

**HUBUNGAN ANTARA *EGO DEPLETION* DAN KECEMASAN  
MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

**Aan Syaiful Anwar**

**(30702000240)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2024**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### HUBUNGAN ANTARA *EGO DEPLETION* DAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Aan Syaiful Anwar

30702000240

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

Pembimbing

Tanggal



Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi

1 April 2024

Semarang, 1 April 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



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

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Antara Ego Depletion dan Kecemasan Menghadapi  
Masa Depan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Aan Syaiful Anwar**

**30702000240**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 4 April 2024

**Dewan Penguji**

**Tanda Tangan**

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

2. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog

3. Erni Agustina Setiowati, S. Psi, M. Psi, Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 4 April 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



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

**NIDN. 210799001**

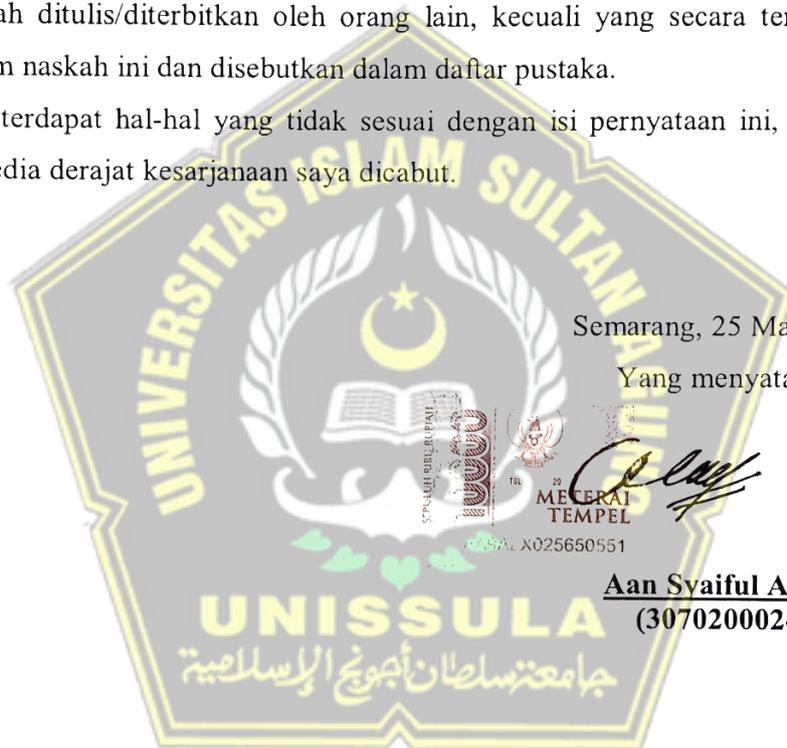
## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya, Aan Syaiful Anwar 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-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 25 Maret 2024

Yang menyatakan,



**Aan Syaiful Anwar**  
**(30702000240)**

## MOTTO

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

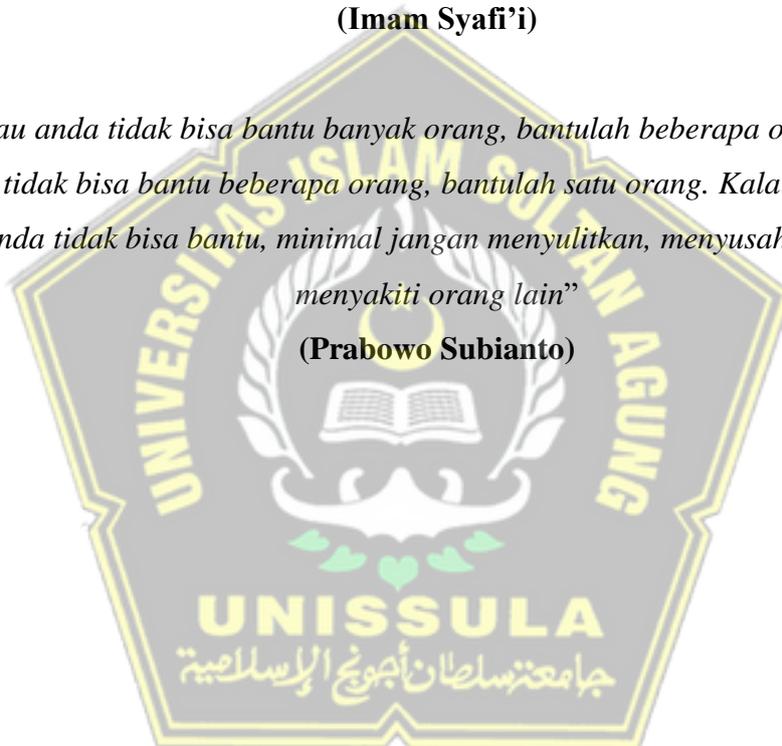
**(QS. An-Najm: 39)**

*“Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar, maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan”*

**(Imam Syafi’i)**

*“Kalau anda tidak bisa bantu banyak orang, bantulah beberapa orang. Kalau anda tidak bisa bantu beberapa orang, bantulah satu orang. Kalau satu orang pun anda tidak bisa bantu, minimal jangan menyulitkan, menyusahkan, apalagi menyakiti orang lain”*

**(Prabowo Subianto)**



## PERSEMBAHAN

*Penulis mempersembahkan karya ini kepada:*

*Kedua orang tua, Bapak dan Ibu yang selalu memperjuangkan, mendoakan dan memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya.*

*Dosen pembimbing, Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi, yang telah membimbing, memberikan arahan dan waktunya sehingga karya ini bisa terselesaikan.*

*Untuk almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.*



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan ridhonya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul “*Hubungan antara Ego Depletion dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir*” ini untuk memenuhi syarat mencapai derajat S1 Sarjana Psikologi. Sholawat beserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada junjungan besar umat Islam Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita mendapat syafaat beliau di hari kiamat.

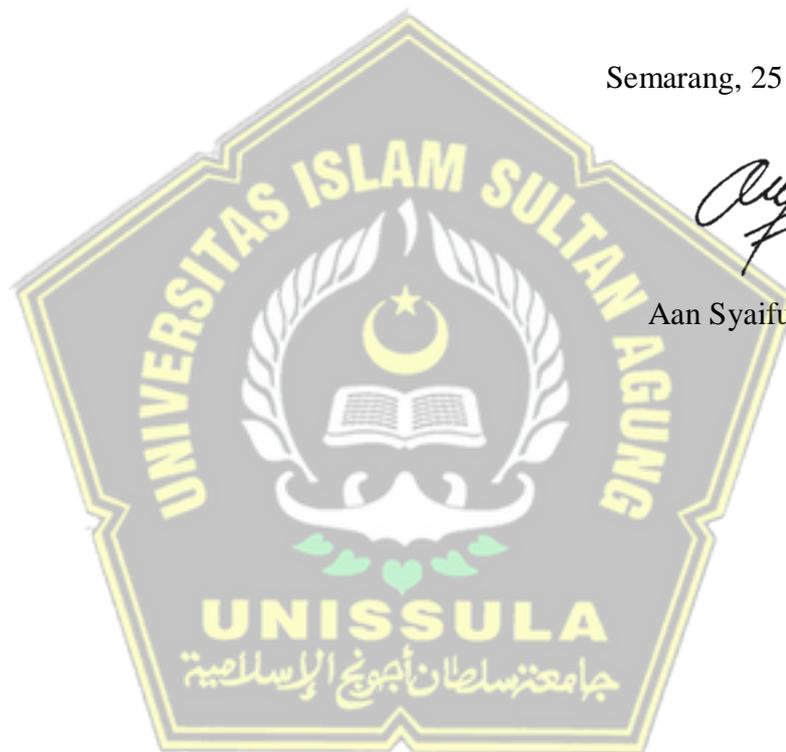
Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan mampu terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan rasa hormat dan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam melakukan perijinan penelitian.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali dan dosen pembimbing yang senantiasa dengan sabar membimbing dalam menyelesaikan studi serta memberikan motivasi kepada penulis sampai terselesaikannya penelitian ini.
3. Segenap dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah menyalurkan segenap ilmu, dukungan, dan bantuannya kepada penulis.
4. Seluruh Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini guna berkembang ilmu pengetahuan.
5. Sahabat serta teman-teman yang selama ini mau mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat, serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang baik secara langsung maupun tidak langsung, telah memberikan kontribusi terhadap terselesaikannya penelitian ini.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik untuk dapat membantu menyempurnakan skripsi ini, sehingga dapat memberikan manfaat dan kontribusi dalam bidang psikologi khususnya dan semua pihak pada umumnya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Semarang, 25 Maret 2024



Aan Syaiful Anwar

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL .....	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
ABSTRACT .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
1. Manfaat Teoritis .....	9
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II LANDASAN TEORI .....	10
A. Kecemasan Menghadapi Masa Depan .....	10
1. Pengertian Kecemasan .....	10
2. Kecemasan Menghadapi Masa Depan .....	12
3. Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi Masa Depan .....	13
4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Menghadapi Masa Depan .....	15
B. <i>Ego Depletion</i> .....	18
1. Pengertian <i>Ego Depletion</i> .....	18
2. Aspek-Aspek <i>Ego Depletion</i> .....	19

C.	Hubungan antara <i>Ego Depletion</i> dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan 20	
D.	Hipotesis .....	23
BAB III METODE PENELITIAN .....		24
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
B.	Definisi Operasional.....	24
1.	Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	24
2.	<i>Ego Depletion</i> .....	25
C.	Populasi, Sampel dan Sampling.....	25
1.	Populasi.....	25
2.	Sampel.....	26
3.	Teknik Sampling.....	27
D.	Metode Pengumpulan Data.....	27
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Koefisien Reliabilitas .....	30
1.	Validitas .....	30
2.	Uji Daya Beda Aitem.....	31
3.	Estimasi Koefisien Reliabilitas.....	31
F.	Teknik Analisis .....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		33
A.	Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian .....	33
1.	Orientasi Kanchah Penelitian.....	33
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	34
B.	Pelaksanaan Penelitian .....	42
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	44
1.	Uji Asumsi.....	44
2.	Uji Hipotesis.....	45
D.	Deskripsi Hasil Penelitian .....	46
1.	Deskripsi Data Skor <i>Ego Depletion</i> .....	46
2.	Deskripsi Data Skor Kecemasan Menghadapi Masa Depan .....	48
E.	Pembahasan .....	49
F.	Kelemahan Penelitian.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		53

A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53
1. Bagi Mahasiswa .....	53
2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	54
LAMPIRAN .....	59



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa Angkatan Tahun 2020.....	26
Tabel 2. Skala Penilaian Likert .....	28
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala <i>Ego Depletion</i> .....	29
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	30
Tabel 5. Distribusi Sebaran Aitem Skala <i>Ego Depletion</i> .....	36
Tabel 6. Distribusi Sebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan .	37
Tabel 7. Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang Menjadi Subjek Uji Coba.....	38
Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Ego Depletion</i> .....	39
Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	40
Tabel 10. Susunan Nomor Aitem Baru pada Skala <i>Ego Depletion</i> .....	41
Tabel 11. Susunan Nomor Aitem Baru pada Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan .....	42
Tabel 12. Data Mahasiswa Unissula yang Menjadi Subjek Penelitian.....	43
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 14. Hasil Uji Linearitas .....	45
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skor.....	46
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala <i>Ego Depletion</i> .....	47
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala <i>Ego Depletion</i> .....	47
Tabel 18. Deskripsi Skor Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	48
Tabel 19. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Skala <i>Ego Depletion</i> .....	47
Gambar 2. Kategorisasi Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba .....	60
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba .....	74
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba ...	104
Lampiran D. Skala Penelitian.....	112
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	123
Lampiran F. Analisis Data .....	146
Lampiran G. Surat Izin Penelitian dan Dokumentasi .....	150



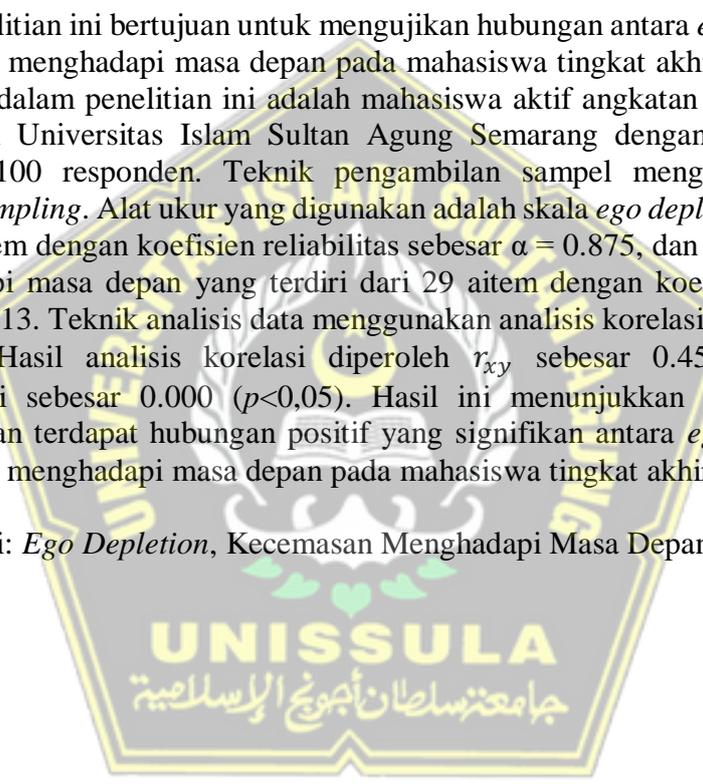
# HUBUNGAN ANTARA *EGO DEPLETION* DAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

**Aan Syaiful Anwar**  
Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang  
Email: aansyaiful@std.unissula.ac.id

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2020 dari empat fakultas di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah sampel sejumlah 100 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *ego depletion* yang terdiri dari 19 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0.875$ , dan skala kecemasan menghadapi masa depan yang terdiri dari 29 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.913. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment Pearson*. Hasil analisis korelasi diperoleh  $r_{xy}$  sebesar 0.455 dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: *Ego Depletion*, Kecemasan Menghadapi Masa Depan



## ***THE RELATIONSHIP EGO DEPLETION AND FUTURE ANXIETY IN FINAL YEAR STUDENTS***

**Aan Syaiful Anwar**

*Faculty of Psychology*

*Sultan Agung Islamic University Semarang*

Email: aansyaiful@std.unissula.ac.id

### ***ABSTRACT***

*This research aims to examine the relationship between ego depletion and future anxiety in final year students. This study uses quantitative approach. The population in this research is active student class of 2020 from four faculty of Sultan Agung Islamic University Semarang with a sample size of 100 respondents. The sampling technique used was a cluster random sampling. The measuring instrument used were the ego depletion scale which consists of 19 items with a reliability coefficient of  $\alpha = 0.875$ , and the future anxiety scale which consists of 29 items with a reliability coefficient of 0.913. The data analysis technique uses Pearson product moment correlation analysis. The results of the correlation analysis obtained a correlation coefficient  $r_{xy}$  of 0.455 with a significance level of 0,000 ( $p < 0.05$ ). The results indicated that the hypothesis was accepted and there was a significant positive relationship between ego depletion and future anxiety in final year students.*

*Keywords: Ego Depletion, Future Anxiety*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sejak masa pembuahan hingga masa dewasa, setiap manusia tumbuh dan berkembang. Menurut Soemantri (2006) pertumbuhan (*growth*) memiliki pengertian perubahan secara kuantitatif. Pertumbuhan merupakan penambahan besar ukuran, jumlah dan kemampuan fisiologis (Monks, dkk 2002). Sedangkan perkembangan adalah suatu proses transformatif yang bermula pada saat pembuahan hingga berlangsung sepanjang hidup seseorang (Santrock, 2012). Perkembangan adalah suatu proses yang mengarah pada kesempurnaan dan tidak dapat diulang begitu saja. (Monks, dkk 2002).

