

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN TERHADAP MASA
DEPAN MAHASISWA TEKNIK SIPIL DAN MANAJEMEN UNDIP
ANGKATAN 2018**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

SINDHU ADI HASKORO

(30701800124)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN TERHADAP MASA
DEPAN MAHASISWA TEKNIK SIPIL DAN MANAJEMEN UNDIP
ANGKATAN 2018

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Sindhu Adi Haskoro

30701800124

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

Pembimbing

Tanggal

Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

10 November 2023

Semarang, 10 November 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.

NIK 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN TERHADAP MASA DEPAN
MAHASISWA TEKNIK SIPIL DAN MANAJEMEN UNDIP ANGKATAN 2018

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Sindhu Adi Haskoro

30701800124

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 4 Desember 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Joko Kuncoro, S.psi., M.Si

.....

2. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psikolog

.....

3. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si

.....

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 4 Desember 2023



Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Sindhu Adi Haskoro dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

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

Semarang, 30 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Sindhu Adi Haskoro

30701800124

MOTTO

Tetap berusaha mewujudkan impian masa depan, karena mengkhawatirkannya hanya akan membuat ketakutanmu lebih mungkin menjadi kenyataan.

(Penulis)

“Allah tidak akan pernah membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah; 286)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al Insyirah; 5-6)



PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tua saya, Bapak (Haryanto Joko Santoso) dan Ibu (Sri Haryani) yang selalu memberikan dukungan, semangat, membimbing dan mendidik saya dengan penuh kasih sayang, dan senantiasa selalu mendoakan saya hingga saat ini.

Adik saya (Aryasuta Nayotama) yang selalu memberikan semangat, mendoakan, dan bantuan.

Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung sebagai tempat saya mendapatnya banyak ilmu yang bermanfaat.

Dosen pembimbing saya Ibu Agustin Handayani, S.Psi, M.Si yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing saya dengan penuh kesabaran sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, ridho, hidayah dan inayah-Nya yang diberikan kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat Sarjana Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Peneliti mengakui dalam penyusunan penelitian ini banyak menemui kendala dan rintangan. Tentunya dalam terselesaikannya skripsi ini tidak luput dari jasa dari berbagai pihak. Sehingga dengan penuh kerendahan hati peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses perizinan dan persetujuan penelitian.
2. Ibu Agustin Handayani S.Psi, M.Si, selaku dosen pembimbing dan dosen orang tua. Terima kasih telah memberikan arahan, nasehat, saran, dan semangat dengan penuh kesabaran kepada peneliti sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi, M.Psi selaku dosen wali yang senantiasa membimbing, memberikan motivasi, arahan, dan perhatian selama proses perkuliahan.
4. Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku tenaga pengajar yang telah memberikan ilmu dan kemampuannya sehingga penulis mendapatkan banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman selama berada di bangku perkuliahan.
5. Bapak dan ibu Staff tata usaha, Petugas Laboratorium, dan seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultas Agung Semarang, terima kasih atas bantuan dan kerja sama yang telah diberikan.

6. Subjek penelitian mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 Fakultas Teknik dan Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro Semarang yang sudah mau membantu untuk mengisi kuisioner penelitian saya.
7. Seluruh peneliti-peneliti sebelumnya yang telah memudahkan penulis dalam mengakses teori-teori yang membantu proses penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tua saya, Bapak saya Haryanto Joko Santoso dan Ibu saya Sri Haryani yang sangat saya cintai, terima kasih atas seluruh doa, perjuangan, dukungan, dan kasih sayang yang telah di berikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian selalu diberi Kesehatan, umur yang Panjang, dan selalu berada dalam lindungan Allah SWT.
9. Adik saya Aryasuta Nayotama yang telah mendoakan, memberi semangat, dan bantuan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Terima kasih untuk teman-teman kelas C Psikologi UNISSULA Angkatan 2018 yang menjadi teman seperjuangan selama kuliah. Terima kasih atas keceriaan dan kebersamaannya selama kuliah.
11. Terima kasih untuk sahabat-sahabatku Irvan Nurcahyo, Eros Haidar, Zulfa Andikatama, Ghiffary Alif yang sampai saat ini selalu mendukung dan memberikan dukungan kepada saya.

Penyelesaian skripsi ini telah dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan sebaik-baiknya. Namun demikian peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari berbagai belah pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga penelitian ini bermanfaat khususnya di bidang Psikologi.

Semarang,

Sindhu Adi Haskoro

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	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat teoritis.....	6
2. Manfaat praktis.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kecemasan Terhadap Masa Depan.....	7
1. Pengertian Kecemasan Terhadap Masa Depan	7
2. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Terhadap Masa Depan	8
3. Aspek-aspek Kecemasan Terhadap Masa Depan	10
B. Efikasi Diri	12
1. Pengertian Efikasi Diri	12
2. Aspek-aspek Efikasi Diri.....	13

3. Faktor – faktor Efikasi Diri.....	16
C. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Terhadap Masa Depan	18
D. Hipotesis.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Identifikasi Variabel Penelitian	20
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	20
1. Kecemasan terhadap masa depan	20
2. Efikasi Diri.....	20
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>)	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel	22
3. Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>)	22
D. Metode Pengumpulan Data	23
1. Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan.....	23
2. Skala Efikasi Diri	23
E. Validitas, Reliabilitas dan Uji Daya Beda.....	24
1. Validitas	24
2. Reliabilitas	24
3. Uji Daya Beda	25
F. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian.....	26
1. Orientasi Kacah Penelitian.....	26
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	27
B. Pelaksanaan Penelitian	31
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	32
1. Uji Asumsi	32
2. Uji Hipotesis	33

D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
1. Deskripsi Data Skor Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan.....	35
2. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri.....	36
E. Pembahasan	37
F. Kelemahan Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran	41
1. Bagi Subjek	41
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Penelitian	22
Tabel 2. Rancangan <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan	23
Tabel 3. Rancangan <i>Blueprint</i> Skala Efikasi diri	24
Tabel 4. Sebaran Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan	28
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Efikasi diri	28
Tabel 6. Data Subjek Uji Coba	29
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan	30
Tabel 8. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Efikasi Diri	30
Tabel 9. Penomeran Ulang Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan	31
Tabel 10. Penomeran Ulang Skala Efikasi Diri	31
Tabel 11. Data Subjek Penelitian	31
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	32
Tabel 13. Hasil Ranks Uji Mann Whitney	33
Tabel 14. Hasil Tes Statistik Uji Mann Whitney	34
Tabel 15. Norma kategorisasi skor	35
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan	35
Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan	36
Tabel 18. Deskripsi Skor Skala Efikasi Diri	36
Tabel 19. Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri	37

UNISSULA
جامعة سلطان أبوبوع الإسلامية

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Skor Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan	36
Gambar 2. Rentang Skor Skala Efikasi Diri	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Uji Coba	46
Lampiran B Tabulasi Skala Uji Coba	51
Lampiran C Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala.....	60
Lampiran D Skala Penelitian.....	65
Lampiran E Tabulasi Skala Penelitian.....	68
Lampiran F Uji Normalitas, Linieritas, Dan Hipotesis.....	79
Lampiran G Surat Izin dan Dokumentasi Penelitian	82



**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN TERHADAP MASA
DEPAN MAHASISWA TEKNIK SIPIL DAN MANAJEMEN UNDIP
ANGKATAN 2018**

Sindhu Adi
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email:

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa Teknik Sipil dan Manajemen Universitas Diponegoro Semarang. Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa mahasiswa Teknik Sipil dan Manajemen Undip yang berjumlah 125 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* sebagai metode pengambilan sampel. Pengambilan data menggunakan 2 skala psikologi meliputi skala efikasi diri yang terdiri dari 15 aitem dengan reliabilitas 0,902 dan skala kecemasan terhadap masa depan yang terdiri dari 15 aitem dengan reliabilitas 0,911. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Spearman's Rho* untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan yang memperoleh hasil $r_s = -0,296$ serta tingkat signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel efikasi diri terhadap kecemasan adalah sebesar 6,8%.

Kata Kunci: Kecemasan terhadap masa depan, efikasi diri, mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND ANXIETY TOWARDS
THE FUTURE AMONG CIVIL ENGINEERING AND MANAGEMENT
STUDENTS OF DIPONEGORO UNIVERSITY CLASS OF 2018**

Sindhu Adi
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email:

ABSTRACT

This research aimed to explore the relationship between self-efficacy and anxiety towards the future among civil engineering and management students at Diponegoro University, Semarang. The sample of this study consisted of 125 students from the civil engineering and management departments of Undip. Cluster random sampling was used as the sampling method. Data collection involved two psychological scales; the self-efficacy scale comprising 15 items with a reliability of 0.902, and the anxiety towards the future scale consisting of 15 items with a reliability of 0.911. The data analysis used Spearman's Rho correlation analysis to examine the relationship between self-efficacy and anxiety towards the future, resulting in $r_s = -0.296$ with a significance level of $p = 0.001$ ($p < 0.01$). This indicated a significant negative correlation between self-efficacy and anxiety towards the future. The effective contribution of the self-efficacy variable towards anxiety was found to be 6.8%.

Keywords: Anxiety towards the future, self-efficacy, students



UNISSULA
جامعة سلطان أبجوع الإسلامية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi yang semakin pesat pada saat ini sehingga menuntut adanya sumber daya manusia (SDM) yang kreatif, inovatif serta berdaya saing. Dengan demikian, memiliki kemampuan *hard skill* saja tidak cukup dan harus memiliki kemampuan *soft skill*. Rasyid, dkk (2018) menyatakan bahwa *hard skill* merupakan penguasaan keterampilan teknis dari hasil pembelajaran yang berhubungan dengan suatu bidang ilmu tertentu sementara *soft skill* merupakan tingkah laku personal dan interpersonal yang dapat mengembangkan dan memaksimalkan kinerja manusia seperti *leadership, critical thinking, public speaking*, kreatif, inovatif yang menjadi penunjang kita dalam menghadapi berbagai tantangan di dunia kerja (Cahyadiana, 2020). Mahasiswa dapat menjadi sumber daya manusia yang unggul dan berketrampilan serta dapat mengontrol emosi dengan memiliki *hard skill* dan *soft skill*.

