

UPAYA MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA FARMASI UNIVERSITAS SARI MUTIARA MEDAN

Dwi Nursiti¹, Laksana Tobing², Sinarsi³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia
Email : : dwinursiti02@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan muncul ketika individu dihadapkan pada situasi tertentu yang mengancam dirinya sendiri. Kecemasan itu muncul dari anggapan karena tidak yakin dengan kompetensi yang dimiliki menjadi salah satu faktor penyebab munculnya rasa takut dan khawatir pada mahasiswa terhadap kemungkinan mendapat pekerjaan yang menimbulkan rasa tidak percaya diri. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini memberikan upaya meningkatkan kepercayaan diri dalam dunia kerja pada mahasiswa Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan. Metode pengabdian masyarakat ini dengan upaya meningkatkan kepercayaan diri dalam dunia kerja pada mahasiswa Farmasi dalam bentuk ceramah dan tanya jawab serta menonton film pendek yang berkaitan dengan rasa percaya diri. Hasil Pengabdian Masyarakat ini adalah menambah pengetahuan para mahasiswa tentang kepercayaan diri, bagaimana cara meningkatkan rasa percaya diri, dan bentuk bentuk kepercayaan diri. Diharapkan setelah dilakukan penyuluhan kepada Mahasiswa Farmasi di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan ini Kepercayaan diri dapat bertambah dan pengetahuan semakin meningkat.

Kata Kunci : Kepercayaan diri, Dunia Kerja

ABSTRACT

Anxiety arises when individuals are faced with certain situations that threaten themselves. Anxiety arises from the notion that because they are not sure of their competence, it is one of the factors causing fear and worry in students about the possibility of getting a job which creates a feeling of insecurity. The purpose of this community service is to provide an effort to increase self-confidence in the world of work for Pharmacy students at Sari Mutiara Indonesia Medan University. This community service method is an effort to increase confidence in the world of work for Pharmacy students in the form of lectures and questions and answers and watching short films related to self-confidence. The result of this Community Service is to increase students' knowledge about self-confidence, how to increase self-confidence, and forms of self-confidence. It is hoped that after counseling for Pharmacy Students at the Sari Mutiara Indonesia University in Medan, self-confidence can increase and knowledge will increase.

Keywords: Effort, confidence

PENDAHULUAN

Dunia kerja adalah suatu tujuan untuk seseorang dalam mencapai kehidupan yang lebih baik. Setiap individu dituntut untuk memiliki kemampuan dan keterampilan. Usaha dan strategi yang kuat dapat menumbuhkan percaya diri serta pendidikan dan *soft skill* untuk menunjang pekerjaan yang diminati. Bahkan kualitas tingkat pendidikan yang semakin tinggi dapat membantu dalam hal usaha mendapat pekerjaan. Pekerjaan menjadi aktifitas utama yang memiliki bagian utama dari aktivitas sehari-hari individu. Usia rata-rata 21-24 tahun adalah usia perkembangan individu yang berkiprah di dalam dunia kerja (Risnia & Sugiasih, 2019).

Berdasarkan data dunia kerja menurut Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) agustus 2020 sebesar 7,07%, meningkat 1,84 % poin dibandingkan dengan agustus 2019. Penduduk yang bekerja sebanyak 128,45 juta orang, turun sebanyak 0,31 juta orang dari agustus 2019. Sedangkan lapangan pekerjaan yang memiliki distribusi tenaga kerja paling banyak adalah pertanian, kehutanan, dan perikanan sebesar 29,76%; perdagangan besar dan eceran sebesar 19,23%; dan industri pengolahan sebesar 13,61%. Untuk penduduk yang bekerja berdasarkan tingkat pendidikan diploma dan strata I hanya sebesar 12,33%, sementara tingkat pengangguran terbuka (TPT) lulusan diploma I hingga III 8,08 %, strata I 7,35 % dan sisanya sekolah menengah ke bawah. Tingginya angka tamatan S1 setiap tahun serta minimnya lapangan kerja menyebabkan munculnya kecemasan pada diri seseorang terutama bagi mahasiswa yang akan lulus namun belum mendapatkan pekerjaan.

