

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SARJANA S1 DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA

Oleh
Puji Safitri

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Pujisafitri16@gmail.com

Abstrak

Saat ini banyak pengangguran intelektual lulusan Perguruan Tinggi di Indonesia. Banyaknya pengangguran intelektual lulusan Perguruan Tinggi antara lain, diakibatkan oleh problematika dalam dunia kerja, yakni ketersediaan lapangan pekerjaan terbatas, persaingan yang ketat, kompetensi yang rendah, etos dan performance serta kesiapan mental untuk berkontribusi dalam dunia kerja kurang memadai. Hal ini membuat sarjana S1 kurang percaya diri, merasa tidak mampu, merasa malu dengan kondisinya yang belum berkerja, dan merasa tidak nyaman yang selanjutnya berimplikasi pada rendahnya *psychological well-being* yang dimiliki. Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah kecemasan. Kecemasan memunculkan pikiran-pikiran negatif yang mengenai diri sendiri maupun lingkungan yang membuat sarjana S1 merasa tidak nyaman yang selanjutnya juga berimplikasi pada *psychological well-being*nya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja. Subjek pada penelitian ini berjumlah 60 orang sarjana S1 yang belum bekerja. Subjek diambil dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Pada penelitian ini menggunakan 2 skala, yakni: a) skala kecemasan (27 aitem) dengan $\alpha = 0,923$ dan b) skala *psychological well-being* (30 aitem) dengan $\alpha = 0,914$. Hasil analisis data menggunakan *pearson product moment* diperoleh hasil $r = -0,519$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi kecemasan maka *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja semakin rendah, begitu juga sebaliknya semakin rendah kecemasan maka *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja semakin tinggi. Ketika individu berada dalam keadaan yang tertekan dan takut dalam menghadapi dunia kerja, akan mempengaruhi keefektifan fungsi kongnitifnya sehingga berpengaruh pada *psychological well-being* yang dimiliki.

Kata Kunci : Dunia Kerja, Kecemasan, *Psychological Well-Being*