



**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI  
DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMETER AKHIR JURUSAN PENDIDIKAN  
MATEMATIKA DAN BAHASA INGGRIS  
STKIP PGRI NGAWI**

(Tinjauan Bimbingan Konseling Islam)

**Drs. Pramana Atmadja, M.Pd.I**  
**Dosen KOPERTIS Wilayah VII, Surabaya**  
**DPK di STKIP PGRI Ngawi**

**Abstrak** : Kajian pada penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan hubungan kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi. Penelitian ini juga untuk mengetahui peranan bimbingan konseling Islam dalam upaya mewujudkan individu untuk memiliki kontrol diri yang baik. Dua dimensi utama dalam penelitian ini adalah kontrol diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Kontrol diri difokuskan pada empat aspek yaitu menguatkan diri secara positif, menghukum diri, memanipulasi kondisi emosi, memonitor diri. Sedangkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja terdiri dari empat aspek yaitu sulit konsentrasi, tidak percaya pada kemampuan diri, sering memikirkan bahaya, gelisah dan khawatir.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi. Sementara itu dalam kerangka deskripsinya terdapat peran Bimbingan Konseling Islam dalam upaya mengembangkan kontrol diri mahasiswa.

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester VI sampai VIII, peneliti mengambil 57 sebagai sampel dari 229 mahasiswa. Subyek dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Data diperoleh dari angket yang disebar pada responden. Penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi *product moment*.

Hasil dari penelitian ini adalah (1) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat keemasannya dalam menghadapi dunia kerja, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat keemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Adapun angka korelasinya menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,410. (2) terdapat peran penting fungsi Bimbingan Konseling Islam dalam menumbuhkan kontrol diri yang efektif bagi mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi.

**Keyword** : *Kontrol Diri, Dunia Kerja, Mahasiswa*

**A. PENDAHULUAN**

Percepatan kemajuan teknologi dan modernisasi telah membawa banyak perubahan dunia. Akibat dari kemajuan

tersebut diberbagai sektor misalnya pertanian, perhubungan, komunikasi, dan juga model industrialisasi, yang mempunyai prinsip menghasilkan



produktifitas tinggi dengan waktu sesingkat mungkin. Dampak dari semua itu adalah orientasi hidup menjadi kabur, materialis, dikarenakan tuntutan akan kebutuhan hidup semakin banyak dan mahal. Orientasi hidup menjelma menjadikan seorang sebagai pemburu baik waktu, prestis, maupun materi. Bagaikan sebuah mesin yang tidak mengenal waktu dan lelah. Hubungan kemanusiaan yang awalnya persahabatan berubah menjadi sebuah kepentingan, antara satu dengan yang lain saling bersaing untuk memenuhi kebutuhan yang semakin meningkat, hingga pada akhirnya membawa manusia hidup dalam keresahan, gelisah dan renggang satu sama lain (Daradjat, 2001: 4), maka pada abad ini oleh para ilmuan disebut dengan abad kecemasan (*the age of anxiety*).

Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stres yang dirasakan oleh banyak orang. Kebanyakan orang yang merasa cemas sangat was-was terhadap gejala-gejala fisik yang meliputi, kegelisahan, ketegangan, telapak tangan berkeringat, pusing-pusing, sulit bernafas, detak jantung meningkat cepat dan pipi

merona. Semua perubahan fisik, perilaku dan pemikiran yang kita alami ketika kita merasa cemas merupakan bagian dari respon kecemasan yang disebut dengan “lawan, lari atau diam” (Greenberger, 2004: 210). Setiap orang merasa cemas ketika menghadapi suatu hal yang benar-benar baru dalam hidup, tetapi sekalipun begitu banyak orang yang tetap menghadapinya, walaupun merasa takut, sehingga kita harus menyimpulkan bahwa kecemasan bukanlah suatu masalah (Jeffers, 2004: 39).