Teknologi hanya dapat dimanfaatkan apabila tenaga kerja memiliki *skill* yang baik karena tantangan masa depan yang dihadapi oleh generasi muda saat ini tidak lagi hanya bergantung pada capaian akademik dengan tingginya IPK semata (Nuh, 2013). Jenis pekerjaan apapun di masa depan, membutuhkan *soft skill* yang mumpuni, karakter yang tangguh, kemampuan dan ilmu multidisiplin (Siallagan, 2022). *Soft skill* mengacu pada sekelompok kualitas pribadi, kebiasaan, sikap, dan keterampilan sosial yang dapat membuat individu menjadi seorang tenaga kerja yang baik dan kompatibel. Suatu perusahaan akan lebih menghargai *soft skill* karena penelitian menunjukkan bahwa *soft skill* sama pentingnya dengan *hard skill* seperti kinerja pekerjaan (Nelson, 2013)

Tuntutan di dunia pekerjaan yang semakin tinggi dengan banyaknya persaingan dapat menyebabkan kecemasan yang terjadi khususnya pada mahasiswa tingkat akhir terlebih lagi jika memiliki tingkat minat, bakat dan kemampuan yang rendah. Permatasari, dkk (2019) menyatakan bahwa usia mahasiswa biasanya di kisaran antara

umur 18 – 25 tahun sedangkan secara hukum, mahasiswa semester akhir biasanya berada dalam rentang umur 21 tahun, yang mana mahasiswa merupakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal, dengan demikian memiliki tanggung jawab dan peran yang bertambah (Henrietta, 2012). Mahasiswa yang telah menginjak semester akhir, cenderung lebih serius dalam memikirkan cara untuk menghadapi masa depan. Dasar untuk menempuh masa depan yang cerah adalah dengan memiliki kecerdasan, kepandaian, dan prestasi yang baik. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang merasa cemas dan khawatir ketika bingung untuk meraih atau memilih masa depannya. Berikut hasil wawancara peneliti dengan salah satu mahasiswa Fakultas Teknik Sipil yaitu AS (21 Tahun):

“Iya mas, saya sering merasa cemas kalo mikir tentang masa depan saya akan gimana. Rasanya tu kaya masih belum yakin sama kemampuan saya, setelah lulus besok mau kerja di mana atau bidang apa masih bingung. Doakan saja mas semoga cepat mendapatkan pekerjaan ya.”

Berikut hasil wawancara peneliti dengan subjek kedua yaitu mahasiswa Teknik Sipil berinisial EH (21 Tahun):

“Ada mas, kadang tu saya merasa cemas kalo mikirin ke depannya abis lulus saya mau ngapain. Tapi sebenarnya udah ada pandangan si mas, cuma kadang masih cemas aja rasanya kaya khawatir dan gelisah gitu kalo semisal pandangan saya ngga sesuai sama realitanya nanti. Tapi saya sih percaya diri aja soalnya rencanya nanti mau meneruskan usaha orang tua saya di bidang developer rumah, jadi sejalan sama studi saya.”

Selanjutnya peneliti mewawancarai mahasiswa Manajemen angkatan 2018. Hasil wawancara dengan subjek ketiga dengan inisial IN (21 Tahun) adalah sebagai berikut:

“Kalo kecemasan masa depan sih ada mas, andaikan mau lulus aja masih bingung mas, ini aja mendekati lulus masih bingung. Kadang kalo mikir tu sampe ngga bisa tidur gitu mas, pusing juga. Tapi saya rencananya sih mau ikut kerja sama pakde saya, di bagian accounting. Masih rencana aja si, makanya kadang cemas

kalo misal nanti ngga sesuai sama rencana saya. Jadi kadang saya mengatasi kecemasan biasanya sih lebih kepada intropeksi diri, lebih menggali potensi, jangan terpacu sama orang lain juga, keberuntungan orang lainkan juga berbeda-beda. Yang penting yakin aja sama diri sendiri”

Hasil wawancara peneliti dengan subjek keempat yakni mahasiswa Manajemen dengan inisial ZA (21 Tahun) sebagai berikut:

“Pasti ada mas, saya tuh masih bingung karena ada beberapa planning setelah lulus, tapi sudah saya tulis di buku catatan. Nah yang saya bingungkan tu setelah lulus mau bekerja, bisnis, atau lanjut S2 dulu. Tapi kadang muncul rasa cemas sih kaya overthinking atau banyak pikiran gitu. Biasanya kalo pas banyak pikiran saya jadi ngga bisa konsentrasi untuk ngerjain sesuatu kaya nyelesain tugas kuliah.”

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat subjek penelitian sebagai studi pendahuluan maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang diwawancarai memiliki kecemasan terhadap masa depan meskipun reaksi yang diberikan setiap subjek berbeda-beda. Kecemasan adalah gejala psikis yang sering terjadi di seluruh dunia, karena bagaimanapun juga kecemasan melekat pada diri individu dan merupakan pengalaman universal. Sementara menurut Aldriani & Widyastuti (2021) yaitu keadaan emosional dengan ciri psikologis seperti perasaan yang tidak menyenangkan atau buruk, ciri fisiologis seperti gelisah, gugup, gemetar, berkeringat, sakit pada fisik, tangan yang dingin, mudah marah, ciri perilaku seperti menghindar, terguncang serta ciri kognitif seperti keyakinan yang buruk akan terjadi, sulit berkonsentrasi, berfikir segera mati, berfikir bahwa dunia akan runtuh.

Murdayah, dkk (2021) menyatakan bahwa kecemasan berhubungan erat terhadap masa depan. Kecemasan dapat timbul karena seseorang memiliki *self-efficacy* atau efikasi diri yang rendah. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara pendahuluan pada penelitian ini dimana sebagian besar subjek mampu menghadapi rasa cemas dengan merasa yakin atas kemampuan yang mereka miliki atau dapat disebut sebagai efikasi diri. Pengertian dari efikasi diri adalah keyakinan atau kepercayaan pada kemampuan

diri sendiri yang timbul dari pengalaman individu dan dapat membentuk pola perilaku individu tersebut (Zagoto, 2019). Keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri adalah hal yang sangat penting dan harus dimiliki oleh mahasiswa, yang suatu saat memasuki dunia kerja setelah selesai dari masa kuliah. Keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan diri sendiri adalah modal utama untuk melaksanakan sebuah pekerjaan atau aktivitas. Berbekal kemampuan yang tinggi, maka individu dapat merasa menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas dengan baik (Latif dkk., 2017). Maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri yang tinggi harus dimiliki mahasiswa agar tidak terjadinya cemas, dan selalu optimis dalam menghadapi masa depan yang cerah.

Pemilihan Fakultas Teknik Sipil dan Fakultas Manajemen Universitas Diponegoro (Undip) sebagai lokasi penelitian adalah karena kedua fakultas tersebut merupakan jurusan favorit dan familiar di kalangan masyarakat karena memiliki prospek pekerjaan yang baik setelah menyelesaikan masa studi sehingga diharapkan mahasiswanya memiliki efikasi diri yang baik serta rasa cemas yang rendah terhadap masa depannya. Fakultas Teknik Sipil sendiri adalah dari program studi Saintek (Sains dan Teknologi) sementara Fakultas Manajemen adalah dari program studi Soshum (Sosial Humaniora). Hal yang menarik dari fenomena ini adalah perbedaan saintek dan soshum yakni karakteristik mata kuliah antara kedua rumpun ilmu tersebut (Pradana dkk., 2021). Saintek adalah fokus ilmu yang mempelajari proses atau cara kerja alam untuk meningkatkan taraf hidup manusia menggunakan teknologi dengan berbagai mata kuliah yang mengharuskan kegiatan di laboratorium atau praktik lapangan (Haisani dkk., (2020) sedangkan sosial humaniora atau Soshum adalah fokus ilmu yang mempelajari sebuah hubungan ekonomi, sosial, politik dan budaya yang ada di masyarakat yang lebih difokuskan untuk belajar konsep dengan tekstual atau melakukan berbagai tugas analisis kasus (Pradana dkk., 2021).

Penelitian terdahulu mengenai kecemasan terhadap masa depan telah dilakukan oleh Widyastuti (2021) pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial orang tua dan kecemasan terhadap masa

depan pada mahasiswa berhubungan secara negatif dan signifikan dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0.245$ serta signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$) pada dukungan sosial orang tua (ayah) dan nilai $r_{xy} = -0.326$ serta signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$) pada dukungan sosial orang tua (ibu). Penelitian lain yang dilakukan oleh Harahap dan Pranungsari (2020) memperoleh hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dan *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi masa depan pada remaja jalanan yang dibuktikan dengan korelasi $R = 0,666$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,00$). Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh Arisdayanti (2021) yang mengungkapkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada narapidana pengguna narkotika dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,613$ serta taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas dimana pada penelitian ini mengangkat efikasi diri sebagai variabel bebas sementara pada penelitian sebelumnya menggunakan dukungan sosial dan konsep diri sebagai variabel bebas.

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan terhadap Masa Depan Mahasiswa Teknik Sipil dan Manajemen di Universitas Diponegoro Angkatan 2018”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa Teknik Sipil dan Manajemen di Universitas Diponegoro angkatan 2018?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa Teknik Sipil dan Manajemen di Universitas Diponegoro angkatan 2018.

