

**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh:

Nabila Alifika

30701900118

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2020 FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nabila Alifika
30701900118

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi
persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Abdurrohim, S.Psi., M.Si

3 April 2023

Semarang, 3 April 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang


Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

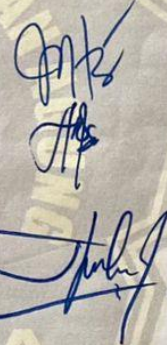
Nabila Alifika
30701900118

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 12 April 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi
2. Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si.Psi
3. Abdurrohman, S.Psi., M.Si



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Semarang, 12 April 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dekan, Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Nabila Alifika dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 3 April 2023

Yang menyatakan,



Nabila Alifika

30701900118

MOTTO

“Tuhanmu lebih mengetahui tentang kamu”

(QS Al-Isra: 54)

“Dan bahwasannya seseorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya”

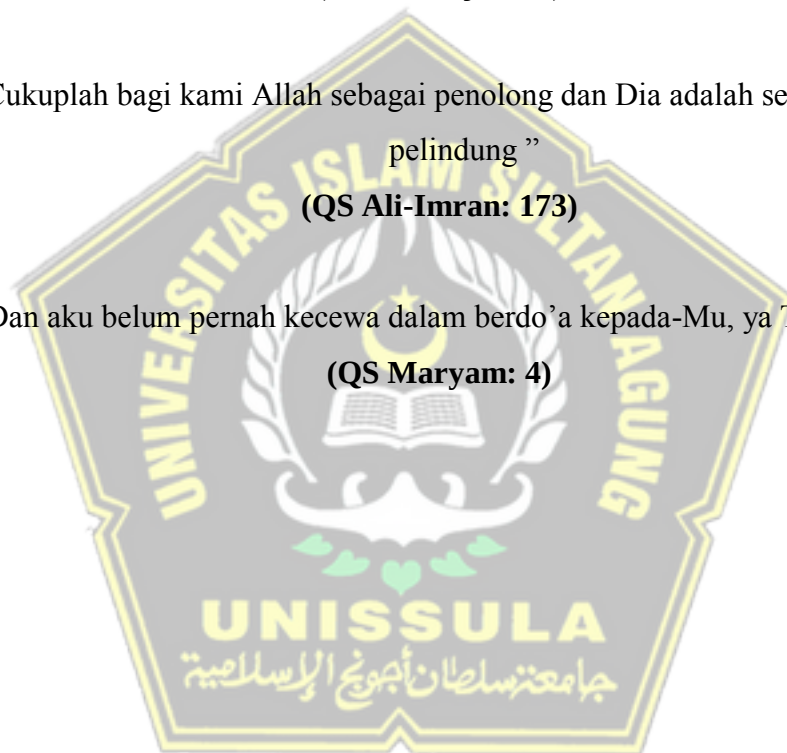
(QS An Najm: 39)

“Cukuplah bagi kami Allah sebagai penolong dan Dia adalah sebaik-baik pelindung”

(QS Ali-Imran: 173)

“Dan aku belum pernah kecewa dalam berdo’a kepada-Mu, ya Tuhanku”

(QS Maryam: 4)



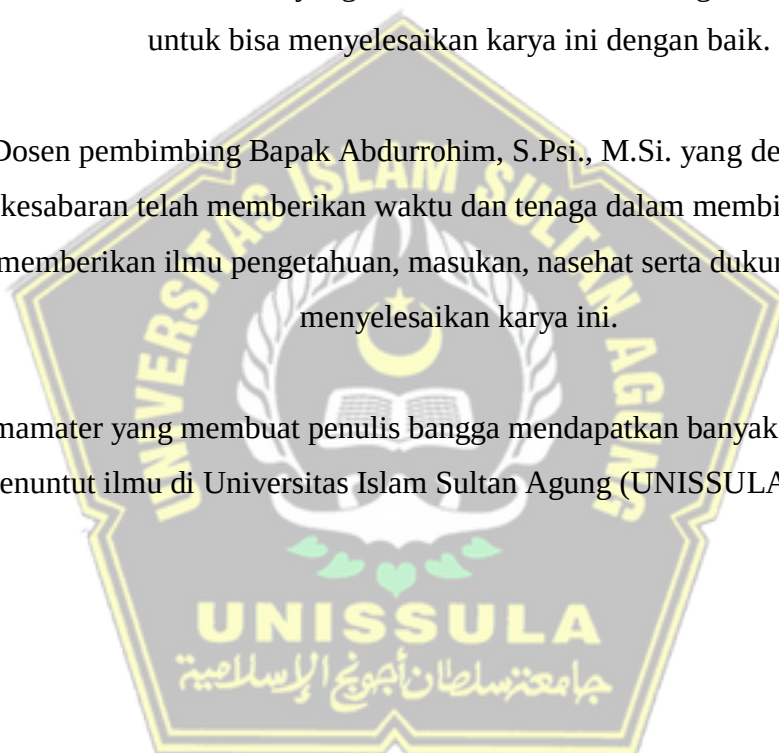
PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada bapak dan ibuku tersayang, Ali Makmuri dan Dilah Suryani, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta adik-adikku, Nadia Alisyia Nuri dan Nafisa Alika Nuha yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si. yang dengan penuh kesabaran telah memberikan waktu dan tenaga dalam membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya memberikan kemudahan dalam proses akademik dan perijinan penelitian serta motivasinya terhadap mahasiswa.
2. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si. yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini alhamdulillah dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali yang membimbing, membantu, dan memberikan saran kepada penulis dari semester satu hingga sekarang.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari sehingga penulis mendapatkan pengetahuan dan pengalaman.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam mengurus proses administrasi.
6. Bapak dan ibuku, Ali Makmuri dan Dilah Suryani yang sangat saya sayangi serta adik-adikku, Nadia Alisyia Nuri dan Nafisa Alika Nuha

serta keluarga besarku yang tidak pernah berhenti memberikan do'a, memberikan nasihat, dukungan, motivasi, dan selalau mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT dan berbuat baik kepada sesama.

7. Mas Bagus Aprilian yang tidak bosan mendengarkan keluh kesah penulis selama pengerjaan skripsi dengan dibantu do'a, dukungan serta motivasi.
8. Teman-temanku yang memberikan kebahagiaan dan dapat bertukar pikiran selama kuliah.
9. Teman-teman psikologi angkatan 2019 khususnya kelas C yang telah menemani selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
10. Subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dengan turut membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga karya penulis dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Semarang, 3 April 2023

Yang menyatakan

Nabila Alifika

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II – LANDASAN TEORI	8
A. Kecemasan Menghadapi Masa Depan	8
B. Penerimaan Diri	13
C. Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan	20
D. Hipotesis	23

BAB III – METODE PENELITIAN	24
A. Identifikasi Variabel Penelitian	24
B. Definisi Operasional	24
C. Populasi, Sampel, dan Sampling	25
D. Metode Pengumpulan Data	26
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Aitem Alat Ukur	28
F. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV - HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	31
B. Pelaksanaan Penelitian	39
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	40
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	42
E. Pembahasan.....	45
F. Kelemahan Penelitian.....	48
BAB V – KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Penerimaan Diri.....	27
Tabel 2. Blueprint Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan	28
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Penerimaan Diri.....	33
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	34
Tabel 5. Data Mahasiswa UNISSULA yang Menjadi Subjek Uji Coba.....	35
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Penerimaan Diri	36
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	37
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Penerimaan Diri	38
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan	39
Tabel 10. Data Subjek Penelitian	40
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor	42
Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala Penerimaan Diri.....	43
Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Penerimaan Diri.....	43
Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	44
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba	55
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba	63
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	89
Lampiran D. Skala Penelitian.....	97
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	104
Lampiran F. Surat Izin Penelitian.....	121
Lampiran G. Dokumentasi Penelitian	122



HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

Oleh:

Nabila Alifika

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Email: nabilalifika@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menguji secara empirik apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019, 2020, dan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 582 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur dengan daya beda aitem $r_{ix} < 0,300$. Skala penerimaan diri yang terdiri dari 24 aitem dengan daya beda aitem tinggi berkoefisien antara 0,302 sampai 0,640 yang menghasilkan skor reliabilitas Cronbach alpha 0,887. Skala kecemasan menghadapi masa depan yang terdiri dari 29 aitem dengan daya beda aitem tinggi berkoefisien antara 0,312 sampai 0,665 yang menghasilkan skor reliabilitas Cronbach alpha 0,915. Hasil analisis korelasi *Pearson* dengan skor r_{xy} sebesar -0,562 menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan. Dimana semakin tinggi penerimaan diri maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan koefisien korelasi yaitu sebesar -0,582 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: penerimaan diri, kecemasan menghadapi masa depan

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE AND FUTURE ANXIETY OF FACULTY OF PSYCHOLOGY STUDENTS AT SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY

By:

Nabila Alifika

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: nabilalifika@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-acceptance and future anxiety in students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. The population used in this study were students of the senior, junior, and sophomore levels of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang with a total sample of 582 respondents. The sampling technique uses cluster random sampling. This study used two measuring instruments with item rix differential power <0.300 . The self-acceptance scale which consists of 24 items with high item differential power has a coefficient between 0.302 to 0.640 which produces a Cronbach alpha reliability score of 0.887. The anxiety scale for facing the future consists of 29 items with high item discriminatory coefficients between 0.312 to 0.665 which results in a Cronbach alpha reliability score of 0.915. The results of Pearson's correlation analysis with an r_{xy} score of -0.562 indicate that there is a significant negative relationship between self-acceptance and anxiety about the future. Where the higher the self-acceptance, the lower the anxiety facing the future in students of the Faculty of Psychology, Islamic University of Sultan Agung Semarang with a correlation coefficient of -0.582 with a significant 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: self-acceptance, anxiety about the future

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE AND ANXIETY
THE FUTURE OF 2020 FACULTY OF PSYCHOLOGY STUDENTS AT
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY**

By:

Nabila Alifika

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: nabilalifika@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine a relationship between self-acceptance and anxiety facing the future in students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. The population used in this study were students of the 2019, 2020, and 2021 batches of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang with a total sample of 582 respondents. The sampling technique uses cluster random sampling. This study used two measuring instruments with item rix differential power <0.300 . The self-acceptance scale which consists of 24 items with high item differential power has a coefficient between 0.302 to 0.640 which produces a Cronbach alpha reliability score of 0.887. The anxiety scale for facing the future consists of 29 items with high item discriminatory coefficients between 0.312 to 0.665 which results in a Cronbach alpha reliability score of 0.915. The results of Pearson's correlation analysis with an rxy score of -0.562 indicate that there is a significant negative relationship between self-acceptance and anxiety about the future. Where the higher the self-acceptance, the lower the anxiety facing the future in students of the Faculty of Psychology, Islamic University of Sultan Agung Semarang with a correlation coefficient of -0.582 with a significant 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: self-acceptance, anxiety about the future

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE AND ANXIETY
THE FUTURE OF 2020 FACULTY OF PSYCHOLOGY STUDENTS AT
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY**

By:

Nabila Alifika

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: nabilalifika@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine a relationship between self-acceptance and anxiety facing the future in students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang. The population used in this study were students of the 2019, 2020, and 2021 batches of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang with a total sample of 582 respondents. The sampling technique uses cluster random sampling. This study used two measuring instruments with item rix differential power <0.300 . The self-acceptance scale which consists of 24 items with high item differential power has a coefficient between 0.302 to 0.640 which produces a Cronbach alpha reliability score of 0.887. The anxiety scale for facing the future consists of 29 items with high item discriminatory coefficients between 0.312 to 0.665 which results in a Cronbach alpha reliability score of 0.915. The results of Pearson's correlation analysis with an r_{xy} score of -0.562 indicate that there is a significant negative relationship between self-acceptance and anxiety about the future. Where the higher the self-acceptance, the lower the anxiety facing the future in students of the Faculty of Psychology, Islamic University of Sultan Agung Semarang with a correlation coefficient of -0.582 with a significant 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: self-acceptance, anxiety about the future

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan harapan orang tua dan bangsa dalam mewujudkan cita-cita. Setiap mahasiswa memiliki harapan dalam menciptakan masa depan. Mahasiswa sering kali memikirkan masa depan baik mengenai pekerjaan, kesuksesan, mimpi, orientasi untuk menemukan pasangan hidup, dan lain sebagainya. Tak jarang mahasiswa juga berdiskusi dengan mahasiswa lainnya mengenai kekhawatiran akan masa depan. Kebanyakan mahasiswa takut akan kegagalan, takut tidak akan sukses apalagi dengan biaya kuliah yang tidak murah, takut semester selanjutnya mendapatkan nilai yang buruk, khawatir mengecewakan orang tua, dan kekhawatiran yang lainnya. Tak hanya itu, mahasiswa sering kali dianggap masyarakat sebagai generasi penerus bangsa dan kaum intelektual. Sehingga, dari anggapan masyarakat sering kali mahasiswa khawatir tidak bisa memenuhi ekspektasi baik dari masyarakat, keluarga, teman, dan lingkungan sekitarnya.

