

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DALAM MASA PANDEMI COVID-19

Nur Eka Rahmawati

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. nur.18009@mhs.unesa.ac.id

Meita Santi Budiani

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. meitasanti@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa semester akhir umumnya memiliki kegamangan atas masa depan yang akan mereka lalui setelah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi. Di masa pandemi covid-19, banyak perubahan yang terjadi secara tiba-tiba dan menuntut masyarakat untuk siap atas perubahan itu, tidak terkecuali bagi mahasiswa. Dalam bidang pendidikan, sistem pembelajaran bergeser dari pembelajaran secara tatap muka menjadi pembelajaran online, hal ini tentu dapat berpengaruh pada kesempatan pembelajaran yang harusnya bisa di dapatkan mahasiswa ketika pembelajaran dilakukan secara tatap muka, khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang perlu melakukan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP). Selain itu juga banyak perusahaan yang gulung tikar dan melakukan PHK sehingga secara tidak langsung memicu kecemasan bagi mahasiswa untuk dapat lebih ketat dalam bersaing di duna kerja. Fenomena yang terjadi selama pandemi covid-19 seperti yang dijelaskan diatas secara tidak langsung memicu adanya kecemasan pada mahasiswa semester akhir, sehingga perlu adanya sarana reduksi kecemasan dengan melakukan penilaian dan perubahan perilaku yang disebut regulasi diri. Oleh karena itu dilakukan penelitian ini dengan tujuan mengetahui lebih lanjut hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam masa pandemi yang di analisis menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek penelitian merupakan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang memasuki semester delapan ke atas. Hasil berdasarkan perhitungan analisis *pearson product moment* memperoleh nilai analisis korelasi sebesar -0,634 dengan nilai signifikansi 0,000. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa apabila individu memiliki skor regulasi diri yang tinggi maka semakin rendah kecemasan yang di alami mahasiswa semester akhir di tengah kondisi pandemi Covid-19. Sebaliknya, apabila skor regulasi diri individu rendah maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki.

Kata kunci: Regulasi diri, kecemasan, mahasiswa

Abstract

Final semester students generally have uncertainty about the future they will go through after completing their education in college. During the COVID-19 pandemic, many changes occurred suddenly and required the public to be ready for these changes, including students. In the field of education, the learning system is shifting from face-to-face learning to online learning, of course, can affect the learning opportunities that students should be able to get when learning is done face-to-face, especially for students of the Faculty of Education who need to do an Introduction to the School Field. PLP). In addition, many companies have gone out of business and laid-off workers, thus indirectly triggering anxiety for students to be more competitive in the world of work. The phenomenon that occurred during the COVID-19 pandemic, as described above, indirectly triggers anxiety in final semester students, so it is necessary to have a means of reducing stress by conducting assessments and behavioral changes called self-regulation. Therefore, this study was conducted to learn more about the relationship between self-regulation and anxiety in final students of the Faculty of Education during a pandemic which was analyzed using quantitative correlational methods. The research subjects are students of the Faculty of Education, State University of Surabaya, who is entering the eighth semester and above. The results based on the Pearson product-moment analysis calculation obtained a correlation analysis value of -0.634 with a significance value of 0.000. Therefore, it can be concluded that if the individual has a high self-regulation score, the lower the anxiety experienced by final semester students in the midst of the Covid-19 pandemic. Conversely, if the individual's self-regulation score is low, the higher the level of anxiety he has.

Keyword: Self-regulation, anxiety, students

PENDAHULUAN

Pada bulan Maret 2020 seluruh Indonesia dikejutkan dengan adanya sebuah virus yakni corona virus disease 2019 atau yang lebih sering dikenal dengan

Covid-19. Semua kegiatan masyarakat terpaksa harus dibatasi demi mengurangi penyebaran virus dengan cara melakukan *physical distancing* dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM). Secara garis besar pandemi covid-19 sangat memengaruhi seluruh

elemen kehidupan manusia (Mustika & Royanto, 2020). Banyak perubahan yang terjadi pada pola kehidupan dalam berbagai bidang, khususnya bidang pendidikan dan penyediaan lapangan pekerjaan (Farah & Nasution, 2020). Dalam dunia pendidikan, pandemi berpengaruh pada Metode pembelajaran yang harusnya dilakukan secara tatap muka terpaksa harus di gantikan dengan pembelajaran daring di rumah masing-masing. Selain berdampak pada dunia pendidikan juga berdampak pada sistem ekonomi industri. Banyak perusahaan yang memutuskan untuk mengurangi jumlah sumber daya manusia guna meminimalisir pengeluaran di tengah pemasukan yang tidak menentu sebagai dampak adanya pandemi.

Situasi pandemi yang terjadi secara signifikan memperburuk kondisi perekonomian dunia secara umum dan di Indonesia secara khusus. Banyak perusahaan terpaksa mengurangi jumlah karyawan dan secara tidak langsung juga meningkatkan angka pengangguran di Indonesia (Indayani & Hartono, 2020). Berdasarkan data dari BPS mengungkapkan bahwa selama pandemi jumlah pengangguran pada anak berusia 20 sampai dengan 29 tahun meningkat cukup pesat. Pada bulan Februari 2021 total pengangguran terbuka pada kelompok usia 20 sampai 24 tahun meningkat sebesar 3,36% di bandingkan tahun lalu yang hanya 14,3% meningkat menjadi 17,66% (BPS, 2021). Tingkat pengangguran tertinggi dalam data BPS adalah di alami oleh lulusan pendidikan tinggi juga SMA sederajat. Pengangguran dari lulusan perguruan tinggi per Februari 2021 meningkat menjadi 6,97% dibandingkan sebelumnya yang hanya 5,7% , selain itu angka peralihan sektor usaha di masa pandemi ini juga meningkatkan jumlah pekerja dari pekerja formal menjadi pekerja informal. Peningkatan ini memengaruhi menurunnya besaran pekerja formal yang awalnya 43,36% menjadi 40,38% (Rizaty, 2021).