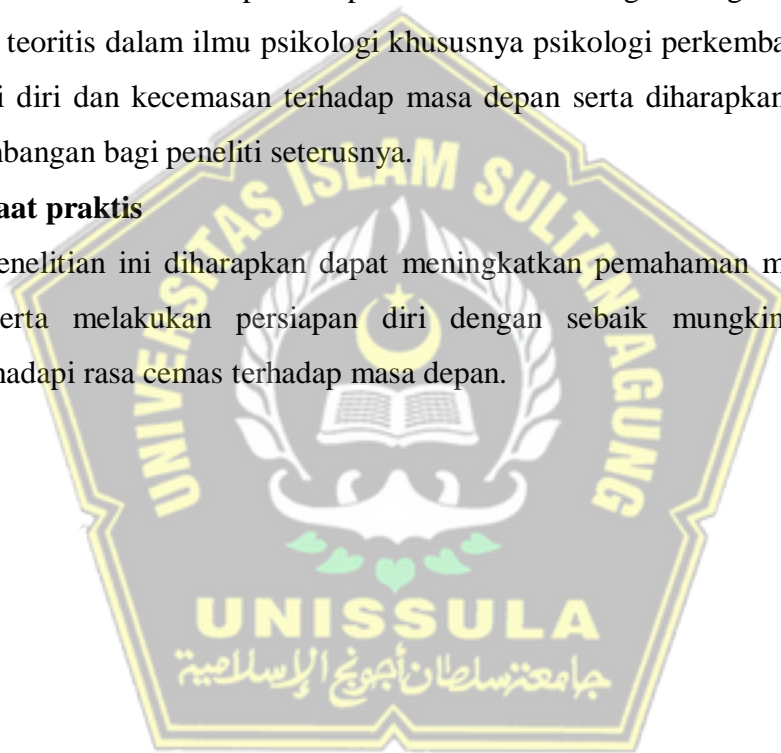
D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan dengan memperbanyak kajian teoritis dalam ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan mengenai efikasi diri dan kecemasan terhadap masa depan serta diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti seterusnya.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai efikasi diri serta melakukan persiapan diri dengan sebaik mungkin agar mampu menghadapi rasa cemas terhadap masa depan.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Terhadap Masa Depan

1. Pengertian Kecemasan Terhadap Masa Depan

Kecemasan berasal dari bahasa latin yaitu *anxius*, artinya kebingungan emosional seseorang terkait hal yang ada diluar kendalinya atau suatu mekanisme yang dipakai seseorang untuk menyelesaikan persoalan (Robinson *et al.*, 2013). Hal ini disebabkan adanya situasi yang mengancam sehingga individu merasa tidak berdaya (Pratiwi, 2010). Kecemasan yang ada pada diri individu pada dasarnya tidak secara rinci menggambarkan hal yang membahayakan bagi individu dan dapat dipastikan bahwa orang lain tidak sepenuhnya memahami secara spesifik masalah yang sedang individu alami (Wiramihardja, 2005). Pengertian cemas juga dijelaskan sebagai siklus perubahan perasaan individu yang ditandai dengan datangnya gejala tegangnya fisik meliputi kecemasan akan datangnya masa depan (Machdan & Hartini, 2012).

Secara umum, kecemasan dijelaskan sebagai kondisi umum yang terjadi dari penggambaran perasaan takut serta perasaan yang timbul membuatnya tidak nyaman Nevid et al., (2006). Kecemasan merupakan respon paling sesuai terhadap datangnya ancaman yang datang, kecemasan dapat menjadi hal yang tidak normal jika berlebihan dimana hal tersebut dapat mengganggu kegiatan individu sehari-hari (Nevid et al., 2006). Kecemasan juga diartikan sebagai gangguan yang didalamnya memiliki ciri berupa ketakutan yang bahkan tentu jelas kebenarannya serta dengan wujud penggambaran nampak tidak jelas (Wiramihardja, 2005).

Kecemasan adalah suatu respon yang tidak menentu karena kecemasan dalam diri setiap individu dapat membentuk beberapa reaksi yang berbeda seperti reaksi fisik maupun psikologis yang berdampak pada perubahan tingkah lakunya (Ikawati

& Gutomo, 2014). Munculnya stres yang tidak diketahui asalnya merupakan penyebab datangnya kecemasan yang kemudian mengganggu kondisi psikologis seseorang serta berdampak langsung pada kondisi individu yang menjadikannya takut saat menghadapi hal-hal yang akan datang dimana kondisi ini otomatis membuat perasaan emosional individu menjadi tidak menyenangkan.

Setiap individu pasti pernah mengalami hal yang dapat memicu timbulnya perasaan cemas pada saat tertentu. Perasaan cemas adalah respon yang lumrah pada setiap individu yang sedang merasa tertekan dan datangnya kecemasan tersebut dapat bersamaan dengan gejala emosional lainnya (Ramaiah, 2003). Kecemasan adalah keadaan emosional individu dengan beberapa perilaku yang ditampilkan seperti perasaan gelisah terhadap kondisi yang datang dimana reaksi yang ditampilkan secara fisik, psikologis serta melalui perasaan (Syafitri, 2015). Kecemasan maupun kekhawatiran merupakan perwujudan dari respon terhadap emosi yang rentan terjadi akibat dari perasaan tidak menentu (Abdullah, 2018). Kecemasan masa depan adalah ketakutan terhadap peristiwa di masa depan dan perasaan bahwa perubahan yang berbahaya atau merugikan akan terjadi di masa depan (aleski et. al, 2019). Price (2009) mengemukakan bahwa, dalam kebanyakan kasus, kecemasan terhadap masa depan didominasi individu yang berusia awal 20 dan tiga puluh tahun dan relatif jarang dimulai sebelum usia lima belas tahun atau setelah usia tiga puluh lima tahun.

Berdasarkan beberapa teori yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan terhadap masa depan dapat diartikan sebagai suatu respon emosional individu terhadap apa yang akan terjadi di masa depan yang ditandai dengan gejala maupun psikologis.

2. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Terhadap Masa Depan

Nevid, Greene, dan Rathus (2006) menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang memengaruhi pada kecemasan, diantaranya yaitu:

- a. Faktor biologis yang meliputi fungsi terkait predisposisi genetik, iregularitas neurotransmitter, maupun ketidaknormalan dalam otak dimana dapat memberi sinyal bahaya serta menghambat perilaku repetitif.
- b. Faktor sosial lingkungan yang meliputi presentasi pada sebuah fenomena yang dianggap traumatis maupun mengancam melalui menunjukkan respons ketakutan dikarenakan kurangnya memperoleh dukungan sosial.
- c. Faktor emosional dan kognitif yang mencakup keyakinan tidak rasional, ketakutan berlebih, sensitivitas berlebih pada ancaman, konsep diri kurang baik, serta kurang mampu memahami atribusi dari sinyal tubuh
- d. Faktor perilaku yang mencakup stimuli yang sebelumnya netral digabungkan pada stimuli aversif dimana dapat memberi kelegaan dikarenakan sudah melaksanakan ritual kompulsif.

Pendapat lain dikemukakan oleh Ghufron dan Risnawati (2011) mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan yaitu sebagai berikut:

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu yaitu pengalaman yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.
- b. Pikiran yang tidak rasional yaitu kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Menurut Agung dan Rahmasari (2011), terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

- a. Faktor internal yakni faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri contohnya seperti efikasi diri, kepercayaan dan kesiapan diri serta kepribadian.
- b. Faktor eksternal yakni faktor yang berasal dari luar diri individu seperti pergaulan serta lingkungan sekitar.

Zaman & Nasir (2019) menyatakan faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah:

- a. Ada neurotransmitter pada otak sebagai pentransfer informasi yang dilaksanakan antar sel saraf. Jika neurotransmitter tidak menjalankan fungsinya secara baik maka dapat mengakibatkan individu memperoleh kecemasan. Dalam hal ini, stres lingkungan juga dapat mengakibatkan munculnya kecemasan.
- b. Genetika, stres lingkungan serta zat kimia dalam otak. Penelitian terdahulu memperlihatkan bahwasanya kecemasan yakni permasalahan genetik yang dapat diminimalkan pada keluarga.

3. Aspek-aspek Kecemasan Terhadap Masa Depan

Nevid (2005) mengemukakan aspek-aspek kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Aspek fisik yaitu anggota badan tampak gugup, gelisah, bergetar, pori-pori kulit perut maupun dada mengencang, pita suara ketat seolah mengikat dahi, mulut terasa kering, telapak tangan berkeringat, sulit berbicara, pening, napas pendek, sulit bernapas, suara bergetar, jantung berdebar, lemas ataupun mati rasa, jari maupun anggota badan lain dingin, leher maupun punggung kaku, sulit menelan, wajah memerah, kerongkongan merasa tersekat, sering buang air kecil, serta diare. Kecemasan masa depan dapat menimbulkan gejala fisik seperti gemeteran, berkeringat berlebihan, sakit kepala, dan ketegangan otot.
- b. Aspek *behavioral* yaitu perilaku dependen ataupun melekat, perilaku terguncang, serta perilaku menghindar terhadap situasi atau tugas yang dapat memicu munculnya kecemasan terhadap masa depan
- c. Aspek kognitif yaitu merasa hal buruk bisa timbul tanpa alasan jelas, terganggu dikarenakan khawatir akan hal tertentu dalam masa mendatang, rada terancam dikarenakan suatu hal yang umumnya bukan menjadi sebuah permasalahan, terlalu terpaku pada sensasi kebutuhan, takut tidak bisa menuntaskan

permasalahan, takut kehilangan kontrol, berpikir bahwasanya segala hal tidak bisa lagi dikontrol, berpikir dunia akan hancur, berulang kali memikirkan hal mengganggu, berpikir bahwasanya segala hal membingungkan serta tidak bisa ditangani, tidak bisa melenyapkan perasaan mengganggu, berpikir harus kabur pada kondisi keramaian, berpikir bahwasanya individu tersebut akan mati, merasa kesulitan berkonsentrasi ataupun berfokus, serta khawatir ditinggal sendiri. Kecemasan masa depan sering kali terkait dengan kekhawatiran berlebihan tentang kemungkinan kejadian buruk atau ketidakmampuan untuk mengatasi tantangan yang mungkin muncul di masa depan.

Aspek kecemasan mencakup dua hal menurut Dradjat (dalam Annisa & Ifdil, 2016) yaitu:

- a. Mental, mencakup takut terkena kecelakaan maupun bahaya, kurang kepercayaan diri, kesulitan fokus, mempunyai keinginan lari dari kehidupan, rendah diri. Pada kecemasan masa depan, seseorang mungkin merasa takut terhadap peristiwa yang mungkin terjadi di waktu yang akan datang.
- b. Fisik, mencakup ujung jari serasa dingin, keringat berlebih, detak jantung meningkat, nafsu makan menghilang, pusing, kesulitan untuk tidur nyenyak serta masalah pencernaan seperti perut kembung, mual, atau diare sebagai respons terhadap kecemasan masa depan.

Bakar (dalam Kristanto, dkk 2014) menjelaskan aspek-aspek dari kecemasan yakni:

- a. Aspek fisiologis yaitu kecemasan masa depan dapat menyebabkan gejala fisiologis seperti tekanan darah meningkat, mudah berkeringat, jantung berdebar-debar, muka tiba-tiba menjadi pucat, sering sakit perut, sulit tidur, mudah pusing, nafsu makan berkurang dan sering terasa mual.

