

Kontribusi Penerimaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar

Al Ulumul Naqli Asy Syams^{1*}, Harlina Hamid², Nur Akmal³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia.

*E-mail: ulumulnaqli@gmail.com

Abstract

The anxiety causes students to be unproductive so the work becomes accumulating, feeling useless, stress, feeling lack of trust with themselves and blaming themselves, feeling difficulties in doing something, distance themselves from the environment, and afraid to make decisions. This study aims to determine the contribution of self-acceptance of future anxiety in Universitas Negeri Makassar students. This research was conducted with 443 respondents of Universitas Negeri Makassar students. This research uses a Random Sampling Cluster Technique. This study uses a scale of self-acceptance and future anxiety which results are analyzed by ordinal regression tests using the SPSS version 24. The results of the analysis show the significance value obtained is 0,000 ($p < 0.05$) which means that self-acceptance contributes significantly to future anxiety. The findings in this study have implications for the need for students to make self-acceptance so that they can minimize anxiety. Excessive future anxiety and continually have a bad impact on students.

Keyword: Future Anxiety, Self-Acceptance, Students.

Abstrak

Kecemasan yang dirasakan menyebabkan mahasiswa menjadi tidak produktif sehingga pekerjaan menjadi menumpuk, merasa tidak berguna, stress, merasa kurang percaya dengan dirinya serta menyalahkan diri sendiri, kesulitan dalam mengerjakan sesuatu, menjauhkan diri dari lingkungan, dan takut untuk mengambil keputusan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kontribusi penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini dilakukan pada 443 responden, yaitu mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Cluster random sampling adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan skala penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan yang hasilnya dianalisis dengan uji regresi ordinal menggunakan aplikasi SPSS versi 24. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara signifikan penerimaan diri berkontribusi terhadap kecemasan menghadapi masa depan karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 ($p < 0,05$). Temuan dalam penelitian ini berimplikasi pada perlunya mahasiswa untuk melakukan penerimaan diri sehingga dapat meminimalisir kecemasan. Kecemasan menghadapi masa depan yang berlebihan dan secara terus-menerus yang kemudian memberikan dampak yang buruk bagi mahasiswa

Kata Kunci: Kecemasan Menghadapi Masa Depan, Mahasiswa, Penerimaan Diri.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah mereka yang berada di antara remaja awal dan remaja akhir, atau dewasa awal. Mahasiswa pada masa ini disebut juga sebagai periode *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* berada pada rata-rata usia mahasiswa Strata 1 di Indonesia, dan dimulai pada berusia 18 hingga 20 dan puncaknya pada sekitar usia 20 hingga 25 tahun (Arnett, 2000). Menurut Beiter dkk (2015), mahasiswa harus bertanggung jawab atas kehidupan akademik mereka selain mengambil tanggung jawab untuk diri mereka sendiri. Mahasiswa harus khawatir tentang kinerja akademik mereka, keuangan, hubungan interpersonal, kesehatan fisik, dan pandangan masa depan. Kecemasan di masa depan adalah salah satu manifestasi yang mungkin dari pemikiran di masa depan. Menurut Archuleta, Dale, Spann, Damer, Latimer, Porter, dan Zaleski (Qolbi, Musthofa & Chotidjah, 2020) mahasiswa sering menunjukkan kecemasan tentang masa depan.

Menurut data awal, kecemasan mahasiswa tentang masa depan terkait dengan cita-cita, persiapan, dan kemampuan mereka untuk bersaing di masa depan, serta pekerjaan, kesehatan, pernikahan, dan kesulitan mereka yang tidak akan dapat mereka tangani di masa depan. Mahasiswa yang cemas mengalami gejala seperti pusing, gelisah, kesulitan tidur, terlalu banyak berpikir, pesimisme, khawatir, keraguan tentang masa depan, kelelahan, kecemasan tentang karier dan keuangan mereka di masa depan, takut akan kegagalan, kecemasan tentang harapan orang tua dan kesulitan memenuhi harapan itu. Ini dapat dihubungkan dengan karakteristik kecemasan menghadapi masa depan yang dikemukakan oleh Hammad (2016), diantaranya pikiran negatif tentang masa depan, kecemasan terhadap karir, manifestasi yang berasal dari psikosomatik akibat cemas dan cemas terhadap tekanan hidup.