Mahasiswa sering kali mengalami kecemasan menghadapi masa depan dikarenakan sulitnya menghadapi dunia kerja, gagal dalam bersaing, sulit akan beradaptasi, adanya tuntutan yang belum dipenuhi, dan sebagainya (Hanim & Ahlas, 2020). Menurut Arnett (2001) kecemasan yang sering dialami mahasiswa adalah kecemasan terhadap masa depan terlebih kecemasan terhadap karir, masalah akademik dan langkah apa yang akan diambil untuk masa depan kelak. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa sangat wajar karena mahasiswa mulai ada pandangan yang menghubungkan antara kehidupan nyata dengan masa depan yang belum jelas. Maharani, dkk (2021) menyebutkan bahwa penyebab mahasiswa sering stress dikarenakan kecemasan akan masa depan pada usia dua puluh tahunan sedangkan pada awal perkuliahan yakni umur 18 tahun, mahasiswa belum terlalu memikirkan masa depan karena selain baru menjadi mahasiswa baru, mahasiswa juga fokus pada tugas perkembangan yaitu membuat keputusan dalam hidup dan beradaptasi pada lingkungan baru.

Khairunnisak (2019) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi masa depan muncul karena pikiran dalam diri seseorang yang mengasumsikan sesuatu hal buruk yang kelak akan terjadi dalam dirinya. Hal ini dapat menjadikan mahasiswa tidak mampu menggunakan kemampuan yang dimiliki secara optimal terlebih karena adanya tuntutan pada mahasiswa (Widodo, dkk 2017). Tuntutan yang diterima mahasiswa membuat mahasiswa harus memiliki *skill* yang harus dikuasai, nilai akademik yang baik, mengikuti kegiatan kemahasiswaan, dan lain sebagainya guna menunjang kemampuan yang dimiliki mahasiswa. Mahasiswa takut jika mengecewakan banyak pihak, padahal tiap mahasiswa pasti sudah berusaha untuk mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya. Sehingga, tuntutan yang tinggi dan pikiran negatif mahasiswa inilah yang menjadikan mahasiswa cemas menghadapi masa depan. Mahasiswa harus mampu menangani kecemasan dalam menghadapi masa depan agar mampu mengoptimalkan kemampuannya.

Studi pendahuluan terhadap mahasiswa Angkatan 2019, 2020, dan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung diketahui bahwa individu memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda terhadap masa depan, selain itu individu juga memiliki cara untuk menanggapi dan mengatasi kecemasan terhadap masa depan yaitu, berikut :

Subjek 1: *جامعته سلطان أصوح الإسلامية*
“Cemas karena finansial kedepannya, saya takut miskin. Saya pengen lanjut usaha orang tua saya, namun saya juga pengen memiliki usaha sendiri tidak bergantung dengan orang tua. Tapi, saya juga takut tidak lebih sukses dari orang tua saya. Menurut saya, jaman sekarang apa-apa butuh uang. Dengan uang bisa menjadikan masa depan saya cerah karena mudah mendapatkan apa yang saya mau seperti perempuan, barang berharga, kehidupan yang layak, dan saya juga bahagia jika saya memiliki banyak uang. Makanya, saya sangat cemas untuk menghadapi masa depan. Saya biasanya sampai overthinking setiap malam, tidak bisa tidur karena memikirkan kedepannya akan bagaimana. Tapi sekarang saya mah berusaha bersyukur, legowo, nerima dan pasrah aja biar kedepan udah persiapan kalau tidak sesuai.” (N/24 Mei 2022)

Subjek 2:

“Saya takut dianggap buruk oleh masyarakat, karena kalau kita sukses banyak masyarakat yang menganggap kita akan hebat. Saya juga takut tidak bisa memenuhi ekspektasi kedua orang tua saya. Walaupun, orang tua saya sendiri tidak ada tuntutan untuk harus menjadi Pegawai Negeri atau yang lainnya. Saya tetap merasa bahwa biaya kuliah saya mahal dan saya sudah merasa aktif baik dalam akademis atau non-akademis selama saya kuliah. Saya takut seperti kakak saya yang antara lulus kuliah dengan mendapatkan pekerjaan memiliki rentang waktu yang lama, saya merasa bila saya lebih baik dalam akademik daripada kakak saya. Saya takut IPK saya untuk kedepannya buruk, dan tidak bisa cumlaude seperti kakak saya. Saya cemas sampai nafsu makan turun dan malas untuk beraktivitas, terkadang melihat pencapaian orang lain tiba-tiba jantung berdegup lebih kencang. Maka kedepannya saya berusaha untuk mendapatkan IPK yang baik sehingga saya lebih nerima dan menghargai diri aja biar semoga kedepan baik-baik aja.” (W/26 Mei 2022)

Subjek 3:

“Saya cemas kalau nanti kedepannya saya gagal dan tidak menjadi orang sukses. Apalagi, saya perempuan yang kalau lulus sudah ditanya kerja dimana, sudah ada jodohnya belum dan lain sebagainya. Saya juga dikejar umur karena saya masuk kuliah telat satu tahun. Setiap naik semester saya juga mikir semester depan IPK saya bisa bagus atau tidak, terus remidi atau tidak, takut gagal ujian juga. Itu membuat saya makin cemas dan hampir setiap malam saya memikirkan masa depan saya yang belum pasti. Saya takut tidak bisa membahagiakan orang tua saya dengan materi, saya merasa bahwa orang tua saya saja PNS seharusnya saya bisa lebih dari orang tua. Karena cemas, saya jadi sering memikirkan dan jadi terhambat aktivitas karena sulit konsentrasi. Saya tidak mau orang tua saya kecewa. Tapi, sekarang ya dijalani aja dulu dan banyakin syukur biar kedepannya kalau gagal masih bisa bersyukur ” (M/26 Mei 2022)

Dari wawancara diatas dapat diketahui bahwa adanya beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan menghadapi masa depan seperti takut gagal, takut

mendapatkan nilai ujian yang buruk, takut IPK turun, takut tidak bisa *cumlaude*, takut mengecewakan orang tua, takut tidak bisa memenuhi ekspektasi masyarakat, takut sulit mendapatkan pekerjaan, dan tidak lebih sukses daripada orang tua subjek. Walaupun mahasiswa merasa cemas, mahasiswa masih menanggapi dengan hal positif yaitu dengan semangat menjalani kuliah, bersyukur atas diri sendiri, menghargai diri sendiri, menerima diri, merancang masa depan, serta berusaha membantu usaha orang tua. Dari wawancara tersebut, diketahui bahwa dampak kecemasan dari ketiga subjek adalah sulit untuk tidur, sulit untuk konsentrasi sehingga terhambatnya aktivitas, nafsu makan menurun, dan jantung berdegup kencang ketika melihat pencapaian orang lain. West (2019) menyebutkan bahwa dari banyaknya faktor, penerimaan diri adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan. Kecemasan dapat dihindari dengan penerimaan diri karena penerimaan diri merupakan perasaan yang mampu mengelola pikiran buruk, negatif, dan menyalahkan diri sendiri terhadap suatu keadaan. Oleh sebab itu, mahasiswa mengatasi kecemasan dengan menerima diri sendiri agar kedepannya akan menjadi seperti apa berdasarkan usaha yang telah mahasiswa lakukan dari sekarang.

Sari (2002) menyatakan bahwa penerimaan diri adalah kesadaran seseorang mengenai karakteristik pribadi tiap individu dan keinginan untuk hidup dengan keadaan seseorang. Melinda (2013) menyebutkan bahwa penerimaan diri adalah sikap dalam menilai diri dan memandang keadaan seseorang secara positif, dimana menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri sendiri maupun orang lain secara positif. Seseorang yang dapat menerima perubahan diri, maka memiliki penerimaan diri yang baik dan positif. Kecemasan mahasiswa terhadap masa depan tidak akan terjadi apabila mahasiswa memiliki rasa penerimaan diri yang positif. Penerimaan diri yang positif menjadikan mahasiswa sadar dan menerima kondisi dirinya. Mahasiswa harus menerima dan mensyukuri masa depan yang akan digapai kelak apapun kondisinya. Pikiran negatif mahasiswa terhadap masa depan menjadikan timbulnya kecemasan sehingga mahasiswa takut akan keadaan yang belum pasti kedepannya dan takut tidak bisa menerima keadaan tersebut di masa depan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hermawati (2016) menyebutkan bahwa 70,5% mahasiswa banyak yang cemas karena belum dapat memikirkan masa depan terutama dalam hal karier. Karier masa depan merupakan hal yang dipandang penting dalam masyarakat, sehingga mahasiswa merasa pesimis akan masa depan kelak. Selain itu, mahasiswa juga belum mendapatkan informasi pekerjaan untuk masa depan mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa belum mampu untuk menyusun strategi dalam menghadapi masa depan. Menurut Anderson (Gamayanti, 2016) menyebutkan bahwa seseorang harus memiliki penerimaan diri yang baik agar mampu mengatasi kecemasan dan tidak takut memandang dirinya sendiri. Semakin seseorang memikirkan masa depan dengan memandang baik dirinya sendiri, maka akan semakin baik seseorang mempertimbangkan, merencanakan pengetahuan dan pengalaman untuk mempersiapkan masa depan yang diinginkan.

Penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh Nadira & Zarfiel (2013) pada penelitiannya yaitu hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan yaitu $r = -,0419$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri seseorang, maka semakin rendah seseorang akan mengalami kecemasan menghadapi masa depan. Hal ini juga selaras dengan penelitian terdahulu lainnya oleh Martini, dkk (2012) yang menyebutkan bahwa pada penelitiannya mengenai hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di UPT rehabilitasi sosial cacat tubuh Pasuruan diperoleh nilai korelasi antara penerimaan diri dengan kecemasan sebesar $-0,475$ dengan p sebesar $0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri, maka kecemasan menghadapi dunia kerja semakin rendah.

Dapat diketahui pada penelitian sebelumnya, mahasiswa banyak yang mengalami kecemasan akan masa depan. Sedangkan, peneliti mengangkat

permasalahan mengenai penerimaan diri dalam menghadapi kecemasan masa depan. Paparan di atas menjelaskan bahwa kecemasan mahasiswa akan menghadapi masa depan dapat dipengaruhi oleh penerimaan diri sebagai pembaharuan penelitian. Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab pertanyaan apakah ada hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah peneliti, yaitu: Apakah ada Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini, adalah:

- a. Mengetahui apakah ada tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dalam menghadapi masa depan
- b. Mengetahui apakah ada tingkat penerimaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung
- c. Mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan menghadapi masa depan dengan penerimaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan manfaat praktis, antara lain :

- a. Bagi teoritis:

Dari segi ilmiah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan kajian ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman serta pengetahuan kepada mahasiswa terkait pentingnya menerima diri sendiri secara positif ketika menghadapi kecemasan terhadap masa depan.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Menurut Zaleski, et a (2019) kecemasan menghadapi masa depan adalah suatu ketakutan, kekhawatiran, ketidakpastian, kebimbangan dan kegelisahan karena hal-hal yang kelak di masa depan tidak diinginkan dan tidak sesuai dengan harapan seseorang. Selain itu, kecemasan menghadapi masa depan dapat terjadi apabila individu tidak dapat mengatasi kemampuan untuk masa depan apabila tidak sesuai dengan harapan individu. Menurut Martha & Annatagia (2014) kecemasan mengacu pada masa depan yang sebenarnya tidak berbahaya tetapi banyak orang yang mempersepsikan bahaya karena membuat seseorang memikirkan hal yang belum pasti. Seseorang yang sulit menghadapi situasi ketidakpastian dalam hidupnya rentan mengalami kecemasan akan masa depan. Pikiran-pikiran individu yang menjadikan mereka cemas karena sudah memperkirakan hasil negatif di masa depan kelak.