- b. Aspek psikologis yaitu kecemasan dari aspek psikologis mempunyai ciri-ciri seperti mudah gelisah, tegang, bingung dan mudah marah pada apapun yang terjadi, merasa tidak berdaya dan merasa tidak berguna serta perasaan takut terhadap peristiwa yang mungkin terjadi di masa depan.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan di atas, aspek yang akan digunakan pada penelitian ini adalah aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid (2005) yakni aspek fisik, *behavioral* dan kognitif.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam mencapai tujuan yang diharapkan (Maddux dan Gosselin, 2012). Efikasi diri mampu memberikan pengaruh terhadap pola pikir, cara bertindak dan memberikan motivasi pada diri mereka sendiri agar mampu meraih tujuannya. Semakin tinggi efikasi diri seseorang maka usaha yang dilakukan juga semakin tekun sehingga perilaku positif individu dapat meningkat (Lubis, 2018).

Alwisol (2009) mengemukakan jika efikasi diri merupakan anggapan seseorang tentang sejauh mana dirinya mampu bertahan dalam suatu keadaan, efikasi diri merupakan kepercayaan individu pada keshlian dirinya dalam membuat sebuah perilaku yang diharapkan. Dengan kata lain, efikasi diri sama dengan kesadaran diri seseorang dan berhubungan dengan kepercayaan diri dalam mengambil perilaku yang diharapkan. Efikasi diri dapat menentukan kesuksesan seseorang karena individu yang mempunyai efikasi diri mempunyai keyakinan yang tinggi terhadap diri sendiri dan mampu menunjukkan motivasi untuk menyelesaikan berbagai tugas, belajar dalam setiap kegiatan demi menjadi sukses dan sebaliknya.

Menurut Bandura (dalam Feist, J., & Feist, 2010), efikasi diri merupakan kepercayaan seseorang yang dapat menyusun serta melakukan serangkaian tindakan yang harus dibuat guna mendapatkan hasil yang diharapkan, sedangkan Bandura

(Omrod, 2008) menjelaskan efikasi diri yaitu evaluasi individu pada keahliannya untuk membuat tindakan tertentu dan mendapatkan tujuan tertentu. Efikasi diri adalah keyakinan dalam keahlian individu yang dimiliki untuk mengatur dan melaksanakan suatu perbuatan (Permatasari & Ariati, 2015).

Bandura (dalam Basito et al., 2018) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan kesungguhan atas diri sendiri mengenai kepandaian yang dimiliki dalam mengerjakan tugas atau usaha untuk menggapai suatu keberhasilan. Berdasarkan teori tersebut, efikasi diri mampu meyakinkan diri sendiri dengan memiliki kemampuan yang ada dan evaluasi terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas agar mendapatkan hasil tertentu. Efikasi diri juga dapat mengacu pada keyakinan diri sendiri atas keahlian dalam mengarahkan motivasi, daya kognitif serta tindakan yang akan dilakukan individu dalam mencapai suatu hasil tertentu.

Berdasarkan penjelasan di atas, kesimpulan yang dapat dibuat yaitu efikasi diri merupakan tindakan baik buruknya perilaku seseorang dalam mengerjakan sesuatu hal yang ditentukan dalam melakukan hal yang penting dalam mencapai tujuan, serta kepercayaan seseorang dalam melakukan tugas untuk mendapatkan hasil tertentu. Dalam serangkaian tindakan yang harus dilakukan agar hasil yang diinginkan dapat dicapai dengan keyakinan yang besar pada dirinya, seseorang juga memiliki semangat yang tinggi untuk menyelesaikan tugas sehingga kegiatan tersebut akan berhasil sesuai keinginannya.

2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Gibson (2003) mengemukakan bahwa efikasi diri terdiri dari 3 aspek yakni sebagai berikut:

- a. Besaran yakni seberapa jauh tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat atau mampu diselesaikan oleh individu. Individu dengan besaran efikasi diri yang tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi masa depan yang tidak pasti. Jika individu merasa mampu mengatasi tugas atau

masalah di masa depan, hal ini dapat mengurangi tingkat kecemasan terkait ketidakpastian.

- b. Kekuatan yakni keyakinan individu dalam melaksanakan tugas khusus. Individu dengan kekuatan efikasi diri yang tinggi lebih mampu bertahan dan bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau kesulitan sehingga aspek ini dapat membantu mengurangi kecemasan terkait dengan kemungkinan kesulitan di masa depan.
- c. Generalitas yakni seberapa jauh harapan berlaku umum dalam semua situasi. Aspek ini dapat membantu individu untuk mengembangkan ketahanan mental dan adaptasi yang baik terhadap perubahan dan tantangan.

Baron dan Byrne (2003) menjelaskan tiga aspek dari efikasi diri yaitu:

- a. Efikasi diri akademis yakni keyakinan siswa yang mampu menyelesaikan tugas, harapan akademis, dan mengatur aktivitas belajar. Efikasi diri pada anak ditekankan dalam kegiatan belajar, berupa kemampuan menciptakan lingkungan kondusif, membuat rencana aktivitas akademik, menyusun strategi kognitif agar pemahaman dan ingatan meningkat, mencari informasi yang penting tentang pendidikan, memiliki guru dan teman sebagai penolong saat mendapati masalah akademik, memberi motivasi teman agar menyelesaikan dan tidak menunda pekerjaan rumah, dan tidak membolos walaupun ada hal lain yang lebih menarik untuk diikuti.
- b. Efikasi diri sosial yakni keyakinan individu terhadap kemampuan untuk membentuk serta memperkuat hubungan, bersikap asertif, dan beraktivitas di waktu senggang.
- c. Regulasi diri yakni kemampuan menolak tekanan yang berasal dari teman sebaya dan menghibdari kegiatan dengan resiko tinggi. Menekankan remaja untuk menghindari ajakan untuk melanggar norma sosial, seperti menggunakan

alkohol, mengonsumsi obat-obatan, pergaulan bebas, pencurian dan lain-lain yang akan menjadi suatu masalah besar.

Menurut Bandura (Safaria & Saputra, 2009), terdapat 3 aspek efikasi diri yaitu:

- a. *Magnitude* yakni keyakinan individu terhadap dirinya pada kemampuan untuk menuntaskan suatu hal yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi. Aspek ini memberi pengaruh pada perilaku yang dimiliki oleh individu berdasarkan kepercayaan mereka akan kemampuan untuk dapat menyelesaikan suatu hal tersebut.
- b. *Generality* yakni evaluasi efikasi diri dalam banyak situasi atau tugas dengan melaksanakan berbagai kegiatan sehingga dapat menilai efikasi diri sendiri. Pemahaman yang dimiliki individu akan memengaruhi kepercayaan akan kesanggupannya, dalam situasi dan kegiatan tertentu atau pada suatu rangkaian situasi dan kegiatan yang beragam.
- c. *Strength* yakni aspek yang berkaitan dengan seberapa kuat kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki, yaitu kemampuan pada efikasi diri dalam melewati tugas yang sulit serta segala jenis masalah. Individu yang memiliki efikasi diri rendah mudah merasakan pengalaman yang kurang menyenangkan saat menghadapi tugas yang sulit dan sebaliknya, individu yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki keyakinan yang tinggi sehingga mampu bekerja keras untuk menyelesaikan rintangan dan tantangan sehingga tidak akan mudah dilanda kesulitan.

Terdapat 4 aspek efikasi diri menurut Kreitner dan Kinichi (2003) antara lain:

- a. Kognitif yakni kemampuan individu untuk berfikir dan merancang suatu tindakan yang dapat diambil untuk mencapai suatu tujuan.
- b. Motivasi yakni kemampuan individu untuk memotivasi diri melalui suatu pikiran untuk mencapai tujuan sesuai dengan harapan.

- c. Afeksi yakni kemampuan individu dalam mengatasi emosi diri sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Afektif sering sekali diperlihatkan agar kecemasan dapat terkontrol.
- d. Seleksi yakni aspek yang biasanya muncul karena individu merasa tidak mampu dalam melaksanakan seleksi tingkah laku hingga membuat individu merasa kurang percaya diri, bingung, mudah menyerah ketika dihadapkan oleh situasi yang sulit sehingga individu memilih bertingkah laku yang dikira tepat dan mampu disaring oleh individu agar dapat mencapai tujuan sesuai harapan.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, maka kesimpulannya adalah aspek dari efikasi diri yaitu kognitif, seleksi, afeksi, motivasi, pengharapan hasil, pengharapan efikasi, nilai hasil, *magnitude*, *generality*, dan *strength*, *kognitif*, *motivasi*, *afeksi* dan *seleksi*.

3. Faktor – faktor Efikasi Diri

Menurut Bandura (Alwisol, 2009), faktor-faktor yang dapat memengaruhi efikasi diri adalah sebagai berikut:

- a. Pengalaman keberhasilan mampu berpengaruh pada efikasi diri individu serta dapat berpengaruh pada naiknya tingkatan efikasi diri setiap individu dan begitu juga sebaliknya. Munculnya keberhasilan dalam diri individu dapat menimbulkan motivasi untuk melakukan tugas dengan baik dan memicu semangat dalam mengatasi segala bentuk kegagalan, hambatan dan situasi yang sulit dengan usaha yang maksimal.
- b. Pengalaman orang lain yaitu seseorang tidak dapat bertumpu pada keberhasilan diri sendiri dalam upaya peningkatan efikasi diri. Pengamatan pada suatu pengalaman yang dialami oleh orang lain dapat mempengaruhi semangat dan usaha seseorang dalam menyelesaikan tugas dan mencapai keberhasilan.
- c. Persuasi verbal dapat digunakan sebagai suatu wadah dalam menguatkan rasa yakin atas kapabilitas yang dimiliki oleh seseorang sehingga dapat

mempermudah pencapaian keberhasilan dan sasaran yang diharapkan menggunakan cara pemberian nasihat dan saran.

- d. Kondisi fisiologi atau kondisi fisik individu dapat berpengaruh pada keyakinan mengenai tingkatan efikasi dan keberhasilan individu dimana kondisi fisik yang tegang dan mengancam mampu dianggap sebagai kondisi yang menunjukkan perasaan ketidakmampuan dan berpengaruh terhadap kinerja individu.