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidak mampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan dalam pandangan kesehatan juga merupakan suatu keadaan yang menggoncang karena adanya ancaman terhadap kesehatan (Kaplan dkk, 2010).

Kecemasan itu muncul dari anggapan karena tidak yakin dengan kompetensi yang dimiliki menjadi salah satu faktor penyebab munculnya rasa takut dan khawatir

pada mahasiswa semester akhir terhadap kemungkinan mendapat pekerjaan yang menimbulkan rasa tidak percaya diri (Sari & Dewi 2013).

Kecemasan dan kepercayaan diri mempunyai hubungan yang signifikan yaitu semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan. Menurut (Hakim dalam Kristianto dkk, 2014). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Thomas Fajar Adi Nugroho (2010) dan Direra Sukmasari (2017) tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Kepercayaan diri adalah sebagai suatu keyakinan diri sendiri terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu dan tidak merasa cemas untuk bisa mencapai berbagai tujuan. Menurut Taylor (dalam Sri wahyuni, 2013) rasa percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menampilkan perilaku tertentu atau untuk mencapai target tertentu. Rasa percaya diri dapat membantu seseorang apabila berhadapan dengan ketidakpastian, membantu melihat tantangan-tantangan sebagai kesempatan-kesempatan, mengambil resiko-resiko yang dapat diperhitungkan, dan membuat keputusan-keputusan dengan tepat (Davies dalam Sri wahyuni, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, perasaan takut dan khawatir serta kurangnya kepercayaan diri yang memunculkan adanya kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Untuk itu Tim Pengabdian Masyarakat tertarik untuk melakukan penyuluhan mengenai Upaya Meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para mahasiswa yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Penyuluhan “Upaya meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Farmasi Universitas Sari Mutiara Medan”.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, *Liquid crystal display* (LCD), layar proyektor, *sound system*, dan mikrofon. Pembuatan *Power Point* untuk materi ‘Upaya meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa Farmasi’ dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar serta pemutaran film pendek tentang upaya meningkatkan kepercayaan diri.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para Mahasiswa Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu salah seorang Fasilitator memberikan ucapan salam sambil mengucapkan kata kata motivasi kepada mahasiswa agar tetap semangat menjalani sesi awal sampai selesai. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang upaya meningkatkan kepercayaan diri dalam hal ini pengertian dari kepercayaan diri, faktor faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, dan bagaimana cara membangun kepercayaan diri. Tim pengabdian masyarakat juga memutar film agar mahasiswa mudah mengerti dan memahami tentang upaya meningkatkan kepercayaan diri.

2. Evaluasi

a. Struktur

Mahasiswa yang disiapkan sebanyak 20 orang dengan perantara usia 21-24 tahun. Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi, video dan sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas untuk memberikan *Pre test & post test* sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan dan 1 orang lagi bertugas mendokumentasikan pengabdian Masyarakat ini. Tim juga melibatkan 4 orang mahasiswa untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang upaya meningkatkan kepercayaan diri dalam dunia kerja pada mahasiswa Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan ini dapat berjalan dengan baik.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 09.00 s/d 10.30 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para mahasiswa mampu memahami dan mengerti tentang pengertian kepercayaan diri, faktor faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, dan upaya meningkatkan kepercayaan diri sehingga mahasiswa mampu memiliki sikap lebih berani, yakin dan percaya terhadap dirinya.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Mei 2021 dari pukul 09.00 sampai dengan 10.30 wib yang sarannya adalah Mahasiswa Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim dosen Program Studi Psikologi, serta dibantu oleh mahasiswa-mahasiswi Psikologi.

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana mengarahkan mahasiswa untuk bersama-sama mempraktekkan yel-yel salam agar tetap semangat, setelah itu menjelaskan definisi dari kepercayaan diri, dunia kerja, dan kecemasan. Upaya meningkatkan kepercayaan diri kemudian dilanjutkan penyajian film pendek.

Rendahnya rasa percaya diri pada mahasiswa, bisa berasal dari lingkungan dan orang orang sekitar yang kurang mendukung. Seorang mahasiswa harus memiliki rasa percaya diri agar siap terjun di kehidupan masyarakat. Mahasiswa juga diharapkan mampu dan siap untuk berada diberbagai situasi. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain untuk membangun relasi yang lebih luas.