Dari paparan tersebut, terlihat bahwa kepribadian sangat menentukan. Apabila kepribadianya utuh dan jiwanya sehat, ia akan menghadapi semuanya dengan tenang. Kepribadian yang di dalamnya terdapat unsur-unsur keimanan yang kuat, teguh dan berbagai masalah dihadapinya dengan tenang tanpa resah, cemas, gundah, panik. Namun orang yang jauh dari agama boleh jadi ia akan marah tanpa sasaran yang jelas, atau memarahi orang lain sebagai sasaran kemarahannya. (Sururin, 2004: 188)

Ketika menyangkut predikat sebagai mahasiswa, rata-rata berumur antara 19- 24 tahun. Adapun tugas dari pada usia perkembangan ini adalah sikap untuk menerima kehidupan (Monks,

1989: 242). Pada usia tersebut produktifitas menjadi sebuah tuntutan. Lebih-lebih mahasiswa semester akhir yang mempunyai beban dan tanggung jawab begitu besar terhadap amanat sosialnya, yaitu harus mampu menjadi manusia seutuhnya dan mampu mengamalkan ilmu yang diperoleh dari bangku kuliah.

Banyak sekali muncul problematika yang dihadapi mahasiswa semester akhir, misalnya mulai dari tuntutan harus menyelesaikan skripsi secepatnya, mengejar nilai kelulusan dengan predikat yang membanggakan. Menurut Agoes Dariyo tugas-tugas perkembangan pada masa ini diantaranya adalah (a) mencari dan menemukan pasangan hidup, (b) membina kehidupan rumah tangga, (c) meniti karier dalam rangka memantapkan kehidupan ekonomi rumah tangga, dan (d) menjadi warga negara yang bertanggung jawab (Dariyo, 2003: 105).

Bayangan-bayangan dan segudang permasalahan tersebut menjadikan mereka terisolasi dan tidak percaya dengan apa yang dia miliki. Sehingga ketika perasaan ketakutan terhadap hal yang belum pasti tersebut tidak segera dihilangkan, maka yang terjadi adalah

kecemasan yang selalu menghantui disetiap gerak langkahnya.

Hal ini lebih diakibatkan karena di samping begitu ketatnya persaingan kerja dan juga keterbatasan SDM serta peluang kerja yang tersedia tidak sebanding dengan jumlah lulusan. Inilah yang pada akhirnya menjadi buah simalakama bagi semua mahasiswa yang hendak lulus, termasuk juga mahasiswa STKIP PGRI Ngawi Jurusan Matematika dan Bahasa Inggris.

Dari problematika tersebut, kecemasan yang menjangkit mahasiswa STKIP PGRI seharusnya tidak terjadi, ketika ada kontrol diri yang baik. Hal ini dikarenakan seorang yang mempunyai kontrol diri, dia akan mampu mengarahkan dirinya sendiri, bahkan menekan ataupun menghambat keinginan yang menurut dirinya tidak bermanfaat. Marvin dan Merbaun, berpendapat bahwa kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai konsep di mana ada atau tidak adanya seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya yang tidak hanya ditentukan cara atau tehnik yang digunakan, melainkan juga berdasarkan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan (Aziz, 2005: 156). Beberapa ahli



mengatakan bahwa kontrol diri merupakan konsep yang diaplikasikan pada analisa pemecahan masalah, kemampuan berfikir dan kreatifitas seseorang. Artinya diri mempunyai tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya. Ketika seseorang mempunyai kontrol diri yang baik, mampu mengendalikan, menekan stimulus yang memicu emosi, maka orang tersebut tidak akan mengalami gangguan kecemasan-kecemasan tersebut.

Tentunya hal ini perlu dikaji lebih mendalam, mengapa muncul kecemasan tersebut, bagaimana latar belakang dan sebab-sebab munculnya kecemasan tersebut, serta upaya untuk mengatasinya. Maka di sini akan dicermati dalam perspektif Bimbingan Konseling Islam.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang, “Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi (Tinjauan Bimbingan Konseling Islam)”.

Permasalahan yang akan diteliti adalah 1) Bagaimanakah hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan

mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi dalam menghadapi dunia kerja? 2) Bagaimana peran Bimbingan Konseling Islam dalam mengatasi kecemasan?

## B. KAJIAN TEORI

### 1. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan tempat tinggalnya. Para ahli berpendapat bahwa selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari *stressor-stessor* lingkungan, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat pencegahan (Gustinawati, 1990).

Kontrol diri dapat mencakup semua bidang perilaku, yaitu perilaku politik, sosial, spritual, budaya dan perilaku kerja. Pengaruh kontrol diri terhadap timbulnya tingkah laku seseorang dapat dianggap cukup besar, karena tingkah laku *overt* merupakan

hasil proses pengontrolan diri seseorang.