Meningkatnya angka PHK dan penutupan perusahaan pada masa pandemi selain berdampak terhadap munculnya kecemasan pada individu yang diberhentikan juga memengaruhi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Pada tingkat pendidikan sarjana, mahasiswa semester akhir merupakan individu yang hampir menyelesaikan pendidikan-nya dan telah memikirkan arah masa depannya terkait dengan pekerjaan maupun pilihan hidup lainnya (Baiti, Abdullah, & Rochwidowati, 2017). Umumnya mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang berada di semester tujuh keatas yang mulai menyelesaikan kewajiban mata kuliah dan sedang dalam fase penyusunan tugas akhir. Pada fase semester akhir, harusnya mahasiswa telah memiliki gambaran mengenai tujuan dan arah yang ingin di capai pada tahap kehidupan berikutnya setelah menyandang gelar sarjana, termasuk pada pilihan karir nya.

Dampak pandemi bagi mahasiswa tingkat akhir tidak hanya terletak pada perubahan sistem pembelajaran yang ada di perguruan tinggi, namun juga menimbulkan adanya kebingungan atas masa depan yang harus di lalui mahasiswa tingkat akhir. Dimana pada masa pandemi pembelajaran yang dilakukan secara daring faktanya belum cukup untuk menunjang kesempatan dan meningkatkan kemampuan mahasiswa khususnya bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan yang perlu adanya Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) berupa mengajar di sekolah-sekolah tertentu sesuai program studi masing-masing. Selain itu situasi pandemi juga memiliki andil dalam memengaruhi besaran lapangan kerja yang disediakan di masyarakat. Dengan adanya kasus pengurangan tenaga kerja sebagai dampak dari adanya pandemi menyebabkan seluruh angkatan kerja harus bersaing secara ketat untuk mencari lapangan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan keinginan masing-masing individu. Untuk bisa mengurangi tingginya kecemasan yang di hadapi oleh mahasiswa pada semester akhir, mahasiswa harus yakin bahwa kemampuan yang di miliknya dapat menggapai tantangan yang ada.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan mengenai seberapa besar kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam masa pandemi, 7 dari 11 responden mengaku mudah mengalami cemas ketika memikirkan masa depan-nya di tengah kondisi pandemi covid-19. Kecemasan ini ditunjukkan dengan adanya kesulitan tidur, mudah merasa pusing saat atau sesudah dilakukan pembelajaran daring, sulit untuk fokus dalam belajar. Sebanyak 8 dari 11 mahasiswa mengaku mengalami kesulitan untuk meningkatkan kemampuan mereka dengan adanya pandemi, banyak kesempatan yang terhambat dikarenakan sulitnya melakukan mobilisasi saat adanya pandemi, termasuk pada kesempatan mahasiswa untuk melakukan praktik di lapangan maupun di laboratorium yang berdampak pada kurangnya kesempatan untuk melakukan eksplorasi atas kemampuannya sehingga menghambat kemampuan atau keterampilan mahasiswa yang akan berguna bagi kehidupannya setelah lulus dari perguruan tinggi. 9 dari 11 responden mengatakan bahwa merasa cemas dan kurang percaya diri atas kemampuan yang mereka miliki saat ini untuk digunakan dalam dunia kerja, mereka juga mengaku bahwa dirinya sering merasa *overthinking* atas masa depan karir dikarenakan kemampuan yang mereka miliki saat ini dirasa kurang mumpuni jika digunakan dalam dunia kerja. Bahkan 3 dari 11 mahasiswa mengaku masih belum memiliki gambaran atas masa depan yang akan mereka jalankan.

Berdasarkan paparan diatas menunjukkan bahwa

pandemi Covid-19 merupakan suatu kondisi baru yang memengaruhi adanya perubahan pada berbagai bidang. Kondisi baru ini menimbulkan adanya kecemasan karena segalanya terjadi tidak menentu dan tidak diketahui secara pasti kapan pandemi akan berakhir. Mahasiswa khususnya mahasiswa semester akhir mengalami dampak dari adanya pandemi Covid-19 sehingga memicu munculnya kecemasan. Kecemasan ini muncul akibat tidak menentukannya kehidupan yang akan dilalui setelah mahasiswa menyelesaikan pendidikan-nya. Munculnya kecemasan ditunjukkan dengan perilaku sulit tidur, sering merasa pusing, sulit memahami materi selama pembelajaran daring, kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dan belum memiliki gambaran akan masa depan.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang menunjukkan adanya ketakutan atau perasaan tidak nyaman sebagai respon umum atas suatu ancaman (Nevid, Rathus, & Greene, 2014). Hanim dan Ahlas (2020) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah pengalaman subjektif yang dialami individu dikarenakan sesuatu yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan perasaan khawatir, tegang dan emosi pada individu. Menurut Greenberger dan Padesky (2016) kecemasan merupakan rasa khawatir yang dialami sebelum dan sesudah terjadinya suatu peristiwa atau pengalaman kurang menyenangkan dan berlangsung hanya sementara, lebih jauh kecemasan diartikan untuk suatu kondisi yang lebih persisten. Pendapat yang sama juga diungkapkan oleh Clark & Beck (2012) bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang kompleks yang terjadi kepada individu secara berkepanjangan ketika mengalami suatu situasi atau peristiwa yang menyebabkan kondisi tak terduga, tak terkendali dan terancam. Sesuai dengan definisi-definisi diatas, kesimpulan yang dapat diambil adalah kecemasan merupakan suatu perasaan yang muncul karena adanya pengalaman subjektif individu yang menantang, tak terkendali dan mengancam.

Menurut Clark dan Beck (2012) terdapat empat aspek dalam kecemasan, pertama adalah aspek fisik yang mengarah pada perubahan-perubahan fisik individu seperti detak jantung dan pernafasan meningkat (cepat), sesak nafas, tubuh gemetar, sakit perut, bibir mengering, berkeringat dan sebagainya. Kondisi fisik umumnya dapat diamati secara langsung oleh orang lain ketika individu sedang cemas akan suatu hal. Kondisi fisik ini dapat disebut sebagai psikosomatis yang terjadi secara spontan tanpa direncanakan. Yang kedua adalah aspek kognitif yang merupakan respon dari pikiran kita atas sesuatu yang terjadi di sekitar yang dirasa menegangkan atau mengancam. Yang ketiga adalah aspek perilaku,

aspek ini merupakan respon verbal individu yang mengarah pada upaya untuk menghindari kondisi yang menegangkan atau mengancam. Sedangkan aspek yang terakhir adalah afektif, aspek ini lebih mengarah pada perasaan yang muncul ketika individu menghadapi suatu kondisi yang kurang menyenangkan atau menimbulkan adanya permasalahan.

