

KORELASI *SELF CONTROL* DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER V DI APIKES IRIS PADANG

Selvi Zola Fenia

APIKES Iris Padang
selvizolafenia.sz1@gmail.com

ABSTRAK

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self control* dan variabel terikat adalah kecemasan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self control* dan skala kecemasan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel jenuh. Sampel dalam penelitian ini adalah 43 mahasiswa semester V Apikes Iris Padang. Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil koefisien validitas pada *self control* bergerak dari $r_{ix} = 0.306$ sampai dengan $r_{ix} = 0.613$ dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0.889$ sedangkan pada skala kecemasan bergerak dari $r_{ix} = 0.319$ sampai dengan $r_{ix} = 0.697$ dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0.870$. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai korelasi sebesar -0.473 dengan taraf signifikansi 0.001 yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self control* dengan kecemasan pada mahasiswa semester V Apikes Iris Padang dalam menghadapi dunia kerja.

Keyword: *self control*, kecemasan dan dunia kerja

1. Pendahuluan

Kompetisi dalam mencari pekerjaan pada era globalisasi sekarang ini semakin besar, karena itu dituntut keahlian dan keterampilan seseorang dalam bidang yang digelutinya. Banyak lulusan yang tidak hanya berasal dari dalam negeri tetapi juga lulusan dari luar negeri ikut bersaing di dalam mencari pekerjaan di Indonesia. Mencari pekerjaan di Indonesia bukan lagi hal mudah. Persaingan yang ketat membuat individu berusaha meningkatkan kualitas diri terutama pendidikan yang dimiliki. Semakin tingginya tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin luas kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan. Namun, gelar atau *title* tidak menjadi hal mutlak bagi seseorang dalam mendapatkan pekerjaan.

Seperti yang kita ketahui sekarang ini, tingginya angka pengangguran merupakan fenomena yang terjadi di Indonesia. Terbatasnya lapangan pekerjaan yang tersedia telah meningkatkan jumlah pengangguran terutama pengangguran yang berasal dari lulusan perguruan tinggi baik yang telah memiliki gelar diploma maupun sarjana. Surat kabar Jakarta suara pembaharuan diberitakan bahwa jumlah pengangguran tingkat sarjana di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Tahun 2005, sarjana yang menganggur sebanyak 183.629 orang. Tahun 2006 tercatat 409.890 lulusan sarjana tidak memiliki pekerjaan. Tahun 2007, jumlahnya sekitar 740.000, dan awal tahun 2009 bertambah mendekati angka satu juta atau lebih dari 900.000 sarjana yang menganggur. Pertumbuhan pengangguran ini memiliki kenaikan rata-rata sebesar 20% setiap tahunnya Reni (dalam Isnan, 2014).

2. Tinjauan Literatur

2.1 *Anxiety*

Anxiety atau Kecemasan berasal dari bahasa Latin yaitu "*agustus*" yang berarti kaku dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik, atau dalam bahasa Inggrisnya "*anxiety*". Masing-masing individu memiliki tingkat rasa cemas yang berbeda-beda apabila berada pada situasi yang mengancam pada dirinya, tanpa kecemasan kita tentunya akan sulit menghindari hal-hal yang mungkin berbahaya yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan sebagai sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental, kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman, menurut Muchlas (dalam Putri, 2011).

Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Deffenbacher dan Hazeleus (dalam Putri, 2011) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

2.2 Self Control

Calhoun dan Acocella (dalam Mahendra, 2012) mendefinisikan *self control* sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Calhoun dan Acocella (dalam Mahendra, 2012) mengemukakan dua alasan yang harus mengharuskan individu untuk mengontrol dirinya secara kontinyu. Pertama, individu bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibutuhkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Aspek Aspek *Self Control*

Menurut Averill (dalam Mahendra, 2012) aspek-aspek *self control* antara lain:

- a. Kemampuan mengontrol perilaku
Yakni mampu mengendalikan perilaku sesuai dengan aturan dan norma-norma yang berlaku.
- b. Kemampuan mengontrol stimulus
Yakni mampu mengendalikan stimulus baik yang berasal dari dalam diri sendiri (internal) ataupun yang berasal dari luar diri seperti lingkungan sekitar (eksternal).
- c. Kemampuan mengatasi suatu peristiwa atau kejadian
Yakni strategi untuk mengatasi atau menyelesaikan peristiwa atau kejadian yang sedang dialami.
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
Yakni dugaan terhadap peristiwa atau kejadian yang terjadi.
- e. Kemampuan mengambil keputusan
Yakni bagaimana cara seseorang dalam membuat atau mengambil suatu keputusan.