Kombado (2021) menyebutkan bahwa kecemasan terhadap masa depan merupakan emosi buruk yang akan berdampak pada aspek kognitif, afektif dan perilaku serta sumber dari kecemasan terhadap masa depan yakni masalah pendidikan, karir, dan keluarga. Akhnaf, dkk (2022) menjelaskan bahwa masalah yang dialami mahasiswa adalah tuntutan dari orang tua dan masyarakat yang mengharuskan mahasiswa mendapat nilai baik, aktif dalam pembelajaran, dan lain sebagainya. Mahasiswa juga cemas ketika melanjutkan dunia pendidikan atau memasuki dunia kerja tidak sesuai harapannya, misalnya universitas magister atau tempat kerja yang diinginkan tidak sesuai atau malah sulit untuk melanjutkan keduanya. Hal tersebut yang menjadikan mahasiswa berkecamuk dengan pikiran negatifnya, karena masa depan masih menjadi angan-angan dan belum pasti sehingga menyebabkan kecemasan.

Adriansyah, dkk (2017) mengemukakan bahwa kecemasan adalah fokus yang tidak dapat dikontrol karena sudah memikirkan hal negatif kedepannya yang berhubungan dengan keadaan afektif dari rasa takut. Ketakutan dan rasa tidak nyaman tersebut akan menimbulkan tekanan-tekanan pada diri seseorang. Mendapatkan pekerjaan, pendidikan, atau masa depan yang baik dan sesuai dengan yang diinginkan adalah dambaan setiap orang. Oleh sebab itu, wajar ketika seseorang cemas akan masa depan yang akan dijalani kelak. Akan tetapi, kecemasan yang berlebihan dan tidak memiliki cara untuk menghadapi situasi cemas juga menjadikan efek yang tidak baik.

Menurut Spielberg, dkk (2013) menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk, yaitu.

- a. Trait anxiety, yaitu rasa takut akan suatu situasi yang sebenarnya tidak berbahaya sehingga seseorang akan merasa terancam..
- b. State anxiety, merupakan keadaan sementara dimana seseorang akan merasa tegang dan khawatir secara sadar pada kondisi tertentu.

Kecemasan menurut Freud (1926) menyebutkan bahwa jenis-jenis kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan realitas adalah kecemasan yang muncul karena ketakutan terhadap bahaya yang mengancam di dunia nyata. Misalnya, takut akan bencana tsunami karena rumah yang dekat dengan laut.
- b. Kecemasan neurosis adalah kecemasan yang muncul karena bahaya yang tidak diketahui yang berasal dari id dan muncul sendiri dalam ego. Misalnya, ketakutan jika seseorang mendapat nilai buruk akan dihukum oleh orang tua dan kecemasan menghadapi masa depan.
- c. Kecemasan moral adalah rasa takut dikarenakan perasaan bersalah karena melanggar norma yang sudah ditetapkan masyarakat. Misalnya, perasaan bersalah karena menyontek saat ujian padahal hal tersebut bertentangan dengan norma yang ada pada masyarakat.

Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa depan termasuk dalam kecemasan neurosis

yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang menyebabkan emosi negatif sehingga sudah memperkirakan hasil yang negatif, dan tidak sesuai dengan harapan seseorang di masa depan kelak dimana hal tersebut belum jelas yang akhirnya berdampak pada aspek kognitif, afeksi dan perilaku.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

West (2019) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan yaitu penerimaan diri atau menerima diri sendiri dengan baik yaitu bagaimana seseorang dapat menyadari dan memahami keinginan, kemampuan, kelebihan, kekurangan, dan kegagalan yang ada dalam hidup agar selalu berusaha mengembangkan diri dan menjalani hidup kedepannya dengan baik.

Tobergte & Curtis (2013) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan, yaitu :

- a. Lingkungan. Tempat tinggal sekitar merupakan bentuk individu dalam berpikir terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Apabila individu merasa tidak nyaman dan aman terhadap lingkungan yang ditempati, maka individu akan cemas dan merasa tidak bisa senang terhadap orang lain. Sehingga, dalam membentuk masa depan yang baik juga perlu lingkungan yang baik.
- b. Emosi yang ditekan. Ketika individu merasa marah terhadap masalah dan tidak mampu untuk menemukan jalan keluar, seseorang akan cemas. Sehingga dapat membuat seseorang menjadi mudah marah dan memendam emosi dalam jangka waktu yang lama. Hal tersebut akan membuat individu sulit untuk mengembangkan potensi untuk masa depan.
- c. Sebab-Sebab Fisik. Apabila seseorang terlalu memikirkan akan masa depan, maka akan timbul reaksi fisik yaitu dapat menyebabkan kecemasan. Lalu, dapat timbul sakit fisik karena kecemasan yang dialami seseorang.

Adler, dkk (2020) menyebutkan ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

- a. Pengalaman negatif yang terjadi di masa lalu. Pengalaman yang tidak menyenangkan dan tidak ingin terulang kembali yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan. Misalnya, pernah gagal dalam ujian sehingga nilai buruk.
- b. Pikiran yang tidak rasional, kepercayaan, dan keyakinan mengenai suatu kejadian atau pengalaman yang dapat menyebabkan kecemasan karena terkadang sudah yakin dan percaya namun masih memiliki pikiran bahwa kelak akan gagal.

Berdasarkan teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah penerimaan diri, lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik, pengalaman negatif yang terjadi masa lalu, dan pikiran tidak rasional.

3. Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Vioreanu (2022) menjelaskan bahwa aspek-aspek kecemasan yaitu:

- a. Aspek Fisiologis, yaitu aspek yang muncul dari fisik seseorang dengan reaksi tubuh yang mana hasil kerja sistem saraf otonom dapat mengontrol otot dan kelenjar tubuh sehingga apabila seseorang mengalami banyak pikiran dan berakibat pada kecemasan, maka tubuh sistem syaraf otonom akan berfungsi sehingga dapat mengakibatkan munculnya gejala fisik yaitu banyak berkeringat, jantung berdebar, sakit kepala, dan lain sebagainya.
- b. Aspek Behavioral, yaitu aspek yang muncul karena perasaan negatif dan berkaitan dengan reaksi afektif, misalnya gelisah dan tegang.
- c. Aspek Kognitif, yaitu aspek karena ketakutan individu pada sesuatu yang belum pasti dan belum terjadi, Semakin ketakutan terhadap sesuatu meningkat, maka semakin mengganggu seseorang untuk berpikir secara rasional, jernih, dan positif.

Menurut Davidson & Blackburn (1998) mengemukakan aspek-aspek kecemasan, yaitu sebagai berikut:

- a. Reaksi Suasana Hati, yaitu reaksi yang ditandai munculnya kecemasan, mudah marah atau mudah sensitif terhadap sesuatu dan perasaan tegang yang membuat individu menjadi tidak tenang dalam menjalani aktivitas.
- b. Reaksi Pikiran, yaitu reaksi yang ditandai dengan ketakutan, pikiran kosong, sulit konsentrasi, khawatir, dan memandang diri rendah sehingga membuat individu muncul gejala fisik seperti sakit kepala.
- c. Reaksi Motivasi, yaitu reaksi yang ditandai dengan menjauhi situasi dan ingin kabur atau melarikan diri karena merasa sudah tidak memiliki motivasi dalam hidup atau motivasinya hilang karena tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.
- d. Reaksi Perilaku, yaitu reaksi yang ditandai dengan kekhawatiran, kegelisahan, ketegangan, dan gugup sehingga menyebabkan individu memiliki perilaku aneh.
- e. Reaksi dari Gerakan Biologis, yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya gerakan otomatis, berkeringat, jantung berdegup dengan cepat, gemetar, pusing, dan lainnya yang berasal dari fisik tubuh seseorang

Suparyanto dan Rosad (2020) menyatakan bahwa aspek kecemasan ada dua, yaitu:

- a. Aspek Kognitif, yaitu meliputi adanya persepsi buruk dari seseorang mengenai hal yang belum terjadi, pemikiran tentang kecemasan akan masa depan, pengalaman yang sedikit sehingga merasa cemas, dan ancaman yang bersifat fisik, mental, dan social.
- b. Aspek Kepanikan, yaitu rasa takut yang tinggi dengan ditandai perubahan sensasi fisik dan mental sehingga seseorang dapat terkena gangguan panik.

Berdasarkan teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan adalah aspek fisiologis, aspek behavioral, aspek kognitif, aspek

kepanikan, reaksi suasana hati, reaksi pikiran, reaksi motivasi, reaksi perilaku, dan reaksi dari gerakan biologis.

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Rasyid (2010) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan adanya perasaan puas terhadap diri sendiri dengan kualitas dan bakat yang sudah dimiliki dan mengakui adanya keterbatasan yang ada dalam diri seseorang. Menurut Ryan, dkk (2013) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap seseorang yang dapat memandang diri dengan positif disertai dengan sikap yang baik terhadap diri sendiri dengan bersyukur pada apa yang dimiliki. Satyaningtyas & Abdullah (2007) menyebutkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan seseorang yang dapat menerima segala hal yang ada pada diri seseorang baik kelebihan maupun kekurangan, sehingga jika terjadi hal buruk maka individu akan berpikir logis dan jernih tentang masalah tersebut tanpa menimbulkan permusuhan, kebencian terhadap diri sendiri atau keadaan, rendah diri, merasa bersalah dan perasaan tidak aman. Seseorang yang dapat menerima diri sendiri akan menerima segala hal yang terjadi dalam hidupnya. Akhirnya, seseorang dapat mensyukuri kehidupan yang dijalani.

Prastiwi & Febri (2013) menyebutkan bahwa penerimaan diri adalah seseorang yang memiliki penghargaan yang tinggi dan tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri. Penerimaan diri menurut (Gamayanti, 2016) adalah seseorang yang mengerti karakter dalam dirinya dan dapat menggunakannya untuk menjalani hidupnya. Penerimaan diri terkadang juga bisa dilakukan dengan mengucapkan terimakasih terhadap diri sendiri karena sudah berusaha melakukan yang terbaik, memberikan pujian terhadap diri sendiri, atau memberikan *reward* atas pencapaian diri. Jika seseorang dapat menerima diri sendiri, maka kehidupan yang dijalani juga akan lebih tenang.

Seseorang yang dapat menerima diri sendiri merupakan seseorang yang tidak bermasalah dengan diri sendiri, keadaan atau situasi yang dilalui karena merasa ada tidak ada beban dalam hidupnya dan berusaha menerima

segala yang dimiliki, sehingga individu bisa memiliki kesempatan untuk beradaptasi dan terbuka dengan lingkungannya tanpa rasa tidak percaya diri. Setelah seseorang dapat beradaptasi dengan baik maka akan tercipta kebahagiaan bagi seseorang. Selanjutnya, Oktaviani (2019) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah bentuk kesadaran seseorang untuk menerima diri sendiri. Arruda (2021) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk memiliki pandangan yang baik tentang dirinya seperti siapa dirinya sebenarnya dan hal apa yang harus dikembangkan dalam dirinya. Penerimaan diri dapat dilihat bagaimana seseorang bisa bersyukur, menghargai, menerima dan menyayangi diri sendiri serta dapat terbuka dengan orang lain.

Berdasarkan teori-teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan perasaan yang puas akan diri sendiri dengan menerima kelebihan, kekurangan, dan karakteristik diri sendiri sehingga dapat berpikir logis mengenai kehidupan yang dijalani dengan bersyukur, menghargai, dan menyayangi diri sendiri yang akhirnya individu akan merasa tenang tanpa ada rasa kebencian dan dapat terbuka dengan orang lain.