Perkembangan manusia terjadi secara terus-menerus atau bertahap seiring berjalannya waktu. Ada delapan tahap dalam proses perkembangan manusia, yaitu tahap sebelum kelahiran (*prenatal*), lalu tahap bayi, yaitu dimulai sejak individu lahir hingga berusia 12 bulan atau 1 tahun. Berikutnya memasuki masa anak usia dini, yang dimulai dari tahap akhir bayi baru lahir hingga usia lima atau enam tahun. Kemudian tibalah fase pertengahan dan masa kanak-kanak akhir, yang dimulai antara usia enam hingga 10 tahun. Masa remaja, yang berkisar antara usia 12 atau 13 hingga 19 atau 20 tahun, adalah masa berikutnya. Memasuki tahapan dewasa awal dimulai antara kisaran 20 sampai 35 tahun. Tahap dewasa madya berkisar antara usia 35 hingga 45 tahun dan berakhir pada usia 55 dan 65 tahun. Tahap terakhir, yang disebut tahap dewasa, berlangsung dari usia 60 atau 70 tahun hingga kematian (Santrock, 2012).

Mahasiswa merujuk pada individu yang termasuk pada kategori usia 18 hingga 25 tahun. Pada tahap ini mahasiswa termasuk pada masa remaja akhir hingga memasuki masa dewasa awal (*emerging adulthood*). Mahasiswa merujuk pada individu yang berusia antara 18 dan 25 tahun yang diklasifikasikan dalam tahap perkembangan individu. Tahapan remaja akhir hingga dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan tahap perkembangan yang digolongkan pada mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan sedang menempuh

program pendidikan di universitas. Peraturan baru terkait Standar Studi Nasional Perguruan Tinggi (SNPT) yang terdapat dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 49 Tahun 2014 menyatakan bahwa masa studi bagi mahasiswa yang terdaftar pada program sarjana (S-1) adalah paling lama lima tahun. Sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana, seorang mahasiswa memiliki beberapa kewajiban yang harus dikerjakan. Salah satunya adalah tugas akhir, bisa berupa karya ilmiah atau skripsi. Tidak diragukan lagi bahwa stres saat mengerjakan skripsi sebagai mahasiswa tahun terakhir lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang belum menyelesaikannya. Tingkat stres yang tinggi akan mengakibatkan timbulnya perasaan cemas. Kecemasan yang mahasiswa alami ketika tingkat akhir antara lain: kecemasan terhadap skripsi, rencana pasca lulus sarjana, di mana akan bekerja, apakah akan melanjutkan pendidikan atau akan menikah, dan lainnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 oleh Rizkiyati, mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, cenderung mengalami kecemasan dalam tingkat yang sedang. Selain itu, menurut penelitian lain, hingga 29,5% mahasiswa tahun terakhir mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi (Fikry dan Khairani, 2017). Saat akan berhadapan dengan dunia kerja, mahasiswa tingkat akhir juga cenderung mengalami kecemasan (Sari dan Astuti, 2014). Fakta membuktikan bahwa 81,43% mahasiswa mengalami kecemasan dengan kategori tinggi akibat ragu dengan kapasitas dan kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam proses perekrutan karena kurangnya pengalaman (Nugroho dan Karyono, 2014). Kemudian penelitian dari Mutia dan Hargiana (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan dalam mencari pekerjaan setelah lulus, mereka khawatir tidak mampu bersaing dengan pencari kerja lainnya, mereka percaya bahwa keterampilan mereka tidak akan cukup untuk bekerja, mereka khawatir tidak dapat menyesuaikan diri dengan tempat kerja (Hanim dan Ahlas, 2020), takut gagal dalam studi yang sedang dijalani (Hammad, 2016) dan mereka takut akan nilai dan kelulusan mereka (Dodd, dkk 2021). Kecemasan-kecemasan ini merupakan jenis kecemasan dalam menghadapi masa depan (*future anxiety*).

*Future anxiety* atau disebut juga dengan kecemasan akan masa depan merupakan sebuah kondisi dimana individu merasakan kekhawatiran, kegelisahan, dan perasaan tidak pasti yang disebabkan oleh adanya perubahan yang tidak diinginkan sehingga berpotensi terjadi ancaman pada individu yang memiliki kecemasan terhadap masa depannya (Zaleski, 1996). Menurut Chaplin (2006) kecemasan menghadapi masa depan merupakan bentuk dari emosi atau sensasi tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh banyaknya masalah selama tahap perkembangan, yang berdampak pada bidang afektif, kognisi, dan perilaku sehari-hari. Adanya kecemasan akan masa depan dapat berasal dari berbagai faktor masalah, seperti pendidikan, pekerjaan, dan dinamika keluarga (Siburian, dkk 2012). Menurut Samudi (dalam Lukman, 2021) individu yang memiliki pandangan pesimistis terhadap masa depan, seperti merasa tertekan dan putus asa, merasa kalah dan pasrah, tidak mampu melawan, dan kehilangan harapan akan masa depan, merupakan hal-hal yang dapat menyebabkan munculnya gejala kecemasan akan masa depan.

*Future anxiety* atau kecemasan akan masa depan yang berlebihan akan berdampak pada seseorang, salah satunya akan menimbulkan masalah psikosomatis. Masalah psikomatis memiliki gejala berupa perasaan khawatir, ketakutan, ketegangan, gangguan tidur, gangguan kognitif, dan depresi. Selain menimbulkan masalah psikomatis, kecemasan yang berlebih juga akan menyebabkan terganggunya sistem pencernaan, saluran kemih, sistem kardiovaskular, pernafasan, dan menurunkan sistem imunitas tubuh (Hamilton dalam McDowell, 2006). Seseorang yang cemas juga akan mengalami kegelisahan, kekhawatiran, kebingungan, dan depresi (Lazarus dalam Syuhadak, dkk 2023). Kecemasan yang berlebihan terhadap kehidupan setelah lulus kuliah juga dapat menimbulkan gangguan psikologis yang dapat menyebabkan mahasiswa memiliki sifat-sifat yang tidak diinginkan. Gangguan tersebut antara lain stres, sering cemas, sulit tidur, frustrasi, mudah tersinggung, kehilangan motivasi, hingga akhirnya menunda dalam mengerjakan tugas akhir (Azhari dan Mirza, 2016).

Menurut Mutia dan Hargiana (2021) individu yang berusia 20 tahun ke atas mulai mengalami kecemasan di masa depan, karena pada usia tersebut individu

mulai mempertimbangkan karir masa depannya. Hasil dari penelitian sebelumnya oleh Siregar, dkk (2021) mengenai kebersyukuran terhadap kecemasan terhadap masa depan di masa pandemi Covid-19 menemukan hasil bahwa terdapat 46 orang (40%) mengalami kecemasan akan masa depan pada kategori sedang dan 37 orang (32,2%) termasuk dalam kategori tingkat kecemasan akan masa depan yang tinggi. Kemudian, pada tahun 2022 Cahyani & Putrianti melakukan penelitian lebih lanjut dan menemukan bahwa kecemasan mahasiswa akan masa depan dan dunia kerja tergolong dalam kategori sedang (48,72%), dengan tingkat kecemasan perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Peneliti melakukan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 sampai 25 Oktober 2023 melalui wawancara pada mahasiswa tingkat akhir dari beberapa jurusan di Universitas Islam Sultan Agung. Berikut adalah hasil dari wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Oktober 2023 oleh subjek yang merupakan mahasiswi semester tujuh jurusan Psikologi yang berinisial PR berusia 21 tahun.

*“Semester tujuh ini saya cemas ketika memikirkan masa depan. Hal-hal yang saya cemas adalah apabila nanti di masa depan saya tidak bisa menggapai cita-cita yang selama ini saya impikan, atau setidaknya mendapatkan pekerjaan sesuai passion saya. Selain itu, saya juga cemas apabila melihat teman sebaya yang lain sudah lebih cepat menyelesaikan perkuliahan, saya merasa sangat tertinggal, cemas, takut, dan berbeda. Untuk mengatasi rasa kecemasan tersebut saya tetap melakukan yang terbaik, entah hasilnya bagus atau tidak, saya tetap mau berusaha. Saya juga selalu meyakinkan diri bahwa hidup itu personal maka tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain. Cukup bandingkan diri sendiri yang sekarang dengan di masa lalu, dan lihat seberapa jauh sudah berkembang.”*

Wawancara selanjutnya yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2023 dengan subjek mahasiswa semester sembilan jurusan Akuntansi yang berinisial AA berusia 22 tahun.

*“Saya sering merasa cemas saat memikirkan masa depan, karena teman-teman angkatan saya di kampus sudah banyak yang lulus, bahkan beberapa sudah ada yang bekerja. Sementara saya masih berusaha menyelesaikan skripsi saya. Saya lebih mengalihkan pikiran saya ketika sedang cemas memikirkan masa depan saya.”*

Wawancara selanjutnya yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2023 dengan subjek mahasiswa semester tujuh jurusan Ilmu Komunikasi yang berinisial FHP berusia 21 tahun.

*“Terkadang saya cemas saat memikirkannya, saya cemas saat memikirkan karir saya kedepannya dan harapan-harapan orang tua saya. Yang saya lakukan ketika merasa cemas adalah mencoba menarik nafas dalam-dalam dan menenangkan diri. Saya menjadikan rasa cemas saya menjadi sebuah motivasi untuk saya agar bisa berusaha lebih maksimal.”*

Wawancara selanjutnya yang dilakukan pada tanggal 23 Oktober 2023 dengan subjek mahasiswa semester tujuh jurusan Tarbiyah yang berinisial YW berusia 21 tahun.

*“Semester tujuh ini saya cemas ketika memikirkan masa depan. Hal-hal yang saya cemas adalah apabila masa depan tidak sesuai dengan yang diharapkan. Kemudian yang saya lakukan ketika merasa cemas adalah mengevaluasi diri sendiri, mulai merubah kebiasaan buruk dan menjalankan sedikit demi sedikit keinginan yang ingin dicapai di masa depan.”*

Wawancara selanjutnya yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2023 dengan subjek mahasiswa semester tujuh jurusan Psikologi yang berinisial AK berusia 21 tahun.

*“Cukup cemas ketika memikirkan masa depan saya, terlebih lagi karena IPK saya belum di angka 3 dan itu membuat saya cukup cemas ketika memikirkan masa depan. Hal yang membuat saya merasa cemas ketika memikirkan tentang masa depan sudah pasti mengenai pekerjaan, pertanyaan dalam diri seperti "apakah saya bisa mendapat pekerjaan?", "apakah di masa depan saya bisa hidup dengan nyaman?", "apakah ketika saya sudah menikah nanti, ekonomi saya sudah stabil?". Karena hal yang membuat saya cemas adalah tentang masa depan saya apakah sudah terjamin atau belum?, maka yang saya lakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah berusaha mencari opsi lain apakah saya bisa bekerja di bidang lain yang tidak membutuhkan ijazah, karena saya menyadari bahwa saya kurang dalam hal akademis.”*

Wawancara selanjutnya yang dilakukan pada tanggal 25 Oktober 2023 dengan subjek mahasiswa semester tujuh jurusan Pendidikan Matematika yang berinisial YA berusia 21 tahun.

*“Saya cemas sekali saat memikirkan masa depan saya karena di semester delapan nanti saya harus mengulang mata kuliah enam sks, selain itu saya juga belum memulai skripsi saya karena judul saya sudah ditolak tiga kali, hal ini membuat saya sangat cemas karena dapat mengukur waktu saya untuk*

*lulus kuliah tepat waktu. Saya cemas sekali untuk menjadi guru yang kompeten dalam mengajar, apalagi tidak dihargai oleh murid saat mengajar, dimana jaman sekarang banyak sekali murid-murid yang memiliki adab yang kurang terhadap para guru. Untuk mengatasi kecemasan, saya biasanya bermain game atau pergi keluar rumah untuk menenangkan pikiran, terkadang saya pergi nongkrong dengan teman SMA saya tentang masalah-masalah yang terjadi di kegiatan saya sehari-hari khususnya waktu saya menjalani PPL di salah satu SMP di Semarang.”*

Berdasarkan temuan studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan, dapat dikatakan bahwa semua responden mengalami kecemasan saat memikirkan masa depannya. Ketika mempertimbangkan atau mendiskusikan masa depan, setiap responden melakukan tindakan yang beragam, dan hal-hal yang menimbulkan kecemasan dalam diri mereka juga berbeda-beda.

Kecemasan dipengaruhi oleh tiga hal, menurut Ramaiah (2003), yakni keadaan sekitar dimana individu tinggal, perasaan emosi yang tertekan, serta keadaan fisik. Orang dapat memiliki perasaan tidak aman karena lingkungannya. Ketidakmampuan seseorang untuk mencari alasan atau jalan keluar dari emosinya dalam hubungan interpersonal disebut emosi yang tertekan. Misalnya, jika seseorang menahan amarahnya untuk jangka waktu yang lama, maka hal ini akan menjadi bentuk kecemasan pada orang tersebut. Selain itu, keadaan fisik dapat menimbulkan kecemasan karena pikiran dan tubuh saling terkait secara terus menerus. Misalnya, seseorang mungkin merasa khawatir saat sakit.

Selain itu, Ilfiandra (2009) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan salah satu komponen psikologis yang mempengaruhi kecemasan. Kapasitas untuk mengatur perilaku, membatasi diri, atau menekan emosi, seperti upaya menekan amarah, dikenal dengan istilah pengendalian diri atau kontrol diri (Hornby dalam Fachrozie, dkk 2021). Ketika seseorang mempunyai kontrol diri yang baik, mampu mengendalikan, menekan stimulus yang memicu emosi, maka orang tersebut tidak mengalami gangguan kecemasan. Namun, melakukan kontrol diri secara berkelanjutan dapat mengakibatkan berkurangnya kemampuan kontrol diri. Mekanisme berkurangnya kontrol diri pada individu dijelaskan oleh Muraven dan Slessareva (2003) sebagai hasil dari penggunaan kontrol diri pada aktivitas sebelumnya.