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2014) terdapat empat faktor yang memengaruhi kecemasan pada individu, diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor behavioral, faktor biologis, faktor emosional dan faktor kognitif. Faktor sosial lingkungan mengarah pada pengalaman traumatis yang dialami individu dengan kondisi dukungansosial yang sangat kurang. Faktor biologis mencakup faktor predisposisi genetik yang berhubungan dengan fungsi neurotransmitter dan tingkat abnormalitas individu. Sedangkan faktor behavioral mengacu pada penggunaan stimulus yang aversif dan stimuli yang netral ketika menghadapi kecemasan dengan tujuan untuk mengurangi perasaan cemas. Berbeda dengan faktor kognitif dan emosional yang meliputi permasalahan-permasalahan psikologi masa lalu yang belum teratasi, keyakinan- keyakinan irasional, meningkatnya sensitivitas individu atas ancaman dan rendahnya efikasi diri.

Dengan munculnya suatu kondisi atau peristiwa selama pandemi Covid-19 yang kemudian menimbulkan adanya kecemasan pada mahasiswa semester akhir maka perlu adanya strategi yang dilakukan mahasiswa untuk berantisipasi atas kemungkinan – kemungkinan yang muncul dan mengancam masa depan mahasiswa dengan cara melakukan penilaian dan perubahan pada perilaku mereka yang disebut dengan regulasi diri.

Regulasi diri adalah suatu keterampilan individu dalam memproses dan merubah respon atau tindakan atas suatu peristiwa sehingga dapat memanipulasi lingkungan (Alwisol, 2010). Friedman dan Shostak (2008) mengartikan regulasi diri sebagai cara individu berpendapat untuk mencapai tujuan dan menghargai proses yang dilalui. Regulasi diri juga mengarah pada perubahan yang dilakukan individu atas perilaku dan tindakan-nya dengan cara membuat suatu target dan melakukan evaluasi (Papalia & Martorell, 2021). Berdasarkan paparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri mengarah pada kemampuan yang dimiliki individu dalam mengevaluasi diri atas peristiwa beserta responnya untuk mencapai target menjadi lebih baik.

Menurut Albert Bandura (2019) terdapat aspek-aspek yang memengaruhi regulasi diri diantaranya adalah mengatur standar dan tujuan, sebagaimana individu yang mengatur sendiri pilihan hidupnya juga berlaku pada standar perilaku dalam mencapai sesuatu. Kedua observasi

diri, yakni kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat memahami dan menghargai kelebihan dan kekurangan dirinya sendiri. Ketiga evaluasi diri, yakni kecenderungan individu untuk menilai kemampuan dan hasil kerjanya berdasarkan standar dan tujuan yang telah ditetapkan. Keempat reaksi diri yang merupakan respon individu atas perilaku-nya sendiri. Ke lima adalah refleksi diri, yakni suatu proses yang dilakukan individu untuk merenungkan kembali pengalaman yang telah dijalani dan usaha yang harus dilakukan untuk mengurangi gap antara target yang telah dibuat dengan realita yang ada.

Penelitian relevan dari Rosliani dan Ariati (2016) yang berjudul "*Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan lembaga mahasiswa psikologi indonesia (ILMPI)*" menunjukkan bahwa antara kecemasan menghadapi dunia kerja dengan tingkat regulasi mahasiswa saling berkorelasi negatif, artinya tinggi ataupun rendahnya nilai regulasi diri pada subjek berpengaruh pada kecemasan yang dirasakan. Penelitian lain dengan judul "*Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir universitas syiah kuala*" yang dilakukan oleh Azhari dan Mirza (2016) memberikan hasil bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan, hasil ini menguatkan bahwa tingkat regulasi diri individu sangat berpengaruh pada kecemasan yang dialami. Hasil dari penelitian lain juga menunjukkan pendapat yang sama bahwa apabila tingkat regulasi diri individu rendah maka kecemasan yang dialami individu akan meningkat, selain itu usia dan jenis kelamin individu juga berpengaruh pada tingkat kecemasan individu (Duch-Ceballos, Pece, & Skowron, 2020). Tingkat kecemasan yang dialami oleh individu sangat mungkin untuk meningkat ataupun menurun, hal ini dipengaruhi oleh aspek-aspek kecemasan yang dialami serta kemampuan mengolah respon pada stimulus yang ada di sekitar (Cassady & Finch, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir yang menunjukkan tingkat kecemasan yang stabil cenderung memiliki perasaan bahwa dirinya mampu untuk bersaing dengan lulusan perguruan tinggi lain. 4 dari 7 mahasiswa mengatakan bahwa sebelumnya mereka telah mengikuti kegiatan magang atau kegiatan yang bersifat sukarela untuk meningkatkan keterampilan yang dimiliki sesuai dengan program studi masing-masing. Hal ini semakin memperkuat bahwa untuk dapat mengurangi tingkat kecemasan maka mahasiswa semester akhir perlu melakukan pengelolaan perilaku dan perasaan yang disebut regulasi. Oleh karena itu perlu

dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam masa pandemi covid-19.

METODE

Metode yang digunakan disini adalah kuantitatif, yaitu suatu bentuk nilai numerik yang dapat diukur dengan mengumpulkan data yang diperoleh dan dianalisis menggunakan teknik statistik mulai dari pengumpulan datanya, penafsiran data maupun hasil pengolahan data (Arikunto, 2010; Jannah, 2018). Uji analisis pertama dalam penelitian ini adalah uji validasi untuk membantu menentukan kelayakan alat penelitian. Selain itu juga dilakukan uji realibilitas dengan menggunakan *Cronbach alpha* untuk mengetahui tingkat reliabilitas dari instrumen penelitian. Pada penelitian ini juga dilakukan uji asumsi, uji yang dilakukan pertama adalah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dilanjutkan uji linearitas yang memakai rumus *test for linearity* dengan bantuan software SPSS. Uji normalitas adalah metode analisis yang berfungsi untuk menganalisis bentuk distribusi data penelitian yang memiliki kemungkinan untuk terdistribusi secara normal atau tidak normal, sedangkan uji korelasi berfungsi untuk mengetahui bagaimana bentuk keterkaitan antar variabel (Masrukhin, 2008). Selanjutnya data hasil penelitian akan di analisis menggunakan teknik analisis korelasional untuk melihat bagaimana hubungan antar variabel, apakah saling berkorelasi atau tidak (Azwar, 2012). Sistem analisis dan di hitung menggunakan *Pearson Product Moment* melalui software SPSS 25.0.