2. Faktor-faktor Penerimaan Diri

Selvi & Sudarji (2017) menyebutkan bahwa faktor-faktor penerimaan diri yaitu :

- a. **Pemahaman mengenai Diri Sendiri.** Pemahaman ini muncul ketika seseorang mengenali kemampuan dan ketidakmampuannya dalam menjalani kehidupan. Seseorang yang mampu memahami diri sendiri maka dapat menunjukkan kemampuannya karena semakin tinggi individu dalam memahami diri sendiri maka semakin besar penerimaan diri seseorang. Hal ini membuat individu dapat menggali potensi kemampuan yang dimilikinya agar lebih bisa melihat kelebihan yang dimilikinya.
- b. **Harapan Realistik** merupakan suatu harapan yang ingin diwujudkan seseorang dengan menentukan harapannya sesuai kemampuan yang dimiliki setiap individu. Semakin besar harapan realistic seseorang, maka semakin besar seseorang dalam mencapai harapannya sehingga bisa

menimbulkan kepuasan diri. Oleh sebab itu, kepuasan diri sendiri dapat membuat seseorang lebih bisa menerima diri sendiri.

- c. Tidak Adanya Hambatan Lingkungan. Lingkungan yang mendukung harapan individu kedepannya dapat lebih mudah tercapai daripada lingkungan yang tidak mendukung harapan individu sehingga harapan individu menjadi terhambat. Jika seseorang bisa mencapai harapannya, maka seseorang juga akan puas dengan diri sendiri dan dapat lebih menerima dirinya.
- d. Sikap-sikap masyarakat yang baik. Individu juga dapat menerima diri sendiri apabila dapat diterima dengan baik di masyarakat. Tidak ada prasangka buruk terhadapnya dan adanya penghargaan terhadap kemampuan social orang lain juga mendukung individu menerima diri sendiri, namun seseorang harus bersedia mengikuti kebiasaan, norma, dan aturan yang berlaku di lingkungannya.
- e. Tidak Adanya Gangguan Emosional yang Berat. Gangguan emosional yang bisa diatasi dan tidak berat dalam diri seseorang dapat membuat seseorang bekerja sebaik mungkin, merasa bahagia dengan hidupnya, merasa puas dan menerima dirinya.
- f. Pengaruh Keberhasilan yang dialami. Keberhasilan yang didapatkan individu akan menimbulkan penerimaan diri, sedangkan kegagalan akan menimbulkan penolakan diri. Hal tersebut memotivasi seseorang agar berusaha dan menerima apa yang akan terjadi sehingga tidak menyalahkan diri sendiri.
- g. Identifikasi dengan Orang yang memiliki Penyesuaian Diri yang Baik. Individu yang dapat mengidentifikasikan dan menyesuaikan diri dengan baik akan menimbulkan sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain sehingga bisa menerima diri sendiri dan memiliki penilaian diri yang baik.
- h. Adanya Perspektif Diri yang Luas. Perspektif diri yang luas adalah memperhatikan pandangan dan penilaian orang lain mengenai diri sendiri. Perspektif diri yang luas diperoleh dari pengalaman dan belajar

sehingga dalam proses belajar dan kehidupan harus melihat pandangan dari orang lain secara luas agar mendapatkan perspektif diri yang baik.

- i. Pola Asuh Masa Kecil yang Baik. Pola asuh secara demokratis dapat menunjang anak untuk menghargai dirinya sendiri karena dididik dengan peraturan namun tetap memperhatikan keadaan dan kebutuhan anak sehingga anak bisa menentukan dengan bebas tujuan dari hidupnya dan kemauan yang dimilikinya.
- j. Konsep Diri yang Stabil. Konsep diri yang stabil merupakan selalu berusaha menyukai, menghargai, dan mensyukuri diri sendiri. Apabila seseorang memiliki konsep diri yang stabil maka dapat dengan mudah menunjukkan kepada orang lain siapa dirinya yang sebenarnya dan percaya dengan kemampuan yang dimilikinya.

Faktor – faktor penerimaan diri yang dikemukakan oleh Suyeti (2006) antara lain :

- a. Diri, yaitu faktor yang meliputi karakteristik, pikiran, sifat, sikap, perilaku, gambaran seseorang yang dapat membawanya dirinya untuk menuju hal-hal yang baik atau buruk tergantung bagaimana seseorang dapat menentukan dirinya menjadi apa dan seperti apa.
- b. Penerimaan, yaitu mengakui keberadaan seseorang sekarang dengan tidak perlu membandingkan dirinya terhadap potensi orang lain dan lebih mengakui dan menghargai diri dan keberadaan seseorang.
- c. Tanpa Syarat, yaitu tidak bergantung siapapun dimana memiliki jati diri sendiri dengan menganggap dirinya berharga, unik, dan lainnya sehingga akan menerima dirinya tanpa syarat.

Megasari, dkk (2016) menjelaskan bahwa faktor-faktor dari penerimaan diri yaitu:

- a. Pemahaman Diri, merupakan sadar akan kekurangan dari diri sendiri dan berusaha untuk melakukan yang terbaik agar dapat menutupi kekurangan.
- b. Makna Hidup, merupakan nilai agar seseorang bisa memiliki tujuan hidup dengan mengarah pada hal-hal positif yang dapat mencapai tujuan hidup seseorang.

- c. Pengubahan Sikap, merupakan perubahan diri seseorang dari sikap yang buruk ke sikap yang baik sehingga dapat memecahkan masalah dengan baik dan menerima masalah yang ada dalam hidup seseorang.
- d. Keikatan Diri, merupakan komitmen seseorang untuk hidup dan mencapai tujuan agar dapat membawa diri untuk hal-hal yang positif.
- e. Kegiatan Terarah, merupakan upaya untuk mengembangkan potensi dirinya dengan kegiatan yang baik dan menemukan relasi agar mencapai tujuan hidup.
- f. Dukungan Sosial, dimana melibatkan seseorang untuk menjadi seseorang yang mendukung individu dan dapat dipercaya seseorang.

Berdasarkan teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penerimaan diri yaitu pemahaman mengenai diri sendiri, harapan realistik, tidak adanya hambatan lingkungan, sikap masyarakat yang baik, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian yang baik, perspektif yang luas, pola asuh yang baik, konsep diri yang stabil, diri, penerimaan, tanpa syarat, pemahaman diri, makna hidup, pengubahan sikap, keikatan diri, kegiatan terarah, dan dukungan sosial.

3. Aspek-aspek Penerimaan Diri

Hidayatullah & Hidayati (2021) menyebutkan beberapa aspek penerimaan diri, yaitu:

- a. Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan. Seseorang yang dapat berpikir realistic yaitu bagaimana penampilan dan pandangan seseorang terhadap dirinya akan lebih dapat menerima diri sendiri sehingga seseorang akan merubah, menerima kritik dari orang lain dan dapat menjelaskan dirinya kepada orang lain yang membuat seseorang akan terbuka dengan orang lain.
- b. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain. Individu yang dapat menerima kelemahan dan kekuatan dalam dirinya akan menerima diri sendiri, sedangkan individu yang sulit menerima

kelemahan dan kekuatan dalam dirinya akan sulit untuk menerima diri sendiri.

- c. Perasaan inferioritas yaitu gejala dalam menolak diri sendiri dimana seseorang merasa tidak dapat menerima diri sendiri sehingga mengganggu penilaian dan pandangan mengenai dirinya sendiri. Adanya perasaan inferioritas akan membuat individu menolak diri.
- d. Respon atas penolakan dan kritikan. Individu yang dapat menerima diri sendiri akan memiliki kemampuan untuk menerima kritikan dan penolakan dari orang lain serta dapat mengambil hikmah dari kritikan dan penolakan tersebut. Individu juga akan berusaha berpikir logis mengenai kritikan orang lain agar dapat membangun dirinya menjadi lebih baik.
- e. Keseimbangan antara real self dan ideal self. Seseorang yang memiliki penerimaan diri adalah seseorang yang dapat mempertahankan harapan, mimpi dan tuntutan yang ada dalam hidupnya diimbangi dengan usaha dan sikap ambis terhadap pencapaian harapan dan tuntutan tersebut. Akan tetapi, harapan dan tuntutan yang sudah diperjuangkan sering kali tidak berhasil, menghabiskan waktu, dan energi. Oleh karena itu, untuk mencapai tujuan dalam hidupnya seseorang harus mempersiapkan diri apabila tidak berhasil dan banyak proses yang harus dijalankan untuk memastikan tidak ada kekecewaan dalam diri seseorang.
- f. Penerimaan diri dan penerimaan orang lain. Seseorang yang dapat menyayangi, menghargai, dan menerima diri sendiri memungkinkan agar seseorang juga menyayangi, menghargai, dan menerima orang lain dengan baik.
- g. Penerimaan diri dan menuruti kehendak. Menerima diri dan menuruti diri adalah dua hal yang berbeda, jika menerima diri adalah mengambil kesempatan yang baik untuk kedepannya dengan berusaha menerima dan mensyukuri kelebihan dan kekurangan. Sedangkan, menuruti kehendak adalah memanjakan diri dengan sesuatu yang tidak bermanfaat. Semakin

seseorang dapat menerima diri dan diterima oleh orang lain, semakin seseorang mendapatkan banyak kebaikan.

- h. Penerimaan diri yang spontanitas, dan menikmati hidup. Seseorang dengan penerimaan diri yang baik cenderung akan lebih bersyukur atas diri sendiri karena sadar akan kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Selain itu, individu yang memiliki penerimaan diri yang baik dapat leluasa menolak dan menghindari sesuatu yang tidak ingin dicapai dan dilakukannya.
- i. Aspek moral penerimaan diri. Individu yang dapat menerima dirinya dengan baik adalah individu yang mengenal dan memiliki moral karena dapat mengatur hidupnya. Selain itu, individu juga jujur terhadap dirinya sendiri sebagai apa dan untuk apa nantinya sehingga tidak perlu kecewa jika nanti melakukan suatu kesalahan yang tidak sesuai harapannya.
- j. Sikap terhadap penerimaan diri. Individu yang memiliki sikap terhadap penerimaan diri adalah individu yang berpikir positif bahwa segala hal yang ada dalam hidupnya bisa diambil manfaat dan hikmahnya.

Aspek-aspek penerimaan diri yang dikembangkan oleh Bernard (2020) antara lain :

- a. Kesadaran diri untuk menghargai perbuatan atau karakter seseorang. Kesadaran dengan menunjukkan sikap positif terhadap peristiwa apapun yang dialami oleh seseorang dengan mengetahui kelebihan diri sendiri dan dapat mengembangkan secara positif.
- b. Penerimaan Diri terhadap hal negatif dengan bangga menerima hal tersebut. Individu akan lebih menerima hal negatif dengan perasaan ikhlas dan bangga karena sudah mengusahakannya.

Supratiknya (2016) menyebutkan aspek-aspek penerimaan diri, yaitu:

- a. Rela Mengungkapkan Pikiran, Perasaan, dan Reaksi kepada Orang Lain, yaitu dengan menerima diri lalu membuka diri terhadap orang lain dengan pemahaman yang dimiliki seseorang sehingga dapat menerima diri sendiri dan menerima orang lain.

- b. Kesehatan Psikologis. Orang yang sehat secara psikologis adalah orang yang dapat menerima diri sendiri dengan rasa bahagia bahwa kelebihan dan kekurangan diri merupakan anugerah dan harus disyukuri.
- c. Penerimaan terhadap Orang Lain. Jika seseorang bisa menerima diri sendiri, maka akan dapat menerima orang lain karena ketika seseorang memiliki pikiran positif terhadap diri sendiri akan dapat berpikir positif terhadap orang lain.

Berdasarkan teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dari penerimaan diri yaitu Persepsi mengenai diri dan sikap terhadap penampilan, sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dengan orang lain, perasaan inferioritas yang merupakan gejala dalam menolak diri sendiri, respon atas penolakan dan kritikan, keseimbangan antara real self dan ideal self, penerimaan diri dan penerimaan orang lain, penerimaan diri dan menuruti kehendak, penerimaan diri yang spontanitas dan menikmati hidup, aspek moral penerimaan diri, sikap terhadap penerimaan diri, kesadaran diri untuk menghargai perbuatan atau karakter seseorang, penerimaan diri terhadap hal negatif dengan bangga menerima hal tersebut, rela mengungkapkan pikiran, kesehatan psikologis, dan penerimaan terhadap orang lain.

C. Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Kecemasan menghadapi masa depan adalah ketegangan, ketakutan, kekhawatiran, ketidakpastian, dan kegelisahan karena hal-hal yang kelak di masa depan tidak diinginkan dan tidak sesuai dengan harapan seseorang (Hilmi, 2017). Menurut Muslimin (2013) kecemasan adalah fenomena kognitif yang dikuasai oleh emosi negatif sehingga memperkirakan hasil negatif yang bahkan belum ada kejelasan hasil. Seseorang yang sulit menghadapi situasi ketidakpastian dalam hidupnya rentan mengalami kecemasan akan masa depan. Pikiran-pikiran individu yang menjadikan mereka cemas karena sudah memperkirakan hasil negatif di masa depan kelak.

Seseorang yang terlalu sering memikirkan masa depan dan takut akan hasil yang buruk akan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan.

Dalam menjalani proses untuk mewujudkan masa depan akan ada konflik, tidak sesuai harapan, kegagalan dan yang lainnya. Selain itu, memikirkan sesuatu yang belum terjadi dan sudah memikirkan hasil buruknya, maka akan berujung pada kecemasan. Oleh sebab itu, dibutuhkan manajemen kecemasan yang baik dalam menghadapi masalah, kegagalan, dan hal buruk lainnya di masa depan kelak. Seharusnya, mahasiswa sudah menyiapkan diri untuk menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan di masa depan kelak. Persiapan diri dan manajemen kecemasan yang baik yaitu dengan penerimaan diri.

Muslimin (2013) menyebutkan bahwa ada sepuluh kebutuhan neurotik yaitu kebutuhan yang muncul karena memecahkan masalah yang berhubungan dengan gangguan pada manusia. Kebutuhan neurotic tersebut yaitu kebutuhan kasih sayang dan penerimaan diri. Jika seseorang mengharapkan diterima baik oleh orang lain, maka akan bertindak laku sesuai dengan harapan orang lain, dimana berarti jika seseorang mengharapkan dapat menerima diri sendiri maka juga akan berusaha untuk menghargai dan mewujudkan usahanya baik usaha tersebut gagal atau berhasil di masa depan kelak. Seseorang yang dapat menerima diri sendiri dengan baik maka akan bertindak laku sesuai harapan masyarakat karena memahami kondisi diri seseorang.

West (2019) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa depan yaitu penerimaan diri. Jika mahasiswa sulit menerima diri sendiri, maka akan sulit juga untuk berpikir jernih kedepannya sehingga mahasiswa merasakan kecemasan akan masa depan. Sedangkan, mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mudah untuk berpikir jernih kedepannya sehingga dapat menerima, menghargai, dan bersyukur atas dirinya sendiri. Oleh sebab itu, penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan memiliki keterikatan saling mempengaruhi dimana adanya hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan.

Teori diatas sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Jannah (2020) yang menyatakan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi menopause pada

wanita premenopause di Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh. Dengan dibuktikan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,736$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya semakin rendah penerimaan diri pada wanita premenopause maka semakin tinggi kecemasan. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi penerimaan diri pada wanita premenopause, maka semakin rendah kecemasan menghadapi menopausenya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yusfina (2016) yang menyatakan bahwa adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan masa depan pada pegawai yang akan menghadapi masa pensiun di Pemerintahan Kabupaten Kutai Timur dimana dibuktikan dengan nilai $\beta = -0,343$, $t = -3,693$, dan nilai $p = 0,000$ yang berarti penerimaan diri yang dimiliki setiap pegawai yang akan pensiun memiliki hubungan dengan kecemasan menghadapi masa depan pegawai yang akan pensiun. Hal ini menandakan bahwa semakin rendah penerimaan diri yang dimiliki pegawai maka semakin tinggi kecemasan pegawai yang akan menghadapi pensiun.

Penelitian lain yang serupa juga dikemukakan oleh Ekawati (2020) memiliki hasil perhitungan dengan diperoleh harga $r_{xy} = -0.473$ dengan $p < 0,001$ yang berarti ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status sebagai mantan narapidana. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri, maka makin rendah kecemasan terhadap status sebagai narapidana, dan sebaliknya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa membutuhkan proses penerimaan diri agar dapat meminimalisir dan mengatasi kecemasan. Hal tersebut dimaksudkan agar mahasiswa dapat menerima kenyataan hidup, bersyukur atas kekurangan dan kelebihan dalam diri, menjadikan hasil yang buruk sebagai pembelajaran, dan menjadi individu yang makin mengembangkan potensi jika tidak sesuai dengan harapan. Hal ini didukung dengan penelitian terdahulu diatas yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan. Atas dasar hal tersebut, dapat diasumsikan bahwa adanya hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut : “Adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan”. Semakin tinggi penerimaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA, maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa depan. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA, maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi masa depan.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian dan untuk mengenalkan fungsi masing-masing variabel penelitian ini, maka diidentifikasi :

1. Variabel Tergantung (Y) : Kecemasan Menghadapi Masa Depan
2. Variabel Bebas (X) : Penerimaan Diri

B. Definisi Operasional

1. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Kecemasan menghadapi masa depan adalah ketakutan dan kekhawatiran yang menyebabkan emosi negatif sehingga sudah memperkirakan hasil yang negatif, dan tidak sesuai dengan harapan seseorang di masa depan kelak dimana hal tersebut belum jelas akhirnya akan berdampak pada aspek kognitif, afeksi dan perilaku. Davidson & Blackburn (1998) mengemukakan aspek-aspek kecemasan, yaitu sebagai berikut: reaksi suasana hati; reaksi pikiran; reaksi motivasi; reaksi perilaku; reaksi dari gerakan biologis.

Semakin tinggi skor kecemasan menghadapi masa depan, maka akan semakin cemas dalam menghadapi masa depan. Sedangkan, semakin rendah skor kecemasan menghadapi masa depan maka subjek tidak mengalami kecemasan terkait masa depannya.

2. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan perasaan yang puas akan diri sendiri dengan menerima kelebihan, kekurangan, dan karakteristik diri sendiri sehingga dapat berpikir logis mengenai kehidupan yang dijalani dengan bersyukur, menghargai, dan menyayangi diri sendiri yang akhirnya individu akan merasa tenang tanpa ada rasa kebencian dan dapat terbuka dengan orang lain. Penerimaan diri diukur dengan aspek dari Supratiknya (2016)

yaitu: rela mengungkapkan pikiran kepada orang lain; kesehatan psikologis; penerimaan terhadap orang lain.

Semakin tinggi skor penerimaan diri maka akan semakin dapat menerima diri sendiri, sedangkan semakin rendah skor penerimaan diri maka akan sulit untuk menerima diri sendiri.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan area umum yang terdiri dari subjek dengan karakteristik tertentu dimana penulis mempelajari lalu menarik kesimpulan Arikunto (Suharto, 2014). Populasi juga dapat diartikan sebagai kumpulan individu yang sesuai dengan kriteria dari peneliti agar dapat dipahami dan ditarik kesimpulan Sugiyono (Hidayat & Rayuwanto, 2022).

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 582 Mahasiswa Angkatan 2019, 2020, dan 2021 Fakultas Psikologi UNISSULA. Populasi tersebut diambil dari Angkatan 2019 yang berjumlah 157 mahasiswa, Angkatan 2020 yang berjumlah 228 mahasiswa, dan Angkatan 2021 yang berjumlah 197 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi dengan jumlah porsi tertentu yang diambil dari beberapa cara dengan karakteristik yang spesifik, jelas, dan tepat akan dapat mewakili populasi (Supardi, 1993).

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan cara mengambil sampel dengan randomisasi dengan membagi populasi menjadi beberapa kelompok / *cluster* menggunakan spesifikasi tertentu (Azwar, 2019). Teknik *cluster random sampling* pada penelitian ini menggunakan 3 kelompok subjek sebagai populasi yakni mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2019, Angkatan 2020, dan Angkatan 2021. Pada Angkatan 2022 tidak diambil sampel karena peneliti

melakukan wawancara terhadap mahasiswa Angkatan 2022 dimana ketika wawancara diambil dan penelitian dilakukan, mahasiswa Angkatan 2022 masih menjadi mahasiswa baru. Dari hasil wawancara mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Psikologi UNISSULA didapatkan hasil wawancara bahwa mahasiswa masih dalam fase adaptasi terhadap lingkungannya, yakni pada teman, dosen, kampus, mata kuliah, dan lain sebagainya. Sehingga, hanya ada 3 kelompok yaitu Angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang diambil salah satu untuk dijadikan sampel dengan cara membuat 3 gulungan kertas yang masing-masing kertas berisi satu *cluster*, misal gulungan kertas nomor satu berisi Angkatan 2019, gulungan kertas nomor dua berisi Angkatan 2020, dan gulungan kertas nomor tiga berisi Angkatan 2021. Kemudian, gulungan tersebut diletakkan dalam gelas kosong dan dikocok yang selanjutnya dikeluarkan satu gulungan. Sehingga, dari ketiga gulungan tersebut yang keluar pertama dalam gelas setelah dikocok adalah gulungan kertas nomor tiga yakni Angkatan 2021 yang akan dijadikan sampel untuk *try out* pada penelitian ini. Lalu, dikocok kembali dan gulungan kertas yang keluar adalah gulungan kertas berisi Angkatan 2020 yang akan dijadikan subjek penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dari Arikunto (Suharto, 2014) adalah cara dan tahapan yang dilakukan peneliti untuk dapat mengumpulkan data yang terkait. Pengumpulan data diperoleh dari instrumen penelitian yang menjadi alat bantu pengumpul data penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi masa depan dan skala penerimaan diri.

1. Skala Penerimaan Diri

Penyusunan skala penerimaan diri menyesuaikan aspek-aspek dari teori Supratiknya (2016). Aspek-aspek tersebut terdiri dari: (1) Rela mengungkapkan pikiran, (2) Kesehatan psikologi, (3) Penerimaan terhadap orang lain.

Tabel 1. Blueprint Skala Penerimaan Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Rela Mengungkapkan Pikiran, Perasaan, dan Reaksi kepada Orang Lain	1,7,13,19,25	4,10,16,22,28	10
2	Kesehatan Psikologis	2,8,14,20,26	5,11,17,23,29	10
3	Penerimaan terhadap Orang Lain	3,9,15,21,27	6,12,18,24,30	10
TOTAL		15	15	30

Skala penerimaan diri terhadap masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA ini disusun menggunakan model skala Likert yaitu skala untuk mengukur suatu pendapat atau persepsi baik dari individu atau kelompok mengenai fenomena atau kejadian social (Sugiyono, 2011). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi skala Likert dengan 4 tingkat skala modifikasi ini bertujuan untuk menyaring data penelitian agar lebih akurat karena kategori jawaban sebelumnya netral atau ragu-ragu mengandung arti ganda dimana akan menghilangkan banyak data informasi (Budiaji, 2013). Skala Likert dengan 4 tingkat skala terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu “Sangat Tidak Setuju” (STS) dengan skor 1, “Tidak Setuju” (TS) dengan skor 2, “Setuju” (S) dengan skor 3 dan “Sangat Setuju” (SS) dengan skor 4. Subjek hanya diperbolehkan memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya .

2. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Penyusunan skala kecemasan menghadapi masa depan menyesuaikan aspek-aspek kecemasan dari Davidson & Blackburn (1998). Aspek-aspek tersebut terdiri (1) Reaksi Suasana Hati, (2) Reaksi Pikiran,

(3) Reaksi Motivasi, (4) Reaksi Perilaku, (5) Reaksi dari Gerakan Biologis.