Fenomena penurunan kemampuan kontrol diri itu selanjutnya dikenal sebagai *ego depletion* atau kelelahan ego. *Ego depletion* merupakan penurunan sementara kekuatan atau motivasi individu untuk melakukan kontrol diri sebagai akibat dari tindakan masa lalu (Dang, 2018). Menurut Baumeister, dkk (2000) *ego depletion* adalah akibat dari penggunaan energi dari aktivitas sebelumnya, yang menyebabkan penurunan kapasitas atau keinginan saat ingin melakukan tugas-tugas yang membutuhkan banyak energi. *Ego depletion* menurut Undarwati, dkk (2017) merupakan kondisi dimana seseorang mempunyai energi yang lebih sedikit karena telah terpakai pada aktivitas sebelumnya. Aktivitas tersebut meliputi pengambilan keputusan, pengendalian lingkungan, dan aktivitas yang memerlukan tanggung jawab. Akibatnya, energi menjadi terbatas dalam waktu sementara.

Menurut evaluasi sistematis oleh Gissubel, dkk (2018) dari 48 penelitian terkini tentang *ego depletion* kepada mahasiswa, 92% mahasiswa berisiko mengalami kondisi ini. *Ego depletion* pada mahasiswa mencapai kategori cukup tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Putri (2021) pada judul "*Ego Depletion on Students During Online Learning During The Covid-19 Pandemic*". Berdasarkan temuan penelitian, kategori sedang dan tinggi mendominasi pada *ego depletion* di kalangan mahasiswa. Menurut penelitian Waluyo, dkk (2018) yang diuraikan dengan menggunakan *Focus Group Discussion* (FGD) dan metodologi deskriptif kuantitatif, menunjukkan hasil bahwa mahasiswa cenderung mengalami *ego depletion* dengan tingkat sedang hingga tinggi.

Sebuah studi sebelumnya tentang hubungan antara *ego depletion* dan kecemasan masa depan pada mahasiswi di Yordania oleh AlHarbi, dkk (2020) menemukan adanya korelasi positif dan signifikan antara *ego depletion* dengan kecemasan pada masa depan, dan menunjukkan bahwa jika tingkat *ego depletion* berada pada kategori tinggi maka kecemasan pada masa depan akan cenderung tinggi juga. Jika *ego depletion* berada pada kategori rendah, maka kecemasan pada masa depan juga akan rendah.

Dari latar belakang informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja akhir hingga dewasa awal yang berada pada tahap akhir menempuh pendidikan tinggi di universitas atau disebut juga mahasiswa tahun terakhir, memiliki sikap negatif yang

meliputi gangguan stres, masalah tidur, frustrasi, kurang motivasi, dan mudah marah, yang pada akhirnya akan menyebabkan kecemasan dalam menghadapi masa depan.

Berdasarkan penjelasan di atas, fenomena kecemasan akan masa depan patut untuk diteliti karena belum banyak penelitian yang melakukan studi mengenai kecemasan akan masa depan dan hubungannya dengan *ego depletion* khususnya di kalangan mahasiswa tahun terakhir. Banyak penelitian hanya melihat kecemasan umum dan faktor lain yang tidak berhubungan dengan *ego depletion*. Inilah alasan mengapa peneliti tertarik dan ingin melakukan sebuah penelitian dengan judul “Hubungan antara *Ego Depletion* dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Dalam penelitian ini, peneliti memilih Fakultas Keperawatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Agama Islam, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi dan Fakultas Psikologi sebagai subjek penelitian karena berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap mahasiswa dari beberapa fakultas tersebut menyatakan bahwa dirinya cemas saat memikirkan masa depannya, selain itu lima fakultas tersebut dipilih karena karir kedepannya akan berkaitan dengan interaksi sosial yang membutuhkan banyak energi.

### **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan paparan pada latar belakang, maka pada penelitian ini rumusan masalahnya adalah: “apakah ada hubungan antara *ego depletion* dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara *ego depletion* dan kecemasan akan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Berdasarkan pandangan ilmiah, temuan penelitian ini berpotensi memperluas pemahaman kita tentang hubungan antara *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir dan dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi perkembangan dan literasi ilmu psikologi.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan memberikan manfaat berkaitan dengan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Ego Depletion* dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir” agar lebih mengeksplorasi kelebihan atau potensi dirinya dan menjadi lebih optimal dalam menghadapi masa depan di kehidupan sehari-hari.

#### b. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat, hal ini dapat menciptakan pemahaman yang baru mengenai hubungan antara *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan yang mana tidak perlu ditakuti melainkan harus dihadapi dengan menggunakan kemampuan yang ada pada setiap orang.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

##### **1. Pengertian Kecemasan**

(Nevid, dkk 2018) mengartikan kecemasan adalah keadaan umum dari kegelisahan atau ketakutan. Kita mendapat manfaat dari adanya kecemasan karena kecemasan mendorong kita untuk belajar saat menjelang ujian dan membuat kita melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Jadi, kecemasan adalah reaksi normal terhadap ancaman. Namun, kecemasan menjadi tidak normal apabila kecemasan tersebut tidak sebanding dengan ancaman yang ada sebenarnya atau apabila kecemasan datang tanpa alasan yang jelas, yaitu ketika kecemasan bukan merupakan reaksi terhadap perubahan lingkungan.

Menurut Kaplan, dkk (dalam Fauziah & Widuri, 2007) perasaan cemas merupakan reaksi pada saat keadaan tertentu yang memberikan ancaman dan merupakan sesuatu yang biasa terjadi seiring dengan proses perkembangan, pengalaman baru, dan adanya proses mencari identitas dan tujuan hidup seseorang. Siapa pun dapat mengalami reaksi kecemasan. Namun rasa cemas yang berlebihan akan menyulitkan seseorang dalam beraktivitas sehari-hari, apalagi jika sudah berkembang menjadi suatu gangguan.

Kecemasan menurut Davison, dkk (2006) merupakan sensasi rasa takut yang tidak nyaman ditambah dengan peningkatan gairah fisiologis. Menurut teori belajar, perasaan cemas bertindak menjadi dorongan antara perilaku menghindar dan kondisi membahayakan. Terdapat *self-report* untuk mengukur kecemasan, yaitu dengan ketegangan fisiologis, dan observasi perilaku terbuka.

Menurut Freud (dalam Corey, 2007) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi ketegangan yang mendorong orang untuk bertindak. Tujuannya adalah untuk mengingatkan seseorang akan kemungkinan adanya bahaya, yaitu sinyal untuk Ego. Jika tidak dilakukan langkah yang tepat dan rasional untuk mengendalikan kecemasan, maka Ego akan semakin kuat, dan Ego mulai mengendalikan kecemasan dengan cara yang tidak realistis.

Kecemasan menurut Yusuf dan Nurihsan (2006) “kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu”. Setiap rangsangan yang menimbulkan emosi ketakutan, ketidakpercayaan, kecemasan, atau ketidakberdayaan secara keseluruhan di otak dianggap sebagai ancaman. Kecemasan sebagaimana didefinisikan oleh Durand dan Barlow (2006) yaitu situasi pikiran yang ditandai dengan pengaruh negatif serta manifestasi fisik, di mana seseorang khawatir akan bahaya atau nasib buruk yang akan datang. Kecemasan dapat mempengaruhi emosi, tindakan, dan reaksi tubuh seseorang.

Menurut (Stuart & Sundeen, 2013) kecemasan dapat didefinisikan sebagai reaksi emosional yang tidak menentu terhadap suatu entitas yang tidak jelas. Ketakutan, kesedihan, dan kegelisahan adalah beberapa emosi negatif yang muncul bersamaan dengan kecemasan. Menurut Kamus Psikologi Lengkap (Chaplin, 2006) kecemasan adalah emosi kompleks yang mencakup ketakutan dan kekhawatiran tentang masa depan tanpa sebab yang jelas, ketakutan atau kekhawatiran yang intens dan berlebihan, dan juga merupakan suatu dorongan yang melibatkan respons penghindaran yang telah dipelajari.

Kecemasan diklasifikasikan menjadi empat tingkatan menurut Stuart dan Sundeen (2013) yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Ketegangan tentang kejadian sehari-hari dikaitkan dengan kecemasan ringan. Pada titik ini, persepsi seseorang meluas dan mereka menjadi waspada dan lebih berhati-hati. Pada tingkat ini seseorang terinspirasi untuk belajar mendorong perkembangan kreativitas mereka.

b. Kecemasan Sedang

Ketika seseorang memiliki kecemasan sedang, mereka mungkin kurang memperhatikan lingkungan sekitar atau lebih berkonsentrasi pada hal-hal penting pada saat itu dan mengabaikan gangguan lain. Jadi, perhatian akan terseleksi, dan seseorang akan melakukan tugas dengan lebih fokus.

c. Kecemasan Berat

Kecemasan yang berat membuat persepsi menjadi terbatas. Seseorang sering kali mengabaikan hal-hal lain dan hanya berfokus pada hal-hal kecil. Individu membutuhkan banyak bimbingan dan harapan karena mereka tidak mampu lagi berpikir kritis.

d. Panik

Ketika berada dalam tahap panik, persepsi akan kacau, sehingga individu tidak dapat melakukan pengendalian diri atau bertindak berdasarkan tuntutan atau arahan.

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan sejumlah pendapat para ahli bahwa perasaan cemas adalah reaksi emosi normal ketika ada ancaman. Kecemasan biasanya dicirikan dengan perasaan khawatir, ketakutan, serta ketidaknyamanan pada diri seseorang sebagai respons terhadap ancaman, serta ketegangan yang mendorong tindakan terhadap ancaman yang tidak diketahui. Terkadang ada saat-saat dimana rasa cemas diperlukan tetapi, hanya pada tingkatan yang ringan.

## 2. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Zaleski (1996) menguraikan kecemasan masa depan yaitu sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan ketakutan, ketidakpastian, dan kecemasan yang timbul dari perubahan masa depan yang tidak menguntungkan pada seseorang. Sedangkan Shuqair (dalam Lukman, 2021) mengartikan kecemasan masa depan sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan pandangan negatif akan masa depan, perasaan khawatir, dan pemahaman terhadap tantangan perekonomian yang mungkin tidak terduga.

Nevid, dkk (2018) terdapat korelasi kuat antara kecemasan dan hasil di masa depan. Kecemasan adalah keadaan psikologis yang ditandai dengan ketakutan dan tekanan mengenai keadaan atau skenario di masa depan. Jika seseorang mengalami kecemasan, kemungkinan besar hal tersebut tercipta dari keadaan yang tidak biasa.

Wright (2000) mendefinisikan kekhawatiran sebagai komponen pikiran yang cemas, ditandai dengan pikiran dan gambaran perasaan tidak menyenangkan. Menurut Wright, fokus utama kekhawatiran berkisar pada masa depan. Kecemasan di masa depan adalah keadaan psikologis yang memiliki gejala dengan perasaan tidakberdaya dan tidak nyaman, terutama dialami oleh orang-orang yang merasa dirinya tidak memiliki kendali atas masa depannya. Akibatnya, hal ini menghambat kemampuan mereka untuk menyusun strategi masa depan secara efektif, sehingga menimbulkan kekhawatiran yang terus-menerus di masa depan (Hammad, 2016).

Jika seseorang memiliki pandangan pesimistis terhadap harapannya, terutama yang berkaitan dengan masa depan, maka ia akan mengalami rasa putus asa dan ketidakmampuan mencapai harapan di masa depan. Akibatnya, mereka menganggap diri mereka tidak berhasil, sehingga membuat mereka menyerah pada keputusan. Hal ini pada gilirannya dapat bermanifestasi sebagai gejala kecemasan ketika dihadapkan pada keadaan di masa depan (Arsy, 2011).

Chaplin (2006) mendefinisikan kecemasan di masa depan sebagai emosi atau sensasi negatif yang muncul karena menghadapi berbagai jenis tantangan selama masa pertumbuhan, sehingga berdampak pada elemen afektif, kognitif, dan perilaku.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, kesimpulan yang dapat diambil yakni kecemasan akan menghadapi masa depan adalah keadaan emosi dengan diiringi dengan rasa tidak nyaman, takut, khawatir, gelisah, prihatin, dan pesimisme terhadap harapan-harapan di masa depan. Hal ini terutama terjadi pada individu yang menganggap masa depan mereka gelap dan merasa tidak mampu menggapai cita-cita mereka. Hal ini dapat menimbulkan rasa pasrah, tidak mampu melawan, dan putus asa, yang pada akhirnya menimbulkan gejala kecemasan dalam menghadapi masa depan.

### **3. Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

Hammad (2016) berpendapat bahwa kecemasan menghadapi masa depan disusun dalam empat dimensi berbeda, yang mencakup aspek-aspek berikut:

a. **Pemikiran Negatif tentang Masa Depan**

Berpikir negatif terhadap masa depan mengacu pada adanya pikiran negatif yang menguasai seseorang sehingga menimbulkan perasaan tidak mampu dan tidak nyaman terhadap masa depan.

b. **Kecemasan Karir**

Pengalaman individu mengenai kecemasan yang berhubungan dengan sulitnya mendapatkan pekerjaan sesuai bidang keahliannya, mencapai kesuksesan, serta ketakutan karena tidak terpenuhinya ekspektasi diri sendiri dan orang lain.

c. **Manifestasi Gejala Mental dan Fisik Akibat Cemas**

Gejala yang ditimbulkan akibat merasa cemas meliputi gejala mental dan gejala fisik.

d. **Cemas Mengenai Tekanan Hidup**

Cemas terhadap berbagai tekanan hidup yang dihadapi individu, termasuk tekanan ekonomi, keluarga, dan sosial, yang dapat menyebabkan meningkatnya tingkat ketegangan, kecemasan, dan keputusasaan, yang pada akhirnya memengaruhi perspektif mereka terhadap masa depan.

Menurut Zaleski (1996) aspek-aspek kecemasan menghadapi masa depan yaitu:

a. **Aspek Kognitif**

Reaksi yang dihasilkan dari aspek kognitif yaitu menangkalkan pemikiran tentang masa depan sebagai pencapaian baru, seseorang akan menghindari masa depan dan hanya berfokus pada masa sekarang atau masa lalu, sehingga memberikan penurunan harapan dari hasil positif yang didapatkan diri sendiri, dan menyebabkan tingkat keberhasilan berkurang. Individu yang berfokus pada masa lalu atau masa sekarang merupakan sebuah mekanisme untuk membatasi diri.

b. **Sikap dan Perilaku**

Kecemasan masa depan yang disebabkan dari aspek sikap dan perilaku diantaranya yaitu, penantian pasif terhadap masa depan; menutup diri dari kegiatan yang memiliki resiko, terbuka dan konstruktif; melakukan kegiatan

sehari-hari yang sama untuk menghadapi situasi hidup; melakukan pencegahan untuk mempertahankan status quo disbanding dengan mengambil resiko untuk meningkatkan peluang; menggunakan pertahanan diri regresif yang berbeda untuk menghindari hal yang negatif seperti, tuduhan, rasionalisasi atau represi; menggunakan hubungan sosial untuk mempertahankan masa depan.

