

Hubungan Regulasi Diri dan Grit dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Psikologi

The Correlation between Self-Regulation and Grit with Anxiety about The World of Work in Final Year Students of Psychology

Cahyo Ardi Nugroho¹, Rahmah Saniatuzzulfa², Berliana Widi Scarvanovi³

^{1,2}Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
Jl. Ir. Sutami No.36, Kentingan, Surakarta

cahyo.ardin@gmail.com, rsaniatuzzulfa@gmail.com, berlianawidi@staff.uns.ac.id

Abstract. *One of the goals of students after graduating from college is to work. Competition in looking for work can cause anxiety for students. For this reason, efforts are needed to reduce the anxiety experienced by students with self-regulation and grit. Its purpose was to determine the relationship between self-regulation and grit with anxiety about the world of work in final year students. The sample size in this study was 80 final year students of Psychology UNS consisting of the 2015-2017 class with the sampling technique of proportioned stratified random sampling. Instruments in this study were anxiety scale to face the world of work ($\alpha=0.922$), self-regulation scale ($\alpha=0.879$), and grit scale ($\alpha=0.899$). The results of multiple linear regression analysis showed the value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) with a value of $F_{count} = 16.705 > F_{table} = 3.12$ and a value of $R = 0.550$ which means simultaneously (simultaneously) associated with anxiety about the world of work in students final level with intermediate level. The results of the partial correlation analysis showed that there was a significant negative correlation between self-regulation and anxiety about the world of work ($p=0.005 < 0.05$; $r=0.312$) and there was no significant correlation between grit and anxiety about the world of work ($p=0.318 > 0, 05$; $r=-0.114$).*

Keywords: *self-regulation; grit; anxiety about the world of work*

Abstrak. Salah satu tujuan mahasiswa setelah lulus kuliah adalah bekerja. Persaingan dalam mencari kerja dapat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa. Untuk itu diperlukan upaya untuk menurunkan rasa cemas yang dialami mahasiswa dengan regulasi diri dan grit. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengungkap adanya keterkaitan antara regulasi diri dan grit dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 80 mahasiswa tingkat akhir Psikologi UNS yang terdiri angkatan 2015-2017 dengan teknik pengambilan sampel *proportioned stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan antara lain skala kecemasan menghadapi dunia kerja ($\alpha=0,922$), skala regulasi diri ($\alpha=0,879$), dan skala grit ($\alpha=0,899$). Data yang telah dianalisis dengan teknik regresi linier ganda menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai $F_{hitung}=16,705 > F_{tabel}=3,12$ dan nilai $R=0,550$ yang berarti secara bersama-sama (simultan) berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat sedang. Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja ($p=0,005 < 0,05$; $r=0,312$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara grit dengan kecemasan menghadapi dunia kerja ($p=0,318 > 0,05$; $r=-0,114$).

Kata Kunci: *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, Regulasi Diri, Grit*

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir adalah suatu tahapan dimana mahasiswa sudah mencapai akhir masa studi dan tentunya tahapan ini berbeda ketika masih menjadi mahasiswa tingkat awal. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk segera menyelesaikan studinya dan juga dituntut untuk segera memikirkan tahapan selanjutnya yaitu mendapat pekerjaan sesuai dengan bakat, minat dan juga didukung oleh ilmu yang sudah dipelajari selama di perkuliahan (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Pada era saat ini tingkat pendidikan, gelar dan jurusan menjadi faktor yang sangat penting bagi individu dalam mendapatkan sebuah pekerjaan (Nadziri, 2018). Tujuan selanjutnya bagi mahasiswa setelah lulus adalah segera mendapatkan pekerjaan.

Individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi belum tentu akan mendapat sebuah pekerjaan dengan mudah, karena persaingan antara pencari kerja di Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan data BPS bulan Februari 2020, terdapat peningkatan jumlah pengangguran di Indonesia sebanyak 60 ribu orang. Hal ini disebabkan karena memang terjadi penambahan jumlah penduduk yang bekerja. Ditambah dengan adanya pandemi Covid-19 membuat beberapa perusahaan terpaksa melakukan PHK massal dan tidak melakukan rekrutmen karyawan baru untuk memangkas pengeluaran perusahaan. Selain itu munculnya kesepakatan pada tahun 2015 di Masyarakat Ekonomi Asean (MEA) yang menyebabkan persaingan kerja pun semakin meningkat (Handayani, 2015). Bertambahnya angka pengangguran yang ada di Indonesia akan menimbulkan kecemasan bagi para mahasiswa tingkat akhir yang tak lama lagi akan mulai memasuki dunia kerja (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Ditambah lagi untuk mendapatkan pekerjaan bagi lulusan baru bukanlah suatu hal yang mudah, karena lulusan baru dinilai kurang berpengalaman dan juga banyaknya saingan dari lulusan perguruan tinggi lain yang memiliki kompetensi lebih baik, hal ini juga dapat menimbulkan kecemasan bagi mahasiswa yang akan mencari kerja (Rosliani & Ariati, 2016).