Populasi dalam penelitian adalah 999 mahasiswa semester akhir dari Fakultas Ilmu Pendidikan. Penentuan sampel penelitian dihitung dengan batasan toleransi atas kesalahan sebesar 6% atau 0,06 yang diambil berdasarkan teori Slovin, sehingga diperoleh sampel sebanyak 217 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Selanjutnya pengambilan sampel di dasarkan pada teknik non-probability sampling, dimana peneliti tidak mengizinkan untuk menggunakan partisipan yang sama dari populasi penelitian untuk menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2017). Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya, sedang menempuh perkuliahan semester delapan atau lebih dan berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan.

Data penelitian akan di ambil melalui kuesioner yang terdiri atas 2 skala yakni skala kecemasan dan skala regulasi diri. Kuesioner yang dipakai akan menggunakan empat pilihan jawaban dari skala Likert yang terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Dari skala yang dibuat nantinya akan dibagi menjadi dua pernyataan yakni favorable dan

unfavorable.

Kecemasan dalam penelitian ini di definisikan sebagai perasaan tidak nyaman yang muncul karena adanya pengalaman subjektif individu dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja di tengah kondisi pandemi covid-19. Sedangkan skala kecemasan yang digunakan adalah hasil dari pengembangan aspek dari Clarck dan Berk (2012) yang terdiri dari empat aspek yakni fisik, kognitif, perilaku dan afektif. Regulasi diri pada penelitian ini mengarah pada kemampuan yang dimiliki masing-masing individu dalam mengevaluasi diri atas peristiwa beserta respon untuk mencapai target menjadi lebih baik. Skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini berdasar pada teori Albert Bandura (2019) yang terdiri dari observasi diri, mengatur standar dan tujuan, reaksi diri, evaluasi diri dan refleksi diri.

Sebelum dilakukan analisis data, dilakukan eksperimen terhadap 35 responden untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari skala variabel independen dan skala variabel dependen. Uji validitas ini dilakukan untuk mencari tahu tingkat kelayakan masing-masing alat pengumpulan dan pengolahan data (Sugiyono, 2017). Uji validitas pada penelitian ini menggunakan analisis aitem dengan cara membandingkan skor antara skor total dengan skor masing-masing aitem dengan bantuan software SPSS 25.0. Jika aitem yang diteliti mencapai skor $\geq 0,3$ maka aitem dikatakan valid dan dapat diteliti lebih lanjut, sebaliknya apabila aitem tidak mendapatkan skor $\geq 0,3$ maka aitem dikatakan tidak valid sehingga tidak dapat diteliti lebih lanjut (Azwar, 2012).

Skala kecemasan memiliki 36 aitem dan sebanyak 5 aitem dikatakan tidak valid sehingga diperoleh 31 aitem yang selanjutnya digunakan sebagai skala penelitian. Sedangkan skala regulasi terdiri dari 40 aitem dan setelah dilakukan uji validitas, sebanyak 17 aitem dinyatakan tidak valid sehingga diperoleh 23 aitem sebagai skala penelitian. Selain itu, digunakan software SPSS 25.0 untuk melakukan uji reliabilitas dengan Alpha Cronbach untuk mengetahui tingkat reliabilitas alat penelitian. Pada uji reliabilitas, instrumen penelitian disebut reliabel apabila memperoleh skor $> 0,6$ sedangkan apabila instrumen penelitian memiliki skor $< 0,6$ maka dikatakan tidak reliabel (Sugiyono, 2017). Berdasarkan perhitungan menggunakan *Alpha Cronbach*, skor dari skala kecemasan adalah sebesar 0,941 yang artinya $> 0,6$ sehingga instrumen dapat dikatakan reliabel. Sedangkan skor perhitungan *Alpha Cronbach* pada skala regulasi diri adalah 0,859 yang artinya $> 0,6$ sehingga instrumen penelitian masuk kategori reliabel.

Data yang di dapatkan dari penelitian ini selanjutnya dianalisis dalam tiga tahapan. Langkah pertama adalah uji analisis normalitas yang berfungsi untuk mencari tahu hasil distribusi data residual

menggunakan *Kolmogorov-smirnov*. Di sini, angka hasil analisis penelitian dianggap terdistribusi normal jika menghasilkan angka sigifikansi lebih dari 0,05 (Azwar, 2012).

Selanjutnya adalah uji linearitas yang memanfaatkan *test for linearity* pada SPSS 25.0 dimana uji linearitas ini dapat menunjukkan bentuk korelasi yang terjalin pada variabel bebas dengan variabel terikat. Data yang di analisis dikatakan linear ketika menunjukkan nilai signifikansi $> 0,05$ (Azwar, 2012). Tahap yang terakhir adalah uji hipotesis yang digunakan untuk menunjukkan tingkat keeratan hubungan antar variabel dimana data disebut berkorelasi jika memperoleh taraf signifikansi $> 0,05$ (Azwar, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Studi ini berusaha untuk memahami hubungan yang ada antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswasesemester akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam masa pandemi. Hasil penelitian terhadap 217 subjek, memperoleh data statistik sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Regulasi Diri	217	34	83	57.10	10.146
Kecemasan	217	48	120	88.83	15.605

Nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi dihitung menurut hasil uji teknis yang ditunjukkan pada tabel 1. pada variabel regulasi diri menunjukkan skor terendah sebesar 34 dan skor paling tinggi adalah 83. Skor rata-rata (mean) sebesar 57.10 dan skor standar deviasi 10,146. Apabila nilai mean mencapai angka yang lebih tinggi dari standar deviasi menunjukkan jika data penelitian normal, sehingga pada variabel regulasi diri menunjukkan bahwa nilai diatas dapat merepresentasikan data yang ada dan tidak menimbulkan bias tertentu.

Sedangkan variabel kecemasan menunjukkan angka minimal sebesar 48 dan nilai maksimal senilai 120. Skor standar deviasi lebih rendah dibandingkan mean, yakni 15,605 dan mean 88,83. Nilai tersebut dinyatakan dapat merepresentasikan data yang ada karena memperoleh skor yang lebih tinggi daripada standar deviasi. Nilai tersebut juga memiliki arti bahwa data penelitian merupakan data yang normal dan tidak menimbulkan bias tertentu.