Engko (2008) mengemukakan faktor-faktor dari efikasi diri adalah sebagai berikut:

- a. Informasi mengenai kemampuan diri yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan. Hal ini termasuk penilaian objektif terhadap keterampilan, pengetahuan, dan pengalaman yang dimiliki individu. Jika seseorang memiliki pengalaman positif dalam menyelesaikan tugas serupa di masa lalu, hal ini dapat meningkatkan efikasi diri. Sebaliknya, pengalaman negatif dapat merendahkan efikasi diri.
- b. Penghargaan yang diterima individu yaitu individu cenderung memperoleh keyakinan efikasi diri yang tinggi jika mereka menerima penghargaan atau hasil positif sebagai hasil dari usaha yang telah dilakukan. *Reward*, pujian, atau pengakuan positif dapat meningkatkan efikasi diri, sementara kegagalan atau pengalaman negatif dapat menurunkan efikasi diri.
- c. Sifat dari tugas yang dihadapi seperti tingkat kesulitan, kompleksitas, dan prediktabilitas, dapat mempengaruhi efikasi diri. Tugas yang dianggap dapat diatasi atau dikuasai lebih mungkin meningkatkan efikasi diri, sedangkan tugas yang dianggap sulit dapat menurunkan efikasi diri.
- d. Situasi atau peran individu dalam lingkungannya yaitu persepsi individu terhadap situasi atau perannya dalam lingkungan sosialnya juga memainkan peran penting dalam membentuk efikasi diri. Dukungan sosial, pandangan orang lain terhadap kemampuan individu, dan persepsi individu terhadap ekspektasi orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri.

Greenberg dan Baron (Maryati, 2008) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu:

- a. Pengalaman langsung, sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan suatu tugas dimasa lalu (sudah pernah melakukan tugas yang sama dimasa lalu).
- b. Pengalaman tidak langsung, sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama (pada saat seseorang mengerjakan sesuatu dan bagaimana seseorang menerjemahkan pengalamannya tersebut dalam mengerjakan suatu tugas).

Berdasarkan penjelasan tersebut, kesimpulan yang diperoleh yaitu faktor yang berpengaruh dengan efikasi diri adalah pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, kondisi fisiologis, informasi kemampuan diri, penghargaan yang diterima, sifat dari tugas dan situasi atau peran individu serta pengalaman langsung dan tidak langsung.

C. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Terhadap Masa Depan

Kecemasan adalah istilah yang sangat erat kaitanya dengan kehidupan sehari-hari yang menunjukkan rasa khawatir, gelisah dan ketakutan. Menurut Annisa, Fitri & Ifdi (2016), gangguan kecemasan merupakan kondisi yang menggambarkan mengenai kecemasan yang tinggi serta diikuti adanya respon perilaku, emosional, dan fisiologis. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat menunjukkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, melakukan tindakan yang diulang ulang tanpa bisa dikontrol dan memiliki kekhawatiran yang tidak jelas. Individu menjadi cemas apabila dalam menghadapi kehidupannya merasa terancam dan mengalami hal hal yang kurang baik.

Berbagai usaha serta upaya yang dapat dilakukan oleh individu untuk mengurangi kecemasan salah satunya adalah dengan memiliki efikasi diri yang baik yang didukung oleh pernyataan Nevid dkk (2005) yang mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor kognitif dan emosional salah

satunya adalah tingkat efikasi diri yang rendah dapat menyebabkan kecemasan pada individu. Juwita, Agung, & Rahmasari (2011) juga menyebutkan efikasi diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan. Bandura (1997) juga mengatakan individu akan merasa cemas ketika menghadapi kesulitan dan tantangan dalam hidup jika tidak memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan diri sendiri dalam mengatasi kesulitan dan tantangan yang penuh stres tersebut.

Efikasi diri memainkan peranan yang penting serta mampu memengaruhi motivasi individu salah satunya mahasiswa dalam menyelesaikan suatu tugas yang memiliki tingkat kesulitan yang tinggi dan dengan efikasi diri yang baik individu akan mampu mencapai tujuan yang diharapkan. Efikasi diri mempunyai fungsi yang berhubungan dengan stres serta cemas kemudian berlanjut pada immunosupresi lalu berubahnya fisiologis semacam hormon stres, detak jantung dan tekanan darah. Barlow menjelaskan berdasarkan teori kognitif sosial, seseorang yang memiliki persepsi atas efikasi diri yang rendah terancam tingginya kemunculan kecemasan. Hal seperti itu tidak mengancam, namun rasa tidak yakin atas kemampuannya merupakan akar dari kecemasan (Putri, Suminta, & Handayani, 2017). Selain itu, efikasi diri yang dimiliki oleh individu akan menstimulus cara berpikir (kognitif), cara merasa (afektif) dan dorongan lainnya untuk memunculkan potensi-potensi atau kompetensi yang dimiliki (Shobah & Laily, 2012). Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berkaitan dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa.

D. Hipotesis

Berdasarkan teori serta uraian yang telah dipaparkan tersebut, maka peneliti akan mengajukan hipotesis yang akan diuji kebenarannya pada penelitian ini yaitu “Ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan pada Mahasiswa Teknik Sipil dan Manajemen Undip Angkatan 2018” yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah sebuah sifat, atribut maupun nilai dari suatu objek, manusia maupun aktivitas yang mempunyai variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dikaji dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yang diidentifikasi sebagai berikut:

Variabel Tergantung : Kecemasan terhadap masa depan

Variabel Bebas : Efikasi diri

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi variabel adalah suatu pengertian tentang variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik variabel yang dapat diamati (Azwar, 2017). Adapun definisi operasional dari variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan terhadap masa depan

Kecemasan terhadap masa depan dapat diartikan sebagai suatu respon emosional individu terhadap apa yang akan terjadi di masa depan yang ditandai dengan gejala fisik maupun psikologis. Variabel ini diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek kecemasan terhadap masa depan yang dikemukakan oleh Nevid (2005) yakni aspek fisik, behavioral dan kognitif. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi pula kecemasan terhadap masa depan yang dimiliki oleh subjek.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah tindakan baik buruknya perilaku seseorang dalam mengerjakan sesuatu hal yang ditentukan dalam melakukan hal yang penting dalam mencapai tujuan, serta kepercayaan seseorang dalam melakukan tugas

untuk mendapatkan hasil tertentu. Variabel ini diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Kreitner dan



Kinichi (2003) yakni kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi pula efikasi diri yang dimiliki oleh subjek.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Arikunto (2006) mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian sementara menurut Azwar (2017), populasi merupakan suatu kelompok atau subjek yang akan dikenai generalisasi pada hasil penelitian. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Teknik Sipil dan Manajemen Undip angkatan 2018 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Data Populasi Penelitian

No	Mahasiswa	Angkatan	Jumlah
1.	Teknik Sipil	2018	155
2.	Manajemen	2018	295
	Total		450

2. Sampel

Arikunto (2006) mendefinisikan sampel sebagai wakil atau sebagian populasi yang akan diteliti sementara sampel menurut Azwar (2017) adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama. Pada penelitian ini sampel ditentukan menggunakan hitungan proposi sampel oleh Sugiyono (2016) dengan taraf kesalahan 10% dari jumlah populasi.

3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Teknik pengambilan sampel adalah hal yang dilakukan untuk menentukan sampel yang akan dipakai dalam penelitian (Sugiyono, 2016). Teknik pengambilan dalam populasi ini menggunakan *cluster random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel secara acak untuk mengambil data penelitian yang terdiri dari populasi kelompok bukan individu (Sugiyono, 2016).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala. Skala merupakan komponen pertanyaan atau pernyataan yang disusun dalam rangka mengungkap atribut tertentu dengan respons subjek terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2017). Skala yang digunakan dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan

Skala kecemasan terhadap masa depan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nevid (2005) yakni aspek fisik, behavioral dan kognitif. Skala ini menggunakan model empat alternatif jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) yang terdiri dari aitem *favourable* aitem yang berisi pernyataan yang mendukung aspek yang akan diungkap dan *unfavourable* yaitu sebaliknya aitem *favourable*. Penilaian yang diberikan pada aitem *favourable* yaitu STS=1, TS=2, S=3, dan skor 4 untuk SS. Penilaian item *unfavourable* dilakukan dengan urutan terbalik yaitu subjek STS=4, TS=3, S=2, dan skor 1 untuk SS. Berikut adalah rancangan *blueprint* skala ini:

Tabel 2. Rancangan *Blueprint* Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Fisik	4	4	8
2.	Behavioral	4	4	8
3.	Kognitif	4	4	8
Total		12	12	24

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang digunakan dalam penelitian didasarkan pada aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Kreitner dan Kinichi (2003) yakni kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi. Skala ini menggunakan model empat alternatif jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) yang terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable*.

Penilaian yang diberikan pada aitem sama dengan skala kecemasan terhadap masa depan. Berikut adalah rancangan *blueprint* skala ini:

Tabel 3. Rancangan *Blueprint* Skala Efikasi diri

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Kognitif	3	3	6
2.	Motivasi	3	3	6
3.	Afeksi	3	3	6
4.	Seleksi	3	3	6
Total		12	12	24

E. Validitas, Reliabilitas dan Uji Daya Beda

1. Validitas

Menurut Arikunto (2006), validitas adalah suatu ukuran yang menentukan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan serta dapat mengungkapkan variabel yang diteliti secara tepat. Pada penelitian ini peneliti memakai validitas isi yaitu menampilkan sejauh mana relevansi item dalam suatu alat ukur agar tidak keluar dari batasan pengukuran (Sugiyono, 2016). Sementara itu, dalam menguji relevansi item tidak dapat dilandaskan hanya pada penilaian peneliti saja, namun juga perlu kesepakatan penilaian dari individu yang kompeten (*expert judgement*) (Azwar, 2016) dimana pada penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merujuk kepada seberapa jauh suatu alat ukur dapat dipercaya untuk menguji sebagai alat pengumpulan data (Arikunto, 2006). Adapun pengambilan keputusan untuk pengujian reliabilitas yaitu suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach's Alpha $> 0,70$ (Nunnally, 1994). Sementara itu, menurut Arikunto (2006), alat ukur dapat dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* yang dihitung dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23.