Kecemasan terhadap dunia kerja bisa diartikan sebagai perasaan yang timbul karena adanya kekhawatiran yang berlebihan oleh individu pada saat ia sedang menjalani atau akan menghadapi lingkungan yang berkaitan dengan pekerjaan yang akan digeluti (Nadziri, 2018). Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat menyebabkan dampak merugikan, seperti dalam penelitian Sukmasari (2017) menyebutkan bahwa kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa. Ia menjelaskan bahwa kecemasan membuat mahasiswa tidak memiliki kemandirian dan merasa tidak yakin atau tidak percaya dengan kemampuan yang dimiliki guna untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Individu yang memiliki kecemasan yang tinggi akan merasa lebih pesimis karena kurang yakin dengan apa yang sudah ia kerjakan dan merasa tidak memiliki keterampilan yang efektif (Mortensen, 2014).

Selanjutnya Mu'arifah (2005) menjelaskan seseorang yang tidak dapat mengatasi kecemasannya akan memunculkan gangguan perilaku, dalam bentuk perilaku yang menghindar. Hal ini juga terjadi pada seseorang yang mengalami kecemasan kerja, ia akan cenderung menghindari sesuatu yang berhubungan dengan dunia kerja dikarenakan terdapat konflik dalam diri dan pola pikir individu seperti munculnya perasaan takut dan perasaan khawatir mengenai dunia kerja (Scarvanovi & Putri, 2020).

Untuk itu diperlukan suatu usaha untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa supaya ia tidak larut dalam rasa cemas, salah satunya adalah dengan adanya regulasi diri yang baik dari tiap individu (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Regulasi diri adalah suatu kemampuan mengatur tingkah laku dirinya sendiri sehingga tercapai tujuan yang ia harapkan (Bandura dalam Alwisol, 2010). Dalam penelitian Mutirachmah & Maryatmi (2019) pada mahasiswa ditemukan adanya hubungan yang berlawanan antara kemampuan meregulasi diri dengan kecemasan terhadap dunia kerja, itu berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa akan membuat tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja akan menjadi rendah.

Regulasi diri yang buruk dapat menyebabkan kegagalan dalam menentukan tujuan dan juga dapat gagal dalam melakukan tujuan yang telah ditetapkan, sehingga akan berdampak pada terjadinya kecemasan (Klenk, Strauman, & Higgins, 2011). Kegagalan seseorang dalam menentukan tujuan di masa depan, kegagalan dalam proses yang dilakukan untuk meraih target yang ingin dicapai, dapat menyebabkan mendorong munculnya perasaan was-was.

Selanjutnya ada salah satu factor lainnya yang dapat memengaruhi kecemasan, yaitu *grit* (Sturman & Zappala-Pieme, 2017). Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly (2007) mengartikan *grit* sebagai karakteristik dalam individu yang terdiri dari konsistensi dan ketekunan untuk menghadapi tantangan dalam jangka waktu yang panjang sesuai dengan target. Semakin tinggi *grit*, semakin individu cenderung semakin tekun dalam mengatasi rintangan meskipun mengalami kegagalan, kesulitan dan kurangnya kemajuan, mereka mencoba selama bertahun-tahun dan mempertahankan minat mereka (Duckworth dkk, 2007).