Tabel 2. Blueprint Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Reaksi Suasana Hati	1,11,21,31,41	6,16,26,36,46	10
2	Reaksi Pikiran	2,12,22,32,42	7,17,27,37,47	10
3	Reaksi Motivasi	3,13,23,33,43	8,18,28,38,48	10
4	Reaksi Perilaku	4,14,24,34,44	9,19,29,39,49	10
5	Reaksi dari Gerakan Biologis	5,15,25,35,45	10,20,30,40,50	10
TOTAL		25	25	50

Skala kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA ini disusun menggunakan model skala Likert yaitu skala untuk mengukur suatu pendapat atau persepsi baik dari individu atau kelompok mengenai fenomena atau kejadian sosial (Bilondatu, 2013). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi skala Likert dengan 4 tingkat skala yang mana modifikasi ini bertujuan untuk menyaring data penelitian agar lebih akurat karena kategori jawaban sebelumnya netral atau ragu-ragu mengandung arti ganda dimana akan menghilangkan banyak data informasi (Budiaji, 2013). Skala Likert dengan 4 tingkat skala terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu “Sangat Tidak Setuju” (STS) dengan skor 1, “Tidak Setuju” (TS) dengan skor 2, “Setuju” (S) dengan skor 3 dan “Sangat Setuju” (SS) dengan skor 4. Subjek hanya diperbolehkan untuk memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Aitem Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah tes akurat untuk melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2019). Pengukuran dengan validitas tinggi akan mempunyai hasil data yang akurat dan jelas sehingga akan memberi suatu gambaran dari variabel yang

sesuai dengan tujuan pengukuran pada penelitian yang terkait (Azwar, 2019). Penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu validitas yang estimasinya diperoleh dari pengujian kelayakan dan relevansi isi aitem yang menjadi penjelasan dari indikator berperilaku atribut atau kriteria yang diukur melalui penilaian oleh ahli atau yang disebut dengan *expert judgement* (Azwar, 2019).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem yakni bagaimana aitem tersebut bisa memberi perbedaan antar individu atau suatu kelompok individu dengan suatu atribut atau tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2019). Dilakukan dengan cara memilih aitem yang sesuai berdasarkan fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala (Azwar, 2019). Batasan dari kriteria dalam memilih suatu aitem berdasarkan korelasi dari aitem total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, berarti semua daya beda dengan koefisien korelasi yang minimal 0,30 disebut memuaskan, dimana r_{ix} atau $r_{i(x-i)} \geq 0,30$ disebut berdaya beda rendah (Azwar, 2019).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur yaitu seberapa besar hasil dari pengukuran dalam penelitian yang dapat dipercaya (Azwar, 2019). Hasil tersebut dipercaya apabila beberapa pelaksanaan pengukuran dilakukan untuk kelompok subjek yang sama dengan didapatkan hasil relatif yang sama, selama belum mengubah aspek yang diukur (Azwar, 2019). Koefisien reliabilitas berada dalam rentangan angka 0.00 sampai 1.00, artinya koefisien reliabilitas yang besarnya semakin mendekati angka 1.00, maka berarti alat ukur semakin reliabel (Azwar, 2019).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) dengan versi terbaru 25.0. Alat ukur yang digunakan yaitu skala penerimaan diri dan skala kecemasan menghadapi masa depan.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah analisis ketika semua data atau informasi dari seluruh responden dan data dari sumber lain yang terkait data peneliti sudah

terkumpul. Analisis yang dilakukan dengan mengelompokkan data sesuai dengan variabel dan jenis responden, selanjutnya tabulasi data sesuai dengan data dari variabel pada seluruh responden, dilanjutkan dengan penyajian data berdasarkan yang diteliti oleh peneliti, lalu memperhitungkan data untuk menjawab rumusan masalah, sehingga dapat melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan dan dapat ditarik kesimpulan (Azwar, 2019). Teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan korelasi pearson yaitu analisis yang digunakan peneliti untuk mengukur keterkaitan hubungan antara dua variabel yaitu variabel terikat dan variabel bebas secara linier (Azwar, 2019).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian adalah tahap pertama dalam penelitian dengan mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Persiapan penelitian dimulai dengan menentukan lokasi penelitian. Penentuan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik populasi yang merupakan tahapan awal yang perlu dilakukan. Penelitian dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang yang beralamat di Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Kota Semarang, Jawa Tengah.

UNISSULA merupakan Perguruan Tinggi Islam swasta tertua di Kota Semarang, Jawa Tengah, yang mana didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H yang bertepatan dengan tanggal 20 Mei 1962 M sebagai perguruan tinggi swasta yang menjunjung keislaman. Di UNISSULA terdapat 4 (empat) jenjang program studi yaitu Diploma (D-III), Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktor (S3). UNISSULA dilengkapi dengan fasilitas penunjang seperti: Masjid Abu Bakar Assegaf, perpustakaan, auditorium, kantin PUMANISA, sport center, bank, halaman parkir yang luas, laboratorium, Rumah Sakit Islam Gigi dan Mulut Sultan Agung (RSIGM-SA), Sultan Agung Islamic teaching hospital, dan fasilitas penunjang lainnya. UNISSULA memiliki 11 (sebelas) fakultas. Salah satu fakultas tersebut yakni Fakultas Psikologi.

Tahap berikutnya setelah penentuan dan observasi lokasi penelitian adalah mengadakan wawancara kepada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Dari hasil wawancara memperoleh hasil bahwa mahasiswa baru yakni mahasiswa semester 1 masih memikirkan adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan dan belum mengalami kecemasan menghadapi masa depan sesuai judul penelitian yang terkait. Sehingga,

peneliti menghapuskan mahasiswa baru yakni mahasiswa Angkatan 2022 untuk dijadikan subjek penelitian. Selanjutnya, peneliti meminta data jumlah populasi mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2021, 2020, dan 2019. Jumlah mahasiswa secara keseluruhan adalah 600 orang yang terdiri dari 157 mahasiswa Angkatan 2019, 228 mahasiswa Angkatan 2020, 215 mahasiswa Angkatan 2021.

Peneliti memilih lokasi penelitian yakni Universitas Islam berdasarkan beberapa pertimbangan berikut:

- a. Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA memiliki permasalahan yang sesuai dengan masalah yang diteliti.
- b. Lokasi universitas yang jaraknya tidak terlalu jauh sehingga mempermudah proses perizinan.
- c. Jumlah subjek dan karakteristik subjek untuk penelitian sesuai dengan syarat yang berlaku dalam penelitian ini.
- d. Pihak Fakultas Psikologi UNISSULA memberikan izin dengan baik untuk melaksanakan penelitian.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya kesalahan yang dapat menghambat proses penelitian. Persiapan penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahapan yakni:

a. Persiapan Perizinan

Syarat yang harus dipenuhi peneliti sebelum melakukan penelitian adalah perizinan penelitian. Perizinan diawali dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian dan permohonan data mahasiswa kepada pihak Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditujukan untuk Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi UNISSULA. Selanjutnya peneliti mengajukan surat izin yang sudah diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 961/A.3/Psi-SA/XI/2022 kepada Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi UNISSULA .

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur untuk mengumpulkan data atau informasi yang disusun dari indikator-indikator yang merupakan penjelasan dari aspek-aspek dalam satu variabel. Penelitian ini menggunakan skala kecemasan menghadapi masa depan dan penerimaan diri.

Setiap skala terdiri dari dua item yakni aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Kedua skala tersebut memiliki alternatif jawaban yang sama dengan menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban dan skor masing-masing yaitu pada item *favorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Untuk item *unfavorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, s tidak sesuai (TS) skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Skala Penerimaan Diri

Penyusunan skala penerimaan diri menyesuaikan aspek-aspek dari teori Supratiknya (2016). Aspek-aspek tersebut terdiri dari: (1) Rela mengungkapkan pikiran, (2) Kesehatan psikologi, (3) Penerimaan terhadap orang lain. Skala penerimaan diri memiliki 30 aitem, yakni 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Sebaran item skala penerimaan diri yaitu:

Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Penerimaan Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Rela Mengungkapkan Pikiran, Perasaan, dan Reaksi kepada Orang Lain	1,7,13,19,25	4,10,16,22,28	10
2	Kesehatan Psikologis	2,8,14,20,26	5,11,17,23,29	10
3	Penerimaan terhadap Orang Lain	3,9,15,21,27	6,12,18,24,30	10
TOTAL		15	15	30

2) Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Penyusunan skala kecemasan menghadapi masa depan menyesuaikan aspek-aspek kecemasan dari Davidson & Blackburn (1998). Aspek-aspek tersebut terdiri (1) Reaksi Suasana Hati, (2) Reaksi Pikiran, (3) Reaksi Motivasi, (4) Reaksi Perilaku, (5) Reaksi dari Gerakan Biologis. Skala kecemasan menghadapi masa depan memiliki 50 aitem, yakni 25 aitem *favorable* dan 25 aitem *unfavorable*. Sebaran item skala kecemasan menghadapi masa depan yaitu:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Reaksi Suasana Hati	1, 11, 21, 31, 41	6, 16, 26, 36, 46	10
2	Reaksi Pikiran	2, 12, 22, 32, 42	7, 17, 27, 37, 47	10
3	Reaksi Motivasi	3, 13, 23, 33, 43	8, 18, 28, 38, 48	10
4	Reaksi Perilaku	4, 14, 24, 34, 44	9, 19, 29, 39, 49	10
5	Reaksi dari Gerakan Biologis	5, 15, 25, 35, 45	10, 20, 30, 40, 50	10
TOTAL		25	25	50

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur merupakan alat yang digunakan untuk mengukur reliabilitas skala serta daya beda setiap aitem *favorable* dan *unfavorable* yang dilakukan sebelum pelaksanaan penelitian. Uji coba dilakukan pada tanggal 13 Desember 2022, 15 Desember 2022, 22 Desember 2022, dan 30 Desember 2022 yang mana kuesioner disebarkan secara langsung kepada 215 mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Psikologi UNISSULA. Uji coba alat ukur dilakukan pada penerimaan diri dan skala kecemasan menghadapi masa depan. Adapun rincian uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Data Mahasiswa UNISSULA yang Menjadi Subjek Uji Coba

No	Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1	2021	215	145
	Total	215	145

Langkah selanjutnya adalah memeriksa skala yang telah terkumpul dengan memberi skor sesuai dengan prosedur dan dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas digunakan untuk melihat sejauh mana aitem dapat mampu membedakan individu dengan atribut yang diukur atau tidak. Daya beda aitem yang tinggi adalah daya beda aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2019). Koefisien korelasi antara skor aitem dengan total skor diperoleh melalui analisis *product moment* dengan bantuan SPSS versi 25.0 *for windows*. Hasil hitungan uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala sebagai berikut:

a. Skala Penerimaan Diri

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 30 aitem ditemukan 24 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 6 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem yang tinggi berkisar 0,302 sampai 0.640. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar 0.173 sampai 0.288. Estimasi reliabilitas skala penerimaan diri menggunakan *alpha cronbach* dari 24 aitem senilai 0,887 sehingga disebut *reliable* Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Penerimaan Diri

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Rela Mengungkapkan Pikiran, Perasaan, dan Reaksi kepada Orang Lain	1,7*,13*,19*,25*	4,10,16*,22,28	10
2	Kesehatan Psikologis	2,8,14,20,26	5,11,17,23,29	10
3	Penerimaan terhadap Orang Lain	3,9,15,21*,27	6,12,18,24,30	10
TOTAL		15	15	30

Keterangan: *aitem dengan daya beda rendah

b. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 50 aitem ditemukan 29 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 21 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,312 sampai 0,655. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar -0,032 sampai 0,287. Estimasi reliabilitas skala kecemasan menghadapi masa depan menggunakan *alpha cronbach* dari 29 aitem senilai 0,915 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

No	Aspek	Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Reaksi Suasana Hati	1,11,21,31,41	6*,16,26*,36,46*	10
2	Reaksi Pikiran	2,12,22,32,42	7*,17*,27,37*,47*	10
3	Reaksi Motivasi	3*,13,23*,33,43	8*,18*,28*,38,48*	10
4	Reaksi Perilaku	4,14,24,34,44	9*,19*,29,39*,49*	10
5	Reaksi dari Gerakan Biologis	5,15,25,35,45	10*,20*,30,40*,50*	10
TOTAL		25	25	50