Menurut Nevid, dkk (2018) kecemasan dibedakan berdasarkan beberapa tanda yang mencakup manifestasi fisik, perilaku, dan kognitif.

a. Fisik

Manifestasi fisik meliputi kegelisahan, kecemasan, perut atau dada sesak, berkeringat banyak, pusing, sensasi ingin pingsan, terasa dingin di anggota tubuh, nafas terengah-engah, detak jantung cepat, tenggorokan kering, serta mual, dan lainnya.

b. Perilaku

Penghindaran, ketergantungan, dan kegelisahan termasuk di antara perilaku-perilaku yang muncul.

c. Kognitif

Secara kognitif, respons yang muncul meliputi kekhawatiran, mengalami ketakutan atau kecemasan mengenai masa depan, ketakutan akan kehilangan kendali, merenung terus-menerus terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu, gangguan konsentrasi atau fokus, dan memiliki persepsi yang kacau.

Berdasarkan uraian tersebut, disimpulkan bahwa kecemasan akan menghadapi masa depan memiliki beberapa aspek kognitif yang meliputi pemikiran negatif tentang masa depan, kecemasan karir, dan cemas mengenai tekanan hidup. Kemudian aspek lainnya yaitu manifestasi gejala mental dan fisik akibat cemas, sikap dan perilaku.

#### **4. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

Kecemasan biasanya didapatkan dari faktor-faktor baik dari aspek internal maupun dari aspek eksternal. Aspek internal dapat meliputi sifat-sifat seperti

rendahnya religiusitas, pesimisme, takut akan kegagalan, pengalaman negatif yang terjadi di masa lalu, serta pemikiran yang logis. Selain itu, aspek eksternal yang berkontribusi yaitu tidak adanya dukungan pada sosial (Adler & Rodman, 2014).

Menurut Adler dan Rodman (2014) kecemasan dapat disebabkan oleh dua alasan utama, yaitu sebagai berikut:

a. Pengalaman negatif di Masa Lalu

Pengalaman ini mengacu pada peristiwa kurang menyenangkan di masa lalu dan dikaitkan dengan potensi kejadian di masa depan. Ketika seseorang menghadapi keadaan tidak menguntungkan seperti gagal dalam ujian, hal itu dapat menimbulkan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan terkait dalam melaksanakan ujian.

b. Pikiran yang Tidak Rasional

Beberapa psikolog berpendapat bahwa pikiran atau keyakinan terhadap suatu keadaanlah yang menimbulkan kecemasan, bukan kejadian nyata. Bentuk keyakinan di atas merupakan contoh dari pemikiran-pemikiran yang tidak rasional, yang biasa disebut dengan gagasan-gagasan yang salah, khususnya yang mencakup generalisasi yang tidak tepat, kegagalan besar, persetujuan, dan kesempurnaan.

Menurut Nevid, dkk (2018) menyajikan analisis komprehensif terhadap beberapa aspek yang memberikan pengaruh terhadap kecemasan, yaitu:

- a. Faktor biologis, yang meliputi perubahan jaringan otak yang menandakan bahaya, kerentanan genetik, dan disregulasi aktivitas neurotransmitter.
- b. Faktor lingkungan sosial, mencakup beberapa elemen seperti paparan terhadap situasi berbahaya dan kejadian yang bersifat traumatis.
- c. Faktor perilaku, mencakup berbagai mekanisme, seperti hubungan antara rangsangan aversif dan rangsangan yang sebelumnya netral (pengkondisian klasik), pengurangan kecemasan dapat melalui pelaksanaan ritual kompulsif, dan tidak adanya peluang untuk pemunahan karena menghindari objek atau kondisi yang menimbulkan rasa takut.

- d. Faktor Kognitif dan Emosional mencakup beberapa elemen seperti konflik psikologis yang belum terselesaikan, prediksi ketakutan yang berlebihan, irasionalitas, peningkatan kepekaan terhadap ancaman, peningkatan kepekaan kecemasan, dan berkurangnya efikasi diri.

Kemudian terdapat faktor lain yang memengaruhi kecemasan di masa depan, yaitu:

a. Religiusitas

Pada penelitian yang berjudul “Masa *Emerging Adulthood* pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam” oleh Qolbi, dkk (2020) menegaskan bahwa peningkatan kesejahteraan individu memerlukan resolusi kecemasan. Salah satu cara yang potensial untuk mencapai tujuan ini adalah melalui penanaman religiusitas, seperti yang disarankan oleh Cohen dalam penelitian yang dilakukan oleh Qolbi, dkk (2020).

b. *Self Compassion*

Penelitian Wilianaza dan Suhana (2023) menunjukkan bahwa orang yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi cenderung lebih mampu menangani keadaan yang menantang dan mengatasi perasaan takut atau cemas. Hal ini dihasilkan dari adanya *self-compassion* untuk menghilangkan kecemasan akibat kejadian traumatis pada hidup seseorang.

c. *Ego Depletion*

Sebuah studi sebelumnya oleh AlHarbi, dkk (2020) mengatakan bahwa peningkatan *ego depletion* akan menyebabkan peningkatan kecemasan masa depan, dan penurunan *ego depletion* akan menyebabkan penurunan kecemasan masa depan, dan menekankan perlunya pengendalian diri dan pengendalian keinginan.

Berdasarkan penjelasan di atas, para ahli menyimpulkan bahwa banyak faktor, termasuk faktor biologis, sosial-lingkungan, perilaku, kognitif, dan emosional seperti pengalaman buruk sebelumnya dan pemikiran tidak logis, dapat memengaruhi kecemasan di masa depan. Selain itu, religiusitas, *self*

*compassion*, dan *ego depletion* juga dapat berdampak pada kecemasan dalam menghadapi masa depan.

## **B. Ego Depletion**

### **1. Pengertian Ego Depletion**

Istilah *ego depletion* berasal dari penelitian yang berkaitan dengan kontrol diri. Konsep *ego depletion* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatur tindakannya dan menahan diri untuk tidak menunjukkan perilaku yang tidak pantas, seperti menunjukkan atau mencoba menekan amarah (Hornby dalam Fachrozie, dkk 2021). Individu yang mempunyai kontrol diri kuat, menunjukkan kemampuan pengendalian diri dan mampu menekan rangsangan yang menghasilkan emosi, maka individu tersebut cenderung tidak mengalami gejala gangguan kecemasan. Namun demikian, melakukan kontrol diri yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kapasitas kontrol diri. Muraven dan Slessareva (2003) telah memberikan penjelasan atas berkurangnya kemampuan pengendalian diri yang diamati pada individu, yang dapat dikaitkan dengan pemanfaatan kontrol diri dalam tugas-tugas sebelumnya.

Fenomena berkurangnya kemampuan mengontrol diri juga disebut dengan nama *ego depletion*. *Ego depletion* adalah penurunan sementara kemampuan atau kemauan individu untuk mengambil bagian dalam aktivitas yang memerlukan kontrol diri, sebagai akibat dari tindakan yang telah dilakukan sebelumnya (Dang, 2018).

Menurut Baumeister, dkk (2000) *ego depletion* mengacu pada penurunan sementara kapasitas atau motivasi individu untuk melakukan aktivitas yang memerlukan energi, akibat pemanfaatan energi untuk aktivitas sebelumnya.

*Ego depletion* menurut Undarwati, dkk (2017) merupakan suatu kondisi dimana seseorang memiliki energi yang lebih sedikit karena energi tersebut terpakai pada aktivitas sebelumnya, seperti mengambil keputusan, mengendalikan lingkungan, dan melakukan aktivitas yang sangat bertanggung jawab, akan tetapi keterbatasan energi ini terjadi hanya sementara.

Berdasarkan sudut pandang tersebut dapat disimpulkan bahwa *ego depletion* mengacu akan penurunan kapasitas mengontrol diri pada seseorang, yang mencakup energi fisik dan psikologis yang bersifat sementara yang diperlukan untuk melakukan suatu aktivitas dan energi ini berkurang akibat aktivitas sebelumnya yang memerlukan tanggung jawab besar, sehingga menyebabkan terbatasnya energi.

## 2. Aspek-Aspek *Ego Depletion*

Undarwati, dkk (2017) melakukan penelitian untuk mengembangkan komponen-komponen *ego depletion* yang selaras akan budaya di Indonesia, dengan menggunakan metode *indigenous psychology*. Aspek-aspek tersebut meliputi:

- a. Kelelahan psikis, mengacu pada keadaan psikis yang ditandai dengan perasaan menyerah, muak, bosan, serta berkurangnya rasa pengendalian diri.
- b. Kelelahan fisik, mengacu pada keadaan ditandai dengan adanya gejala pada fisik yang berhubungan dengan kelelahan ego. Gejala-gejala ini termasuk sakit fisik, lelah, dan pusing.
- c. Tidak berdaya, adalah keadaan psikologis yang ditandai dengan kurangnya energi dan motivasi, yang menyebabkan individu menganggap dirinya berada dalam keadaan *UNISSILA* tidak ada energi.
- d. Energi terkuras, adalah hilangnya atau berkurangnya energi dalam proses kognitif dan perilaku.
- e. Gangguan kognitif, mengacu pada kondisi yang ditandai dengan fungsi kognitif yang kurang optimal, sehingga mengakibatkan kesulitan konsentrasi dan berpikir rasional.
- f. Pasif, mengalami keadaan tidak aktif, kurang motivasi dalam melakukan aktivitas apapun.
- g. Tidak optimal, yaitu seluruh upaya atau tindakan yang dilakukan, baik saat masih proses atau hasil, berada di bawah standar dan kurang sempurna.
- h. Reaksi negatif, mengacu pada respons perilaku yang ditandai dengan wajah muram dan kecenderungan melakukan perilaku agresif.

- i. Gangguan perilaku, mengacu pada kondisi yang ditandai dengan tidak adanya keselarasan antara berpikir dan berperilaku, sehingga mengakibatkan aktivitas tidak terarah dan kecenderungan menyimpang dari norma masyarakat.

Menurut AlHarbi, dkk (2020) konsep *ego depletion* mencakup empat komponen berbeda, yaitu sebagai berikut:

- a. Perasaan Tertekan

Manifestasi dari perasaan tertekan mencakup kurangnya motivasi untuk memperoleh pengetahuan, kemalasan, kelemahan secara keseluruhan, serta tidak mampu menahan tekanan, dan pengambilan keputusan.

- b. Pasif

Aspek pasif mengacu pada keadaan yang ditandai dengan kinerja di bawah standar, sulit mempertahankan fokus, penurunan memori, dan kurangnya kontrol motivasi.

- c. Mengalami Gangguan

Gangguan meliputi ketidakmampuan memusatkan dan mempertahankan perhatian, mengalami kebosanan, dan sering mengalami kelupaan.

- d. Kurang Mampu Mengontrol Diri

Aspek kontrol diri yang kurang adalah mudah merasa putus asa, sering menunda pekerjaan dan tidak dapat menahan diri dari godaan.

Berdasarkan uraian tersebut disimpulkan bahwa unsur-unsur *ego depletion* mencakup kelelahan psikologis dan fisik, ketidakberdayaan, tingkat motivasi berkurang, gangguan pada kognisi, ketidakaktifan atau pasif, merasa kurang optimal, respons negatif, masalah perilaku, perasaan tertekan, dan kurang mampu mengontrol diri.

### **C. Hubungan antara *Ego Depletion* dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

Mahasiswa merupakan individu pada masa perkembangan yang berusia antara 18 dan 25 tahun. Fase ini dapat dikategorikan sebagai pergantian dari masa remaja akhir ke masa dewasa awal (*emerging adulthood*). Mahasiswa adalah

individu yang sedang menempuh tahapan pendidikan di perguruan tinggi negeri atau swasta. Sebagai seorang mahasiswa tentunya dapat mempunyai rasa bangga karena memungkinkan individu tersebut untuk menempuh pendidikan lanjutan yang lebih tinggi.

Seorang individu yang memiliki sebutan mahasiswa pasti memiliki rasa bangga. Meskipun demikian, mahasiswa dituntut untuk menghadapi berbagai macam tugas berat. Mahasiswa dibebani dengan beberapa tugas akademik yang harus dikerjakan khususnya pada mahasiswa yang berada pada tingkat akhir. Kewajiban serta tanggung jawab pada mahasiswa tingkat akhir kadang-kadang dapat menguras energi fisik dan psikologis seseorang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2018) ditemukan bahwa mahasiswa merasakan kelelahan fisik dan psikologis ketika dihadapkan dengan banyak tugas dan kewajiban, terutama ketika dihadapkan pada tenggat waktu yang semakin dekat. Pengurangan tingkat energi ini menyebabkan kemungkinan pada kegagalan kontrol diri berikutnya. Kondisi berkurangnya tingkat energi ini disebut dengan *ego depletion* (Baumeister, dkk 2007).

*Ego depletion* mengacu pada penurunan sementara kapasitas, keinginan diri, atau dorongan diri ketika melakukan kegiatan yang menuntut energi fisik dan psikologis, hal ini terjadi akibat pemanfaatan kapasitas atau energi pada periode sebelumnya (Baumeister, dkk 1998). Menurut Muraven, (2012) *ego depletion* mengacu pada fase di mana kemampuan individu untuk mengelola diri mereka sendiri, terganggu untuk sementara waktu setelah melakukan tugas-tugas yang memerlukan kontrol diri yang intensif. Hal ini bahkan terjadi pada domain yang berbeda atau tidak berhubungan.

*Ego depletion* dapat terjadi pada individu karena berbagai alasan, yang meliputi pilihan, kontrol diri, pengambilan keputusan, dan regulasi diri (Baumeister, dkk 1998). Kemampuan untuk menahan emosi dan dorongan diri disebut sebagai kontrol diri (Hurlock, 1997). Untuk mengelola kecemasan yang bermanifestasi sebagai kesulitan fokus, kurang percaya diri pada keterampilan, terus-menerus memikirkan bahaya, kegelisahan, dan kekhawatiran, seseorang harus melatih kontrol diri. Hal ini mencakup menghukum diri, memonitor diri,

menguatkan diri secara positif, dan memanipulasi kondisi emosional (Faried dan Nashori, 2013). Gangguan kecemasan muncul ketika seseorang kurang memiliki kontrol diri dan tidak mampu menekan stimulus yang menyebabkan dirinya merasakan emosi.