Dalam Musumari, Tangmunkongvorakul, Srithanavibooncha, Techasrivichien, Suguimoto, Kihara & Kihara (2018) dijelaskan bahwa mahasiswa rentan terhadap permasalahan mental seperti kecemasan dan depresi, alternatif pencegahan depresi dan kecemasan pada mahasiswa adalah dengan meningkatkan *grit*. *Grit* yang tinggi memengaruhi tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah pada mahasiswa. Selanjutnya dalam penelitian Sheridan, Boman, Mergler, dan Furlong (2015) juga menemukan adanya hubungan yang negatif antara *grit* dengan kecemasan. seseorang yang menunjukkan bahwa memiliki *grit*

yang tinggi akan memaknai bahwa hidupnya bermakna sehingga mereka akan cenderung mempertahankan semangat serta ketekunan dalam mengejar tujuan jangka panjangnya (Datu, King, Valdez & Eala, 2018).

Dari beberapa ulasan yang sudah ditulis oleh peneliti di atas, beberapa penelitian mengenai regulasi diri dan *grit* menjelaskan bahwa apabila individu, dalam hal ini adalah mahasiswa beregulasi diri tinggi, dengan demikian perasaan was-was yang dirasakan terhadap lingkungan kerja cenderung rendah. Searah dengan hal tersebut, jika mahasiswa mengembangkan *grit* yang tinggi maka tingkat kecemasan yang dirasakan juga akan cenderung rendah. Dengan meningkatnya *grit* dan regulasi diri akan secara bersama-sama menghasilkan dampak besar berupa penurunan atau rendahnya kecemasan seseorang dalam menghadapi dunia kerja yang dirasakan oleh mahasiswa. Berdasarkan pada pernyataan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan regulasi diri dan *grit* dengan kecemasan terhadap dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir psikologi UNS.

Data yang diperoleh pada penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan ada tidaknya keterkaitan antara regulasi diri dan *grit* dengan kecemasan terhadap dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, serta mampu memberikan manfaat berupa sumbangan penelitian dan ilmu pengetahuan serta dapat bermanfaat pula pada subjek. Dengan demikian maka hipotesis yang diangkat adalah Adanya keterkaitan antara regulasi diri dan *grit* dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir terhadap dunia kerja, baik secara simultan maupun parsial.

Metode

Peneliti menggunakan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret pada jenjang S1 angkatan 2015, 2016, dan 2017 yang sudah mengambil mata kuliah skripsi sebagai populasi penelitian. Jumlah mahasiswa aktif angkatan 2015-2017 ada sebanyak 156. Berdasar pada pertimbangan populasi itu, sampel yang akan diambil memiliki jumlah minimal 80 orang dengan teknik *proportioned stratified random sampling*.

Pengambilan data dengan pendekatan kuantitatif melalui pembagian atau penyebaran skala atau kuesioner secara online melalui media *google form*. Penelitian mengungkap tiga variabel dalam yaitu variabel regulasi diri, *grit* dan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan latar belakang yang sudah dijelaskan pada bab pendahuluan. Alat ukur disusun oleh peneliti meliputi skala kecemasan menghadapi dunia kerja berdasarkan aspek dari Greenberger dan Padesky (2004) yang terdiri dari 21 aitem ($\alpha=0,922$), skala regulasi diri berdasarkan aspek regulasi diri dari Zimmerman (2000), 24 aitem ($\alpha=0,879$), dan skala *grit* berdasarkan aspek *grit* dari Duckworth (2007) yang terdiri dari 20 aitem ($\alpha=0,899$).

Data yang terkumpul akan diolah menggunakan teknik regresi linier berganda dengan nilai $p < 0,05$. Analisis tambahan yang juga dilakukan adalah mengetahui perbedaan rata-rata kecemasan menghadapi dunia kerja berdasarkan jenis kelamin. Analisis tambahan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan teknik uji beda *independent sample t-test*.

Hasil

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum terkait kecemasan menghadapi dunia kerja, regulasi diri dan grit seperti yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Skala	N	Skor Min.	Skor Max.	Mean	Standar Deviation
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	80	21	75	49.83	10.49
Regulasi Diri	80	47	90	65.95	7.55
Grit	80	35	77	56.56	7.94

Berdasar pada tabel 1 maka peneliti melakukan pengklasifikasian responden sesuai skor yang diperoleh. Kategorisasi dijabarkan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi

Variabel	Kategorisasi			
	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	Rendah	$X < 39.34$	10	12.5%
	Sedang	$39.34 \leq X < 60.32$	57	71.25%
	Tinggi	$60.32 \leq X$	13	16.25%
Regulasi Diri	Rendah	$X < 58.4$	13	16.25%
	Sedang	$58.4 \leq X < 73.5$	55	68.75%
	Tinggi	$73.5 \leq X$	12	15%
Grit	Rendah	$X < 48.62$	13	16.25%
	Sedang	$48.62 \leq X < 64.5$	53	66.25%
	Tinggi	$64.5 \leq X$	14	17.5%

Berdasarkan tabel 2 dapat didapatkan keterangan bahwa secara keseluruhan, subjek menunjukkan perasaan cemas di level sedang (71,25%), tingkat regulasi diri yang sedang (68,75%) dan level *grit* juga pada kategori menengah (66,25%).

