

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR UNIVERSITAS ISLAM SULTAN
AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh :

Silvy Maulida Sari

(30702100201)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBANGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR UNIVERSITAS ISLAM SULTAN
AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Silvy Maulida Sari

(30702100201)

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

Pembimbing

Tanggal



Abdurrohim, S.Psi., M.Si

21 Mei 2025

UNISSULA

Semarang, 21 Mei 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK.210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Silvy Maulida Sari

30702100201

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 4 Juni 2025

Dewan Penguji

1. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog
2. Dr. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog
3. Abdurrohman, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan



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

Semarang, 4 Juni 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Iko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, saya Silvy Maulida Sari 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, 21 Mei 2025



Silvy Maulida Sari

MOTTO

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

(QS. An Najm : 39)

“Dan janganlah kamu [merasa] lemah dan jangan[pula] bersedih hati, sebab kamu paling tinggi [derajatnya], jika kamu orang beriman”

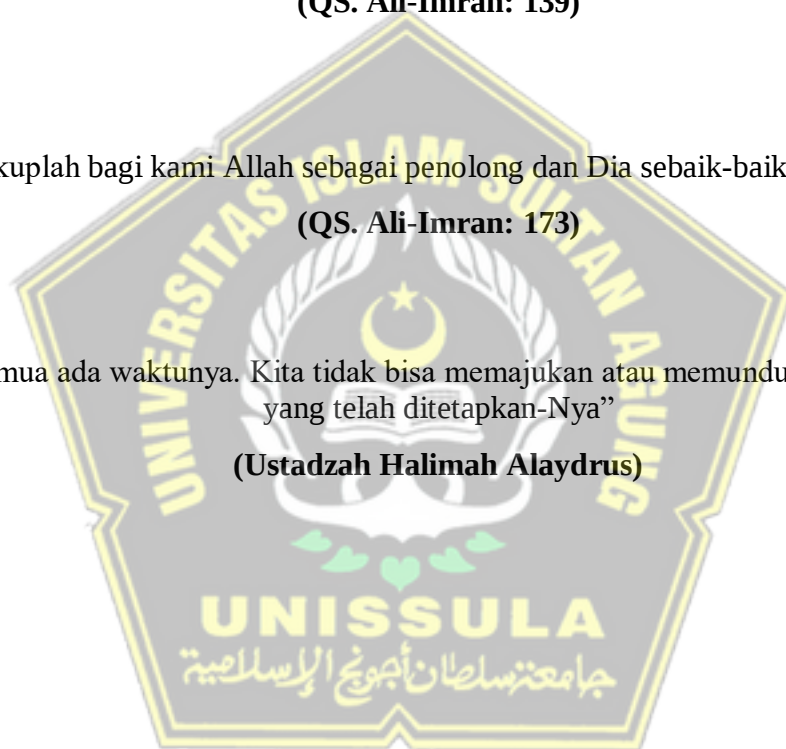
(QS. Ali-Imran: 139)

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

(QS. Ali-Imran: 173)

“Semua ada waktunya. Kita tidak bisa memajukan atau memundurkan semua yang telah ditetapkan-Nya”

(Ustadzah Halimah Alaydrus)

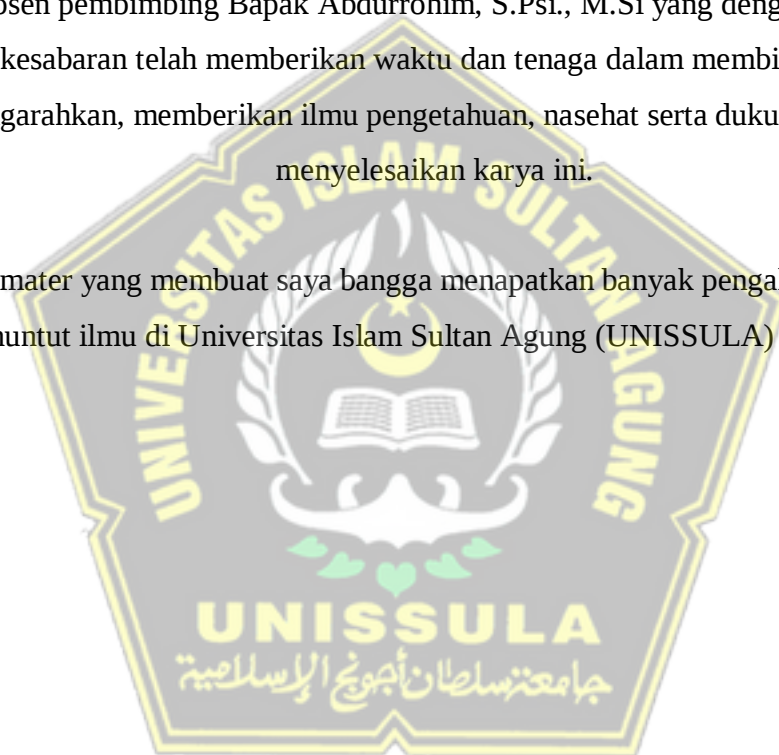


PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur Alhamdulillah, karya ini kupersembahkan kepada bapak ibukku tersayang, Suroyo dan Zumroh, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah mendoakan, memberikan dukungan motivasi untuk bisa mewujudkan cita-cita penulis. Serta adikku Soraya Noor Azizah yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