2.3 Hubungan antara *Self Control* dengan Kecemasan pada Mahasiswa

Perasaan cemas muncul karena seseorang mengetahui akan adanya bahaya yang mengacau dirinya. Freud (dalam Suryabrata, 2001) membedakan kecemasan menjadi dua yaitu kecemasan obyektif dan kecemasan neurotis. Kecemasan obyektif yaitu respon yang realitis terhadap bahaya eksternal yang maknanya sama dengan rasa takut, sedangkan kecemasan neurotis yaitu kecemasan yang timbul dari konflik tak sadar dalam diri individu karena tidak disadari maka individu tidak sadar dengan alasan kecemasannya.

3. Metodologi Penelitian

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala yang digunakan pada skala Kecemasan dan skala *Self control* adalah model *Likert*. Format skala yang digunakan merupakan format yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju).

item-item dalam skala ini dikelompokkan dalam aitem *favourable* dan *unfavourable*. Kriteria pemberian skor untuk skala *Self Control* dan skala Kecemasan dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 1.
Kriteria Pemberian Skor

Pernyataan	SS	S	TS	STS
<i>Favourabel</i>	4	3	2	1
<i>Unfavourabel</i>	1	2	3	4

Langkah-langkah yang dilakukan untuk mengolah data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini sudah terdistribusi sesuai dengan prinsip-prinsip distribusi normal agar dapat digeneralisasikan terhadap populasi.

Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk membuktikan apakah variabel bebas mempunyai hubungan yang linear dengan variabel terikat. Model statistik yang digunakan untuk melihat linearitas kedua variabel tersebut menggunakan *Test for linearity* (Priyatno, 2008) dengan bantuan program SPSS versi 21.0 for windows. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi kurang dari 0.05 (Priyatno, 2008).

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *correlation product moment pearson* dengan bantuan program SPSS 21.0 for windows. Alasan pemakaian teknik analisis statistik tersebut karena penelitian ini akan mencoba menguji hipotesis hubungan antara variabel terikat dengan variabel tergantung dengan jenis datanya skor interval atau rasio.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

1). Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Priyatno (2008) menyatakan bahwa data yang dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan bantuan program komputer, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2.
Uji Normalitas Skala Kecemasan dan Self Control

Variabel	N	KSZ	P	Sebaran
Kecemasan	43	0,912	0,377	Normal
<i>self control</i>	43	0,932	0,350	Normal

Berdasarkan tabel 8 di atas, maka diperoleh nilai signifikansi pada skala kecemasan sebesar $p = 0,377$ dengan $KSZ = 0,912$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, artinya sebaran skala kecemasan terdistribusi secara normal, sedangkan untuk skala *self control* diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,350$ dengan $KSZ = 0,932$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, artinya sebaran skala *self control* terdistribusi secara normal.

2). Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel bebas berkorelasi secara linier dengan variabel terikat. Dikatakan linier apabila nilai $p < 0.05$ (Priyatno, 2008). Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan bantuan program komputer, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5.
 Uji Linieritas Skala Kecemasan Dan *Self Control*

N	Df	Mean Square	F	Sig
43	1	1323.972	14.147	0.002

Berdasarkan tabel 10 di atas, diperoleh nilai $F = 14.147$ dengan signifikansi sebesar $p = 0.002$ ($p < 0.05$), artinya varians pada skala kecemasan dan *self control* tergolong linier.

3). Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah kesimpulan pada sampel dapat berlaku untuk populasi atau dapat digeneralisasi (Priyatno, 2008). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dengan menggunakan bantuan program komputer. Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai hubungan antara *self control* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester V Apikes Iris Padang dengan sampel penelitian sebanyak 43 orang, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7.
 Hasil Uji Korelasi Antara Kecemasan Dengan *Self Control*

Nilai Korelasi (r)	(α)	R Square	P
-0.473	0.01	0.224	0.001

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, terlihat korelasi yang signifikan antara kecemasan dan *self control*, yaitu sebesar $r = -0.473$ dengan taraf signifikansi $p = 0,001$. Hal ini menunjukkan korelasi yang negatif, berarti jika kecemasan tinggi, maka *self control* mahasiswa semester V dalam menghadapi dunia kerja akan rendah dan sebaliknya jika kecemasan rendah, maka *self control* mahasiswa semester V dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini diperkuat dengan hasil uji signifikansi dengan bantuan *SPSS* versi 21.0 for windows, didapatkan $p = 0,001 < 0,01$ level of significant (α), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan *self control* mahasiswa semester V dalam menghadapi dunia kerja.

Berikut tabel deskriptif statistik dari variabel *self control* dan kecemasan sebagai berikut:

Tabel 8.
 Descriptive Statistic Kecemasan Dan *Self Control*

Mean Hipotetik					
Variabel	N	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
Kecemasan	43	25	100	62,5	12,5
<i>SelfControl</i>	43	28	112	70	14

Berdasarkan uraian di atas, maka diperoleh kategorisasi subjek penelitian pada variabel *self control* dan kecemasan sebagai berikut:

Tabel 10.
 Pengelompokan Kategorisasi Subjek

Variabel	Skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
Kecemasan	$X < 50$	1	2 %	Rendah
	51 – 75	17	40 %	Sedang
	$X \geq 75$	25	58 %	Tinggi
Self Control	$X < 56$	5	12 %	Rendah
	57 – 84	24	56 %	Sedang
	$X \geq 84$	14	32 %	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diperoleh gambaran bahwa sebesar 2% mahasiswa memiliki kecemasan yang rendah, sebesar 40% mahasiswa yang memiliki kecemasan sedang, dan mahasiswa mengalami kecemasan tinggi 58%, sedangkan untuk variabel *self control* sebesar 12% mahasiswa dikategorikan memiliki *self control* yang rendah, dan sebesar 56% mahasiswa dikategorikan memiliki *self control* yang sedang dan sebesar 32% mahasiswa dikategorikan *self control* yang tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan *kecemasan* pada mahasiswa semester V Apikes Iris Padang. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan kecemasan pada mahasiswa semester V Apikes Iris Padang yang ditunjukkan oleh angka koefisien korelasi $r_{xy} = -0,473$, dengan tingkat signifikansi korelasi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai yang negatif pada koefisien korelasi menunjukkan hubungan negatif signifikan antara *self control* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester V Apikes Iris Padang. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis diterima, nilai negatif menunjukkan hubungan signifikan antara *self control* dengan kecemasan artinya, bahwa semakin tinggi *self control* mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan dan sebaliknya semakin rendah *self control* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan yang sekaligus merupakan jawaban dari tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisis uji korelasi *produk moment* antara *self control* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester V Apikes Iris Padang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self control* dengan kecemasan dan dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self control* maka semakin rendah kecemasan mahasiswa dan begitu juga sebaliknya semakin rendah *self control* maka semakin tinggi kecemasan.
2. Berdasarkan analisis data, maka diperoleh kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester V Apikes Iris Padang berada pada kategori tinggi.
3. Berdasarkan analisis data, maka diperoleh *self control* mahasiswa semester V Apikes Iris berada pada kategori sedang.

Daftar Pustaka

- Lestari, Winda Ayu. 2006. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi Dunia Kerja*. Skripsi (Terbit).Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia.
- Mahendra, Dicky. 2012. *Hubungan Antara Self Control dengan Internet addition Pada Mahasiswa Pengguna Blackberry*.Skripsi (Tidak Terbit) Padang : Universitas Putra Indonesia "YPTK".
- Priyatno, D. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta : PT. Buku Kita
- Purnomo, Muhammad Arif. 2009. *Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir*. Skripsi (Terbit).Semarang: IAIN Walisongo.
- Rivali, Veithzal dan Sagala, Ella Jauvani. 2009. *Manajemen Sumberdaya Manusia untuk perusahaan, dari Teori ke Praktik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.