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parametes ^{a,b}	Mean	.0000000
Most Extreme	Std. Deviation	8.76144843
Differences	Absolute	.065
Test Statistic	Positive	.065
	Negative	-.058
		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

Berdasarkan tabel 3, nilai signifikansi senilai 0, menunjukkan bahwa data dari ketiga variabel tersebar dalam kurva normal karena signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05.

b. Uji Linearitas

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Linearitas Regulasi Diri

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	5248.657	28	187.452	2.774	.001
		Linearity	2551.566	1	2551.566	37.753	.000
		Deviation from Linearity	2697.091	27	99.892	1.478	.114
Within Groups			3446.893	51	67.586		
Total			8695.550	79			

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Linearitas Grit

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja * Grit	Between Groups	(Combined)	4770.993	31	153.903	1.882	.024
		Linearity	1978.394	1	1978.394	24.197	.000
		Deviation from Linearity	2792.599	30	93.087	1.139	.338
Within Groups			3924.557	48	81.762		
Total			8695.550	79			

Hasil uji linearitas yang telah disajikan pada tabel 4 dan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai yang kurang dari 0,05 sehingga dapat dikategorikan memiliki korelasi yang linier antara ketiganya.

c. Uji Multikolinearitas

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas

	Model	Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Regulasi Diri	.411	2.430
	Grit	.411	2.430

Nilai tolerance variabel regulasi diri dan grit bernilai 0,411 (>0,1) serta memiliki VIF 2.430 (<10) sehingga dapat dikatakan memenuhi syarat tidak mengalami mulikolinearitas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Tabel 7. Hasil Analisis Uji Heteroskedastisitas

Model		Coefficients ^a				Sig
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	.875	5.239		.167	.868
	Regulasi Diri	.008	.123	.011	.063	.950
	Grit	.098	.117	.148	8.42	.402

a. Dependent Variable: Abs_Res

Berdasarkan hasil yang tertulis pada Tabel diketahui bahwa nilai signifikansi variabel Regulasi Diri adalah 0,950 dan Grit 0,402. Kedua variabel tersebut memiliki signifikansi yang lebih dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel tersebut.

e. Uji Autokorelasi

Tabel 8. Hasil Analisis Uji Autokorelasi

Model	Model Summary ^b				
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.550 ^a	.303	.284	8.875	2.013

a. Predictors: (Constant), Grit, Regulasi Diri
b. Dependent Variable: Kecemasan menghadapi Dunia Kerja

Berdasarkan data pada Tabel 8 dapat diketahui bahwa nilai Durbin-Watson sebesar 2.013, nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan batas atas dU dengan nilai 1,6882 (dilihat dari tabel Durbin-Watson) dan kurang dari (4-Du = 2,3118) sehingga dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa tidak terdapat autokorelasi pada kedua variabel bebas yang digunakan di dalam penelitian ini.

3. Uji Hipotesis

a. Uji F Anova

Tabel 9. Hasil Analisis Uji Simultan F

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2631.275	2	1315.637	16.705	.000^b
	Residual	6064.275	77	78.757		
	Total	8695.550	79			
a. Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja						
b. Predictors: (Constant), Grit, Regulasi Diri						

Hasil analisis regresi linier berganda diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 16,705 dengan nilai signifikansi (p) yaitu 0,000, dimana hasil signifikansi $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini signifikan. Jika melihat nilai $F_{hitung} = 16,705 > F_{tabel} = 3,12$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan regulasi diri dan *grit* secara bersama-sama (simultan) berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Lebih lanjut, nilai koefisien korelasi yang didapatkan yaitu 0,550, hal ini menandakan bahwa hubungan regulasi diri dan *grit* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja berada pada kategori sedang.