Kecemasan adalah keadaan yang menyebar dan ditandai dengan rasa takut atau rasa tidak nyaman. Kecemasan mungkin bermanfaat karena mendorong individu untuk menjalani pemeriksaan kesehatan secara rutin dan berfungsi sebagai faktor motivasi untuk belajar sebelum ujian (Nevid, dkk 2018). Kecemasan sangat berkorelasi dengan kejadian di masa depan. Kecemasan dapat diuraikan sebagai suatu keadaan psikologis ditandai adanya rasa takut, khawatir, dan prihatin terhadap suatu kejadian yang akan datang. Akibatnya, individu yang mengalami kecemasan menganggap dirinya khawatir terhadap keadaan yang belum pernah ditemui atau dialaminya (Nevid, dkk 2018).

Kecemasan akan masa depan merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan kekhawatiran, ketidakpastian, potensi ancaman dan ketakutan akibat dari tidak diinginkannya perubahan pada masa depan seseorang yang menyebabkan individu mengalami kecemasan terhadap masa depan (Zaleski, 1996). Berbagai faktor berkontribusi terhadap berkembangnya kecemasan di masa depan, termasuk tantangan yang berkaitan dengan sekolah, pekerjaan, dan hubungan keluarga (Siburian, dkk 2012). Samudi (dalam Lukman, 2021) berpendapat bahwa berbagai faktor dapat berkontribusi terhadap munculnya gejala kecemasan di masa depan. Faktor-faktor ini mencakup pandangan pesimistis terhadap masa depan yang ditandai dengan perasaan suram dan ketidakmampuan mencapai harapan pribadi. Selain itu, individu mungkin mengalami perasaan gagal dan menyerah, tidak mampu berjuang dan kurang optimis terhadap kejadian yang akan datang.

Sebuah studi sebelumnya yang dilakukan oleh (AlHarbi, dkk 2020) meneliti hubungan antara *ego depletion* dan kecemasan masa depan di kalangan mahasiswi di Yordania. Temuan ini mengungkapkan korelasi positif yang penting antara *ego depletion* dan kecemasan masa depan, yang menunjukkan arti bahwa tingkat *ego depletion* yang tinggi akan berdampak pada tingkat kecemasan masa depan yang

tinggi juga, serta sebaliknya, semakin rendah *ego depletion* seseorang, maka akan semakin rendah juga kecemasan akan menghadapi masa depan seseorang.

#### D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: “terdapat hubungan positif antara *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir”. Semakin tinggi tingkat *ego depletion*, maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat *ego depletion*, maka semakin rendah juga tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dialami pada mahasiswa tingkat akhir.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Sugiyono (2017) mendefinisikan variabel penelitian sebagai keseluruhan faktor yang terpilih oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi dan dikembangkan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen.

Variabel dependen yang erat kaitannya dengan variabel terikat adalah bentuk dari variabel bebas yang telah dipengaruhi atau ditentukan. Simbol “Y” diberikan pada variabel terikat dalam penelitian ini. Sebaliknya, variabel independen, yang umumnya diketahui sebagai variabel bebas, adalah variabel terikat yang telah menjadi katalisator perubahan dan mempunyai kemampuan untuk menjadi unsur baru. Penelitian tersebut menunjuk variabel independen sebagai simbol “X” (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini, variabelnya dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Variabel terikat (Y) adalah kecemasan terhadap masa depan.
2. Variabel independen (X) adalah *ego depletion*.

#### **B. Definisi Operasional**

Menurut (Azwar, 2012) definisi operasional mengacu pada definisi dari sebuah variabel yang diturunkan berdasarkan indikasi yang dapat diamati terkait dengan variabel tersebut. Berikut definisi dari setiap variabel yang digunakan peneliti:

##### **1. Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

Kecemasan menghadapi masa depan termasuk bagian dari fenomena psikologis yang mencakup pengalaman subjektif dan emosional seseorang. Gejala fenomena ini dapat berupa perasaan khawatir, ambiguitas, serta muncul kegelisahan, yang berasal dari tidak diinginkannya perubahan seseorang di masa depan. Pengalaman ini dapat terwujud dalam diri individu dalam berbagai tingkatan. Dalam penelitian ini pengukuran kecemasan di masa depan dilakukan

dengan menggunakan dimensi yang diberikan oleh Hammad (2016) yang meliputi pemikiran negatif tentang masa depan, kecemasan karir, manifestasi gejala mental dan fisik akibat cemas, dan cemas mengenai tekanan hidup. Skor perolehan subjek yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih besar terhadap masa depan, sedangkan skor yang diperoleh subjek lebih rendah menunjukkan tingkat kekhawatiran yang lebih rendah terhadap masa depan.

## **2. Ego Depletion**

*Ego depletion* mengacu pada keadaan di mana seseorang mengalami pengurangan sumber daya yang tersedia karena pemanfaatan energi mereka dalam tindakan sebelumnya, seperti melakukan kontrol terhadap lingkungan, membuat keputusan, dan terlibat dalam tugas-tugas yang memerlukan tanggung jawab, serta pengorbanan besar. Akibatnya, meski bersifat hanya sementara, energi individu menjadi berkurang dan terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menilai sejauh mana *ego depletion* dengan memanfaatkan dimensi yang diberikan oleh Undarwati, dkk (2017) Dimensi tersebut meliputi kelelahan psikologis, kelelahan fisik, ketidakberdayaan, terkurasnya energi, gangguan pada kognisi, apatis, respon individu kurang optimal dan cenderung negatif, serta adanya kelainan dalam berperilaku. Subjek dengan skor lebih tinggi menunjukkan kecenderungan yang lebih besar terhadap *ego depletion*, sedangkan subjek dengan skor lebih rendah menunjukkan lebih kecil kecenderungan terhadap *ego depletion*.

## **C. Populasi, Sampel dan Sampling**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2017) konsep populasi mengacu pada kategori luas yang mencakup individu atau entitas yang dipilih oleh peneliti berdasarkan ciri dan kualitas tertentu, dengan tujuan melakukan penelitian dan memperoleh temuan. Populasi pada penelitian sebanyak 1067 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa tingkat akhir dari Fakultas Keperawatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Agama Islam, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi

dan Fakultas Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Peneliti memfokuskan mahasiswa tingkat akhir tahun angkatan 2020. Berikut daftar populasi dalam penelitian ini yang dibuat per program studi, hal ini dimaksudkan agar lebih mudah dalam pengambilan sampel nantinya, sebagaimana ditunjuk pada tabel 1.

**Tabel 1. Jumlah Populasi Mahasiswa Angkatan Tahun 2020**

No.	Program Studi	Jumlah Mahasiswa
Fakultas Ilmu Keperawatan		
1.	Ilmu Keperawatan	192
	Jumlah	192
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan		
1.	Pendidikan Matematika	45
2.	Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	47
3.	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	120
	Jumlah	212
Fakultas Agama Islam		
1.	Tarbiyah	131
2.	Syariah	62
	Jumlah	193
Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi		
1.	Pendidikan Bahasa Inggris	36
2.	Sastra Inggris	73
3.	Ilmu Komunikasi	154
	Jumlah	263
Fakultas Psikologi		
1.	Psikologi	207
<b>Jumlah Total</b>		<b>1067</b>

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2017) sampel mengacu pada suatu bagian yang diambil berdasarkan sebuah populasi yang lebih besar yang memiliki ciri atau karakteristik tertentu. Menurut Arikunto (2013) sampel dianggap representatif karena merupakan bagian dari populasi penelitian yang lengkap. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini, peneliti tidak menggunakan semua populasi yang ada, tetapi hanya mengambil beberapa sampel yang memenuhi kriteria penelitian yaitu mahasiswa aktif angkatan 2020 Fakultas Keperawatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Agama Islam, Fakultas

Bahasa dan Ilmu Komunikasi, dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

### 3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel memerlukan pemanfaatan teknik yang dikenal sebagai teknik sampling. Teknik sampling adalah sebuah cara untuk memastikan terpilihnya sampel yang digunakan dalam sebuah penelitian (Sugiyono, 2017). Ada dua jenis kelompok berbeda dalam teknik pengambilan sampel yaitu dengan, pengambilan sampel probabilitas dan pengambilan sampel non-probabilitas. Peneliti menggunakan pengambilan sampel probabilitas dalam penelitian ini. Sugiyono (2017) mendefinisikan pengambilan sampel probabilitas sebagai cara yang tepat untuk memastikan setiap elemen atau anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Para peneliti menggunakan pendekatan pengambilan sampel *cluster random sampling* dalam penelitian ini. Teknik *cluster random sampling* adalah Teknik pengambilan sampel dengan randomisasi terhadap kelompok bukan individu Azwar (2012).

#### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dapat didefinisikan menjadi pendekatan sistematis yang umumnya digunakan para peneliti untuk mendapatkan informasi faktual mengenai variabel yang telah ditentukan sebelumnya. Proses pengumpulan data sangatlah penting karena memungkinkan diperolehnya data sebagai pembahasan dari topik penelitian yang digunakan (Arikunto, 2013). Penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala dalam penelitian ini. Skala adalah strategi pengumpulan data penelitian yang melibatkan penyajian subjek dengan serangkaian pernyataan dan pertanyaan tertulis (Sugiyono, 2017). Hasil dari teknik skala berupa data penelitian yang selaras dengan tujuan yang ditetapkan serta menunjukkan atribut validitas dan reliabilitas yang kuat. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua dimensi, yaitu skala yang mengukur *ego depletion* dan skala yang menilai tingkat kecemasan menghadapi masa depan.

Skala dalam penelitian ini, menggunakan skala Likert, yang mana peserta akan diminta memilih salah satu dari alternatif jawaban yang peneliti tawarkan dengan pilihan sebagai berikut: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Kuesioner ini berisikan dua aitem berbeda, yang secara khusus dikategorikan menjadi *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* terdiri dari beberapa pernyataan hal yang positif serta menumbuhkan sikap mendukung terhadap seseorang. Sebaliknya, aitem *unfavorable* mencakup pernyataan yang mengungkapkan hal negatif dan tidak selaras dengan suasana hati individu.

Terdapat perbedaan antara penilaian aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* diberi nilai 4 untuk jawaban “Sangat Sesuai” (SS), 3 untuk jawaban “Sesuai” (S), 2 untuk jawaban “Tidak Sesuai” (TS), dan 1 untuk jawaban “Sangat Tidak Sesuai” (STS). Pada aitem *unfavorable*, nilai yang diberikan pada jawaban adalah sebagai berikut: 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 untuk jawaban Sesuai (S), 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk Sangat Tidak Sesuai jawaban (STS). Bagan penilaian dalam setiap aitem disajikan di bawah ini:

**Tabel 2. Skala Penilaian Likert**

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Dua variabel yang dikaji dalam penelitian ini, yaitu *ego depletion* dan kecemasan dalam menghadapi masa depan. Untuk menilai variabel-variabel ini, digunakan dua skala, yaitu skala *ego depletion* dan skala kecemasan menghadapi masa depan. Skala-skala ini telah diuji menggunakan model skala Likert. Penjelasan lengkap pada setiap skala yang digunakan pada penelitian ini akan disajikan sebagai berikut:

#### 1. Skala *Ego Depletion*

Pengukuran skala *ego depletion* pada penelitian ini dikembangkan dengan menggunakan unsur-unsur dari Undarwati, dkk (2017) yang dimodifikasi oleh Nugroho, (2018). Unsur-unsur tersebut meliputi kelelahan psikologis, kelelahan fisik, ketidakberdayaan, energi yang terkuras, gangguan pada kognisi,

ketidakaktifan, tidak optimal, reaksi tidak menyenangkan, dan gangguan perilaku. *Blueprint* skala *ego depletion* disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 3. *Blueprint* Skala *Ego Depletion***

No.	Aspek	Indikator	Aitem		$\Sigma$
			F	UF	
1.	Kelelahan psikis	Pasrah	1	1	2
		Muak	1	1	2
		Jenuh	1	1	2
		Kurang mampu mengontrol diri	1	1	2
2.	Kelelahan fisik	Sakit fisik	1	1	2
		Capek/lelah	1	1	2
		Pusing	1	1	2
3.	Tidak berdaya	Tidak memiliki energi	1	1	2
4.	Energi terkuras	Tidak memiliki motivasi	1	1	2
		Energi habis	1	-	1
5.	Gangguan kognitif	Tidak mampu berkonsentrasi	1	1	2
		Tidak mampu berpikir jernih	1	1	2
6.	Pasif	Tidak ingin melakukan apapun	1	-	1
7.	Tidak optimal	Usaha atau aktivitas kurang sempurna	1	1	2
8.	Reaksi negatif	Individu bermuka muram	1	-	1
9.	Gangguan perilaku	Perilaku tidak bertujuan	-	1	1
<b>Total</b>			<b>15</b>	<b>13</b>	<b>28</b>

Keterangan:

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

## 2. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Penelitian ini menggunakan unsur-unsur milik Hammad (2016) yang terdiri atas empat aspek antara lain: pemikiran negatif tentang masa depan, kecemasan karir, manifestasi gejala mental dan fisik akibat cemas, dan cemas mengenai tekanan hidup. *Blueprint* skala kecemasan menghadapi masa depan disajikan dengan tabel di bawah ini:

**Tabel 4. Blueprint Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

No.	Aspek	Aitem		$\Sigma$
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
1.	Pemikiran negatif terkait masa depan	5	5	10
2.	Kecemasan karir	5	5	10
3.	Manifestasi gejala mental dan fisik akibat cemas	5	5	10
4.	Cemas mengenai tekanan hidup	5	5	10
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

Keterangan:

*F* : *Favorable*

*UF* : *Unfavorable*

### E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Koefisien Reliabilitas

#### 1. Validitas

Menurut Azwar (2012) validitas mengacu pada seberapa akurat dan tepat suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi yang dimaksudkan. Suatu alat ukur dianggap validitas tinggi apabila alat tersebut secara efektif melakukan fungsi pengukuran yang dimaksudkan dan dapat menghasilkan pengukuran yang bersesuaian dengan tujuan pengukuran yang dimaksud.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan telah diuji validitasnya dan telah distandarisasi. Namun demikian, penting untuk menilai kembali validitasnya karena peneliti telah melakukan modifikasi pada kedua skala tersebut. Penelitian ini menggunakan validitas isi sebagai bentuk validitasnya. Validitas suatu penelitian ditentukan oleh sejauh mana item-item yang dimasukkan dalam penelitian tersebut dapat mengukur secara memadai seluruh sasaran yang dimaksudkan, atau sejauh mana materi tes secara akurat mencerminkan sifat-sifat yang ingin diukur (Azwar, 2012). Evaluasi isi skala melalui analisis rasional memerlukan konsensus di antara individu yang memiliki keahlian di bidangnya (*professional judgment*).

## 2. Uji Daya Beda Aitem

Konsep uji daya beda aitem atau daya pembeda suatu aitem mengacu pada kemampuannya untuk memisahkan individu atau kelompok yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang dinilai (Azwar, 2012). Penilaian daya beda aitem melibatkan perhitungan koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dan distribusi skor skala.