3. Uji Daya Beda

Uji daya beda item dilakukan guna mengidentifikasi sejauh mana item dapat membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki atribut yang diukur atau tidak dengan cara memilih item sesuai dengan penerapan fungsi alat ukur atau skala (Azwar, 2016). Uji daya beda aitem aitem dihitung dengan koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dan distribusi skor skala, yang diperoleh koefisien korelasi aitem total (r_{ix}) (Azwar, 2018)

Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total dengan batasan $r_{ix} \geq 0,30$ dimana item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan sementara aitem yang memiliki korelasi r_{ix} kurang dari 0,30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang berdaya beda rendah. Uji daya beda aitem pada penelitian ini dihitung menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan cara yang digunakan dalam mengolah data yang diperoleh sehingga dapat diambil kesimpulannya (Azwar, 2012). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi Pearson atau *product moment* dan uji-t. Korelasi *product moment* digunakan karena terdapat dua variabel penelitian yang mana kedua variabel tersebut ingin diketahui korelasinya (Sugiyono, 2016) sementara uji-t sampel berpasangan adalah pengujian untuk mengetahui apakah ada perbedaan nilai dari dua sampel yang berbeda (Arikunto, 1983). Perhitungan analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) 23 for Windows.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian dilaksanakan sebelum melakukan sebuah penelitian untuk menyiapkan hal-hal yang terkait dengan proses penelitian sehingga dapat berlangsung secara optimal dan mampu memudahkan peneliti dalam proses penelitian.

Tahap awal dalam melakukan penelitian ini yaitu menentukan lokasi yang akan diteliti berdasarkan dengan karakteristik populasi yang sudah ditentukan dimana penelitian ini dilaksanakan di Universitas Diponegoro Semarang. Universitas Diponegoro atau yang memiliki singkatan UNDIP adalah salah satu perguruan tinggi negeri terkemuka di Jawa Tengah dan juga termasuk dalam sepuluh universitas terbaik di Indonesia, menduduki peringkat ke-6. Informasi ini didasarkan pada data yang diperoleh dari situs resmi Kemendikti pada tahun 2016. Saat ini, UNDIP memiliki 11 fakultas yang mencakup berbagai bidang studi antaranya yaitu Fakultas Teknik dan Fakultas Ekonomika dan Bisnis.

Peneliti memilih Fakultas Teknik dan Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan berikut :

- a. Penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa belum pernah dilakukan di universitas tersebut.
- b. Jumlah subjek dan karakteristik subjek untuk penelitian sesuai dengan syarat dalam penelitian ini.
- c. Mendapat izin dari pihak fakultas dengan baik untuk membantu melakukan penelitian.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian perlu dilakukan agar penelitian berjalan dengan lancar dan sesuai dengan harapan peneliti. Persiapan penelitian ini juga dilakukan guna meminimalisir hal-hal yang terjadi diluar rencana penelitian. Persiapan penelitian meliputi rancangan perizinan, penyusunan alat ukur, melakukan uji coba penelitian serta yang terakhir adalah pelaksanaan penelitian.

a. Persiapan Perizinan penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, hal utama yang harus dilakukan peneliti adalah bagian perizinan yang meliputi surat izin kepada pihak terkait selama jalannya proses penelitian. Persiapan perizinan melingkupi surat perizinan secara tertulis yang ditujukan kepada Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor surat 400/C.1/Psi-SA/III/2023 yang ditujukan kepada dekan fakultas ekonomika Undip dan nomer surat 404/C.1/Psi-SA/III/2023 kepada dekan fakultas teknik. Setelah peneliti memperoleh izin, langkah selanjutnya adalah melaksanakan penelitian dengan cara membagikan link kuesioner kepada mahasiswa.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan indikator dan merupakan bagian dari aspek-aspek suatu variabel yang dijelaskan menjadi susunan aitem atau pernyataan. Penyusunan skala dilakukan untuk memudahkan pengumpulan bahan penelitian. Pada penelitian ini skala yang digunakan yaitu skala kecemasan terhadap masa depan dan skala efikasi diri.

Pada setiap skala tersebut, terdapat pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* adalah pernyataan yang mendukung aspek yang digunakan sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan sebaliknya, yakni pernyataan yang tidak cocok dari aspek yang digunakan. Penilaian aitem untuk pernyataan *favorable* yaitu skor 4 untuk Sangat Sesuai, skor 3 untuk Sesuai, skor 2 Tidak

Sesuai dan jawaban Sangat Tidak Sesuai akan dikenakan skor 1. Sedangkan penilaian aitem pada pernyataan *unfavorable* merupakan kebalikan dari pernyataan *favorable*. Penjelasan lengkap mengenai skala yang akan digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan

Skala ini disusun oleh peneliti yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Nevid (2005) yakni aspek fisik, *behavioral* dan kognitif. Skala ini memiliki total aitem yang berjumlah 24 butir yang terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable* dimana sebaran aitem pada skala ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Sebaran Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Fisik	1, 2, 13, 14	7, 8, 19, 20	8
2.	<i>Behavioral</i>	3, 4, 15, 16	9, 10, 21, 22	8
3.	Kognitif	5, 6, 17, 18	11, 12, 23, 24	8
Total		12	12	24

2) Skala Efikasi Diri

Skala ini disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek efikasi diri yang dikemukakan oleh Kreitner dan Kinichi (2003) yakni kognitif, motivasi, afeksi dan seleksi. Skala ini memiliki 24 butir yang terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable* dimana sebaran aitem pada skala ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Efikasi diri

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Kognitif	3	3	6
2.	Motivasi	3	3	6
3.	Afeksi	3	3	6
4.	Seleksi	3	3	6
Total		12	12	24

c. Uji Coba Alat Ukur

Tahap yang dilaksanakan sebelum penelitian adalah pengujian alat ukur yang akan digunakan untuk menguji kualitas alat ukur pada penelitian ini. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 11 – 18 April 2023. Adapun rincian uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Data Subjek Uji Coba

No.	Jurusan	Kelas	Jumlah
1.	Teknik Sipil	C	26
		D	24
2.	Manajemen	A	27
		B	31
TOTAL			108

Peneliti membagikan skala uji coba melalui *google form* dengan link <https://bit.ly/3MOezUp> kepada mahasiswa jurusan Teknik Sipil kelas C dan D serta mahasiswa jurusan Manajemen kelas A dan B dan di akhir penelitian sebanyak 108 mahasiswa telah mengisi dan mensubmit skala melalui *google form* yang dibagi peneliti. Selanjutnya, skala yang telah terisi penuh diberi skor kemudian dianalisis menggunakan SPSS *versi* 23.0 untuk pengujian daya beda aitem dan reliabilitas skala.

d. Uji Daya Beda Item dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji ini digunakan untuk mengetahui aitem yang memiliki daya beda rendah sehingga tidak dapat dimasukkan ke dalam analisis selanjutnya serta untuk mengetahui tingkat reliabilitas alat ukur yang dibuat. Nilai daya beda aitem dikatakan tinggi atau baik apabila korelasi $\geq 0,300$ sehingga aitem tersebut dapat masuk ke dalam analisis selanjutnya sedangkan aitem dengan koefisien korelasi $\leq 0,300$ dapat dikategorikan sebagai aitem yang berdaya beda rendah. Uji daya beda aitem pada penelitian ini dilakukan dengan korelasi *Product Moment dari Pearson* yang diperoleh dengan dilakukan dengan bantuan *software SPSS versi* 23. Berikut penjelasan mengenai hasil perhitungan daya beda aitem dan estimasi reliabilitas:

1) Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan

Setelah dilakukan uji coba, skala ini memperoleh 15 aitem berdaya beda tinggi dengan rentang korelasi 0,304 – 0,888 dan 9 aitem berdaya beda rendah. Estimasi reliabilitas dari koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,911 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kecemasan terhadap masa depan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

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

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Fisik	1, 2, 13, 14	7*, 8, 19, 20*	8
2.	<i>Behavioral</i>	3, 4, 15*, 16*	9, 10*, 21*, 22*	8
3.	Kognitif	5, 6*, 17, 18	11, 12, 23*, 24	8
Total		12	12	24

Keterangan: (*) daya beda rendah

2) Skala Efikasi Diri

Setelah dilakukan uji coba, skala ini memperoleh 15 aitem berdaya beda tinggi dengan rentang korelasi 0,3684 – 0,904 dan 9 aitem berdaya beda rendah. Estimasi reliabilitas dari koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,902 sehingga dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

Tabel 8. Sebaran Aitem Daya Beda Tinggi dan Rendah Skala Efikasi Diri

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Kognitif	1, 9, 17	5, 13, 21*	6
2.	Motivasi	2, 10*, 18	6*, 14, 22*	6
3.	Afeksi	3, 11, 19	7*, 15*, 23*	6
4.	Seleksi	4, 12, 20*	8, 16*, 24	6
Total		12	12	24

Keterangan: (*) daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Langkah selanjutnya setelah uji daya beda aitem dan reliabilitas skala adalah penomoran ulang, sesuai urutan yang baru dengan menghapus aitem yang berdaya beda rendah sementara aitem yang berdaya beda tinggi dapat dijadikan penelitian.