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

Almamater yang membuat saya bangga menamatkan banyak pengalaman dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



KATA PENGANTAR

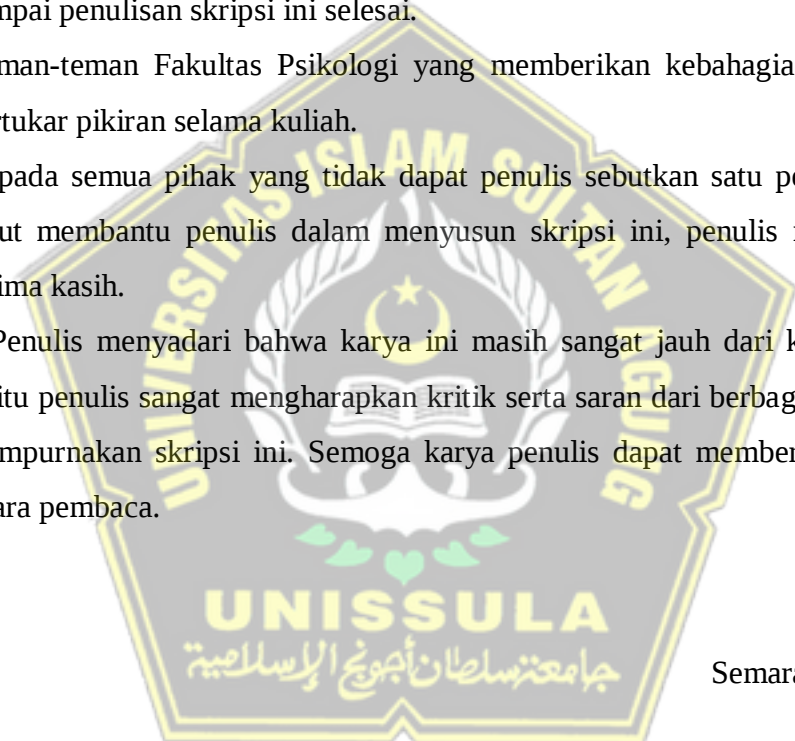
Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Dalam Menghapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang” sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

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

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya memberikan kemudahan dalam proses akademik dan perijinan penelitian serta motivasinya terhadap mahasiswa.
2. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini alhamdulillah dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Zamroni, S.Psi., M.Si. selaku dosen wali yang membimbing, membantu, dan memberikan arahan kepada penulis dari semester satu hingga sekarang.
4. Para subjek penelitian yang telah berkenan untuk bekerja sama dengan baik dan memberikan kontribusi yang besar dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari sehingga penulis mendapatkan ilmu pengetahuan dan pengalaman.

6. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam pengurusan administrasi.
7. Bapak dan ibuku, Suroyo dan Zumroh yang sangat saya sayangi serta adikku Soraya Noor Azizah, serta keluarga besarku yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi dan doa untuk menjalani proses perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Kepada Saharana Triksi, Widya Ariani, dan Salma Khairunnisa yang selalu memberikan dukungan dan kebersamaan penulis dari awal perkuliahan sampai penulisan skripsi ini selesai.
9. Teman-teman Fakultas Psikologi yang memberikan kebahagiaan dan dapat bertukar pikiran selama kuliah.
10. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dengan turut membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih.

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



Semarang, 21 Mei 2025
Penulis,

Silvy Maulida Sari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritik.....	8
2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Kecemasan	10
1. Pengertian Kecemasan Dalam Menghdapi Dunia Kerja	10
2. Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	11
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	14
B. Kepercayaan Diri.....	17
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	17
2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri	18
3. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri.....	20

C. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	24
D. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional	27
1. Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja	27
2. Kepercayaan Diri.....	28
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel	29
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	30
D. Metode Pengumpulan Data.....	30
1. Skala Kecemasan	31
2. Skala Kepercayaan Diri	32
E. Validitas, Uji Daya Beda Butir dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	33
1. Validitas	33
2. Uji Daya Beda Butir	33
3. Reliabilitas Alat Ukur	34
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian.....	35
1. Orientasi Kancan dan Penelitian	35
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	37
B. Pelaksanaan Penelitian	43
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	43
1. Uji Asumsi	43
2. Uji Hipotesis.....	45
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	45
1. Deskripsi Data Skor Kepercayaan Diri.....	46
2. Deskripsi Data Skor Kecemasan	47