Berdasarkan Konsep Averill (1973), terdapat 3 jenis kemampuan mengontrol diri yang meliputi 5 aspek:

a. *Behavioral control*

Merupakan kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

b. *Cognitive control*

Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*).

c. *Decisional control*

Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Dari uraian di atas, maka untuk mengukur kontrol diri digunakan aspek-aspek : 1) Kemampuan mengontrol perilaku, 2) Kemampuan mengontrol stimulus, 3) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian, 4) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan 5) Kemampuan mengambil keputusan.

Ada beberapa teori yang mengemukakan mengenai cara mengontrol diri, diantaranya adalah bahwa kontrol diri dalam prakteknya terdiri dari tiga cara, yaitu:

a. *Self monitoring*, yaitu suatu proses dimana individu mengamati dan merasa peka terhadap segala sesuatu tentang

diri dan lingkungannya.

- b. *Self reward*, yaitu suatu tehnik dimana individu mengatur dan memperkuat perilakunya dengan memberikan hadiah atau hal-hal yang menyenangkan, jika keinginan yang diharapkan berhasil.
- c. *Stimulus control*, yaitu suatu tehnik yang dapat digunakan untuk mengurangi ataupun meningkatkan perilaku tertentu. kontrol stimulus menekankan pada pengaturan kembali atau modifikasi lingkungan sebagai isyarat khusus atau respon tertentu (Aziz, 2005: 157)

## 2. Kecemasan

Kecemasan, cemas atau *anxiety neurosis* ialah neurosa dengan gejala paling mencolok ialah ketakutan yang tidak bisa diidentifikasi dengan satu sebab khusus, dan dalam banyak peristiwa mempengaruhi wilayah-wilayah penting dari kehidupan seseorang (J.P. Chaplin, 1981: 120). Sementara menurut Kartini Kartono mengartikan bahwa *anxiety neurosis* ialah simptom ketakutan dan kecemasan kronis, sungguhpun tidak ada rangsangan yang spesifik, misalnya takut mati, takut

menjadi gila, dan macam-macam ketakutan yang tidak bisa dikategorikan dalam fobia (Kartono, 1989: 120).

Menurut Daradjat cemas adalah manifestasi dari berbagai proses yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (*frustasi*) dan pertentangan batin (*konflik*). Kecemasan mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, tidak berdaya, rasa berdosa / bersalah, terancam. Oleh karena itu cemas terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa (Daradjat, 2001: 20).

Adapun pengertian kecemasan dalam perspektif *social learning* adalah: kecemasan didefinisikan sebagai ketakutan yang didapat/ dipelajari, sementara menurut Ruthus kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman yang berasal dari lingkungan (Nawangsari, 2001: 79). Dari definisi ini dapat dinyatakan sebagai keadaan ketakutan dan kegalauan terhadap ancaman dari luar.

Kecemasan ada ketika seseorang tidak dapat meramalkan atau menguasai (mengendalikan) suatu situasi/ objek sehingga ketakutan terhadap objek

tersebut. Dengan demikian terkait dengan kesiapan pengantisipasi terhadap objek tertentu. Sejaranya dijelaskan oleh Bandura (1986), kecemasan didefinisikan sebagai kondisi dari *inefficacy* (ketidak yakinan diri terhadap kemampuan) dalam berhadapan dengan kejadian atau situasi yang berpotensi untuk terjadi dan mengarah pada perilaku menghindar (Nawangarsi, 2001: 79). Atau dapat didefinisikan bahwa kecemasan merupakan kejadian yang dihadapi seseorang diluar wilayah jangkauan sistem konstruk yang ada pada individu. Dengan kata lain kecemasan merupakan perasaan ketidakjelasan dan ketidaktauhan yang memunculkan ketakutan serta ketidakberdayaan secara umum.

Kadang-kadang kecemasan disebut juga dengan ketakutan atau perasaan gugup. Kata “kecemasan“ menggambarkan sejumlah masalah termasuk fobia (takut akan hal-hal tertentu, misalnya ketinggian, elevator, serangga, masa depan yang tidak pasti). Perasaan panik (cemas) yang sangat intens saat orang akan mati atau gila. Perasaan cemas, iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemarah, ragu, takut dan kekhawatiran yang tidak beralasan dalam masyarakat

modern merupakan gejala gangguan jiwa (Daradjat, 2001: 17). Kecemasan menunjuk pada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subyektif dan “*arousal*” atau rangsangan fisiologis (reaksi fisiologis, misalnya bernafas lebih cepat, menjadi merah, jantung berdebar-debar, berkeringat). Kecemasan dikonseptualisasikan sebagai reaksi emosional yang umum dan nampaknya tidak berhubungan dengan keadaan atau stimulus tertentu. Terkadang istilah kecemasan “*free-floating*” digunakan untuk menggambarkan respon yang umum, ini nampaknya muncul tanpa sebab yang jelas. Dalam bentuk klinis atau abnormal, kecemasan *free-floating* khas bagi gangguan panik, gangguan kecemasan yang digeneralisasikan dan gangguan *obsesif - kompulsif* (De Clerq, 1994: 48).