Melalui prosedur ini dapat dihasilkan koefisien korelasi total aitem. Derajat korelasi positif antara skor item dan skor skala berbanding lurus dengan tingkat konsistensi antara aitem dan skala secara menyeluruh, menunjukkan semakin kuatnya kemampuan membedakan keduanya.

Kriteria yang sering digunakan untuk memilih aitem berdasarkan korelasi total aitem adalah dengan ambang batas  $r_{xy} \geq 0,30$ . Aitem yang telah mencapai koefisien korelasi 0,30 atau lebih tinggi dinilai dapat diterima, sedangkan aitem dengan koefisien korelasi di bawah 0,30 dinilai kurang memiliki daya beda (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan koefisien korelasi *product moment* dengan perangkat lunak *IBM SPSS* versi 25.00 untuk *Windows*, untuk menilai daya beda aitem yang diteliti.

## 3. Estimasi Koefisien Reliabilitas

Reliabilitas suatu instrumen ditentukan oleh kemampuannya dalam mengumpulkan data secara konsisten (Arikunto, 2013). Reliabilitas sebagaimana didefinisikan oleh Azwar (2012) mengacu pada sejauh mana suatu instrumen penelitian secara konsisten menghasilkan hasil yang akurat dalam mengukur suatu variabel tertentu.

Penilaian reliabilitas suatu pengukuran dapat ditentukan oleh kapasitasnya untuk menghasilkan data numerik dengan batas rentang 0 hingga 1,00. Semakin tinggi nilai koefisien reliabilitas dan mendekati 1,00 maka menunjukkan semakin besarnya tingkat reliabilitas (Azwar, 2012).

Rumus *alfa Cronbach* digunakan oleh para peneliti untuk menilai reliabilitas setiap pengukuran yang digunakan pada penelitian ini. Pasalnya, skor yang telah didapat pada instrumen penelitian dalam penelitian ini diukur pada

skala 1-4, bukan menggunakan hasil biner 1 dan 0 (Arikunto, 2013). Rumus *alfa Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{K}{K-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum a_b^2}{a_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen

$K$  = Jumlah butir pertanyaan atau soal

$\sum a_b^2$  = Jumlah variasi butir

$a_t^2$  = Variasi total

Rumus penelitian ini menggunakan *Cronbach's alpha* untuk melakukan pengujian reliabilitas, menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS* versi 25.00 untuk *Windows*.

#### F. Teknik Analisis

Teknik analisis data mengacu pada tahapan sistematis yang bertujuan untuk mengolah data yang diperoleh. Sugiyono (2017) berpendapat bahwa pendekatan teknik analisis data mencakup prosedur sistematis dalam mengkategorikan data, mensintesisnya, mengidentifikasi pola, dan menarik kesimpulan yang dapat dipahami. Gambaran hasil terhadap temuan penelitian dilakukan melalui proses analisis data. Setelah dilakukan pengumpulan data, Analisis data kuantitatif dilakukan. Teknik korelasi *product moment* digunakan dalam penelitian ini, karena merupakan salah satu dari teknik korelasi yang umum digunakan, untuk mengidentifikasi kedua variabel yang banyak digunakan. Penelitian ini juga menggunakan aplikasi *IBM SPSS* versi 25.00 *for Windows* untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kanchah Penelitian**

Orientasi kanchah penelitian merupakan tahap awal yang mendahului pelaksanaan penelitian. Peneliti harus memahami lingkungan atau lokasi penelitian. Dengan dilakukannya orientasi kanchah penelitian adalah peneliti ingin mencari tahu adanya kecocokan antara karakteristik lokasi penelitian dengan subjek penelitian. Penelitian dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang terletak di Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Terboyo Kulon, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Perguruan tinggi swasta yang dikenal dengan Universitas Islam Sultan Agung atau Unissula ini didirikan pada tanggal 16 Dzulhijah 1381 H atau 20 Mei 1962 M oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA). Dengan sejarah selama 59 tahun, universitas ini menyandang predikat sebagai perguruan tinggi tertua dan terbesar di Semarang, Jawa Tengah. Universitas Islam Sultan Agung merupakan institusi komprehensif yang terdiri dari 12 fakultas terkemuka, antara lain Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Hukum, Fakultas Keperawatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik, Fakultas Agama Islam, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Farmasi, Fakultas Teknologi Industri, dan Fakultas Psikologi. Universitas Unissula menawarkan berbagai jenjang program studi, antara lain jenjang Diploma (DIII), Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktor (S3).

Setelah identifikasi dan observasi lokasi penelitian, tahap selanjutnya adalah melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa di Unissula. Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa mahasiswa tingkat akhir, khususnya semester tujuh, menunjukkan perasaan khawatir terhadap prospek masa depannya, seperti yang ditunjukkan oleh judul penelitian. Para peneliti mengambil keputusan untuk memilih mahasiswa dari angkatan 2020 sebagai

peserta subjek penelitian. Selanjutnya peneliti mencari data mengenai kuantitas populasi mahasiswa aktif di lima fakultas, yaitu Fakultas Keperawatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Agama Islam, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, dan Fakultas Psikologi. Data ini diperoleh melalui teknik pengacakan. Diketahui populasi mahasiswa secara keseluruhan berjumlah 1067 mahasiswa, dengan rincian 192 mahasiswa Fakultas Keperawatan, 212 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 193 mahasiswa Fakultas Agama Islam, 263 mahasiswa Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, dan 207 Fakultas Psikologi

Peneliti memilih Universitas Islam Sultan Agung sebagai lokasi penelitian karena beberapa alasan, antara lain sebagai berikut:

- a. Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung aktif mengalami permasalahan yang berkaitan dengan topik yang diteliti.
- b. Ada cukup subjek untuk melakukan penelitian.
- c. Karakteristik subjek sesuai dengan persyaratan yang relevan dengan penelitian ini.
- b. Pihak Fakultas Universitas Islam Sultan Agung memberikan perizinan yang sangat mudah untuk melakukan penelitian.

## **2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Persiapan dalam melakukan penelitian perlu dilakukan guna memperlancar jalannya penelitian dan memperkecil kemungkinan terjadinya kesalahan yang diperkirakan akan terjadi. Berikut akan dijelaskan berbagai tahapan persiapan penelitian pada penelitian ini yang meliputi: mempersiapkan perizinan, melakukan uji coba alat ukur, melakukan tes diskriminasi aitem atau uji daya beda aitem, dan melakukan estimasi reliabilitas alat ukur. Berikut penjelasannya:

### **a. Persiapan Perizinan**

Melakukan persiapan perizinan menjadi langkah penting yang harus dilakukan peneliti terlebih dahulu sebelum memulai penelitian. Langkah pertama dalam mempersiapkan perizinan adalah mengajukan surat

permohonan izin penelitian dan surat untuk memperoleh informasi data mahasiswa terkini dari staf administrasi Fakultas Psikologi Unissula. Surat izin penelitian ditujukan untuk fakultas di Unissula yang dijadikan sebagai lokasi penelitian dengan nomor surat berikut dibawah ini:

- 1) 169/C.1/Psi-SA/I/2024 kepada Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan
- 2) 97/C.1/Psi-SA/I/2024 kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- 3) 169/C.I/Psi-SA/I/2024 kepada Dekan Fakultas Agama Islam
- 4) 169/C.1/Psi-SA/I/2024 kepada Dekan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi
- 5) 100/A.3/Psi-SA/I/2024 kepada Dekan Fakultas Psikologi

b. Penyusunan Alat Ukur

Tujuan utama menyusun alat ukur adalah untuk memungkinkan peneliti agar dapat memfasilitasi pengukuran dan memperoleh data yang berfungsi sebagai alat penelitian. Skala psikologi digunakan pada penelitian ini sebagai alat ukurnya, disusun menurut dimensi-dimensi yang telah ditetapkan, kemudian ditransformasikan ke dalam aitem-aitem pernyataan. Skala *ego depletion* dan skala kecemasan menghadapi masa depan merupakan skala penelitian yang digunakan oleh peneliti.

Kuesioner ini terdiri dari dua aitem yang berbeda, yang secara khusus dikategorikan menjadi *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* terdiri dari beberapa pernyataan mengenai ungkapan hal-hal positif yang menumbuhkan sikap mendukung terhadap seseorang. Sebaliknya, aitem *unfavorable* mencakup pernyataan yang mengungkapkan hal negatif dan tidak selaras dengan suasana hati individu. Terdapat perbedaan antara penilaian aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* diberi nilai 4 untuk jawaban “Sangat Sesuai” (SS), 3 untuk jawaban “Sesuai” (S), 2 untuk jawaban “Tidak Sesuai” (TS), dan 1 untuk jawaban “Sangat Tidak Sesuai” (STS). Pada aitem *unfavorable*, nilai yang diberikan pada jawaban adalah sebagai berikut: 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 untuk jawaban Sesuai (S), 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk Sangat Tidak Sesuai

jawaban (STS). Berikut penjelasan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini:

1) Skala *Ego Depletion*

Skala *ego depletion* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan dengan menggunakan unsur-unsur dari Undarwati, dkk (2017) yang diadaptasi oleh Nugroho, (2018) unsur-unsur tersebut meliputi kelelahan psikis, kelelahan fisik, ketidakberdayaan, energi terkuras, gangguan pada kognisi, ketidakaktifan, tidak optimal, reaksi negatif, dan kelainan pada perilaku. Penelitian ini menggunakan skala *ego depletion* dengan reliabilitas 0,911 dari total keseluruhan 28 aitem, dengan 15 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Berikut tabel di bawah ini yang menampilkan sebaran aitem skala *ego depletion*:

**Tabel 5. Distribusi Sebaran Aitem Skala *Ego Depletion***

No.	Aspek	Indikator	Aitem		$\Sigma$
			F	UF	
1.	Kelelahan psikis	Pasrah	1	16	2
		Muak	17	2	2
		Jenuh	3	18	2
		Kurang mampu mengontrol diri	19	4	2
2.	Kelelahan fisik	Sakit fisik	5	20	2
		Capek/lelah	21	6	2
		Pusing	7	22	2
3.	Tidak berdaya	Tidak memiliki energi	23	8	2
		Tidak memiliki motivasi	9	24	2
4.	Energi terkuras	Energi habis	25	-	1
5.	Gangguan kognitif	Tidak mampu berkonsentrasi	10	26	2
		Tidak mampu berpikir jernih	27	11	2
6.	Pasif	Tidak ingin melakukan apapun	12	-	1
7.	Tidak optimal	Usaha atau aktivitas kurang sempurna	28	13	2
8.	Reaksi negatif	Individu bermuka muram	14	-	1
9.	Gangguan perilaku	Perilaku tidak bertujuan	-	15	1
<b>Total</b>			<b>15</b>	<b>13</b>	<b>28</b>

Keterangan:

F : *Favorable*; UF : *Unfavorable*

## 2) Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Penyusunan skala kecemasan menghadapi masa depan dalam penelitian ini dikembangkan menggunakan aspek milik Hammad (2016) yang terdiri dari empat aspek antara lain: pemikiran negatif tentang masa depan, kecemasan karir, manifestasi gejala mental dan fisik akibat cemas, dan cemas mengenai tekanan hidup. Penelitian ini menggunakan skala kecemasan menghadapi masa depan yang terdiri dari 40 aitem, dengan 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Berikut tabel di bawah ini yang menampilkan sebaran aitem skala kecemasan menghadapi masa depan.

**Tabel 6. Distribusi Sebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

No.	Aspek	Aitem		$\Sigma$
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Pemikiran negatif terkait masa depan	1,9,17,25,33	5,13,21,29,37	10
2.	Kecemasan karir Manifestasi gejala	2,10,18,26,34	6,14,22,30,38	10
3.	mental dan fisik akibat cemas	3,11,19,27,35	7,15,23,31,39	10
4.	Cemas mengenai tekanan hidup	4,12,20,28,36	8,16,24,32,40	10
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

Keterangan:

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

### c. Uji Coba Alat Ukur

Tujuan pengujian alat ukur adalah peneliti dapat menilai validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa aitem-aitem tersebut sudah sesuai untuk digunakan dan dapat mengukur variabel yang diinginkan secara akurat. Percobaan dilaksanakan pada tanggal 22 Januari hingga 4 Februari 2024 menggunakan *google form* dan disebarluaskan melalui *platform online* yang dapat diakses melalui link <https://bit.ly/KuesionerPenelitianPsikologii>. Subjek uji coba dalam penelitian ini Sebanyak 207 mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang terpilih menjadi subjek awal uji coba dalam penelitian ini berdasarkan hasil undian

dari lima fakultas yang dijadikan subjek penelitian. Skala penelitian psikologis diberikan kepada sampel 109 siswa melalui penggunaan *google form* sebagai uji coba. Berikut merupakan data populasi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2020.