Menurut data awal, perasaan bahwa individu belum siap menghadapi masa depan, kecemasan karena tuntutan dari lingkungan, orang tua dan orang lain, merasa tidak berdaya dan lemah, merasa kurang berpengetahuan, merasa tidak dapat melakukan banyak hal karena tidak siap melangkah keluar dari zona nyaman mereka dan takut untuk pergi ke arah yang salah, merasa tidak siap, dan memiliki keraguan tentang apa yang seharusnya mereka pelajari adalah penyebab perasaan cemas mahasiswa untuk menghadapi masa depan. Kecemasan mahasiswa terhadap masa depan didasarkan pada data awal, yang berkaitan dengan kualitas penerimaan diri yang diusulkan oleh Jersild (Rizkiana, 2012), yaitu memiliki harapan yang realistis dalam situasi seseorang dan menghormati diri sendiri; memiliki kepercayaan pada standar dan pengakuan diri tanpa terpaku pada pendapat orang lain; memiliki pemahaman tentang kekurangan dan memandang diri sendiri secara logis; memiliki kesadaran akan kekuatan sendiri

dan kebebasan untuk bertindak sesuai keinginan; memiliki kesadaran akan kelemahan seseorang tanpa menyalahkan yang lain.

Peneliti Nadira dan Zarfiel (2013) melihat bagaimana penerimaan diri mempengaruhi mahasiswa di Fakultas Psikologi tentang masa depan. Akibatnya, ada korelasi negatif antara penerimaan diri dan kecemasan di masa depan di antara mahasiswa, yang berarti bahwa ketika penerimaan diri mereka tinggi, maka semakin rendah kecemasan mereka menghadapi masa depan. Individu-individu yang menyadari bakat dan kekurangan mereka, mencegah mereka merasa cemas karena mereka tahu apa yang harus dilakukan dalam situasi yang memicu kecemasan. Didukung oleh temuan Hilmi (2017) tentang dampak dukungan sosial pada penerimaan diri dan kecemasan di masa depan. Hasilnya adalah bahwa murid-murid buta mengalami kurang kecemasan tentang masa depan mereka, semakin tinggi tingkat penerimaan diri mereka.

Menurut temuan penelitian Przepiorka, Blachnio, dan Cudo (2021) mahasiswa yang cemas tentang dirinya dalam menghadapi masa depan cenderung menggunakan media sosial dan perangkat seluler secara berlebihan. Individu yang mengalami kecemasan tingkat tinggi memiliki kecenderungan untuk menjadi kecanduan menemukan kesenangan untuk diri mereka sendiri, yang akan membuat tugas atau pekerjaan membutuhkan waktu lebih lama untuk diselesaikan. Dampak yang dirasakan oleh mahasiswa termasuk menjadi tidak produktif, yang menyebabkan pekerjaan menumpuk, merasa tidak berguna, ketegangan, merasa kurang percaya diri dan menyalahkan dirinya sendiri, kesulitan dalam melakukan sesuatu, menghindari lingkungan, dan ketakutan untuk membuat keputusan.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara kepedulian seseorang tentang masa depan dan tingkat penerimaan diri mereka. Urgensi dari penelitian dapat dikaitkan dengan dampak dan hasil dari penelitian terdahulu terkait fenomena penelitian ini. Apakah penerimaan diri berkontribusi terhadap kecemasan mahasiswa tentang masa depan di Universitas Negeri Makassar adalah pertanyaan yang akan di jawab melalui penelitian ini. Temuan penelitian ini akan memberikan rekomendasi kepada mahasiswa tentang cara meningkatkan penerimaan diri dan mengurangi kecemasan tentang masa depan.