Kecemasan digambarkan sebagai *state anxiety* atau *trait anxiety*. *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Ragam dari *state anxiety* sangatlah beragam dalam hal intensitas dan waktu, misalnya mengikuti ujian, kencan pertama, akan memulai pekerjaan dan

memasuki dunia kerja. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subyektif. Trait anxiety menunjuk pada ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut dengan *anxiety proneness* (kecenderungan akan kecemasan). Orang tersebut cenderung merasakan berbagai macam keadaan sebagai suatu keadaan yang membahayakan atau mengancam, dan cenderung untuk menanggapi dengan reaksi kecemasan (De Clerq, 1994: 49).

Kebanyakan orang yang merasa cemas sangat merasa was-was terhadap gejala-gejala fisik yang meliputi, kegelisahan, ketegangan, telapak tangan berkeringat, pusing-pusing, sulit bernafas, detak jantung meningkat cepat dan pipi merona. Semua perubahan fisik, perilaku dan pemikiran yang kita alami ketika kita merasa cemas merupakan bagian dari respon kecemasan yang disebut dengan “lawan, lari atau diam” (Greenberger, 2004: 209).

Setiap orang merasa cemas ketika menghadapi suatu hal yang benar-benar baru dalam hidup, tetapi sekalipun begitu banyak orang yang tetap menghadapinya,

walaupun merasa takut, sehingga kita harus menyimpulkan bahwa kecemasan bukanlah suatu masalah (Jeffers, 2004: 39).

Kadangkala kecemasan bersifat kronis dan menimbulkan gejala-gejala tertentu seperti misalnya orang menjadi gugup, tegang, gamang, tidak mampu berkonsentrasi, mual. Datangnya serangan mungkin seperti serangan jantung dan kerap kali secara keliru dianggap sebagai serangan jantung. Wajah penderita menjadi pucat, tubuh berkeringat, denyut nadi menjadi cepat, kadangkala pernafasanya tersendat-sendat hingga sesak hingga dilarikan ke Rumah sakit (Campbell, 1994, 48).

Gangguan kecemasan yang khusus terjadi pada orang dewasa yaitu *generalized anxiety disorder/ GAD* (gangguan kecemasan yang digeneralisasi). Merupakan gangguan kecemasan yang sangat lazim terjadi pada orang dewasa. Diagnosa *generalized anxiety disorder* ditandai dengan:

- 1) Adanya kecemasan yang berlebihan atau tidak realistis
- 2) Menderita khawatir terus-menerus tentang beberapa keadaan kehidupan peling tidak selama 6 bulan atau lebih.





3) Tekananya terletak pada harapan yang *apprehensif* kuatir, misalnya khawatir terhadap nasib masa depan, keuangan, pekerjaan tanpa alasan yang jelas (De Clerq, 1994: 76).

Lebih luas dari pada De Clerq, Supratiknya mengklafisikasikan GAD dengan ciri - ciri sebagai berikut:

- 1) Senantiasa diliputi ketegangan, rasa was-was dan keresahan yang bersifat tak menentu.
- 2) Terlalu peka (mudah tersinggung) dalam pergaulan, dan sering merasa tidak mampu dan minder.
- 3) Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan, serta takut salah.
- 4) Rasa tegang menjadikan yang bersangkutan selalu bersikap teganglamban, bereaksi secara berlebihan terhadap rangsangan yang datang secara tiba-tiba atau yang tidak diharapkan.
- 5) Sering mengeluh bahwa ototnya tegang, khususnya pada bagian leher dan sekitar bagian atas bahu.
- 6) Mengeluarkan banyak keringat dan telapak tanganya sering basah.
- 7) Sering berdebar-debar dan tekanan darahnya tinggi.
- 8) Sering mengalami gangguan pernafasan dan berdebar-debar tanpa

sebab yang jelas.