**Tabel 7. Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang Menjadi Subjek Uji Coba**

Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
2020	207	109
<b>Total</b>	<b>207</b>	<b>109</b>

Selanjutnya skala yang telah dikumpulkan akan dinilai dengan memberikan skor berdasarkan teknik yang telah ditetapkan dan dianalisis menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS* versi 25.00 untuk *Windows*.

d. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Ketika skor pada skala sudah ditetapkan, prosedur selanjutnya yaitu melakukan uji daya beda aitem dan menentukan koefisien reliabilitas untuk skala *ego depletion* dan skala kecemasan menghadapi masa depan. Tujuan dari uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas adalah untuk menilai seberapa jauh butir soal dapat dibedakan antara individu yang memiliki atribut dan dapat diukur serta yang tidak. Butir soal yang menunjukkan koefisien korelasi butir  $r_{xy}$  lebih dari atau sama dengan 0,30 dianggap memadai, sedangkan aitem dengan koefisien korelasi di bawah 0,30 dianggap memiliki daya pembeda terbatas (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan koefisien korelasi *product moment* menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS* versi 25.00 untuk *Windows*, untuk menilai daya beda aitem yang diteliti. Hasil yang diperoleh dari penghitungan daya beda aitem dan reliabilitas aitem pada setiap skala diuraikan di bawah ini:

1) Skala *Ego Depletion* (X)

Temuan penelitian yang melibatkan sampel 109 mahasiswa ini mengungkapkan bahwa dari 28 aitem skala *ego depletion*, 19 aitem menunjukkan adanya tingkat daya beda yang tinggi, sedangkan 9 aitem sisanya menunjukkan tingkat daya beda yang rendah. Koefisien daya beda

untuk aitem tinggi bervariasi antara 0,305 dan 0,630, sedangkan koefisien daya beda untuk aitem rendah berkisar antara 0,115 hingga 0,295. Teknik *alfa Cronbach* digunakan untuk menilai reliabilitas skala *ego depletion*, sehingga menghasilkan estimasi koefisien reliabilitas sebesar 0,875. Sehingga, hal ini membuktikan bahwa skala tersebut dianggap reliabel. Rincian mengenai penyebaran aitem yang berdaya tinggi dan yang rendah diuraikan di bawah ini:

**Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Ego Depletion***

No.	Aspek	Indikator	Aitem		$\Sigma$
			F	UF	
1.	Kelelahan psikis	Pasrah	1	16*	2
		Muak	17	2*	2
		Jenuh	3	18*	2
		Kurang mampu mengontrol diri	19	4*	2
2.	Kelelahan fisik	Sakit fisik	5	20	2
		Capek/lelah	21	6*	2
		Pusing	7	22*	2
3.	Tidak berdaya	Tidak memiliki energi	23	8	2
		Tidak memiliki motivasi	9	24*	2
4.	Energi terkuras	Energi habis	25	-	1
5.	Gangguan kognitif	Tidak mampu berkonsentrasi	10	26*	2
		Tidak mampu berpikir jernih	27	11	2
6.	Pasif	Tidak ingin melakukan apapun	12	-	1
7.	Tidak optimal	Usaha atau aktivitas kurang sempurna	28	13*	2
8.	Reaksi negatif	Individu bermuka muram	14	-	1
9.	Gangguan perilaku	Perilaku tidak bertujuan	-	15	1
<b>Total</b>			<b>15</b>	<b>13</b>	<b>28</b>

Keterangan:

\*) : aitem dengan daya beda rendah

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

## 2) Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan (Y)

Temuan penelitian yang melibatkan sampel 109 mahasiswa ini mengungkapkan bahwa dari 40 aitem skala kecemasan menghadapi masa depan, 29 aitem menunjukkan adanya tingkat daya beda yang tinggi, sedangkan 11 aitem sisanya menunjukkan tingkat daya beda yang rendah. Koefisien daya beda untuk aitem tinggi bervariasi antara 0,338 dan 0,666, sedangkan koefisien daya beda untuk aitem rendah berkisar antara 0,029 hingga 0,298. Teknik *alfa Cronbach* digunakan untuk menilai reliabilitas skala kecemasan menghadapi masa depan, sehingga menghasilkan estimasi koefisien reliabilitas sebesar 0,913. Sehingga, hal ini membuktikan bahwa skala tersebut dianggap reliabel. Rincian mengenai penyebaran aitem yang berdaya tinggi dan yang rendah diuraikan di bawah ini:

**Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

No.	Aspek	Aitem		$\Sigma$
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Pemikiran negatif terkait masa depan	1*,9,17,25,33	5*,13,21,29,37	10
2.	Kecemasan karir	2,10,18,26,34	6,14,22,30,38	10
3.	Manifestasi gejala mental dan fisik akibat cemas	3,11,19,27,35*	7*,15*,23,31,39*	10
4.	Cemas mengenai tekanan hidup	4*,12,20,28,36*	8*,16*,24*,32,40	10
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

Keterangan:

\*) : aitem dengan daya beda rendah

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

### e. Penomoran Ulang Aitem

#### 1) Skala *Ego Depletion* (X)

Setelah dilakukan tes daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas selesai, langkah selanjutnya yaitu melakukan penyusunan aitem menggunakan nomor yang baru. Aitem dengan daya beda yang rendah dihilangkan, sedangkan aitem dengan daya beda yang tinggi dapat

digunakan untuk penelitian. Berikut ini merupakan penomoran baru skala *ego depletion*:

**Tabel 10. Susunan Nomor Aitem Baru pada Skala *Ego Depletion***

No.	Aspek	Indikator	Aitem		$\Sigma$
			F	UF	
1.	Kelelahan psikis	Pasrah	1	-	1
		Muak	17(2)	-	1
		Jenuh	3	-	1
		Kurang mampu mengontrol diri	19(4)	-	1
2.	Kelelahan fisik	Sakit fisik	5	20(16)	2
		Capek/lelah	21(6)	-	1
3.	Tidak berdaya	Pusing	7	-	1
		Tidak memiliki energi	23(8)	8(17)	2
4.	Energi terkuras	Tidak memiliki motivasi	9	-	1
		Energi habis	25(10)	-	1
5.	Gangguan kognitif	Tidak mampu berkonsentrasi	10(11)	-	1
		Tidak mampu berpikir jernih	27(12)	11(18)	2
6.	Pasif	Tidak ingin melakukan apapun	12(13)	-	1
7.	Tidak optimal	Usaha atau aktivitas kurang sempurna	28(14)	-	1
8.	Reaksi negatif	Individu bermuka muram	14(15)	-	1
9.	Gangguan perilaku	Perilaku tidak bertujuan	-	15(19)	1
<b>Total</b>			<b>15</b>	<b>4</b>	<b>19</b>

Keterangan:

(...): nomor aitem baru atau nomor aitem pada skala penelitian

F : *Favorable*

UF : *Unfavorable*

## 2) Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan (Y)

Proses penyusunan penomoran aitem baru dilakukan dengan cara aitem yang memiliki daya beda rendah dihilangkan, sedangkan aitem yang memiliki daya beda tinggi dipertahankan untuk kepentingan penelitian. Skala kecemasan menghadapi masa depan dengan penomoran baru adalah sebagai berikut:

**Tabel 11. Susunan Nomor Aitem Baru pada Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

No.	Aspek	Aitem		$\Sigma$
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
1.	Pemikiran negatif terkait masa depan	9(1),17(9), 25(17),33(23)	13(5),21(13), 29(21),37(26)	8
2.	Kecemasan karir	2,10,18,26(24), 34(28)	6,14,22,30(27), 38(29)	10
3.	Manifestasi gejala mental dan fisik akibat cemas	3,11,19,27(25)	23(7),31(15)	6
4.	Cemas mengenai tekanan hidup	12(4),20(12), 28(20)	32(8),40(16)	5
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>13</b>	<b>29</b>

Keterangan:

(...): nomor aitem baru atau nomor aitem pada skala penelitian

*F* : *Favorable*

*UF* : *Unfavorable*

### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan setelah pengujian instrumen pengukuran untuk mengidentifikasi aitem-aitem yang mempunyai daya rendah dan tinggi. Aitem dengan daya beda yang tinggi kemudian digunakan untuk penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2024 hingga 4 Maret 2024. Kuesioner penelitian diberikan kepada mahasiswa aktif angkatan 2020 Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Agama Islam, dan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penelitian dilakukan secara online dengan memanfaatkan media *google form* untuk menyebarkan skala penelitian. Tautan <https://bit.ly/KuesionerPenelitianPsikologi> dibagikan melalui grup *WhatsApp* kelas di masing-masing program studi di lingkungan fakultas, sehingga memudahkan proses penyebaran peneliti. Efektivitas penyebaran kuesioner melalui grup *WhatsApp* kelas ternyata kurang optimal, sehingga peneliti memilih untuk menyampaikan kuesioner melalui obrolan pribadi kepada mahasiswa dari angkatan 2020 yang mampu dijangkau oleh peneliti. Pada penelitian ini peneliti memfokuskan mahasiswa tingkat akhir tahun angkatan 2020.

Subjek dalam penelitian ini adalah empat fakultas yang tersisa setelah dilakukan pengundian untuk menentukan subjek pada uji coba penelitian. Fakultas Psikologi terpilih setelah dilakukannya pengundian dengan cara membuat lima gulungan kertas yang masing-masing kertas bertuliskan fakultas yang berbeda, lalu gulungan tersebut diletakan dalam gelas kosong dan dikocok yang selanjutnya dikeluarkan satu gulungan. Sehingga dari lima fakultas yang ada tersisa empat fakultas yang kemudian dijadikan sebagai subjek dalam penelitian. Keseluruhan jumlah mahasiswa dari empat fakultas ini didapatkan yaitu sebanyak 860 mahasiswa, tetapi dalam penelitian ini peneliti tidak mengambil keseluruhan mahasiswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu sebesar 100 mahasiswa, sampel dibagi ke dalam setiap program studi dari empat fakultas yang dijadikan subjek dengan menggunakan metode pendekatan *cluster random sampling*. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

**Tabel 12. Data Mahasiswa Unissula yang Menjadi Subjek Penelitian**

No.	Jurusan	Jumlah Mahasiswa	Jumlah yang Mengisi
Fakultas Ilmu Keperawatan			
1.	Ilmu Keperawatan	192	22
	Jumlah	192	22
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan			
1.	Pendidikan Matematika	45	5
2.	Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia	47	6
3.	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	120	14
	Jumlah	212	25
Fakultas Agama Islam			
1.	Tarbiyah	131	15
2.	Syariah	62	7
	Jumlah	193	22
Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi			
1.	Pendidikan Bahasa Inggris	36	4
2.	Sastra Inggris	73	9
3.	Ilmu Komunikasi	154	18
	Jumlah	263	31
<b>Jumlah Total</b>		<b>860</b>	<b>100</b>

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji analisis data, pengujian asumsi merupakan langkah krusial penelitian. Setiap variabel yang dipertimbangkan menjalani uji normalitas dan uji linearitas sebagai bagian dari uji asumsi. Penelitian ini menggunakan alat *IBM SPSS* versi 25.00 untuk *Windows* untuk menguji asumsi. Pada penelitian ini, hasil uji normalitas dan uji linearitas disajikan sebagai berikut:

##### a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukannya uji normalitas adalah peneliti mengetahui apakah data penelitian berdasarkan distribusi normal atau tidak. Jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka disimpulkan bahwa data mengikuti distribusi normal. Namun, jika tingkat signifikansinya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data tidak mengikuti distribusi yang normal. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z Test* dengan menggunakan software *IBM SPSS* versi 25.00 untuk *Windows*. Temuan uji normalitas yang dilakukan terhadap penelitian ini diuraikan di bawah ini:

**Tabel 13. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Ego Depletion</i> Kecemasan	45,14	6,994	0,068	0,200	> 0,05	Normal
Menghadapi Masa Depan	64,54	9,916	0,071	0,200	> 0,05	Normal

Hasil uji normalitas berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa variabel *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan mempunyai distribusi normal.

##### b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah tahapan penelitian penting yang berupaya menentukan adanya hubungan setiap variabel dan memastikan signifikansi statistik dari data yang diperoleh dari uji  $F_{Linear}$ . Menurut (Azwar, 2012)

variabel penelitian dianggap menunjukkan hubungan linier bila nilai F-nya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Sebaliknya jika tingkat signifikansi melebihi 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa setiap variabel dalam penelitian tidak menunjukkan hubungan linier. Aplikasi *IBM SPSS* versi 25.00 untuk *Windows* digunakan untuk melakukan pengujian pada penelitian ini.

Uji linearitas yang dilakukan terhadap variabel *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan menghasilkan koefisien korelasi sebesar 24,522 yang signifikan secara statistik pada tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Data memperlihatkan korelasi linier antara *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan. Temuan uji linearitas dalam penelitian ini disajikan oleh tabel di bawah ini:

**Tabel 14. Hasil Uji Linearitas**

Variabel	F <sub>Linear</sub>	Sig.	Ket.
<i>Ego Depletion dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan</i>	24,522	0,000	Memiliki hubungan yang linear

## 2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson* atau dikenal dengan korelasi *product moment* sebagai metode pengujian hipotesis. Uji ini merupakan jenis uji koefisien korelasi yang umum digunakan dalam statistik parametrik. Tujuan utama dari uji korelasi ini adalah untuk memastikan adanya hubungan antara kedua variabel yang berbeda, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji korelasi digunakan untuk menentukan hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel *ego depletion* dan variabel kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Uji korelasi *Pearson* menghasilkan koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,455, yang signifikan secara statistik pada tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan penelitian ini mendukung hipotesis dan menunjukkan korelasi positif yang signifikan secara statistik antara *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan di kalangan mahasiswa tahun terakhir. Secara khusus, terlihat bahwa seiring dengan meningkatnya tingkat *ego*

*depletion*, tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dialami mahasiswa tingkat akhir juga akan meningkat.

#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran rinci mengenai skor yang didapat subjek, yang berfungsi sebagai pengukuran sekaligus penjelasan mengenai kondisi subjek terhadap variabel-variabel yang diteliti. Penelitian ini menggunakan model distribusi normal dalam mengklasifikasikan kategori subjek. Tujuan kategorisasi adalah untuk mengklasifikasikan dan menetapkan individu ke dalam kelompok yang berbeda berdasarkan ciri-ciri variabel yang dinilai (Azwar, 2012). Norma kategorisasi skor yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

**Tabel 15. 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:  $\mu$  = *Mean* hipotetik;  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

#### 1. Deskripsi Data Skor *Ego Depletion*

Skala yang mengukur *ego depletion* terdiri dari total 19 aitem, masing-masing diberi skor dari 1 hingga 4. Individu mencapai skor minimum 19 dari ( $19 \times 1$ ), dan skor maksimum 76 dari ( $19 \times 4$ ). Rentang batas skor skala yang diperoleh adalah 57 dari ( $76 - 19$ ). Standar deviasi ditentukan sebesar 9,5 dengan cara mengurangkan skor minimum dari skor tertinggi dan membagi hasilnya dengan 6 ( $((76 - 19) : 6)$ ). Dan hasil *mean* hipotetik sebesar 47,5 dengan menambahkan skor maksimum ke skor minimum dan membagi jumlahnya dengan 2 ( $((76 + 19) : 2)$ ).