Penomeran ulang aitem pada kedua skala yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Penomeran Ulang Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Fisik	1, 2, 13(10), 14(11)	8(6), 19(14)	8
2.	<i>Behavioral</i>	3, 4	9(7)	8
3.	Kognitif	5, 17(12), 18(13)	11 (8), 12(9), 24(15)	8
	Total	12	12	24

Tabel 10. Penomeran Ulang Skala Efikasi Diri

No	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Kognitif	1, 9(7), 17 (12)	5, 13(10)	6
2.	Motivasi	2, 18 (13)	14(11)	6
3.	Afeksi	3, 11 (8), 19 (14)		6
4.	Seleksi	4, 12 (9)	8(6), 24 (15)	6
	Total	12	12	24

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Mei – 7 Juni 2023 dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *cluster random sampling*. Berikut adalah data subjek pada penelitian ini:

Tabel 11. Data Subjek Penelitian

No.	Jurusan	Kelas	Jumlah
1.	Teknik	A	26
	Sipil	B	33
2.	Manajemen	C	35
		D	31
	TOTAL		125

Peneliti membagikan skala penelitian melalui *google form* dengan link <https://bit.ly/3Nj4SPP> kepada mahasiswa jurusan Teknik Sipil kelas A dan B serta mahasiswa jurusan Manajemen kelas C dan D dan sebanyak 125 skala mahasiswa telah mensubmit *google form* yang telah diisi di akhir penelitian. Selanjutnya skala yang telah terisi dilakukan skoring serta dianalisis menggunakan SPSS *versi* 23.0.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Distribusi data pada variabel ini menggunakan uji normalitas dengan teknik *One Sample Kolmogorov Smirnov Z* yang bertujuan untuk mengetahui distribusi data dari variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Berikut hasil perhitungan uji normalitas:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig.	p	Ket
Kecemasan Terhadap Masa Depan	39.79	2.483	0.131	.000	<0,05	Tidak Normal
Efikasi Diri	32.85	7.198	0.144	.000	<0,05	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa variabel kecemasan terhadap masa depan memperoleh skor KS-Z sebesar 0,131 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya variabel kecemasan terhadap masa depan tidak berdistribusi normal sementara variabel efikasi diri menunjukkan skor KS-Z sebesar 0,144 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya variabel tersebut tidak berdistribusi normal. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data kedua variabel pada penelitian ini tidak berdistribusi dengan normal karena signifikansi kurang dari 0,05 karena pada dasarnya dalam suatu pengujian, suatu data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 ($\text{sig.} > 0.05$) (Shapiro et al., 1968). Maka dari itu, untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis statistik non-parametrik yaitu korelasi Spearman dikarenakan tidak memenuhi uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas.

b. Uji Linearitas

Seterusnya, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui signifikansi antara variabel dalam penelitian menggunakan uji F. Uji linieritas memperoleh skor

F_{linier} sebesar 9,042 dengan taraf signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik yaitu *Spearman's Rho* dalam menguji hipotesis penelitian dikarenakan kedua variabel pada penelitian ini tidak berdistribusi normal yang memperoleh hasil $r_s = -0,296$ dengan taraf signifikansi $p = 0.001$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan terhadap masa depan dengan efikasi diri pada mahasiswa sehingga hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima.

3. Uji Perbedaan

Pada penelitian ini, uji perbedaan dilakukan dengan statistik non parametrik yaitu uji Mann Whitney karena kedua variabel tidak memiliki distribusi data yang normal. Uji Mann Whitney digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata (means) dari data dua sampel yang tidak berpasangan dimana pada penelitian ini yaitu mahasiswa Teknik Sipil dan mahasiswa Manajemen. Hasil analisis uji Mann Whitney adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Hasil Ranks Uji Mann Whitney

		Ranks		
	Jurusan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Efikasi Diri	Teknik Sipil	59	48.84	3223.50
	Manajemen	66	78.84	4651.50
	Total	125		
Kecemasan Terhadap Masa Depan	Teknik Sipil	59	77.39	5108.00
	Manajemen	66	46.90	2767.00
	Total	125		

Tabel 14. Hasil Tes Statistik Uji Mann Whitney

Test Statistics ^a		
	Efikasi Diri	Kecemasan Terhadap Masa Depan
Mann-Whitney U	1012.500	997.000
Wilcoxon W	3223.500	2767.000
Z	-4.688	-4.749
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Grouping Variable: Jurusan

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa terdapat masing-masing 59 mahasiswa Teknik Sipil dan 66 mahasiswa Manajemen yang menjadi subjek pada penelitian ini dimana dari hasil *mean rank* dapat dikatakan bahwa mahasiswa Teknik Sipil rata-rata memiliki efikasi diri yang lebih rendah serta tingkat kecemasan terhadap masa depan yang lebih tinggi dari mahasiswa Manajemen. Selain itu, dari tabel 9 dapat diketahui bahwa taraf signifikansi tes statistik adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan signifikan pada kedua variabel yaitu efikasi diri dan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa Teknik Sipil dan mahasiswa Manajemen angkatan 2018 Universitas Diponegoro Semarang.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi variabel data bertujuan guna menjadi sumber informasi mengenai kondisi subjek pada variabel kecemasan terhadap masa depan dan kecerdasan emosi. Kategorisasi subjek bertujuan untuk mengelompokkan subjek sesuai dengan atribut pada penelitian. Distribusi normal dibagi menjadi enam bagian dengan satuan standar deviasi (Azwar, 2012). Norma yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Norma kategorisasi skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,8 \sigma < x \leq \mu + 3 \sigma$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,6 \sigma < x \leq \mu + 1,8 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,6 \sigma < x \leq \mu + 0,6 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,8 \sigma < x \leq \mu - 0,6 \sigma$	Rendah
$\mu - 3 \sigma < x \leq \mu - 1,8 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan : μ : Mean hipotetik

σ : Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan

Skala ini memiliki 15 aitem berdaya beda tinggi dengan rentang skor 1-4. Skor terkecil diperoleh adalah 15 yang didapat dari (24x1) dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 60 (15 x 4) dengan rentang skor 45 (60-15). Mean hipotetik dari penelitian ini yaitu 37,5 ($[(15 + 60) : 2]$) dan standar deviasi hipotetik sebesar 7,5 ($[(60 - 15) : 6]$).

Skala ini memiliki skor minimal empirik sebesar 18 dan skor maksimal sebesar 43. Mean empirik sebesar 32,85 dengan standar deviasi sebesar 7,198.

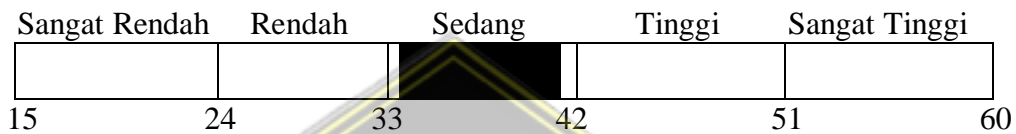
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan

Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	18	15
Skor maksimum	43	60
Mean (M)	32,85	37,5
Standar Deviasi (SD)	7,198	7,5

Berdasarkan norma kategorisasi pada penelitian ini, diperoleh mean empirik sebesar 32,85. Hal ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini termasuk dalam kategori rendah di dalam populasinya. Norma kategorisasi yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$51 < x \leq 60$	-	-
Tinggi	$42 < x \leq 51$	13	10,4%
Sedang	$33 < x \leq 42$	51	40,8%
Rendah	$24 < x \leq 33$	48	38,4%
Sangat Rendah	$15 < x \leq 24$	13	10,4%
Total		125	100%

**Gambar 1. Rentang Skor Skala Kecemasan Terhadap Masa Depan**

2. Deskripsi Data Skor Efikasi Diri

Skala ini memiliki 15 aitem berdaya beda tinggi dengan rentang skor 1-4. Skor terkecil diperoleh adalah 15 yang didapat dari (24×1) dan skor tertinggi yang diperoleh adalah 60 (15×4) dengan rentang skor 45 $(60 - 15)$. Mean hipotetik dari penelitian ini yaitu 37,5 $([15 + 60] : 2)$ dan standar deviasi hipotetik sebesar 7,5 $([60 - 15] : 6)$.

Skala ini memiliki skor minimal empirik sebesar 35 dan skor maksimal sebesar 44. Mean empirik sebesar 39,79 dengan standar deviasi sebesar 2,483.

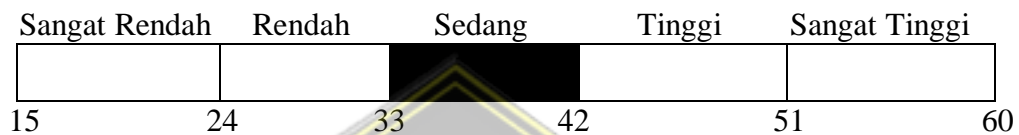
Tabel 18. Deskripsi Skor Skala Efikasi Diri

Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	35	15
Skor maksimum	44	60
Mean (M)	39,79	37,5
Standar Deviasi (SD)	2,483	7,5

Berdasarkan norma kategorisasi pada penelitian ini, diperoleh mean empirik sebesar 39,79 yang termasuk dalam kategori sedang di dalam populasinya. Norma kategorisasi yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 19. Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$51 < x \leq 60$	-	-
Tinggi	$42 < x \leq 51$	13	10,4%
Sedang	$33 < x \leq 42$	112	89,6%
Rendah	$24 < x \leq 33$	-	-
Sangat Rendah	$15 < x \leq 24$	-	-
Total		125	100%

**Gambar 2. Rentang Skor Skala Efikasi Diri**

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan pada Mahasiswa Teknik Sipil dan Manajemen Undip Angkatan 2018. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini yang dihitung dengan korelasi Spearman's rho mendapatkan nilai korelasi $r_s = -0,296$ dengan taraf signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa dimana semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin rendah kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa. Sumbangan efektif efikasi diri terhadap kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa adalah sebesar 6,8% yang diperoleh dari $R_{\text{square}} = 0,068 \times 100\%$ sehingga dapat diketahui bahwa 93,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Thabet & Ali (2017) pada 60 mahasiswa departemen pendidikan berkebutuhan khusus Universitas Helwan Kairo yang mengungkapkan bahwa efikasi diri berkorelasi secara negatif dan signifikan dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa yang dibuktikan dengan koefisien korelasi Pearson $r_{xy} = -0,510$ serta nilai signifikansi $p =$

0,0001 ($p < 0,01$). Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh Sediek (2020) pada 249 mahasiswa keperawatan Universitas Helwan Kairo yang mengungkapkan ada hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan. Hasil yang sama juga telah diperoleh Adjarwati dkk. (2020) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMKN 1 Gambut yang dibuktikan dengan nilai korelasi yang diperoleh yakni sebesar $r = -0,283$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Efikasi diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan individu tentang kemampuan yang dimiliki untuk menghasilkan tingkat kinerja yang ditentukan yang mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang memengaruhi kehidupan mereka (Rabei, 2020). Keyakinan ini menentukan bagaimana individu merasa, berpikir, memotivasi diri, dan berperilaku, yang ditambahkan pada produksi beragam efek melalui proses kognitif, motivasi, dan afektif (Cheng et. al, 2013). Sementara itu, menurut Tirana (2013), empat sumber informasi yang digunakan individu untuk menilai efikasi mereka adalah hasil kinerja (prestasi), pengalaman secara tidak langsung, persuasi verbal, dan umpan balik fisiologis (pengaruh emosional). Komponen-komponen ini membantu individu menentukan apakah mereka percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai keadaan psikologis dan fisiologis yang ditandai oleh komponen fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Hal ini dianggap sebagai respons normal terhadap stres. Kecemasan dapat membantu seseorang mengatasi tuntutan kehidupan, tetapi jika berlebihan, dapat dianggap sebagai gangguan kecemasan (*National Institution of Mental Health*, 2016). Sementara itu, kecemasan terhadap masa depan dapat didefinisikan sebagai keadaan ketidakpastian, ketakutan, khawatir, dan kekhawatiran akan perubahan yang tidak menguntungkan di masa depan yang lebih jauh secara pribadi. Dalam kasus ekstrem, ini akan menjadi ancaman (kepanikan) bahwa sesuatu yang benar-benar menghancurkan mungkin terjadi pada individu (2013).