- 9) Sering mengalami *anxiety attacks* atau tiba-tiba cemas tanpa ada sebab pemicunya yang jelas. Gejala-gejalanya bias berupa berdebar-debar, sulit bernafas, berkeringat, pingsan, badan terasa dingin, terkencing-kencing atau sakit perut (Supratiknya, 1995: 39).

Kecenderungan semacam ini diikuti tanda-tanda *lip ervigilan* (kecenderungan untuk bereaksi berlebihan terhadap stres yang tidak begitu berat, misalnya susah tidur, susah berkonsentrasi). Kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan dapat menimbulkan penarikan diri, terlalu peka dan berusaha secara berlebihan untuk menanggulangi kecemasan.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Subyek penelitian ini yaitu mahasiswa semester akhir (semester VI - VIII) Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi. Populasi yang dimaksud adalah seluruh mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris PGRI Ngawi (semester VI - VIII) sebanyak 229 mahasiswa. Yaitu Jurusan Bahasa Inggris sebanyak 112

mahasiswa, dan jurusan matematika sebanyak 117 mahasiswa. Penelitian ini hanya mengambil sampel dengan jumlah 57 mahasiswa, yaitu 25 % dari 229 mahasiswa. Pengambilan sampel digunakan teknik *random sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak atau tanpa pandang bulu (Hadi, 1987: 75).

#### D. DATA DAN PEMBAHASAN

Data hasil penelitian selanjutnya diolah secara deskriptif untuk mencari besaran variable, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

N : 57  
 $\Sigma X$  : 5745  
 MX : 100,78  
 $\Sigma Y$  : 5153  
 MY : 90,40  
 $\Sigma X^2$  : 580625  
 $\Sigma Y^2$  : 468757  
 $\Sigma XY$  : 520250

##### 1. Uji Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji kebenarannya dalam penelitian ini

adalah “ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi.

Dalam uji hipotesis, peneliti menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Dari uji koefisien tersebut dapat diketahui bahwa  $r_{xy}$  (hitung) adalah 0,410. Kemudian dikonsultasikan dengan harga  $r_t$  (tabel) pada taraf signifikan 1 % dan 5 %. Jika  $r_{xy} > r_t$  baik pada taraf signifikan 5 % dan 1 %, maka signifikan dan hipotesis diterima. Untuk mengetahui lebih lanjut, maka dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1  
Perhitungan Hasil Uji Hipotesis

Uji Hipotesis	Hitung	Tabel		Kesimpulan	Hipotesis
		5 %	1 %		
$r_{xy}$	0,410	0,254	0,330	Signifikan	Diterima

Setelah diadakan analisis melalui korelasi ( $r_{xy}$ ) sebagai mana

di atas, setelah dikonsultasikan dengan ( $r_t$ ) diketahui bahwa  $r_{xy}$



(hitung)  $>$   $r_t$  (tabel). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $r_{xy}$  adalah signifikan pada taraf signifikan 5 % dan 1 %, sehingga hipotesis yang diajukan peneliti diterima.

Variabel kontrol diri pada mahasiswa semester akhir Jurusan Matematika dan Bahasa Inggris “baik”, rata-rata mempunyai kontrol diri sebesar 100,78; sedangkan variable kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 90,40. Berdasarkan hasil perhitungan seperti pada lampiran diperoleh  $r$  hitung = 0,410  $>$   $r$  tabel = 0,254 untuk taraf signifikan 5 %, sedangkan untuk taraf signifikan 1 % adalah 0,330. Oleh karena  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel, maka dapat disimpulkan bahwa korelasi tersebut signifikan. Berdasarkan perhitungan ini, maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang berbunyi “tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Jurusan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi” ditolak, dan hipotesis yang berbunyi “ada hubungan negatif yang signifikan

antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diterima.

## 2. Pembahasan

Penelitian ini telah memperoleh hasil bahwa antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris terdapat korelasi negative yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa pada akhir-akhir semester mahasiswa sudah mulai berfikir akan masa depan, mereka tidak hanya menggantungkan pada gelar sarjana yang akan disandangnya, akan tetapi berusaha untuk senantiasa mulai berpikir setelah lulus nanti, sehingga tidak terjadi pengangguran intelek. Baik jurusan matematika maupun bahasa Inggris tidak menunjukkan adanya perbedaan *mindset* dalam menghadapi dunia kerja. Menjelang berakhirnya masa studi sudah terpikirkan olehnya akan dunia kerja yang dihadapi yang penuh dengan persaingan. Kecemasan yang dialami para mahasiswa dapat diatasi dengan berfungsinya ari Bimbingan Konseling Islam.