METODE

Metodologi kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Penerimaan diri adalah variabel independen penelitian, dan kecemasan terhadap masa depan adalah variabel dependennya. Sekitar 443 mahasiswa Universitas Negeri Makassar berusia 17 sampai 24 tahun berpartisipasi

dalam penelitian. Berdasarkan 37.960 populasi secara keseluruhan. Kalkulator ukuran sampel dari *Raosoft* digunakan oleh peneliti untuk menghitung jumlah sampel. Ukuran sampel minimal adalah 381 karena 37. 960 jumlah total mahasiswa UNM, margin kesalahan 5%, tingkat kepercayaan 95%, dan distribusi respons 50%. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *Cluster random sampling*. Mahasiswa dari sembilan program studi dipilih secara acak sebagai responden untuk penelitian ini menggunakan *Google random number generator*.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala likert untuk kedua variabel, yaitu variabel penerimaan diri dan variabel kecemasan menghadapi masa depan. Peneliti menyusun skala penerimaan diri berdasarkan beberapa aspek penerimaan diri Supratiknya (1995), yaitu aspek pembukaan diri, kesehatan psikologis dan penerimaan terhadap orang lain. Skala kecemasan menghadapi masa depan juga disusun oleh peneliti menggunakan beberapa aspek kecemasan Hammad (2016), yaitu aspek pikiran negatif tentang masa depan, kecemasan terhadap karir, manifestasi yang berasal dari psikosomatik akibat cemas, dan cemas terhadap tekanan hidup. Skala penerimaan diri memiliki skor koefisien reliabilitas sebesar 0,855 dan 0,839 untuk skala kecemasan menghadapi masa depan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linear sederhana.

HASIL

Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan *one sample kolmogorov-smirnov test*. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa hasil uji normalitas yang diperoleh yaitu nilai signifikansi sebesar 0,186. Sehingga, dalam hal ini data penelitian dinyatakan berdistribusi normal karena memperoleh nilai signifikansi $> 0,05$. Kemudian hasil pengujian linearitas menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,10. Nilai $p > 0,05$, sehingga data penelitian ini dinyatakan linear.

Tabel 1. Hasil Uji Asumsi

No	Uji Asumsi	p	Keterangan
1	Uji Normalitas	0,186	Normal
2	Uji linearitas	0,10	Linear

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima dan dapat dikatakan bahwa ada kontribusi penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Pada tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi yang sebesar 0,000. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel kecemasan menghadapi masa depan memiliki koefisien korelasi terhadap penerimaan diri sebesar 0,292. Pedoman dalam interpretasi

koefisien korelasi (Sugiyono, 2012) menunjukkan bahwa nilai korelasi 0,292 tergolong rendah karena interpretasi korelasi rendah berada pada rentang nilai 0,20-0,399. Nilai *R-square* sebesar 0,085, sehingga kecemasan menghadapi masa depan dipengaruhi oleh penerimaan diri sebesar 8,5%.

Tabel 2. Pseudo r-square

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Sig.
1	0,292	0,085	0,083	17,199	0,000

Hasil uji hipotesis pada tabel 3 menunjukkan nilai estimasi -0,894 yang dimana terdapat hubungan negatif karena memiliki nilai korelasi negatif. Artinya, ketika penerimaan diri semakin tinggi, maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa depan mahasiswa. Sebaliknya, ketika penerimaan diri pada mahasiswa semakin rendah, maka kecemasan menghadapi masa depan semakin tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis (Coefficients)

Model	B	Beta	t	Sig.
Penerimaan Diri	111,010		17,090	0,000
	-0,894	-0,292	-6,410	0,000

Analisis tambahan dilakukan dalam penelitian ini untuk melihat bagaimana jenis kelamin mempengaruhi penerimaan diri serta kecemasan mahasiswa Universitas Negeri Makassar terhadap masa depan. Pada tabel 4, dapat dilihat bahwa hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($p > 0,05$), yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan terhadap masa depan antara mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Jika dilihat dari skor *mean*, mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang lebih rendah dengan skor *mean* 65,24, sedangkan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa perempuan lebih tinggi yaitu 71,44.