Keterangan: *aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

1) Skala Penerimaan Diri

Tahap selanjutnya setelah dilaksanakan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi berfungsi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala penerimaan diri yakni:

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Penerimaan Diri

No.	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Rela Mengungkapkan Pikiran, Perasaan, dan Reaksi kepada Orang Lain	1	4,10(9), 22(17),28(22)	5
2.	Kesehatan Psikologis	2,8(7),14(12), 20(16),26(20)	5,11(10),17(14), 23(18),29(23)	10
3.	Penerimaan terhadap Orang Lain	3,9(8), 15(13),27(21)	6,12(11),18(15), 24(19),30(24)	9
TOTAL		10	14	24

Keterangan: (...) nomer aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

2) Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Tahap selanjutnya setelah dilaksanakan uji daya beda aitem yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus sedangkan aitem dengan daya beda tinggi berfungsi untuk penelitian. Susunan nomor baru pada skala kecemasan menghadapi masa depan yakni:

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

No	Aspek	Butir		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Reaksi Suasana Hati	1,11(5),21(11), 31(18),41(24)	16(10),36(29)	7
2	Reaksi Pikira	2,12(6),22(12), 32(19),42(25)	27(15)	6
3	Reaksi Motivasi	13(7),33(20),43(26)	38(23)	4
4	Reaksi Perilaku	4(3),14(8),24(13), 34(21),44(27)	29(16)	6
5	Reaksi dari Gerakan Biologis	5(4),15(9),25(14), 35(22),45(28)	30(17)	6
TOTAL		23	6	29

Keterangan: (...) nomer aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pasca uji coba alat ukur untuk mendapatkan daya beda aitem dan aitem yang berdaya beda tinggi selanjutnya digunakan untuk mengambil data penelitian. Penelitian ini dilaksanakan mulai 14 Februari 2023 sampai 18 Februari 2023. Skala penelitian ini diberikan kepada 228 mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Psikologi UNISSULA. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara *online* sehingga penyebaran skala penelitian menggunakan bantuan *google form* yang disebar di grup *whatsapp* Angkatan 2020 yang ditetapkan sebagai subjek untuk penelitian. Penyebaran melalui grup *whatsapp* dirasa kurang efektif, akhirnya peneliti menggunakan penyebaran melalui chat pribadi masing-masing mahasiswa Angkatan 2020 yang dapat dijangkau oleh peneliti. Teknik penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*.

Teknik *cluster random sampling* pada penelitian ini menggunakan 3 kelompok subjek sebagai populasi yakni mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2019, Angkatan 2020, dan Angkatan 2021. Pada Angkatan 2022 tidak diambil sampel karena peneliti melakukan wawancara terhadap

mahasiswa Angkatan 2022 dimana ketika wawancara diambil dan penelitian dilakukan, mahasiswa Angkatan 2022 masih menjadi mahasiswa baru. Dari hasil wawancara mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Psikologi UNISSULA didapatkan hasil wawancara bahwa mahasiswa masih dalam fase adaptasi terhadap lingkungannya, yakni pada teman, dosen, kampus, mata kuliah, dan lain sebagainya. Sehingga, hanya ada 3 kelompok yaitu Angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang diambil salah satu untuk dijadikan sampel dengan cara membuat 3 gulungan kertas yang masing-masing kertas berisi satu *cluster*, misal gulungan kertas nomor satu berisi Angkatan 2019, gulungan kertas nomor dua berisi Angkatan 2020, dan gulungan kertas nomor tiga berisi Angkatan 2021. Kemudian, gulungan tersebut diletakkan dalam gelas kosong dan dikocok yang selanjutnya dikeluarkan satu gulungan. Sehingga, dari ketiga gulungan tersebut yang keluar pertama dalam gelas setelah dikocok adalah gulungan kertas nomor tiga yakni Angkatan 2021 yang akan dijadikan sampel untuk *try out* pada penelitian ini. Lalu, dikocok kembali dan gulungan kertas yang keluar adalah gulungan kertas berisi Angkatan 2020 yang akan dijadikan subjek penelitian.

Tabel 10. Data Subjek Penelitian

No.	Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1.	2020	228	159
	Total	228	159

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis dilakukan ketika data penelitian sudah terkumpul maka selanjutnya dilakukanlah uji asumsi, meliputi uji normalitas dan uji linieritas supaya dapat memenuhi asumsi dasar teknik korelasi, setelah itu maka dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk melihat gambaran kelompok subjek yang dikenai pengukuran pada penelitian.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Penerimaan Diri	67,98	8,402	0,080	0,252	$>0,05$	Normal
Kecemasan Menghadapi Masa Depan	76,31	11,575	0,074	0,335	$>0,05$	Normal

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa variabel penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi mengetahui hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel tergantung pada suatu penelitian. Data yang terkumpul kemudian diujikan menggunakan F_{linear} dengan bantuan program *SPSS for windows versi 25.0*.

Berdasarkan uji linieritas pada variabel penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan diperoleh F_{linear} sebesar 73,307 yaitu taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan berkorelasi secara linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistic parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara variabel penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA dan data yang akan

dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,562$, dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan UNISSULA dimana semakin tinggi penerimaan diri, maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek akan atribut berdasarkan kriteria yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Berikut norma kategorisasi yang digunakan:

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Penerimaan Diri

Skala penerimaan diri terdiri dari 24 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 24 dari (24×1) dan skor tertinggi yaitu berjumlah 96 dari (24×4), untuk rentang skor skala yang didapat dengan jumlah 72 dari ($96 - 24$), dengan nilai standar deviasi $((96-24):6) = 12$ dan hasil *mean* hipotetik 60 didapatkan dari $(96 + 24): 2$.

Deskripsi skor skala penerimaan diri diperoleh skor minimum empirik sebesar 43, skor maksimum empiric 91, *mean* empiric 67 dan nilai standar deviasi empirik 9,6.

Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala *Penerimaan Diri*

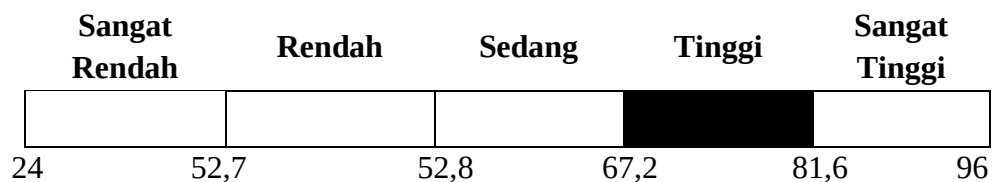
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	43	24
Skor Maksimum	91	96
Mean (M)	67	60
Standar Deviasi	9,6	12

Berdasarkan pada *mean* empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat dilihat rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu dengan skor sebesar 67. Adapun deskripsi data variabel penerimaan diri secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala *Penerimaan Diri*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$81,6 < X$	Sangat Tinggi	9	5,7%
$67,2 < X \leq 81,5$	Tinggi	79	49,7%
$52,8 < X \leq 67,1$	Sedang	65	40,9%
$38,4 < X \leq 52,7$	Rendah	6	3,8%
$X \leq 38,3$	Sangat Rendah	0	0%
Total		159	100%

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa kategori sangat rendah tidak ada mahasiswa yang termasuk ke dalamnya, kategori sangat tinggi sebanyak 9 mahasiswa (5,7%), kategori tinggi sebanyak 79 mahasiswa (49,7%), kategori yang sedang yaitu ada 65 mahasiswa (40,9%), dan kategori yang rendah sebanyak 6 mahasiswa (3,8%). Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kecenderungan penerimaan diri dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma penerimaan diri sebagai berikut:



2. Deskripsi Data Skor Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Skala kecemasan menghadapi masa depan mempunyai 29 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 29 dari (29×1) dan skor tertinggi adalah 116 dari (29×4) . Untuk rentang skor skala yang didapat 87 dari $(116 - 29)$, dengan nilai standar deviasi $((116-29):6) = 14,5$ dan hasil *mean* hipotetik sebesar 72,5 dari $(116 + 29): 2$.

Deskripsi skor skala kecemasan menghadapi masa depan dapat diperoleh dari skor minimum empirik sebesar 36, skor maksimum empirik yaitu 104, *mean* empirik 70 dan nilai standar deviasi empirik 11,3.

Tabel 15. Deskripsi Skor Pada Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

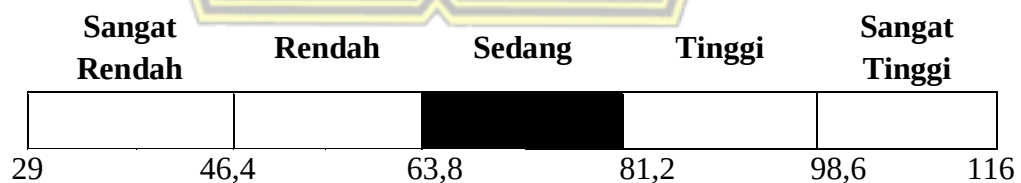
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	36	29
Skor Maksimum	104	116
Mean (M)	70	72,5
Standar Deviasi	11,3	14,5

Berdasarkan pada *mean* empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 70. Adapun deskripsi data variabel Kecemasan Menghadapi Masa Depan secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$98,6 < X$	Sangat Tinggi	3	1,9%
$81,2 < X \leq 98,5$	Tinggi	51	32,1%
$63,8 < X \leq 81,1$	Sedang	83	52,2%
$46,4 < X \leq 63,7$	Rendah	21	13,2%
$X \leq 46,3$	Sangat Rendah	1	0,6%
Total		159	100 %

Dari tabel diatas disimpulkan mahasiswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi pada variabel kecemasan menghadapi masa depan sebanyak 3 (1,9%), kategori tinggi ada 51 mahasiswa (32,1%), kategori sedang ada 83 mahasiswa (52,2%), kategori rendah ada 21 mahasiswa (13,2%), dan kategori sangat rendah ada 1 mahasiswa (0,6%). Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor kecemasan menghadapi masa depan dalam kategori sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma Kecemasan Menghadapi Masa Depan sebagai berikut:



E. Pembahasan

Kecemasan menghadapi masa depan biasanya dialami oleh mahasiswa terlebih dalam masalah menentukan karir kedepannya. Kecemasan menghadapi masa depan muncul karena pikiran dalam diri seseorang yang mengasumsikan sesuatu hal buruk kelak akan terjadi dalam dirinya. Kecemasan menghadapi masa

depan merupakan kondisi sementara yang berkaitan dengan masa depan seseorang yang dianggap mengancam (Beatrice dkk, 2021). Kondisi yang sementara ini akan membawa dampak pada mahasiswa berupa ketidakpercayaan diri mahasiswa dalam menentukan masa depan. Sehingga, mahasiswa perlu mengatasi kecemasan tersebut dengan menerima diri sendiri guna mencapai tujuan masa depan dengan baik.

Penerimaan diri merupakan kondisi dimana seseorang tidak stress dan cemas serta dapat menyesuaikan dirinya karena menerima keterbatasan dirinya (Karlina, 2015). Penerimaan diri sangat penting untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi masa depan karena individu mampu untuk mengenali kelebihan dan kelemahannya serta dapat memanfaatkan potensinya tanpa harus menyalahkan diri sendiri. Selain itu, individu mampu mengontrol diri sendiri karena tidak perlu merasa takut dan marah apabila masa depan tidak sesuai keinginannya. Sehingga di masa depan kelak individu dapat menerima segala kondisinya baik negatif maupun positif.