Kemudian dilakukan uji normalitas yang ditujukan untuk menguji data yang diperoleh sehingga diketahui apakah angka yang di dapatkan pada penelitian

tersebar secara normal atau tidak. Jika angka diperoleh pada taraf signifikansi diatas 0,05 maka dinyatakan tidak terdapat bias dari data yang diperoleh (Azwar, 2012). Uji normalitas yang dipakai menggunakan teknik uji *Kolmogorov Smirnov yang di uji melalui software SPSS 25.0*. Hasil uji normalitas menunjukkan data pada tabel 2

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

N	Unstandardized Residual	
	Mean	Std. Deviation
217	.0000000	13.7341449
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.7341449
		2
Most Extreme Differences	Absolute	.058
	Positive	.043
	Negative	-.058
Test Statistic		.058
Asymp. Sig. (2-tailed)		.074 ^c

Sesuai tabel diatas menunjukkan bahwa hasil analisis kenormalan data penelitian ini memperoleh skor signifikansi 0,074 yang artinya nilai signifikansi yang diperoleh diatas 0,05 ($p > 0,05$) oleh sebab itu data yang didapatkan dapat dikatakan berdistribusi normal.

Dalam penelitian ini dilakukan uji linier untuk menganalisis tingkat linearitas antara regulasi diri dengan kecemasan. Uji linearitas dilakukan menggunakan *test for linearity* dimana ketika variabel mempunyai nilai signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$ mengarah pada data linear (Azwar, 2012). Hasil uji linearitas dijelaskan dibawah ini :

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity	Keterangan
Regulasi Diri * Kecemasan	.191	Linier

Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa nilai perhitungan linearitas memperoleh *deviation from linearity* sebesar 0,191 yang berarti taraf signifikansi yang di dapatkan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) dengan demikian, dapat di simpulkan bahwa data yang diperoleh bersifat linear.

Tahap terakhir pada analisis data adalah uji hipotesis dimana hasilnya dapat menunjukkan tingkat keeratan hubungan antara variabel regulasi diri dengan kecemasan. Teknik uji hipotesis menggunakan teknik uji korelasi *pearson product moment* dimana data dapat dikatakan berkorelasi apabila mendapatkan angka signifikansi kurang dari 0,05 (Azwar, 2012).

Hasil uji korelasi menunjukkan hasil analisis seperti dibawah :

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Regulasi Diri	Kecemasan	
	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
	1	-.634**
	N	217
Kecemasan	Regulasi Diri	
	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
	-.634**	.000
	N	217

Menelaah dari tabel diatas maka menunjukkan regulasi diri dengan kecemasan saling berkorelasi. Hal ini karena nilai signifikansi menunjukkan nilai 0,000 sehingga masuk dalam kategori nilai signifikansi $< 0,05$ ($p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat korelasi variabel regulasi diri dengan kecemasan adalah kuat karena hasil uji *pearson product moment* menunjukkan nilai sebesar -0,634. Hasil ini sejalan dengan penjelasan Sugiyono (2011) yang mengatakan bahwa interval koefisien korelasi pada angka 0,61 – 0,80 masuk dalam tingkat korelasi kuat. Maka dari itu dapat dinyatakan bahwa tingginya tingkat regulasi diri menyebabkan menurunnya kecemasan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam masa pandemi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara variabel regulasi diri dengan variabel kecemasan. Mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam penelitian ini menunjukkan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi ketika menghadapi situasi pandemi Covid-19. Tingginya tingkat kecemasan yang dialami pada penelitian ini mengarah pada kurangnya rasa percaya diri mahasiswa akan kemampuan dirinya. Situasi yang tidak menentu selama pandemi juga menyebabkan mahasiswa merasa takut akan hal-hal buruk yang mungkin terjadi di masa depan. Selama pembelajaran daring mahasiswa juga merasa kesulitan untuk berkonstrasi pada materi yang diberikan dosen, hal ini tentu saja memengaruhi penguasaan materi pada mahasiswa yang selanjutnya menyebabkan mahasiswa merasa bahwa kemampuan dirinya cukup rendah jika dibandingkan dengan teman-temannya yang lain.

Kecemasan adalah suatu perasaan yang muncul pada individu yang dipengaruhi oleh penilaian atas dirinya sendiri dimana individu merasa kemampuan dirinya kurang untuk dapat mencapai suatu keberhasilan atau target tertentu (Ma'arifah & Budiani, 2012). Menurut Clark & Beck (2012) bahwa kecemasan adalah emosi jangka panjang yang kompleks dimana terjadi pada saat

individu merasa siaga atas situasi atau peristiwa yang menyebabkan kondisi tak terduga, tak terkendali dan terancam. Sejalan dengan penelitian ini, teori Clark & Beck (2012) menjelaskan bahwa individu akan cenderung memiliki suatu perasaan yang muncul disebabkan adanya situasi yang belum pernah alami dan mengancam dirinya seperti kondisi pandemi covid-19, yang mana dapat di lihat melalui aspek-aspek kecemasan.

Menurut Clark & Beck (2012) kecemasan dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu aspek fisik, aspek afektif, aspek kognitif, aspek perilaku. Pada penelitian ini, aspek fisik ditunjukkan oleh mahasiswa yang cenderung mengalami perubahan kondisi fisik berupa detak jantung yang meningkat, berkeringat dan mudah mengalami sakit kepala ketika memikirkan persaingan pada dunia kerja selama pandemi Covid-19. Umumnya mahasiswa usia 20 tahun keatas akan mulai merasakan kegelisahan dalam menentukan masa depan dan mempersiapkan kehidupan setelah lulus dari perguruan tinggi. Ketidakjelasan atas bagaimana kehidupan yang akan mereka hadapi nantinya secara tidak langsung menimbulkan perasaan cemas pada mahasiswa tingkat akhir. Tuntutan tersebut memicu terjadinya stres, kesulitan tidur, jantung berdetak lebih cepat, sering merasakan sakit kepala, mudah marah bahkan menurunkan motivasi menyelesaikan tugas akhir (Hanim & Ahlas, 2020).

Aspek afektif pada penelitian ini mengarah pada respon emosi yang diberikan mahasiswa ketika menghadapi suatu situasi baru yang belum pernah dialami, disini di gambarkan sebagai dunia kerja yang ambigu dan menjadi sesuatu yang baru bagi mahasiswa sehingga memicu munculnya perasaan gelisah, tegang dan kurang percaya diri. Hal ini sesuai dengan pandangan Maharani, Karmiyati, & Widyasari (2021) bahwa masa depan yang tidak menentu akan memicu mahasiswa tingkat akhir merasa gelisah dan takut akan terjadinya peristiwa yang tidak diharapkan sehingga muncul emosi-emosi negatif pada mahasiswa.