Berdasarkan hasil melalui *pre test* yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 30% mahasiswa mengerti dan memahami tentang kepercayaan diri namun belum secara jelas dan spesifik. Pemberian *Post Test* didapatkan hasil bahwa mahasiswa sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang kepercayaan diri dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Farmasi secara jelas yaitu 70 %. Hal ini di dukung oleh informasi dari para dosen dan orang orang sekitar yang ada di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan.



Gambar

Memaparkan materi tentang “Pengertian kepercayaan diri serta upaya meningkatkan rasa kepercayaan diri”.

Ketika fasilitator atau tim pelaksana memberikan materi, mereka menyimak dan fokus kearah depan namun ketika saat sesi tanya jawab hanya beberapa saja yang memberikan jawaban yang benar sehingga terlihat pengetahuan mereka akan informasi tentang upaya meningkatkan kepercayaan diri masih kurang akan tetapi mereka tetap semangat mengikuti materi sampai selesai.

Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri

Untuk bisa memiliki rasa percaya diri, memang membutuhkan proses atau waktu yang tidak sebentar dan berbeda untuk masing-masing individu. Semua ini tergantung pada bagaimana orang itu sendiri dan bagaimana pengaruh lingkungan sekitarnya.

1. Pahami Kekurangan dan Kelebihan Dalam diri : Pada dasarnya, tiap manusia memiliki kekurangan dan kelebihannya masing-masing dan manusia tidak ada yang sempurna.
2. Membiasakan Positif Thinking: Untuk bisa meningkatkan rasa percaya diri, salah satu cara yang paling berpengaruh adalah dengan membiasakan diri untuk positif thinking.

3. Hindari Membandingkan Dirimu Dengan Orang lain : Setiap manusia terkadang memiliki kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, mulai dari penampilan fisik, sampai pencapaian yang berhasil diraih.
4. Belajar untuk Menerima Berbagai Kritik : Dalam kehidupan, kamu akan menerima berbagai macam kritik, baik itu dari diri sendiri atau orang lain.
5. Memberi Afirmasi Untuk Diri Sendiri : Satu hal yang perlu diingat adalah satu-satunya orang yang bisa menjadi penyemangatmu adalah dirimu sendiri, bukan orang lain.
6. Berusaha Menambah Wawasan : Salah satu hal yang menjadi kunci agar rasa percaya dirimu bisa meningkat adalah dengan terus menambah wawasan. Bukan hanya bisa meningkatkan rasa percaya diri, tapi dengan memiliki banyak wawasan akan membuat orang lain merubah cara pandang mereka atas dirimu.
7. Bergaul dengan Orang-orang di Lingkungan yang Positif : Terdapat anggapan bahwa untuk bisa menjadi orang baik maka kamu harus bergaul dengan orang-orang di lingkungan yang positif. Dari lingkungan yang positif ini akan membantumu untuk membentuk karakter diri dan mendapat motivasi untuk selalu menjadi lebih baik lagi.

Menurut Santrock (2003) faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya. Konsep diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu memiliki rasa percaya diri

Menurut Argo Yulan Indrajat (2013) garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dapat berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

1. Faktor Internal

Harga diri dan perasaan dibutuhkan individu akan merasa bahagia bila dibutuhkan oleh orang lain, pemenuhan akan harga diri, penghargaan, penyesuaian diri yang baik merupakan hal penting dalam pembentukan kepercayaan diri. Apabila kebutuhan

tersebut tidak terpenuhi maka individu akan merasa rendah diri. Menumbuhkan harga diri yang sehat akan berpengaruh positif terhadap perkembangan kepercayaan diri.

a) **Keberhasilan**

Keberhasilan dalam studi, seni, olahraga, dan lainnya dapat mempengaruhi individu dalam memandang dirinya. Semakin sering individu mendapatkan keberhasilan, maka akan lebih mudah bagi dirinya untuk memiliki rasa kepercayaan diri, apabila kegagalan terus-menerus menimpa, maka individu cenderung tidak berani melangkah kembali dan merasa tidak berarti.