Tabel 4. Uji Perbedaan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	Mean	<i>p-value</i>
Kecemasan Menghadapi Masa Depan	Laki-Laki	65,24	0,001
	Perempuan	71,44	

DISKUSI

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui kontribusi penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan. Dalam hal ini, H_0 ditolak dan H_a diterima karena

nilai $p < 0,05$ berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan analisis regresi linier. Ini menunjukkan bahwa kecemasan tentang masa depan dipengaruhi oleh kemampuan seseorang untuk menerima diri sendiri. Menurut hasil uji hipotesis R-square, penerimaan diri berkontribusi 0,085 (8,5%) untuk kecemasan di masa depan. Oleh karena itu, penerimaan diri menyumbang 8,5% dari kecemasan di masa depan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa masih ada pengaruh 91,5% dari elemen lain. Hasil uji momen produk korelasi kemudian ditempatkan pada kelompok korelasi rendah dengan nilai korelasi 0,292 (Sugiyono, 2012).

Terdapat korelasi yang bersifat lemah antara penerimaan diri serta kecemasan menghadapi masa depan yang disebabkan oleh beberapa elemen termasuk jenis kelamin, tingkat penerimaan diri, dan tingkat kecemasan pada individu. Menurut penelitian ini, jenis kelamin memiliki dampak pada kecemasan menghadapi masa depan. Yang menyiratkan bahwa jenis kelamin adalah variabel yang mungkin berdampak pada tinggi rendahnya kontribusi penerimaan diri. Penerimaan diri responden penelitian yang termasuk dalam kategori tinggi kemudian ditentukan oleh analisis persentase skor kategorisasi. Skor persentase kontribusi penerimaan diri terhadap kecemasan tentang masa depan mungkin meningkat jika hasil penelitian menunjukkan penerimaan diri kategori rendah atau sedang.

Kecemasan menghadapi masa depan dapat dipengaruhi oleh elemen lain seperti dukungan sosial dan konsep diri. Elemen-elemen ini berasal dari temuan penelitian sebelumnya. Kecemasan dan dukungan sosial terkait erat. Menurut Sarason (Widyastuti, 2021) dukungan sosial dapat berasal dari hubungan yang kuat dan positif dengan orang lain, terutama yang diyakini dapat menghormati, mendukung, dan mencintai orang yang membutuhkan. Kemudian, konsep diri menjadi salah satu faktor, Stuart dan Sundeen (2007) mengemukakan bahwa konsep diri menjadi faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan. Dalam hal ini, konsep diri yang negatif pada individu akan memberikan pengaruh internal pada tingginya tingkat kecemasan dan begitupun sebaliknya.

Dalam penelitian ini, penerimaan diri masih merupakan salah satu elemen yang memengaruhi perasaan cemas individu tentang masa depan. Menurut penelitian Aidina, Nisa, dan Sulistyani (2013), individu akan lebih optimis tentang masa depan mereka ketika mereka merasa senang terhadap diri mereka sendiri. Karena itu, dapat dikatakan bahwa mereka yang menerima diri mereka tidak kecemasan menghadapi masa depan. Temuan penelitian oleh Wulan dan Ediati (2019), yang menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki dampak yang merugikan pada kecemasan, juga mendukung hal ini. Menurut temuan penelitian, mereka yang

memiliki tingkat penerimaan diri rendah akan mengalami kecemasan yang disebabkan oleh ketidakmampuannya dalam menyusun rencana untuk masa depan.

Menurut Pusparatri, Solikin, Hidayat, Purnomo, dan Kaelah (2020), penerimaan diri adalah salah satu hal yang membuat wanita merasa cemas terhadap menopause. Oleh karena itu, ada korelasi negatif antara kecemasan dan penerimaan diri. Menurut Hilmi (2017), kecemasan mahasiswa tentang masa depan dapat dipengaruhi oleh tingkat penerimaan diri mereka. Individu yang kesulitan untuk menerima dirinya maka akan lebih rentan menimbulkan kecemasan. Islam, Shahrir dan Absar (2014) menemukan bahwa orang-orang dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi lebih sedikit mengalami kecemasan. Oleh karena itu, dapat diklaim bahwa tingkat kecemasan seseorang akan naik ketika mereka memiliki penerimaan diri yang rendah.