b. Uji Korelasi Parsial

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Parsial

		Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients				Correlations		
		B	Std. Error	t	Sig.	Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	100.121	8.800	11.377	.000			
	Regulasi Diri	-.593	.206	-2.879	.005	-.542	-.312	-.274
	Grit	-.197	.196	-1.006	.318	-.477	-.114	-.096

Berdasarkan *output correlations* pada tabel diperoleh nilai koefisien korelasi (r) antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia sebesar -0,312. nilai tersebut terletak di antara 0,200-0,399. Dari hasil yang diperoleh tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang rendah antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Arah hubungan yang terbentuk adalah negatif karena nilai koefisien korelasi (r) bertanda negatif dan nilai sebesar signifikansi 0,005 menunjukkan korelasi yang signifikan ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima. Berdasarkan pada tabel tersebut juga diketahui bahwa nilai korelasi variabel *grit* sebesar -0,114 dengan signifikansi 0,318 ($>0,05$). Hal ini berarti hipotesis ketiga ditolak yaitu tidak terdapat

hubungan yang signifikan antara variabel grit dengan kecemasan menghadapi dunia kerja jika tingkat regulasi diri tetap.

Diskusi

Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa hipotesis pertama terbukti, yaitu adanya korelasi antara regulasi diri dan grit dengan kecemasan menghadapi lingkungan pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir pada Psikologi UNS dapat diterima. Hasil uji F menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh regulasi diri dan grit secara simultan yaitu 0,000 ($< 0,05$). Hasil ini ditunjukkan melalui nilai F_{hitung} sebesar 16,705 yang lebih besar dari F_{tabel} 3,12 ($F_{hitung} > F_{tabel}$), maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berkaitan dengan grit secara simultan serta secara signifikan mempengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan terhadap dunia kerja.

Dari hasil perhitungan menggunakan metode statistik, peneliti mendapatkan nilai koefisien korelasi ganda (R) adalah 0,550 sehingga hubungan antara variabel regulasi diri dan grit dengan kecemasan menghadapi dunia kerja tergolong cukup kuat. Nilai koefisien korelasi determinasi (*R Square*) juga menunjukkan bahwa regulasi diri dan grit secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 30,3% untuk kecemasan yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, sedangkan sisanya sebesar 69,7% dipengaruhi oleh variabel lain seperti faktor lain yang memengaruhi kecemasan oleh Hussein (dalam Mutiarachmah & Maryatmi, 2019) yaitu faktor kognitif, faktor emosional, faktor tuntutan sosial dan variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa apabila dua variable tersebut bersama-sama akan memiliki sumbangsih yang cukup besardan signifikan kepada variable tergantung sebesar 30,3%. Variable lain di luar penelitian ini dapat saja berpengaruh pada kecemasan, yaitu diantaranya kognitif, emosi dan sosial maupun variable lain.

Rendahnya regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa akan membuat mereka kesulitan dalam mengatur pikiran dan tindakannya sehingga gagal dalam mencapai tujuan. Kegagalan yang dialami akan memunculkan dampak negatif, yaitu mengalami kekhawatiran dalam memasuki dunia kerja (Azhari & Mirza, 2016). Kegagalan dalam mencapai tujuan ini dapat menimbulkan kecemasan. Seseorang yang memiliki grit yang tinggi akan terhindar dari rasa cemas karena mereka akan berpikir dengan lebih positif ketika dihadapkan dengan sebuah tantangan sehingga terhindar dari kecemasan (Zhang, dkk 2019). Salah satu tujuan mahasiswa tingkat akhir setelah lulus adalah memiliki pekerjaan, dengan grit yang tinggi seseorang akan fokus dalam mencapai tujuannya karena dapat mempertahankan ketekunan dan semangat dalam mencapai tujuan (Datu dkk, 2018), lalu dengan regulasi diri yang baik seseorang akan memiliki kemampuan dalam mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuannya sehingga dapat terhindar dari kecemasan tentang dunia kerja (Rachmat & Rusmawati, 2018). Seseorang lebih mungkin mampu mengatur diri mereka mencakup apa yang

mereka pikirkan, apa yang mereka rasakan dan bagaimana mereka berperilaku Ketika mereka memiliki regulasi diri yang baik. Mereka akan lebih mampu mengendalikan diri, Sejalan dengan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi diri dan grit individu maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami oleh individu tersebut. Dalam studi ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan grit terhadap kecemasan.