b) **Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan keadaan yang tampak secara langsung dan melekat pada diri individu. Kepercayaan diri pada individu berawal dari pengenalan diri secara fisik, bagaimana individu menilai, menerima, atau menolak gambaran dirinya. Individu yang merasa puas dengan kondisi fisiknya cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

c) **Pengalaman**

Pengalaman merupakan hal-hal yang pernah dialami individu dan dapat berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya. Pengalaman buruk yang dialami individu di masa lalunya dapat mempengaruhi kehidupan individu pada masa selanjutnya, begitupun kepercayaan dirinya. Pengalaman kegagalan yang pernah dialami cenderung menurunkan rasa percaya dirinya, sedangkan pengalaman keberhasilan membuat individu merasa yakin dengan kemampuannya sehingga dapat memperkuat rasa percaya dirinya.

2. **Faktor Eksternal**

a. **Orangtua**

Penilaian dan harapan orang tua terhadap individu menjadi penilaian dalam memandang dirinya, apabila individu tidak mampu memenuhi sebagian besar harapan itu atau jika keberhasilannya tidak diakui oleh orang tua, maka akan memunculkan rasa tidak mampu dan rendah diri.

b. Teman Sebaya

Pengakuan dari teman-teman sebaya akan menentukan pembentukan gambaran pada diri individu, apabila individu merasa diterima, disenangi, dan dihormati oleh temannya, maka akan cenderung merasa percaya diri dan merasa terpacu untuk mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya.

Menurut Pradipta Sarastika (2014) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu khayalan, pengalaman masa lalu, dan perlakuan di masa kanak-kanak. Sedangkan menurut M. N. Ghufron & Rini Risnawita S. (2010) bahwa kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu konsep diri, harga diri, dan pengalaman.

Seorang mahasiswa harus memiliki rasa percaya diri agar siap terjun di kehidupan masyarakat. Mahasiswa diharapkan mampu dan siap untuk berada diberbagai situasi. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain untuk membangun relasi yang lebih luas.

KESIMPULAN

Dunia kerja merupakan suatu tujuan untuk seseorang dalam mencapai kehidupan yang lebih baik. Ketika mahasiswa semester akhir berada pada tahap ini, rasa cemas akan muncul pada dirinya. Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi yang disertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam menemukan identitas diri dan hidup. Kecemasan akan muncul ketika tidak adanya rasa percaya diri pada mahasiswa. Kepercayaan diri adalah sebagai suatu keyakinan diri sendiri terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu dan tidak merasa cemas untuk bisa mencapai berbagai tujuan. Kecemasan dan kepercayaan diri mempunyai hubungan yang signifikan yaitu semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan dan begitu pula sebaliknya.

Diharapkan dengan terlaksananya penyuluhan Pengabdian Masyarakat dan materi materi yang telah diberikan, pengetahuan mahasiswa Farmasi Universitas Sari Mutiara Medan dapat bertambah serta mampu mengontrol kecemasan yang ada didalam dirinya masing masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). Agustus 2020: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 7,07 persen. Dipetik April 15, 2021, dari Badan Pusat Statistik: https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/11/05/1673/agustus_2020--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-7-07-persen.html
- Badan Pusat Statistik. (2021). Februari 2021: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 6,26 persen. Dipetik Agustus10, 2021, dari Badan Pusat Statistik:<https://www.bps.go.id/publication/2021/02/26/938316574c78772f27e9b477/statistik-indonesia-2021.html>
- Darajat. (2007). Kesehatan Mental. Jakarta: Gunung Agung Tbk.
- Davies (2004) Meningkatkan Rasa Percaya Diri.Jakarta : Purwasuara
- Direra, S. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Hakim (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri.Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. <https://danacita.co.id/blog/cara-meningkatkan-rasa-percaya-diri/>
- Kristanto H.P, d. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menyusun Proposal Skripsi. Universitas Kristen satya wacana. Jakarta, Tes kepercayaan diri. Bumi Aksara, Tes kepercayaan diri. Bumi Aksara.
- Nugroho, T. (2010). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma yogyakarta.
- Nia S., (2017). Hubungan Harga Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Persaingan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Kota Semarang.
- Sari, D. (2013). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Universitas Diponegoro.