E. Pembahasan.....	49
F. Kelemahan Penelitian	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	59



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Jumlah Mahasiswa Angkatan 2021 Unissula	29
Tabel 2.	Rancangan Skala Kecemasan	32
Tabel 3.	Rancangan Skala Kepercayaan Diri.....	32
Tabel 4.	Sebaran Nomor Butir Skala Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja	38
Tabel 5.	Sebaran Nomor Butir Skala Kepercayaan Diri.....	39
Tabel 6.	Sebaran Nomor Butir Skala Kepercayaan Diri.....	41
Tabel 7.	Sebaran Nomor Butir Skala Kecemasan	41
Tabel 8.	Sebaran Nomor Butir Baru Skala Kepercayaan Diri	42
Tabel 9.	Sebaran Nomor Butir Baru Skala Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	42
Tabel 10.	Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 11.	Norma Kategorisasi Skor	46
Tabel 12.	Deskripsi Skor Kepercayaan Diri	46
Tabel 13.	Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kepercayaan Diri	47
Tabel 14.	Deskripsi Skor Kecemasan.....	48
Tabel 15.	Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kecemasan.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Norma Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri.....	47
Gambar 2.	Norma Kategorisasi Skala Kecemasan	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba	60
Lampiran B.	Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	77
Lampiran C.	Reliabilitas Dan Daya Beda Butir Skala Uji Coba.....	83
Lampiran D.	Skala Penelitian	87
Lampiran E.	Tabulasi Data Penelitian	105
Lampiran F.	Analisis Data.....	112
Lampiran G.	Keterangan Dan Dokumentasi	116



**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR UNIVERSITAS ISLAM SULTAN
AGUNG SEMARANG**

Oleh:

Silvy Maulida Sari

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : silvymaulidasari@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 94 responden. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala kepercayaan diri dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Skala kepercayaan diri terdiri dari 35 butir dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,946 dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja terdiri dari 39 butir dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,957. Hasil analisis korelasi *Pearson* dengan skor $r_{xy} -0,824$ dengan taraf signifikan sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan begitupun sebaliknya.

Kata Kunci : kepercayaan diri, kecemasan menghadapi dunia kerja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND ANXIETY
IN FACING THE WORLD OF WORK IN FINAL SEMESTER STUDENTS
OF SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**

By:

Silvy Maulida Sari

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University Semarang

Email : silvymaulidasari@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between self-confidence and anxiety in facing the world of work in final semester students at Sultan Agung Islamic University Semarang. The population used in this study were final semester students of the 2021 batch of Sultan Agung Islamic University Semarang with a sample size of 94 respondents. The sampling technique for this study used simple random sampling technique. This study uses two measuring instruments, namely the self-confidence scale and the anxiety scale facing the world of work. The self-confidence scale consists of 35 items with an alpha Cronbach reliability coefficient of 0.946 and the anxiety scale facing the world of work consists of 39 items with an alpha Cronbach reliability coefficient of 0.957. The results of Pearson correlation analysis with a score of $r_{xy} -0.824$ with a significant level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which shows that there is a very significant negative relationship between self-confidence and anxiety in facing the world of work in final semester students of Sultan Agung Islamic University Semarang. So it can be concluded that the higher the self-confidence, the lower the anxiety in facing the world of work and vice versa.

Keywords: self-confidence, anxiety in facing the world of work

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu pada dasarnya memiliki beragam kebutuhan yang harus dipenuhi untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan dan mempertahankan kelangsungan hidup tersebut adalah melalui aktivitas bekerja. Pekerjaan tidak hanya berfungsi sebagai sarana memperoleh penghasilan atau status sosial, melainkan juga merupakan bagian penting dari proses aktualisasi diri individu. Melalui pekerjaan, seseorang dapat mengembangkan kemampuan diri, meningkatkan kompetensi, serta memperluas wawasan (Sofyanty *et al.*, 2024).

Ceyhan (Sukmasari, 2017) mengungkapkan bahwa selama menjalani kehidupan sebagai seorang mahasiswa, individu dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang bersifat khusus sebagai bentuk rasa tanggung jawab terhadap dirinya.. Tugas-tugas tersebut mencakup pengambilan keputusan secara mandiri, kesiapan untuk memasuki dunia kerja, membangun keluarga, serta menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal yang erat, termasuk dalam konteks pertemanan dan relasi sosial lainnya.

Dalam beberapa dekade terakhir dunia kerja modern telah mengalami transformasi yang sangat signifikan. Kemajuan pesat di bidang teknologi, proses globalisasi, dinamika ekonomi, serta meningkatnya kompetisi dalam lingkungan bisnis telah menimbulkan tantangan baru yang menuntut individu untuk mampu beradaptasi dan bertahan di tengah perubahan yang terjadi (Miradji *et al.*, 2024).