Hipotesis kedua mengenai hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Psikologi UNS. Dari hasil uji korelasi parsial yang dilakukan, didapatkan nilai signifikansi yang menunjukkan angka 0,005 ($p < 0,05$) dengan demikian hipotesis kedua dalam penelitian ini dapat diterima. Nilai korelasi yang diperoleh sebesar -0,312 yang artinya terdapat hubungan yang bersifat negatif dengan tingkat hubungan yang rendah antara variabel regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Hasil yang diperoleh dalam pengujian hipotesis kedua ini senada dengan temuan Azhari & Mirza (2016), yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, dengan nilai korelasi sebesar -0,620. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut juga akan semakin rendah. Kemampuan regulasi diri yang baik mampu mendorong individu untuk mencapai tujuan hidupnya, dalam hal ini salah satu tujuan mahasiswa tingkat akhir adalah untuk memasuki dunia kerja dan memperoleh pekerjaan yang diinginkan (Rosliani & Ariati, 2016). Individu yang memiliki regulasi diri yang baik maka dia mampu mengatasi kecemasannya dalam menghadapi masa depan ataupun terkait tujuan hidupnya dengan lebih baik.

Rosliani & Ariati (2016) juga mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Dalam kondisi ini, dapat dilihat mengenai seberapa jauh mahasiwa dalam mengatur pikiran dan tindakan mereka untuk mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja dengan baik seperti memikirkan bagaimana cara yang tepat dalam menghadapi dunia karir dan kerja serta seberapa penting mengikuti pelatihan untuk meningkatkan keterampilan yang akan bermanfaat ketika mereka nanti masuk ke dalam dunia kerja. Ketika seseorang mengalami kegagalan dalam proses regulasi diri, seperti gagal dalam menentukan dan mencapai tujuannya maka akan berdampak pada terjadinya kecemasan (Klenk dkk, 2011).

Hasil analisis hipotesis ketiga yaitu hubungan antara grit dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Psikologi UNS yang juga diuji menggunakan uji korelasi parsial, memperlihatkan hasil berupa nilai signifikansi sebesar 0,318

($p < 0,05$) dengan nilai korelasi sebesar $-0,114$. Dengan demikian, hipotesis ketiga dalam penelitian ini dapat ditolak, angka tersebut menunjukkan gambaran bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel grit dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Pengujian hipotesis ketiga ini memberikan hasil yang berbeda dengan penelitian dari Ozhan & Boyaci (2018), dimana dalam penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan negatif yang signifikan terjadi antara variabel grit dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan nilai korelasi sebesar $-0,28$. Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil ini adalah usia (Chang, 2014). Dalam penelitiannya ia menjelaskan level grit seseorang akan berubah seiring dengan bertambahnya usia karena adanya tantangan dan hambatan yang dihadapi membuat mereka berkembang seiring dengan pengalaman yang mereka dapatkan. Selanjutnya dalam penelitian Datu, dkk (2018) juga disebutkan jika orang lebih tua (dewasa menengah dan dewasa akhir) memiliki tingkat grit yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu pada usia remaja. Selain itu dalam penelitian ini subjek terdiri dari mahasiswa yang bukan perantau dan mahasiswa perantau, dalam penelitian Sudarji & Juniarti (2020) dijelaskan bahwa terdapat perbedaan tingkat grit antara mahasiswa yang bukan perantau dan mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau memiliki tingkat grit yang lebih tinggi karena diharuskan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan terpisah dari orang tua serta keluarga, sehingga membuat mahasiswa perantau akan berusaha lebih dibandingkan dengan mahasiswa yang bukan perantau. Kedua faktor tersebut bisa saja memengaruhi tingkat *grit* individu.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dalam kategorisasi data deskriptif untuk variabel kecemasan menghadapi dunia kerja, sebesar 12,5% responden dalam penelitian ini memiliki tingkat kecemasan yang rendah, 71,25% responden yang berkontribusi pada penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan yang sedang dan sisanya sebanyak 16,25% memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Data statistik tersebut dapat menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir Psikologi UNS memiliki kecenderungan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang sedang.