Efikasi diri yang tinggi pada individu dapat berperan sebagai faktor pertahanan terhadap kecemasan atau dapat meningkatkan tingkat kecemasan dalam situasi tertentu. Pada kaum muda, efikasi diri yang rendah secara pasti terkait dengan kecemasan dan neurotisme, gejala kecemasan, dan gejala yang membebani (Muris, 2002). Selain itu, individu yang memiliki efikasi diri yang rendah juga cenderung mengalami kecemasan sosial, kecemasan di sekolah, dan kegelisahan emosional. Hubungan ini tidak hanya terbatas pada siswa sekolah, mahasiswa juga mendapatkan manfaat dari efikasi diri yang tinggi. Ketika mereka memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka, mereka akan terhindar dari dampak negatif kecemasan (Martin, 1991).

Penelitian ini dilakukan pada sebanyak 125 mahasiswa angkatan 2018 jurusan Manajemen dan Teknik Sipil Universitas Diponegoro Semarang. Berdasarkan hasil analisis deskriptif data penelitian, diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian yaitu sebanyak 51 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan terhadap masa depan pada kategori sedang dengan presentase sebesar 40.8% dan 13 mahasiswa (10,4%) memiliki kecemasan pada tingkat tinggi. Sementara itu, pada variabel efikasi diri diperoleh 112 subjek penelitian (89,6%) berada pada kategori sedang dan 13 orang (10,4%) pada kategori tinggi. Selain itu, dari uji perbedaan dengan uji Mann Whitney, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat efikasi diri dan kecemasan pada mahasiswa Manajemen dan Teknik Sipil dimana secara rata-rata mahasiswa Manajemen memiliki efikasi diri yang lebih tinggi serta tingkat kecemasan yang rendah daripada mahasiswa Teknik Sipil.

Hasil dari uji perbedaan tersebut dapat dijelaskan oleh fakta di lapangan bahwa mahasiswa jurusan Teknik Sipil terutama yang berada di semester akhir memiliki beban yang lebih berat dibanding mahasiswa jurusan Manajemen dikarenakan banyak tugas besar yang harus dikerjakan yang mengharuskan mahasiswa untuk bekerja di lapangan secara langsung dimana tantangan yang dihadapi secara tidak langsung menjadi lebih berat sehingga dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa. Mahasiswa

teknik sipil juga pada umumnya mempelajari keterampilan teknis yang sangat spesifik terkait dengan desain, konstruksi, dan pemeliharaan struktur fisik seperti jembatan, gedung, dan jalan. Tingkat teknis yang tinggi dan kompleksitas materi dapat menimbulkan kecemasan terhadap kemampuan untuk menguasai keterampilan tersebut. Di sisi lain, mahasiswa manajemen mungkin merasa lebih siap untuk menghadapi aspek-aspek non-teknis dari dunia bisnis sehingga dapat fokus pada strategi, kebijakan, dan aspek manajemen lainnya yang kurang terkait langsung dengan kompleksitas teknis seperti yang dialami oleh mahasiswa teknik sipil. Oleh karena itu, perbedaan dalam tingkat kecemasan terkait masa depan dapat sebagian besar berkaitan dengan karakteristik unik dari masing-masing bidang studi dan aspek-aspek tertentu dari karir yang dikejar.

F. Kelemahan Penelitian

Dalam sebuah penelitian terdapat beberapa kelemahan yang terjadi. Kelemahan penelitian ini meliputi:

1. Sampel pada penelitian ini terbatas pada mahasiswa departemen Teknik Sipil dan Manajemen Universitas Diponegoro Semarang
2. Kedua variabel pada penelitian ini tidak memiliki distribusi data yang normal sehingga analisis yang digunakan adalah statistik non parametrik yaitu uji *Spearman's Rho* dimana hasil pengujian hipotesis dengan statistik non-parametrik tidak setajam statistik parametrik.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dimana semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan terhadap masa depan pada mahasiswa dan begitupun sebaliknya. Selain itu, terdapat perbedaan tingkat efikasi diri dan kecemasan masa depan antara mahasiswa Manajemen dan mahasiswa Teknik Sipil dimana mahasiswa Manajemen memiliki efikasi diri yang lebih tinggi serta tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada mahasiswa Teknik Sipil.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Subjek penelitian yaitu mahasiswa diharapkan agar dapat meningkatkan efikasi diri dengan cara mengelola pikiran dan emosi serta mengevaluasi diri agar kepercayaan atau keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dapat ditingkatkan sehingga dapat mengelola kecemasan dengan lebih baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneliti kecemasan terhadap masa depan dengan faktor-faktor lain yang berpengaruh seperti religiusitas, dukungan sosial dan kematangan emosi dikarenakan penelitian mengenai kecemasan yang berfokus atau berorientasi kepada masa depan masih sangat jarang ditemui di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: Umum Press.
- Arikunto. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Asih & Pratiwi. (2010). Perilaku prososial ditinjau dari empati dan kematangan emosi. *Jurnal psikologi*, 1(1). Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basito, M. D., Arthur, R., & Daryati. (2018). Hubungan efikasi diri terhadap kemampuan berpikir tingkat tinggi siswa smk program keahlian teknik bangunan pada mata pelajaran mekanika teknik. *Jurnal Pendidikan Teknik Sipil*, 7(1), 2–13. <https://doi.org/10.21009/pensil.7.1.3>
- Cahyadiana, W. (2020). Pengaruh hard skill dan soft skill terhadap self efficacy mahasiswa. *Psikovidya*, 24(1), 1-7.
- Cheng F, Meng A, Yang L, Zhang Y (2013) The correlation between colostomy knowledge and self-care ability with psychosocial adjustment in Chinese patients with a permanent colostomy: a descriptive study. *Colostomy Wound Manag* 59(7):8–35
- Feist, J., & Feist, J. (2010). *Teori kepribadian*. (Edisi 7). Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufro, N. M., & Risnawati, R. S. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Harahap, I. D., & Pranungsari, D. (2020). Hubungan konsep diri dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi masa depan remaja jalanan. *Jurnal Psikologi Dan Terapan*, 2.

- Ikawati, & Gutomo, T. (2014). Pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (post power syndrom). *Jurnal PKS*, 83-98.
- Jeffrey S. Nevid, J.S, Rathus, S.A & Green. (2006). B. *Psikologi abnormal*. Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Kreitner, R. & Kinicki, A. (2003). *Perilaku organisasi*. Terjemahan oleh Early Suandy. Jakarta: Salemba Empat.
- Latif, A., Yusuf, A. M., & Efendi, Z. M. (2017). Hubungan perencanaan karier dan efikasi diri dengan kesipan kerja mahasiswa. *Konselor*, 6(1), 29-38.
- Lubis, M. S. 2018. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish
- Machdan, D.M dan Hartini, N. 2012. Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di upt rehabilitas sosial cacat tubuh pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis & Kesehatan Mental*. 1(2). 79-85
- Maddux, J. E., & Gosselin, J. T. (2012). Self-efficacy. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 198–224). The Guilford Press.
- Martin, J. J., & Gill, D. L. (1991). The relationships among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 149-159.
- Maryati. (2008). *Manajemen perkantoran efektif*. Yogyakarta: Unit penerbit dan Percetakan Sekolah Tinggi Ilmu Manajemen YKPN.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*. 32, 337-348.
- National Institution of Mental Health (2016). *Anxiety disorders fact sheets*. Department of Health and Human Services. USA.
- Nelson, D. (2013). Management works in the system: Leadership works on the system “the interpersonal skills on corporate threshold. *Language in India*, 13(4), 22-31.
- Nevid, J. S. Rathus, S. A. Greene, Beverly. (2003). *Psikologi abnormal*. Alih Bahasa TIM Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., et al. (2005). *Psikologi abnormal*. Fifth Edition. Alih Bahasa TIM Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nuh, M. (2013). *Menyemai kreator peradaban*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.

- Omrod, J. E. (2008). *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Edisi kedua. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Permatasari, A. R., & Ariati, J. (2015). Efikasi diri dan stres kerja pada relawan pmi kabupaten boyolali. *Jurnal Empati*, 4(4), 239–244.
- Price, B. (2009). Differentiating future time perspective and future anxiety as distinct predictors of intimate partner violence. *Unpublished doctoral dissertation*, Northern Illinois University.
- Purnamasari, I. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 238-248.
- Rabei, S., Ramadan, S., & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University. *Middle East Current Psychiatry*, 27, 1-5.
- Rasid, Z., Tewel, B., & Kojo, C. (2018). Pengaruh hard skill dan soft skill terhadap kinerja karyawan Perum damri manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 6(2).
- Robinson, O. J., Vytal, K., Cornwell, B. R., & Grillon, C. (2013). The impact of anxiety upon cognition: Perspectives from human threat of shock studies. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, Article 203. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00203>
- Savitri, Ramaiah. 2003. *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sitanggang, O. E. Y., & Wahyuni, N. S. (2014). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada calon tki. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 6(1), 37-43.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta
- Syeda S, Ali A (2015) Religious faith, flourishing and general self-efficacy in young adults: a correlational study. *Glob J Arts Hum Soc Sci* 3(10):34–45
- Widyastuti, A. S. (2021). Dukungan sosial orang tua dan kecemasan terhadap karir masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di yogyakarta. *Skripsi*. Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Wiramihardja, Sutardjo A (2005). *Pengantar psikologi abnormal*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Zaleski, Z., Sobol-Kwapinska, M., Przepiorka, A., & Meisner, M. (2019). Development and validation of the Dark Future scale. *Time & Society*, 28(1), 107-123.