Tujuan adanya penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,562$ dan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) menggunakan korelasi *pearson*. Hal ini dikarenakan data yang dihasilkan berdistribusi normal sehingga menggunakan analisis statistic data parametik berupa korelasi *pearson*. Hal tersebut disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Semakin tinggi penerimaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA, maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa depan. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA, maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi masa depan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani, dkk (2021) menyebutkan bahwa hampir 50 % mahasiswa banyak yang

cemas karena belum dapat memikirkan masa depan terutama dalam hal karier. Selain itu, mahasiswa juga cemas karena belum mendapatkan informasi pekerjaan pada mahasiswa akhir, takut ujian gagal, IPK turun, dan lain sebagainya. Dengan demikian, mahasiswa belum mampu untuk menyusun strategi dalam menghadapi masa depan. Menurut Rahayu & Ahyani (2017) menyebutkan bahwa seseorang harus memiliki penerimaan diri yang baik agar dapat menyusun strategi untuk menghadapi masa depan. Seseorang yang dapat menerima diri sendiri dan memiliki strategi masa depannya akan merasa tenang dan tidak cemas dalam menghadapi masa depan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lia, 2022) yang pada penelitiannya diperoleh hasil dari uji korelasi antara kedua variabel dengan nilai $r = -0,297$ dan signifikan $0,000$ dengan $p < 0,01$ dimana ada hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada pengguna narkoba yang sedang di rehabilitasi di Loka BNN Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. Hal ini memperoleh hasil bahwa semakin tinggi penerimaan diri seseorang, maka semakin rendah seseorang akan mengalami kecemasan menghadapi masa depan.

Penelitian lain yang serupa juga dikemukakan oleh Ekawati (2020) memiliki hasil perhitungan yang menunjukkan bahwa diperoleh harga $r_{xy} = -0.473$ dengan $p < 0,001$ dimana diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status sebagai mantan narapidana. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri, maka makin rendah kecemasan terhadap status sebagai narapidana, dan sebaliknya.

Hasil deskripsi skor skala penerimaan diri dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 67 dan *mean* hipotetik 60, sehingga bisa diketahui bahwa penerimaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Psikologi UNISSULA adalah tinggi. Tingginya penerimaan diri diperoleh karena adanya kepuasan terhadap diri sendiri dimana seseorang dapat menerima kelebihan dan kekurangannya serta dapat mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga dapat menerima kondisi seseorang baik dalam keadaan positif atau negatif.

Kemudian, hasil deskripsi skor skala kecemasan menghadapi masa depan memiliki skor dalam kategori sedang, dengan *mean* empirik sejumlah 70 dan *mean* hipotetik sejumlah 72,5. Sehingga, diketahui bahwa kecemasan menghadapi masa depan yang dimiliki oleh mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Psikologi UNISSULA adalah sedang. Hal ini disebabkan karena mahasiswa sering mengkhawatirkan sesuatu yang belum jelas yakni masa depan, yaitu khawatir akan karir, khawatir tidak dapat membanggakan orang tua, khawatir tidak akan sukses, dan sebagainya.

F. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan waktu dalam memberikan kesempatan subjek untuk mengisi skala menyebabkan peneliti tidak dapat memantau secara detail proses pengisian skala oleh subjek.
2. Pada saat peneliti menyebarkan skala, terdapat keterbatasan jumlah responden dalam pengisian skala yang dikarenakan beberapa subjek tidak membalas chat pribadi dari peneliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu: Ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Semakin tinggi penerimaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA, maka semakin rendah kecemasan menghadapi masa depan. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA, maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi masa depan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, saran yang bisa diberikan adalah:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan agar bisa mempertahankan dalam menerima diri sendiri terhadap lingkungannya yaitu dengan puas akan diri sendiri dengan menerima kelebihan, kekurangan, dan karakteristik diri sendiri sehingga dapat berpikir logis mengenai kehidupan yang dijalani dengan bersyukur, menghargai, dan menyayangi diri sendiri yang akhirnya individu akan merasa tenang tanpa ada rasa kebencian dan dapat terbuka dengan orang lain.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran yang dapat diberikan adalah untuk menambahkan cara menerima diri yang membedakan antara laki-laki dan perempuan agar menghasilkan karya yang lebih lengkap dan bervariasi serta memperluas lingkup penelitian, untuk dapat melihat lebih banyak faktor detail secara perbandingan yang menunjukkan adanya hasil yang lebih bervariasi mengenai penerimaan diri yang sedang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., Rodman, G., & Pre, A. du. (2020). Understanding human communication. *Journal of oxford university press*, 475, 1–50.
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2017). Pengaruh terapi berpikir positif, cognitive behavior therapy (CBT) : mengelola hidup dan merencanakan masa depan (MHMMMD) terhadap penurunan kecemasan karir pada mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika : jurnal psikologi dan psikologi islam*, 14(1), 105-125
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self awareness dan kecemasan pada mahassiswa tingkat akhir. *Jurnal muara ilmu sosial*, 6(1), 107–118.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development*, 8(2), 133–143.
- Beatrice, A., Agatha, R., Padjadjaran, U., Yamin, A., & Padjadjaran, U. (2021). Gambaran tingkat kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana dan program profesi fakultas keperawatan universitas padjajaran. *Jurnal padjajaran*, 1, 1-33.
- Bernard, M. E. (2020). Self-acceptance: the foundation of mental health and wellbeing. *British medical journal*, 1(4719), 1373–1374.
- Bilondatu, M. (2013). Motivasi, persepsi, dan kepercayaan pengaruhnya terhadap keputusan pembelian konsumen pada sepeda motor yamaha di minahasa. *Jurnal riset ekonomi, manajemen, bisnis dan akuntansi*, 1(3), 710–720.
- Budiaji, W. (2013). The measurement scale and the number of responses in likert scale. *Jurnal ilmu pertanian dan perikanan desember*, 2(2), 127–133.
- Davidson, K. M., & Blackburn, I. M. (1998). Anxiety in facing the future in an era of modern breakthroughs and future demands. *Anxiety of people in modern days*, 33(5), 482–487.
- Ekawati, A. (2020). Hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan terhadap status mantan narapidana. *Jurnal pemikiran dan pengembangan pembelajaran*, 21(1), 27–33.
- Ernanda, D. (2017). Pengaruh store atmosphere, hedonic motive dan service quality terhadap keputusan pembelian. *Jurnal ilmu dan riset manajemen, Volume 6*, 2–16.
- Freud, S. (1926). *Freud inhibitions symptoms anxiety*. The hogarth press.
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psymphathic : jurnal ilmiah psikologi*, 3(1), 139–152.
- Hermawati, N. (2016). Hubungan antara orientasi masa depan area pekerjaan dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2001 Uin Sgd Bandung. *Psymphathic : jurnal ilmiah psikologi*, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.15575/psy.v1i1.468>
- Hidayat, R. R., & Rayuwanto, R. (2022). Pengaruh harga dan kualitas produk terhadap keputusan pembelian. *Keizai*, 3(2). <https://doi.org/10.56589/keizai.v3i2.292>

- Hilmi, M. S. D. (2017). Dukungan sosial penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan mahasiswa disabilitas (tuna netra) di Kota Malang. *Central library of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang*, 1, 1–14.
- Jannah, R. (2020). Menghadapi menopause pada wanita. *Jurnal indonesia*, 2, 7–13.
- Karlina, A. (2015). Hubungan gaya hidup hedonis dan jenis pekerjaan terhadap penerimaan diri menghadapi pensiun pada pegawai negeri sipil. *Psikoborneo: Jurnal ilmiah psikologi*, 3(3), 247–259. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i3.3782>
- Megasari & Adjeng, P. (2016). Hubungan penerimaan diri dan kebermaknaan hidup pada remaja tuna daksa. *Jurnal FPSI-UKSW*, 2, 1-34.
- Khairunnisak. (2019). *Hubungan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*. 1–77.
- Kombado, S. G. (2021). Hubungan antara konsep diri dan kecemasan terhadap karir mahasiswa Papua tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal ilmiah bimbingan konseling Undiksha*, 12(1), 21–30. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38620>
- Lailatul Muarofah Hanim, & Sa'adatul Ahlas. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal penelitian psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11–16. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15292>
- Martha, S. I., & Annatagia, L. (2014). Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana. *Jurnal psikologi integratif*, 2(2), 42–49. <https://media.neliti.com/media/publications/126308-ID-hubungan-kecerdasan-emosi-dengan-kecemas.pdf>
- Martini, D., Hartini, M. N., & Hartini, N. (2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di UPT rehabilitasi sosial cacat tubuh Pasuruan. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 1(2), 7.
- Melinda, E. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dan konformitas terhadap intensi merokok pada remaja. *Psikoborneo: Jurnal ilmiah psikologi*, 1(1), 6–13. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3273>
- Muslimin, K. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa di depan umum (Kasus mahasiswa fakultas dakwah UNISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, 2, 42–52.
- Nadira, A., & Zarfiel, M. D. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Jurnal psikologi UI*, 12, 1–16.
- Novita, D., & Wulandari, S. (2020). Pengaruh dimensi kepercayaan (Trust) terhadap partisipasi (participation) pelanggan wulan rent car. *JABE (Journal of Applied Business and Economic)*, 6(3), 259. <https://doi.org/10.30998/jabe.v6i3.4934>

- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna instagram. *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikologi*, 7(4), 549–556.
- Prastiwi, T., & Febri. (2013). Identitas diri remaja pada siswa kelas Xi Sma Negeri 2 Pemalang ditinjau dari jenis kelamin. *Developmental and clinical psychology*. 1(1), 21–27.
- Rahayu, Y. D. P., & Ahyani, L. N. (2017). Kecerdasan emosi dan dukungan keluarga dengan penerimaan diri orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK). *Jurnal psikologi perseptual*, 2(1), 29–47. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v2i1.2220>
- Rasyid, R. (2010). Penerimaan diri pada penyandang tunarungu. *Jurnal psikologi*, 2, 1–5
- Sari, E. P. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia. *Jurnal psikologi*, 2(2), 73–88.
- Satyaningtyas, R., & Abdullah, S. M. (2007). Penerimaan diri dan kebermaknaan hidup penyandang cacat fisik. *Journal of chemical information and modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Selvi, S., & Sudarji, S. (2017). Gambaran faktor yang mempengaruhi penerimaan diri orangtua yang memiliki anak autisme. *Psibernetika*, 10(2), 70–80. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i2.1043>
- Septia Hidayatullah, A., & Hidayati, E. (2021). Penerimaan diri orangtua pada anak retardasi mental. *Journal UAD*, 4(1), 60–71.
- Spielberg, J. M., De Leon, A. A., Bredemeier, K., Heller, W., Engels, A. S., Warren, S. L., Crocker, L. D., Sutton, B. P., & Miller, G. A. (2013). Anxiety type modulates immediate versus delayed engagement of attention-related brain regions. *Brain and behavior*, 3(5), 532–551. <https://doi.org/10.1002/brb3.157>
- Suharto, A. (2014). Kemampuan literasi informasi pemustaka dalam mengakses informasi : studi kasus di direktorat perpustakaan Universitas Islam. *Pustakawan Universitas Islam Indonesia*, 5(1), 10–20.
- Supardi, S. (1993). Populasi dan sampel penelitian. *Unisia*, 13(17), 100–108. <https://doi.org/10.20885/unisia.vol13.iss17.art13>
- Supratiknya, D. A. (2016). *Penerimaan diri pada mahasiswa*. *Jurnal psikologi*, 5, 1–23.
- Tobergte, D. R., & Curtis, S. (2013). Kecemasan. *Journal of chemical information and modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Vioreanu, A.-M. (2022). Abnormal psychology in a changing world (10th ed.). *Educational research and evaluation*, 27(5–8), 420–422. <https://doi.org/10.1080/13803611.2022.2061515>
- West, B. H. (2019). Self-acceptance psychology: a new paradigm for understanding emotional health and managing shame By Harper west, MA, LLP Clinical Psychologist. *Self-acceptance psychology*, 35(LLP of Self Acceptance), 33.
- Widodo, S. A., Laelasari, L., Sari, R. M., Dewi Nur, I. R., & Putrianti, F. G. (2017). Analisis

faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Taman cendekia: Jurnal pendidikan ke-SD-an*, 1(1), 67–77. <https://doi.org/10.30738/tc.v1i1.1581>

Yusfina, Y. (2016). Pengaruh penerimaan diri dan kerdasan emosi dengan kecemasan pada pegawai yang akan menghadapi masa pensiun. *Psikoborneo: Jurnal ilmiah psikologi*, 4(2), 233–239. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4006>

Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the dark future scale. *Time and society*, 28(1), 107–123. <https://doi.org/10.1177/0961463X16678257>