Berdasarkan hasil dari kategorisasi data deskriptif untuk variabel regulasi diri, sebesar 16,25% responden memiliki tingkat regulasi diri yang rendah, 68,75% memiliki regulasi diri yang sedang serta sebanyak 15% responden memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi. Secara umum hasil tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Psikologi UNS memiliki regulasi diri yang sedang. Untuk hasil kategorisasi data deskriptif variabel *grit*, sebanyak 16,25% responden memiliki tingkat grit yang rendah, 66,25% responden memiliki grit yang sedang, lalu sisanya sebanyak 15% memiliki tingkat regulasi yang tinggi. Secara umum dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Psikologi UNS memiliki *grit* yang sedang.

Analisis tambahan dilakukan dengan mengkategorisasikan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir Psikologi UNS berdasarkan jenis kelamin. Analisis berdasarkan jenis kelamin dilakukan dengan uji *independent sample t-test*, menunjukkan bahwa berdasar dari jenis kelamin ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kecemasan menghadapi dunia kerja yang dimiliki. Berdasarkan uji tersebut didapat nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-1.933 < 1.990$) dan $p > 0.05$ yang artinya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Kondisi ini menunjukkan bahwa temuan ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri & Febriyanti (2020) dimana juga tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan dalam kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini disebabkan, berdasar pada jenis kelamin, baik pada mahasiswa perempuan maupun pada mahasiswa laki-laki dihadapkan pada budaya akademis dan kurikulum yang sama serta keadaan persaingan kerja yang sama.

Penelitian ini dapat menjawab ketiga hipotesis yang telah diajukan berdasar pada hasil analisis yang telah dikemukakan oleh peneliti. Dimana ketiga hipotesis yaitu hipotesis pertama, hipotesis kedua dan hipotesis ketiga diterima. Dalam penelitian ini, peneliti juga memaparkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja, regulasi diri dan grit yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir Psikologi UNS Angkatan 2015-2017 berada pada kategori sedang. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan ini menambah wawasan terkait variabel regulasi diri, grit dan kecemasan dunia kerja, terutama untuk variabel grit yang belum banyak diteliti di Indonesia sehingga dapat dikembangkan dan digunakan pada penelitian lainnya. Penelitian ini memiliki kekurangan dan keterbatasan yang dihadapi seperti keterbatasan yang dihadapi peneliti dimana harus memanfaatkan media online yaitu *google form* dalam pengambilan data, sehingga dalam pengisian skala, peneliti tidak mengetahui faktor lain yang mungkin mempengaruhi perilaku responden dalam pengisian questionnaire. Penelitian ini juga terbatas pada populasi dengan cakupan yang kecil sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada mahasiswa tingkat akhir lainnya. Kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini nantinya diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat diatasi dan ditemukan alternatif yang lebih baik.

Simpulan

Kesimpulan berdasarkan penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa regulasi diri dan grit berhubungan secara simultan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Pada mahasiswa yang memiliki regulasi diri dan grit yang tinggi maka tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja akan rendah. Selanjutnya variabel regulasi diri secara parsial terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, sedangkan

variabel grit secara parsial tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja.

Implikasi

Saran yang dapat diberikan bagi mahasiswa tingkat akhir Psikologi Fakultas Kedokteran UNS diharapkan untuk terus meningkatkan regulasi diri dan grit yang ada sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa berkaitan dunia kerja. Mahasiswa diharapkan dapat memahami bahwa persaingan dan gejolak yang terjadi di dalam dunia kerja merupakan suatu tantangan yang harus dihadapi. Namun untuk menghindari munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa diharapkan mampu untuk meregulasi diri seperti mempersiapkan strategi untuk menghadapi masa depan khususnya di dunia kerja dengan mengikuti berbagai macam pelatihan yang mendukung ke depan dan mengembangkan keterampilan yang akan berguna dan dibutuhkan dalam dunia kerja. Mahasiswa juga diharapkan juga untuk memiliki tujuan yang jelas dalam mencari dunia kerja dan tidak mudah menyerah dalam melakukan usaha ketika dihadapkan dengan tantangan dan hambatan. Saran untuk institusi perguruan tinggi pihak perguruan tinggi diharapkan dapat terlibat dalam meminimalisir tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa dengan menyelenggarakan seminar atau sosialisasi terkait dengan peningkatan regulasi diri dan grit. Saran peneliti selanjutnya, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para peneliti lain yang ingin melakukan penelitian pada bidang yang sama, terutama yang melibatkan variabel *grit* karena masih sedikit penelitian tentang variabel *grit* di Indonesia serta dapat menggunakan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dan juga regulasi diri sebagai referensi jika ingin melakukan penelitian pada variabel terkait. Penelitian selanjutnya dapat melakukan variasi variabel lain yang tidak termasuk dalam variabel yang digunakan dalam penelitian ini untuk kemudian dikaitkan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian berikutnya diharapkan juga dapat melakukan perluasan populasi pada penelitian selanjutnya misalnya pada tingkat fakultas atau satu universitas, sehingga cakupan generalisasi lebih besar.