Rendahnya gambaran serta pengetahuan akan dunia kerja yang dimiliki mahasiswa menjadikan nilai kecemasan yang dialami menjadi meningkat. Perasaan khawatir dalam bersaing, kemampuan yang kurang memenuhi kualifikasi, serta rendahnya tingkat kepercayaan diri merupakan beberapa pemicu timbulnya kecemasan. Individu dengan kategori kepercayaan diri yang tinggi cenderung terhindar dari perasaan cemas dan lebih mampu untuk memutuskan apa yang perlu dilakukan, mengenali kelebihan dan kelemahan dirinya serta memiliki dorongan untuk mencapai target hidupnya (Budiani, Mulyana, & Puspitadewi, 2020). Faktor lain penyebab kecemasan dalam menghadapi karir di masa depan yang dijelaskan oleh Sekarina & Indiriana (2018) adalah minimnya lowongan pekerjaan dan ketatnya persaingan dalam bidang pekerjaan

tertentu.

Dimensi kecemasan menurut Thoms (2004) terdiri dari *pessimism*, *pace*, *intention*, *optimism* dan *density*. *Pessimism* mengarah pada perasaan negatif atas kemampuan diri, *pace* merupakan gambaran kecemasan atas masa depan individu, *intention* mengarah pada tingkat proyeksi tindakan atas peristiwa yang baru akan terjadi, *optimism* mengarah pada keinginan pada hari mendatang dan *density* merupakan sejumlah kegiatan yang dilakukan untuk mempersiapkan masa depan.

Regulasi diri adalah suatu kemampuan individu dalam memproses dan merubah perilaku sehingga dapat memanipulasi lingkungan (Alwisol, 2010). Friedman dan Shostak (2008) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan untuk mencapai tujuan pribadi dan menghargai diri sendiri. Regulasi diri pada dasarnya dapat distimulasi oleh individu dengan terus berlatih dan menentukan target atau aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan supaya dapat mencapai target tersebut. Untuk memicu munculnya regulasi diri pada individu dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar individu dan faktor internal (Alfiana, 2013). Faktor dari luar individu yang dapat membentuk regulasi diri adalah dengan membentuk standart pribadi yang harus dicapai serta memberikan penguatan (*reinforcement*) atas perilaku positif. Sedangkan berdasarkan faktor internal, regulasi diri dapat dibentuk melalui observasi diri, penilaian atas perilaku diri sendiri (*judgmental process*) yakni dengan membandingkan antara norma pribadi dengan norma yang berlaku pada masyarakat. Setelah proses internal diatas, selanjutnya akan muncul reaksi diri-afeksi (*self respon*) yang dapat menentukan apakah individu mendapatkan *self-punishment* atau *self-reward* atas perilakunya sendiri.

Regulasi diri pada penelitian ini di dasarkan pada aspek-aspek dari teori Albert Bandura yang terdiri dari observasi diri, mengatur standar dan tujuan, reaksi diri, evaluasi diri dan refleksi diri. Aspek refleksi diri merupakan suatu proses merenungkan kembali pengalaman yang telah dijalani mahasiswa dibarengi dengan usaha yang dilakukan untuk mengurangi gap antara tujuan hidup dengan realita yang ada. Dengan merenungkan pengalaman yang telah dilakukan, mahasiswa akan berusaha mengetahui kesalahan-kesalahannya pada masa lampau yang memicu terjadinya kegagalan atas suatu impian atau target yang telah ia tetapkan. Secara signifikan hal ini akan menjadikan mahasiswa lebih siap ketika menghadapi situasi yang sama sehingga perasaan cemas akan terjadinya kegagalan dapat diminimalisir melalui perbaikan-perbaikan yang terus dilakukan (Hidayat, 2014).

Berikutnya aspek mengatur standar dan tujuan dimana hal ini merupakan kecenderungan mahasiswa untuk menetapkan standar dan tujuan/target yang ingin di

mahasiswa dapat menentukan target pencapaiannya, termasuk pada bagaimana kehidupannya akan dijalani ketika sudah lulus dari perguruan tinggi. Dengan melakukan pengembangan diri melalui kegiatan-kegiatan yang relevan dengan bidang studi dan bidang kerja yang akan dihadapi mahasiswa nantinya, secara tidak langsung mendorong mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan pekerjaan dan kualifikasi yang dibutuhkan (Alfiana, 2013).

Selanjutnya adalah aspek observasi diri dimana seorang mahasiswa diharapkan dapat memahami kelebihan dan kekurangannya sehingga dapat dijadikan acuan mengenai langkah berikutnya yang akan di ambil untuk masa depan mahasiswa. Mahasiswa juga harus yakin dan percaya bahwa kemampuan yang dimilikinya sangat bernilai untuk dapat bersaing dengan mahasiswa yang lainnya. Keyakinan-keyakinan ini dapat mendorong mahasiswa untuk berani menghadapi tantangan yang mungkin dihadapi setelah lulus dari perguruan tinggi.

Aspek yang terakhir dari regulasi diri adalah aspek reaksi diri yang menggambarkan bahwa seorang mahasiswa akan cenderung menetapkan respon atas dirinya sendiri berdasarkan pada pencapaian yang dilakukan. Aspek ini mengungkapkan pentingnya melakukan penguatan (*reinforcement*) atas diri sendiri. Penguatan ini dapat dilakukan dengan memberikan reward ketika berhasil mencapai target yang telah ditetapkan sebelumnya dan memberikan punishment atas suatu kesalahan / kegagalan. Meskipun tidak selamanya berdampak positif, namun secara tidak langsung penguatan (*reinforcement*) akan memotivasi mahasiswa untuk terus melakukan sesuatu sesuai track (*target*) yang telah ditetapkan, sehingga standar dan tujuan yang telah dibuat lebih mudah untuk dicapai dan hal ini akan meningkatkan tingkat regulasi diri. Pendapat ini selaras dengan pernyataan Mulyati (2019) yang menyatakan bahwa penguatan (*reinforcement*) positif berpengaruh dalam meningkatkan kemungkinan untuk terjadinya perilaku yang berulang pada individu dan *reinforcement* negatif memberi kemungkinan untuk menghapus perilaku yang merugikan individu.

Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam masa pandemi berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa antara variabel regulasi diri dengan kecemasan saling berkorelasi negatif. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosliani dan Ariati (2016) yang berjudul "*Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan lembaga mahasiswa psikologi indonesia (ILMPI)*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, artinya tingginya regulasi diri

yang dimiliki subjek berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan yang dirasakan subyek. Penelitian lain dengan judul "*Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir universitas syiah kuala*" dari Azhari dan Mirza (2016) memberikan pernyataan bahwa terdapat korelasi negatif yang tinggi, hasil ini menguatkan bahwa tingkat regulasi diri individu sangat berpengaruh pada kecemasan yang dialami.

Pandemi Covid-19 pada dasarnya menjadi penyebab adanya ketidakpastian bagi masa depan banyak individu, salah satunya adalah mahasiswa. Ketidakpastian ini selanjutnya memicu munculnya perasaan terancam yang disebut sebagai kecemasan. Pernyataan ini selaras dengan asumsi Grupe & Nitschke (2013) bahwa pada dasarnya kecemasan yang di alami oleh mahasiswa adalah dampak dari adanya ketidakpastian dan situasi yang mengancam masa depan. Pendapat yang juga diungkapkan oleh Christianto L. P., et al (2020) yang mengungkapkan bahwa pandemi berpengaruh pada adanya ketidakpastian bagi mahasiswa, hal ini kemudian menyebabkan terjadinya kecemasan dimana antara individu satu dengan lainnya memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Pandemi layaknya yang kita pahami, telah memengaruhi adanya perubahan secara signifikan pada berbagai aspek seperti perubahan sistem pembelajaran dalam dunia pendidikan, perubahan peraturan, perubahan perilaku dan pola interaksi antar masyarakat. Perubahan-perubahan ini terjadi secara cepat, tidak menentu dan tidak jelas mengingat siklus penyebaran virus juga naik-turun setiap harinya. Adanya perubahan secara cepat dan situasi yang tidak menentu inilah yang dianggap sebagai ancaman bagi individu karena merasa tidak dapat mengendalikan hal-hal yang ada di masa mendatang.

Situasi tidak menentu ini juga dialami oleh mahasiswa. Dunia pendidikan tidak luput dari terjadinya perubahan secara cepat dan masif. Proses pembelajaran yang mulanya dilakukan secara offline (*tatap muka*) terpaksa harus dilakukan secara online melalui media elektronik. Pada proses pembelajaran daring inilah mahasiswa mengalami berbagai kendala mulai dari sulitnya mendapatkan jaringan yang stabil saat mengikuti perkuliahan daring, sulitnya memahami materi, kurangnya interaksi yang dapat dilakukan antar mahasiswa, dan terhambatnya kesempatan bagi program studi yang sangat memerlukan adanya praktik di lapangan maupun di laboratorium. Sedangkan aktivitas yang dilakukan mahasiswa selama melaksanakan perkuliahan ini sangat berdampak pada masa depan mahasiswa.

Selain itu Covid-19 juga menyebabkan bidang ekonomi-industri mengalami perubahan secara drastis. Banyak sektor usaha yang harus memotong jumlah

karyawan untuk bisa tetap mengoperasikan perusahaan. Bahkan tidak jarang juga perusahaan terpaksa di tutup dan tidak beroperasi kembali karena tidak mampu bertahan di tengah kondisi ekonomi saat pandemi Covid-19 yang semakin melemah. Tutupnya sejumlah perusahaan ini menyebabkan peningkatan pada angka pengangguran. Hal ini menambah pemicu kecemasan mahasiswa ketika mencari peluang karir di masa pandemi Covid-19 (Christianto, et al., 2020). Hasil dari pengumpulan dan analisis data disini menunjukkan bahwa presentase mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa dengan tingkat kecemasan rendah.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya korelasi yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam masa pandemi. Hal ini berdasarkan nilai hasil uji hipotesis yang memperoleh taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil penelitian juga menunjukkan hubungan antara variabel X dan variabel Y memiliki ikatan yang berbanding. Hal ini ditunjukkan oleh hasil nilai yang diperoleh pada uji korelasi pearson yakni sebesar -0,634. Sehingga kesimpulannya adalah semakin meningkat regulasi diri yang dimiliki mahasiswa berpengaruh untuk menurunkan angka kecemasan yang dialami mahasiswa. Pun ketika regulasi diri mahasiswa menurun maka meningkatkan kecemasan pada mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa Semester Akhir

Dalam menghadapi kecemasan, mahasiswa semester akhir dapat melakukan perenungan atas keberhasilan yang dicapai di masa lalu dan mengevaluasi kembali apa saja kesalahan yang menyebabkan terjadinya kegagalan pada mahasiswa. Mahasiswa juga perlu membuat standar dan tujuan-tujuan yang ingin di masa depan, dengan ini kehidupan mahasiswa akan lebih terarah dan paham apa yang harus di capai serta mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencapai goals tersebut.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada dasarnya terdapat beberapa aspek regulasi diri yang di ungkapkan oleh tokoh-tokoh lain. Penelitian ini hanya berpusat pada aspek regulasi diri dari Albert Bandura dengan jumlah aitem yang terbatas, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan

dapat mengungkap regulasi diri dengan menggunakan teori yang berbedadan jumlah aitem yang lebih maksimal. Selain itu subjek penelitian juga dapat dikembangkan lebih luas kepada kelompok/populasi yang lebih besar. Variabel kecemasan juga dapat dijelaskan lebih luas berdasarkan faktor-faktor lain yang berpengaruh seperti faktor biologis dan faktor behavioral.