Hasil penelitian skala *ego depletion* didapatkan skor minimum empirik 26, skor maksimum empirik 63, nilai *mean* empirik 45,14, serta standar deviasi 6,994. Skor skala *ego depletion* dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

**Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Ego Depletion**

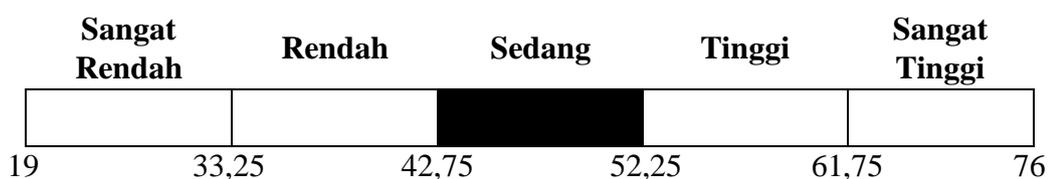
	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	26	19
Skor Maksimum	63	76
Mean (M)	45,14	47,5
Standar Deviasi	6,994	9,5

Berdasarkan hasil dari *mean* empirik yang diperoleh dari tabel norma pengkategorian sebaran kelompok subjek dalam penelitian ini, terlihat bahwa rentang batas skor subjek termasuk dalam kategori yang sedang yaitu sebesar 45,14. Data mengenai variabel *ego depletion* dengan berpedoman norma kategorisasi dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Ego Depletion**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentasi</b>
$61,75 < 76$	Sangat Tinggi	1	1%
$52,25 < X \leq 61,75$	Tinggi	16	16%
$42,75 < X \leq 52,25$	Sedang	45	45%
$33,25 < X \leq 42,75$	Rendah	36	36%
$19 \leq 33,25$	Sangat Rendah	2	2%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel di atas disimpulkan bahwa pada variabel *ego depletion*, kategori sangat tinggi terdapat 1 mahasiswa (1%), pada kategori tinggi terdapat sejumlah 16 mahasiswa (16%), pada kategori sedang terdapat 45 mahasiswa (45%), pada kategori rendah terdapat 36 mahasiswa (36%), dan pada kategori sangat rendah terdapat 2 mahasiswa (2%). Temuan ini membuktikan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan tingkat *ego depletion* yang sedang. Rincian hasil mengenai norma-norma *ego depletion* diuraikan di bawah ini:

**Gambar 1. Kategorisasi Skala Ego Depletion**

## 2. Deskripsi Data Skor Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Skala kecemasan menghadapi masa depan terdiri dari total 29 aitem, masing-masing diberi nilai numerik mulai dari 1 hingga 4. Subjek mencapai skor minimum 29 dari  $(29 \times 1)$  dan skor maksimum 116 dari  $(29 \times 4)$ . Rentang batas skor skala yang diperoleh adalah 87 dari  $(116 - 29)$ . Standar deviasi ditentukan sebesar 14,5 dengan mengurangi skor minimum dari skor tertinggi dan membagi hasilnya dengan 6  $((116 - 29) : 6)$ . Dan hasil *mean* hipotetik sebesar 72,5 dengan menambahkan skor maksimum ke skor minimum dan membagi jumlahnya dengan 2  $((116 + 29) : 2)$ .

Temuan penelitian mengenai skala kecemasan menghadapi masa depan menunjukkan skor minimum empirik sebesar 29, skor maksimum empirik 96, skor *mean* empirik sebesar 64,54, dan standar deviasi sebesar 9,916. Skor skala *ego depletion* dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

**Tabel 18. Deskripsi Skor Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	29	29
Skor Maksimum	96	116
Mean (M)	64,54	72,5
Standar Deviasi	9,916	14,5

Berdasarkan *mean* empirik yang diperoleh dari tabel norma kategorisasi sebaran kelompok subjek dalam penelitian ini, terlihat bahwa rentang skor subjek termasuk dalam kategori sedang yaitu 64,54. Data mengenai variabel kecemasan menghadapi masa depan dengan berpedoman pada norma kategorisasi diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 19. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentasi
$86,29 < 116$	Sangat Tinggi	2	2%
$71,79 < X \leq 86,29$	Tinggi	21	21%
$57,29 < X \leq 71,79$	Sedang	58	58%
$42,79 < X \leq 57,29$	Rendah	16	16%
$29 \leq 42,79$	Sangat Rendah	3	3%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel di atas disimpulkan bahwa pada variabel kecemasan menghadapi masa depan, kategori sangat tinggi

terdapat 2 mahasiswa (2%), pada kategori tinggi terdapat sejumlah 21 mahasiswa (21%), pada kategori sedang terdapat 58 mahasiswa (58%), pada kategori rendah terdapat 16 mahasiswa (16%), dan pada kategori sangat rendah terdapat 3 mahasiswa (3%). Temuan ini membuktikan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang sedang. Rincian hasil mengenai norma-norma kecemasan dalam menghadapi masa depan diuraikan di bawah ini.



**Gambar 2. Kategorisasi Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

### E. Pembahasan

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui potensi korelasi antara *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan di kalangan mahasiswa tingkat akhir di empat fakultas Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini mengajukan hipotesis yang menunjukkan adanya korelasi antara *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Variabel *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan dilakukan dengan uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment Pearson*. Koefisien korelasi yang dihasilkan  $r_{xy}$  sebesar 0,455 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan penelitian ini mendukung hipotesis dan membuktikan korelasi positif yang signifikan secara statistik antara *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Secara khusus, terlihat bahwa seiring dengan meningkatnya tingkat *ego depletion*, tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dialami mahasiswa tingkat akhir juga meningkat. Juga sebaliknya, semakin rendah tingkat *ego depletion*, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

Zaleski (1996) mendefinisikan kecemasan masa depan sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan khawatir, kegelisahan dan ketidakpastian yang

timbul dari perubahan di masa depan yang tidak diinginkan pada individu. Kecemasan yang berlebihan terhadap kehidupan setelah lulus kuliah dapat menimbulkan gangguan psikologis yang dapat menyebabkan mahasiswa memiliki sifat-sifat yang tidak diinginkan. Gangguan tersebut antara lain stres, sering cemas, sulit tidur, frustrasi, mudah tersinggung, kehilangan motivasi, hingga akhirnya menunda dalam mengerjakan tugas akhir (Azhari dan Mirza, 2016).

Kecemasan dalam menghadapi masa depan dapat dikurangi dengan beberapa hal yang bisa dilakukan, yaitu menerima rasa takut yang ada, saat kita sudah bisa menerima rasa takut, kita lebih bisa mengontrol diri kedepannya. Kemudian membuat rencana hidup, memperbanyak pengalaman baru dan mempelajari hal-hal baru, seperti mengikuti komunitas, organisasi, dan magang, Dengan cara ini, bisa membuat seseorang lebih optimis untuk menyambut masa depannya.

Kontrol diri merupakan salah satu unsur yang dapat mempengaruhi kecemasan terhadap masa depan. Individu dengan kontrol diri yang kuat dan berkemampuan untuk mengatur dan menekan rangsangan yang menimbulkan respon emosional cenderung tidak menunjukkan gejala gangguan kecemasan. Namun demikian, kontrol diri yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan kapasitas kontrol diri pada aktivitas selanjutnya. Fenomena penurunan kapasitas mengontrol diri ini biasa disebut dengan *ego depletion* atau kelelahan ego.

*Ego depletion* adalah penurunan sementara kapasitas atau kecenderungan individu untuk mengambil bagian dalam aktivitas yang memerlukan kontrol diri, sebagai akibat dari tindakan yang telah dilakukan sebelumnya (Dang, 2018). *Ego depletion* terjadi ketika orang menggunakan kemauan mereka untuk satu tugas. Akibatnya, mereka tidak dapat menggunakan tingkat kontrol diri yang sama pada tugas-tugas berikutnya, yang seringkali tidak berhubungan. Penelitian menunjukkan bahwa *ego depletion* dan kontrol diri saling berkaitan. Jika seseorang menggunakan energi yang tersedia dan mencapai kondisi *ego depletion*, maka kontrol diri akan berkurang saat menghadapi tugas-tugas berikutnya. Jadi memiliki kontrol diri yang baik itu penting. Orang yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi akan memiliki kemampuan dalam mengontrol diri sendiri dan menekan pemicu

emosional. Akibatnya, individu tersebut cenderung tidak mengalami gangguan kecemasan dalam menghadapi masa depan.

Hasil pada penelitian ini sejalan dengan hasil dari penelitian AlHarbi, dkk (2020) menyebutkan bahwa tingkat *ego depletion* di antara sampel penelitian berdasarkan karakteristik siswa perempuan berada pada tingkat sedang. Hasil lain yang didapatkan dalam hasil pada penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa tingkat kecemasan di masa depan di antara sampel penelitian berada pada tingkat sedang. Penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa adanya korelasi positif antara derajat *ego depletion* secara keseluruhan dan tingkat kecemasan akan masa depan secara keseluruhan. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa *ego depletion* bertindak sebagai prediktor yang baik untuk kecemasan di masa depan, yang berarti bahwa kinerja dan gangguan yang buruk cocok untuk digunakan sebagai prediktor kecemasan di masa depan.

Deskripsi skor skala *ego depletion* pada penelitian ini memiliki hasil skor pada kategori sedang. Hasil *mean* empirik yang didapatkan pada skala ini yaitu sejumlah 45,14 dan *mean* hipotetik sejumlah 47,5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *ego depletion* yang dimiliki oleh mahasiswa angkatan 2020 Universitas Islam Sultan Agung Semarang termasuk kedalam kategori sedang. Hal ini bisa terjadi dikarenakan sebagian besar mahasiswa kurang bisa mengontrol diri ketika energinya telah dipakai untuk aktivitas sebelumnya yang memerlukan tanggung jawab yang besar.

Hasil deskripsi skor skala kecemasan menghadapi masa depan pada penelitian ini memiliki hasil skor pada kategori sedang. Hasil *mean* empirik yang didapatkan pada skala ini yaitu sejumlah 64,64 dan *mean* hipotetik sejumlah 72,5. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kecemasan menghadapi masa depan mahasiswa angkatan 2020 di empat fakultas Universitas Islam Sultan Agung Semarang tergolong pada kategori sedang. Hal ini bisa terjadi dikarenakan hampir sebagian mahasiswa masih berpikiran negatif terkait masa depannya, mencemaskan karir kedepannya, dan merasakan cemas mengenai tekanan hidupnya.

### **F. Kelemahan Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti telah mengidentifikasi berbagai kekurangan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Kurangnya studi literatur oleh peneliti, sehingga diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk mampu memperluas literatur yang ada.
2. Keterbatasan waktu dalam penyebaran skala menyebabkan peneliti tidak dapat memantau secara detail proses pengisian skala oleh subjek.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini menemukan dukungan terhadap hipotesis yang menyatakan adanya korelasi positif yang signifikan antara *ego depletion* dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Secara spesifik, terlihat bahwa semakin tinggi tingkat *ego depletion*, maka semakin meningkat pula tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dialami mahasiswa tingkat akhir Unissula. Sebaliknya, jika tingkat *ego depletion* rendah, maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi masa depan yang dialami mahasiswa tingkat akhir Unissula.

#### **B. Saran**

Peneliti telah merumuskan sejumlah saran bagi mahasiswa dan peneliti selanjutnya berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan.

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Salah satu saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa adalah pentingnya mengelola diri secara baik seperti memfokuskan energi, waktu, dan kemampuan pada satu tugas di saat tertentu guna mencegah terjadinya penurunan tingkat energi pada aktivitas selanjutnya dan hal ini secara tidak langsung dapat mengurangi kecemasan ketika dihadapkan pada ketidakpastian di masa depan.

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang mempunyai minat untuk meneliti variabel yang sama, diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain di luar *ego depletion* agar dapat memperluas jangkauan penelitian dan memastikan perbandingan yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., & Rodman, G. R. (2014). *Understanding human communication*. New York: Oxford University Press.
- AlHarbi, B., Ibrahim, K., Al-Rabaah, J., & Al-Mehsin, S. (2020). The ego depletion and Its relationship with the future anxiety among the university female students. *International Journal of Higher Education*, 10(2), 128. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n2p128>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsy, H. (2011). Hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa fakultas psikologi UIN SUSKA Riau. *Skripsi*. Pekanbaru: Univeristas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 02(02), 23–29. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice, D. M. (2000). Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing. *Social Cognition*, 18(2), 130–150. <https://doi.org/10.1521/soco.2000.18.2.130>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Cahyani, B. H., & Putrianti, F. G. (2022). Perbedaan kecemasan mahasiswa tahun akhir dalam menghadapi dunia kerja pada masa pandemi berdasarkan jenis kelamin. *Borobudur Psychology Review*, 2(1), 01–08. <https://doi.org/10.31603/bpsr.6572>
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Lhokseumawe: Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2007). *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (2th ed.). Bandung: Refika Aditama.

- Dang, J. (2018). An updated meta-analysis of the ego depletion effect. *Psychological Research*, 82(4), 645–651. <https://doi.org/10.1007/s00426-017-0862-x>
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi Abnormal* (9th ed.). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 866. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>
- Durand, M. V., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari psikologi abnormal* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan kontrol diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509–518.
- Faried, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah*, 5(2), 63–74. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol5.iss2.art6>
- Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.60>
- Gissubel, K., Beiramar, A., & Freire, T. (2018). The ego depletion effect on undergraduate university students: A systematic review. *Motivation and Emotion*, 42(3), 334–347. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9686-2>
- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' Attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54–65.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (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>
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.

- Ilfiantra. (2009). *Penanganan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Lukman, M. G. (2021). Hubungan antara aktualisasi diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa psikologi 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- McDowell, I. (2006). *Measuring health*. New York: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195165678.001.0001>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Hadinoto, S. R. (2002). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muraven, M. (2012). *Ego depletion: Theory and evidence*. New York: The Oxford Handbook of Human Motivation.
- Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894–906. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007008>
- Mutia, H., & Hargiana, G. (2021). Future anxiety in students of communication and Islamic broadcasting program: The correlation with resilience. *Journal of Public Health Research*, 10(1), 2021-2401. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2401>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal di dunia yang terus berubah, Jilid 1* (9th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nugroho, F. W., & Karyono. (2014). Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi*, Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Nugroho, R. W. (2018). Pengaruh regulasi diri terhadap ego depletion pada mahasiswa. *Skripsi*, Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Putri, N. D. S. N. (2021). Ego depletion on students during online learning during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 04(11). <https://doi.org/10.47191/ijmra/v4-i11-27>
- Qolbi, F. H., Musthofa, A., & Chotidjah, S. (2020). Masa emerging adulthood pada mahasiswa: Kecemasan akan masa depan, kesejahteraan subjektif, dan religiusitas Islam. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(1), 44. <https://doi.org/10.18860/psi.v17i1.8821>
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: Bagaimana mengatasi penyebabnya*. Salatiga: Pustaka Obor Populer.

- Rizkiyati, R. B. (2019). *Tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto angkatan 2015*. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 131–142. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7567>
- Siburian, E., Karyono, & Kaloeti, D. V. S. (2012). Pengaruh rational emotive behavioral therapy (REBT) dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada penyalahguna NAPZA di panti rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 7(1), 40–49.
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Soemantri, S. (2006). *Psikologi anak luar biasa*. Bandung: Refika Aditama.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2013). *Buku saku ilmu keperawatan jiwa* (5th ed.). Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2023). Harapan dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>
- Undarwati, A., Mahabati, A., Khaerani, A. C., Hapsari, A. D., Kristanto, A. A., Stephany, E. S., & Prawitasari, J. E. (2017). Pengukuran ego depletion berbasis indigeneous psychology. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(1), 67–73.
- Waluyo, A., Fahrezi, M. F., Prameswari, Y. M., & Sugiariyanti. (2018). Gambaran kelelahan ego pada mahasiswa. *Seminar Nasional Universitas Muhamamdiyah Jember*.
- Wilianaza, L. N., & Suhana. (2023). Pengaruh self compassion terhadap kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 697–704. <https://doi.org/10.29313/bcps.v3i2.7313>
- Wright, H. N. (2000). *Meredakan emosi jiwa*. Yogyakarta: Yayasan ANDI.

Yusuf, N. L. N., & Nurihsan, A. J. (2006). *Landasan bimbingan dan konseling* (2th ed.). Bandung: Remaja Rosdakarya.

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165–174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)