Daftar Pustaka

- Alan, S., Boneva, T., & Ertac, S. (2017). Ever failed, try again, succeed better: Results from randomized educational intervention on grit. *The Quarterly Journal of Economics*, 1121-1162.
- Azhari, T. R., & Mirza. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syariah Kuala. *Mediapsi*, 23-29.
- Chang, W. (2014). Grit and Academic Performance: Is Being Grittier Better?, (Disertasi), University of Miami
- Datu, J. A., King, R. B., Valdez, J. P., & Eala, M. S. (2018). Grit is Associated with Lower Depression via Meaning in Life among Filipino High School Students. *Youth & Societ*, 1-12.
- Datu, J. A., Yuen, M., & Chen, G. (2017). Development and validation of the Triarchic Model of Grit Scale (TMGS): Evidence from Filipino undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 198-205.
- Greenberger, & Padesky. (2004). *Manajemen Pikiran*. Bandung: Kaifa.
- Handayani, T. (2015). Relevansi Lulusan Perguruan Tinggi di Indonesia dengan Kebutuhan Tenaga Kerja di Era Global. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 53-64.
- Klenk, M., Strauman, T. J., & Higgins, E. T. (2011). Regulatory focus and anxiety: A self-regulatory model of GAD Depression comorbidity. *Personality & Individual Differences*, 935-943.
- Mortensen, R. (2014). Anxiety, work, and coping. *The Psychologist-Manager Journal*, 178-181.
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan antara kecemasan dengan agresivitas. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 102-111.
- Musumari, P. M., Tangmunkongvorakul, A., Srithanavibooncha, K., Techasrivichien, T., Suguimoto, S. P., Kihara, M. O., & Kihara, M. (2018). Grit is associated with lower level of depression and anxiety among university students in Chiang Mai, Thailand: A crosssectional study. *PLOS One*, 1-16.
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Psychological Well-Being dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 163-177.
- Nadziri, M. (2018). *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir dengan Jurusan yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan* (Skripsi), Universitas Muhammadiyah, Malang.
- Ozhan, M. B., & Boyaci, M. (2018). Grit as a predictor of depression, anxiety and stress among university students: a structural equation modeling. *Anadolu Psikiyatri Dergisi-Anatolian Journal Of Psychiatry*, 370-376.
- Purnamasari, E. T. (2014). *Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas pada Asisten Mata Kuliah Praktikum* (Skripsi), Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Putri, H. M., & Febriyanti, D, A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 375-383.
- Rachmat, N. A., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Taruna Akademik Kepolisian Semarang. *Jurnal Empati*, 151-157.
- Roslani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati*, 744-749.
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Konsep Diri pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 1-12.

- Scarvanovi, B. W., & Putri, Y. T. (2020). Harapan, Locus of Control Internal dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Disabilitas Fisik. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 12-21.
- Sheridan, Z., Boman, P., Mergler, A., & Furlong, M. J. (2015). Examining well-being, anxiety, and self-deception in university students. *Cogent Psychology*, 1-17.
- Sturman, E. D., & Zappala-Pieme, K. (2017). Development of the grit scale for children and adults and its relation to student efficacy, test anxiety, and academic performance. *Learning and Individual Differences*, 1-10.
- Sudarji, S., & Juniarti, F. (2020). Perbedaan Grit pada Mahasiswa Perantau dan Bukan Perantau di Universitas "X". *PSYCHE: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 1-11.
- Sukmasari, D. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Skripsi), Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,99 persen. (2020, Februari). *Badan Pusat Statistik*. Retrieved from "<https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/05/05/1672/februari-2020-tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-4-99-persen.html>"
- Zhang, M. X., Mou, N. L., Tong, K. K., & Wu, A. M. (2018). Investigation of the Effects of Purpose in Life, Grit, Gratitude, and School Belonging on Mental Distress among Chinese Emerging Adults. *International Journal of Environmental Reserach and Public Health*, 1-12.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. San Diego:Academic Pres