Peranan dari Bimbingan



Konseling Islam adalah membantu individu mengetahui, memahami, mengenal dan melihat dirinya sendiri sesuai dengan hakekatnya sebagai manusia, sehingga individu dapat mengembangkan potensi dan fitrah yang dimilikinya secara optimal. Hal ini dapat dijadikan usaha untuk mencapai kontrol diri yang baik. Menerima keadaan dirinya bagaimanapun bentuk dan kondisinya, baik berupa kelebihan yang ada pada individu maupun kekurangan-kekurangan yang ada, sehingga individu tetap dalam keadaan taat dan tawakal serta senantiasa berusaha secara maksimal dalam setiap apa yang dikerjakan. Dengan kontrol diri yang baik, pada akhirnya akan tercapai hilangnya rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja. Sehingga, individu mampu mengetahui apa yang menjadi kekurangannya dan senantiasa mampu memonitor dirinya dengan baik. Segala sesuatu yang dikerjakan merupakan manifestasi dari sebuah perencanaan yang matang oleh individu. Sehingga pada akhirnya individu akan terbiasa dengan berbagai macam persoalan dan pada akhirnya

individu akan pula terbiasa untuk menyelesaikannya dengan mudah serta mengetahui apa yang menjadi penyebab persoalan tersebut.

#### **E. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi. Semakin tinggi kontrol diri mahasiswa semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja.
2. Bimbingan Konseling Islam yang fokus pada optimalisasi fungsi dari pada BKI, mempunyai peran penting dalam upaya menumbuhkembangkan dan meningkatkan kontrol diri mahasiswa semester akhir Jurusan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi. Terkait dengan Bimbingan Konseling Islam

mempunyai empat fungsi yaitu: preventif, kuratif, preserfatif, dan developmental.

Sesuai dengan temuan hasil penelitian, maka disampaikan saran sebagai berikut:

1. Kepada peneliti yang akan melakukan penelitian mengenai kontrol diri, penulis sarankan untuk senantiasa mempertimbangkan ketersediaannya referensi, baik dalam buku, artikel maupun yang lainnya. Hal ini perlu karena referensi mengenai kontrol diri masih kurang memadai.
2. Kepada para mahasiswa disarankan senantiasa mempersiapkan diri sejak dini agar tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja setelah lulus sarjana. Control diri dapat disiapkan secara efektif melalui bimbingan konseling islam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A.Supratikya. 1995. *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Agoes Darivo. 2003. *Dasar-Dasar Pedagogi Modern*. Jakarta: Indeks
- Averill, J.R. 1973. Personal Control Over Aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, No. 80. p. 286-303.
- Aziz, Ramat. 2005. *Jurnal Psikologi Islam*, Volume 1, Desember 2005.

- Baines, Egan & Jeffers. 2004. *Public Relations: Elsevier*.
- Campbell Robert. 1994. *Misteri Pikiran*. Jakarta: Tira Pustaka.
- Daradjat Zakiyah. 2001. *Peran Agama Dalam Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung Jaya.
- De Clerq, Linda. 1994. *Tingkah Laku Abnormal Dari Sudut Pandang Perkembangan*, Jakarta: PT. Grasindo IKAPI.
- Dennis Greenberger. Christine A. Padesky. 2004. *Mind Over Mood: Change How You Feel By Changing the Way You Think (Paperback)*. Guilford Press
- Gustinawati., 1990. *Peranan Kontrol Pribadi Dalam Kesesakan Pada Penghuni Perumahan Dengan Kepadatan Tinggi di Kota Bandung. Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Kartono, Kartini. 1986. *Patologi Sosial 3, Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Jakarta: Rajawali.
- Nawangsari, Fardana, Nur Aini. 2001. *Pengaruh Self Efficacy dan Expectacy-Value Terhadap Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika*, INSAN Media Psikologi. Vol.3.
- Sururin. 2008. *Perempuan dan tarekat di kota metropolitan : studi tentang pengalaman beragama perempuan anggota Tarekat Dadiriyah wa Nanaqsyabandiyah di Jakarta Selatan*. Jakarta: UIN Jakarta Press