan cara memberikan kemudahan baik dalam menyelesaikan

kuliah maupun memberikan akses untuk mendapatkan pekerjaan setelah lulus. Hal ini bertujuan agar para mahasiswa semester akhir bisa lebih optimis, yakin serta mampu menyelesaikan tanggung jawabnya yaitu lulus kuliah. Di samping itu mahasiswa juga bisa lebih percaya diri untuk turun langsung dalam dunia kerja sesuai dengan bidangnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. 2008. Hubungan Antara Kematangan Vokasional dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Surakarta : Fakultas Psikologi UMS.
- Anoraga, P. 2006. *Psikologi Kerja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Chaplin, J.P. 2009. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Herawati, 2001. Hubungan antara Kecemasan akan Sempitnya Lapangan Pekerjaan dengan Motivasi Menyelesaikan Studi. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Surakarta : Fakultas Psikologi UMS.
- Kartono. K, 2005. *Psikologi Abnormal*. Bandung: Alumni.
- Khusnia, S dan Rahayu, S.A. 2010. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Remaja Tuna Netra. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.1. No.1. 41-42
- Nevid, J.S, Rathus, S.A & Greend, B. 2003. *Psikologi Abnormal. Jilid 1*. Jakarta : Erlangga
- Nurkhasanah, A, Karyono & Anita, L. 2005. Efektivitas Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Matematika Pada Siswa Kelas XI Hidayatullah Semarang. *Jurnal Psikologi UNDIP*. Vol.2. No.2
- Perry, M. 2005. *Confidence Booster (Pendongkrak Kepercayaan Diri)*. Penerjemah : Suharmoko, dkk. Jakarta : Erlangga
- Rakhmat, H.W. 2009. Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi Ditinjau Dari Kepercayaan Diri. *Skripsi (tidak diterbitkan)*. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

- Saputro, N.D dan Suseno, M.N. 2011. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan *Employability* Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII*. Vol.1. No.1
- Suprihadi, M. 2009. 2,6 Juta Sarjana Menganggur. 19 Juni 2009. <http://nasional.kompas.com/read/2009/06/19/13474637/www.Kompas.com>. Diakses tanggal 01 Oktober 2012