Berdasarkan temuan tambahan dalam penelitian ini bahwa secara signifikan terdapat perbedaan antara kecemasan menghadapi masa depan laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil analisis *Independent Sample t-test*, bahwa kecemasan menghadapi masa depan pada laki-laki lebih rendah daripada kecemasan menghadapi masa depan perempuan. Sejalan dengan hasil penelitian Alkeshek (2020) bahwa secara signifikan kecemasan menghadapi masa depan pada laki-laki lebih rendah. Hal tersebut dapat disebabkan oleh perempuan yang memiliki sifat yang lebih sensitif dalam menghadapi situasi yang mencemaskan serta menakutkan, serta terkait kecemasan terhadap pekerjaan akibat dunia pekerjaan didominasi oleh laki-laki. Hal yang sama ditemukan oleh Suminta dan Sayekti (2017) bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada mahasiswa perempuan.

KESIMPULAN

Menurut temuan penelitian ini, kecemasan mahasiswa Universitas Negeri Makassar terhadap masa depan dipengaruhi oleh tingkat penerimaan diri mereka. Semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan terhadap masa depan. Sebaliknya, ketika penerimaan diri mahasiswa semakin rendah, maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa terhadap masa depan. Studi tambahan mengungkapkan perbedaan signifikan pada kecemasan mahasiswa laki-laki dan perempuan terhadap masa depan mereka, didapatkan bahwa kecemasan mahasiswa perempuan lebih tinggi.

Adapun saran diharapkan kepada mahasiswa untuk dapat melakukan penerimaan diri agar dapat mengelola diri untuk menyikapi kecemasan menghadapi masa depan yang dirasakan. Kemudian untuk peneliti selanjutnya agar melihat kemungkinan terdapat faktor lain yang

mampu mempengaruhi variabel dalam penelitian ini. Melakukan penelitian secara luring agar memudahkan untuk wawancara terkait gambaran kecemasan menghadapi masa depan maupun penerimaan diri mahasiswa yang bertujuan untuk memperkuat data penelitian.

REFERENSI

- Aidina, W., Haiyun, N., & Arum, S. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dengan optimisme menghadapi masa depan pada remaja Di panti asuhan. *Jurnal Psikohumanika*, 6(2), 1979-0341.
- Alifariki, L. O. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi masa pubertas remaja di SMPN 20 Kendari. *Jurnal*, 6(1), 500-509.e- ISSN: 2443-0218.
- Alkheshek, E. O. M. A. (2020). Future anxiety among jordanian university students during the corona pandemic in light of some variables. *British Journal of Education*, 8(9), 70-82. E-ISSN: 2054-636X.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Beiter, R., dkk. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173: 90–96.
- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65. E-ISSN 2222 288X.
- Hilmi, M. S.D. (2017). Dukungan sosial, penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan mahasiswa disabilitas (tuna netra) di kota malang. *Disertasi: Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Nadira, A., & Zarfiel, M. D. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa fakultas psikologi universitas indonesia. *Jurnal Psikologi*.
- Przepiórka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2021). Procrastination and problematic new media use: the mediating role of future anxiety. *Current Psychology*, 1-9. doi: 10.1007/s12144 02101773w.
- Rahayu, Y. D. P., & Ahyani, L. N. (2017). Kecerdasan emosi dan dukungan keluarga dengan penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Jurnal Psikologi Perseptual*. e-ISSN: 2580-9520.
- Rizkiana, U., & Retnaningsih. (2012). Penerimaan diri pada remaja penderita leukemia. *Jurnal psikologi*, 2(2).
- Stuart, G. W. & Sundeen, S. J. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. (Edisi 5). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian Pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
- Suminta, R. R., & Sayekti, F. P. (2018). Kecemasan Statistik Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Quality*, 5(1), 140-154. doi: 10.21043/quality.v5i1.3172.
- Supratiknya, A. (1995). *Komunikasi antarpribadi*. Yogyakarta: Penerbit kanisius.
- Qolbi, F. H., Chotijah, S., & Musthofa, A. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. Doi: <http://dx.doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>.
- Wulandari, A. R., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Peran penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 509-518.