3. Bagi Instansi

Bagi instansi pendidikan khususnya perguruan tinggi, diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran yang fokus pada peningkatan keterampilan mahasiswa, bukan hanya penguasaan teoritis saja. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kecemasan yang umum dirasakan mahasiswa semester akhir adalah kondisi kecemasan fisik, melalui hal ini diharapkan perguruan tinggi dapat turut andil dalam membantu memberikan pencegahan dan pemahaman psikologis untuk membantu mahasiswa mengatasi adanya perasaan cemas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S. (2016). Tingkat pendidikan dan pengangguran di indonesia (telaah serapan tenaga kerja sma/smk dan sarjana). *Jurnal Ilmiah BONGAYA: Manajemen & Akuntansi*, 1(19), 250-257. doi:<https://ojs.stiem-bongaya.ac.id/index.php/JIB/article/view/19>
- Alfiana, A. D. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 245-259. doi:<https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1581>
- Alwisol. (2010). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhari, T. R., & Mirza. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir universitas syiah kuala. *Mediapsi*, 2(2), 23-19. doi:<http://dx.doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2017). Career self-efficacy dan kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), 128-141. doi:<https://doi.org/10.14421/jpsi.2017.%25x>
- Bandura, A. (2019). *Agression: a social learning analysis*. International Psychotherapy Institute.
- BPS. (2021, 05 05). Februari 2021: tingkat pengangguran terbuka (tpt sebesar 6,26 persen). Retrieved from <https://www.bps.go.id/pressrelease/2021/05/05/1815/februari-2021--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-6-26-persen.html>

- Budiani, M. S., Mulyana, O. P., & Puspitadewi, N. W. (2020). Peran kepercayaan diri dan kemampuan multitasking terhadap readiness to change pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(2), 150-162. doi:doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p150-162
- Cassady, J. C., & Finch, W. H. (2020). Reveal relationship between test cognitive anxiety, mitivation and setting self through analysis curvilinear. *The American Journal of Family Therapy*, 1-15. doi:10.3389/fpsyg.2020.01141
- Nuansa Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *JurnalSelaras*, 3(1), 67-82. doi:https://doi.org/10.33541/Jsvol2iss1pp1
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2012). *Anxiety and worry workbook: the cognitive behavioral solution*. London: The Guilford Press.
- Duch-Ceballos, C., Pece, J. O., & Skowron, E. (2020). Self differentiation and its relationship with emotionalself-regulation and internal anxiety. *The American Journal of Family Therapy*, 1-19. doi:https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1841039
- Farah, B., & Nasution, R. D. (2020). Analisis perubahan orientasi pola hidup mahasiswa pasca berakhirnya masa pandemi covid-19. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(2), 23-36.
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian teori klasik dan riset modern* (3 ed.). Surabaya: Erlangga.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood: change how you feel by changing the way you think* (2 ed.). New York: The Guilford Press.
- Grupe, D., & Nitschke, J. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews*, 14, 488-501. doi:10.1038/nrn3524
- Hadiwardoyo, W. (2020). Kerugian ekonomi nasional akibat pandemi covid-19. *Baskara: Journal of Bussines & Entrepreneurship*, 2(2), 83-92. doi:https://doi.org/10.54268/baskara.2.2.83-92
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48. doi:https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362
- Harapani, A. (2021). Pengaruh kuliah daring saat pandemi covid-19 terhadap kemampuan mahasiswa. *PsyArXiv*, 1-8. doi:https://doi.org/10.31234/osf.io/t4x29
- Hariyati, D. R., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada fresh graduate universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 153-164. doi:https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41697
- Hidayat, A. (2014). *Kecemasan dan metode pengendaliannya*. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1), 52-62. doi:https://dx.doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301
- Humas UPI. (2020, April 13). Survei pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19 di kampus upi cibiru. Bandung. Retrieved from <http://berita.upi.edu/25031/>
- Indayani, S., & Hartono, B. (2020). Analisis pengangguran dan pertumbuhan ekonomi sebagai akibat pandemi covid-19. *Perspektif: Jurnal Ekonomi & Manajemen Universitas Bina Sarana Informatika*, 18(2), 201-208. doi:https://doi.org/10.31294/jp.v17i2
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Ma'arifah, N. L., & Budiani, M. S. (2012). Hubungan antara attachment style dan self-esteem dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi:Teori & Terapan*, 3(1), 17-27. doi:https://doi.org/10.26740/jptt.v3n1.p17-27
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & WIdyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11-16. doi:10.22219/cognicia.v9i1.15292
- Masrukhin. (2008). *Statistik inferensial*. Kudus: Media Ilmu Press.
- Mulyati, N. W. (2019). Hubungan pemberian penguatan (reinforcement) terhadap peningkatan motivasi belajar pada siswa kelas viii semester genap smp negeri 2 banyuwangi. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 8(1), 51-59. Retrieved from <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/article/view/890>
- Mustika, N. P., & Royanto, L. R. (2020). Peran motivasi sebagai mediator antara kesiapan belajar daring dan pengalaman belajar mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Ulaya: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, X(X),
- 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. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial Humaniora*, 3(3), 163-177.
- Nasution, D. A., Erlina, & Muda, I. (2020). Dampak pandemi covid-19 terhadap perekonomian indonesia. *Jurnal Benefita*, 5(2), 212-224. doi:10.22216/jbe.v5i2.5313

- Nevid, J., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi abnormal: di dunia yang terus berubah*. Jakarta: Erlangga.
- Nugraha, D. (2021). Pembelajaran sastra di sekolah: sebelum, selama dan sesudah pandemi. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 22(1), 37-62.
- Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan mahasiswa fresh graduate dalam melamar pekerjaan. *Al Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35-38. doi: <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience humandevlopment* (14 ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rizaty, M. A. (2021, Agustus 31). BPS: Tingkat pengangguran anak muda semakin tinggi saat pandemi. Retrieved from <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/31/bps-tingkat-pengangguran-anak-muda-semakin-tinggi-saat-pandemi>
- Rodebaugh, T., & Heimberg, R. (2005). Combined treatment for social anxiety disorder. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 19, 331-345.
- Rosliani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan lembaga mahasiswa psikologi indonesia (ilmpi). *Jurnal Empati*, 5(4), 744-749. doi: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15410>
- Sari, R., Syhami, & Silawati. (2018). Analisis pengaruh kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja (studi di fakultas dakwah dan komunikasi uin suska riau). *Al- Ittizaan: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 31-41. doi: <http://dx.doi.org/10.24014/0.877286>
- Satria, R. M., Tutupoho, R. V., & Chalidyanto, D. (2020). Analisis faktor risiko kematian dengan penyakit komorbid covid-19. *Jurnal Keperawatam Silampari*, 4(1), 48-55. doi: <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1587>
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. (2021, Oktober 23). *Data Sebaran*. Retrieved from Covid19.go.id: <https://covid19.go.id/>
- Sekarina, D. P., & Indiriana, Y. (2018). Hubungan dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas xii smk yudha karya magelang. *Jurnal Empati*, 7(1), 381-386.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujadi, E. (2021). Stres akademik dan motivasi belajar mahasiswa mengikuti pembelajaran daring selama pandemi covid-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 29-41. doi: <http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v4i1.12679>
- Thoms, P. (2004). *Driven by time: time orientation and leadership*. Praeger.