Di Indonesia, tingkat persaingan di dunia kerja semakin tinggi, ditandai dengan banyaknya pelamar kerja dari berbagai latar belakang pendidikan yang harus bersaing untuk memperebutkan posisi kerja yang jumlahnya terbatas. Meskipun tersedia berbagai lapangan pekerjaan dan sejumlah pelamar telah memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh perusahaan, angka pengangguran masih tergolong tinggi. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah tenaga kerja dan

ketersediaan lapangan kerja yang belum bisa menerima semua tenaga kerja yang ada di Indonesia.

Dunia kerja *modern* saat ini telah mengalami banyak perubahan yang sangat signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Perubahan yang cepat dalam teknologi, globalisasi, ekonomi dan lingkungan bisnis yang kompetitif telah menghasilkan tuntutan baru bagi individu untuk bisa beradaptasi dan bertahan dalam lingkungan kerja (Miradji *et al*, 2024). Tingkat persaingan dalam dunia kerja di Indonesia saat ini menjadi lebih kompetitif karena ada banyak para pelamar dengan berbagai latar belakang pendidikan yang berbeda memperebutkan satu posisi pekerjaan yang terbatas. Walaupun terdapat lapangan pekerjaan dan para pelamar telah memenuhi kriteria yang diinginkan oleh perusahaan, tetapi kasus pengangguran masih banyak terjadi karena jumlah lapangan kerja yang tersedia masih belum mencukupi untuk menampung seluruh tenaga kerja.

Salah satu kelompok yang terdampak dalam masalah pengangguran ini adalah lulusan perguruan tinggi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada Februari 2024, jumlah pengangguran di Indonesia mencapai 7.197.862 jiwa, di mana sebanyak 871.860 jiwa merupakan lulusan dari universitas (BPS.go.id, 2024). Data tersebut mengindikasikan bahwa jumlah lulusan perguruan tinggi yang belum terserap ke dunia kerja masih sangat tinggi. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena dapat menimbulkan dampak psikologis, salah satunya yaitu munculnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan diri untuk lulus. Kecemasan tersebut timbul sebagai respon terhadap ketidakpastian karir setelah menyelesaikan pendidikan tinggi.

Kecemasan merupakan bagian yang wajar dari kehidupan manusia dan dapat dialami oleh setiap individu. Apabila kecemasan mencapai tingkat tertentu, hal ini dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan seseorang. Steven (Annisa & Ifdil, 2016), mengungkapkan bahwa kecemasan atau *anxious* yang berasal dari bahasa Latin berarti penyempitan atau perasaan tercekik. Kecemasan kerap disamakan dengan rasa takut, meskipun keduanya memiliki perbedaan. Ketakutan umumnya merupakan respon terhadap ancaman nyata tetapi kurang spesifik, sedangkan kecemasan lebih mengarah pada

perasaan waswas dan ketegangan somatik yang ditandai dengan emosi negatif seperti jantung berdebar, berkeringat, dan kesulitan bernapas. Intensitas kecemasan dapat bervariasi, mulai dari kegelisahan ringan hingga rasa takut yang sangat intens. Kondisi kecemasan ini dapat muncul sebagai respon terhadap ancaman atau gangguan yang belum jelas penyebabnya, serta dipengaruhi oleh ketakutan subjektif yang biasanya disertai dengan gejala seperti ketegangan, kekhawatiran, dan perasaan tidak nyaman. Pada mahasiswa tingkat akhir, salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi adalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Widigda *et al.*, 2018).

Yunita & Puji (2014) menjelaskan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja berkaitan erat dengan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan di lingkungan kerja yang penuh ketidakpastian. Situasi ini dapat menimbulkan konflik internal, mengganggu pola pikir, serta menimbulkan rasa takut dan kekhawatiran terhadap dunia kerja. Gejala kecemasan juga dapat tercermin dari respon fisiologis seperti jantung berdebar kencang dan keringat berlebih. Hanifa (2017) menyebutkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa terhadap dunia kerja dapat muncul karena disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor kognitif, seperti pola pikir negatif dan kekhawatiran akan ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas pekerjaan, faktor emosional seperti ketegangan terhadap ketidakpastian masa depan, serta faktor sosial seperti tekanan akibat ekspektasi atau standar keberhasilan dari lingkungan sekitar.

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tuntutan untuk memiliki kesiapan mental dan kompetensi yang memadai dalam memasuki dunia kerja. Kecemasan ini sering kali muncul dari perasaan tidak mampu dan kekhawatiran akan kegagalan, yang pada akhirnya menurunkan rasa percaya diri dan kesiapan dalam menghadapi tantangan di dunia kerja. Apabila mahasiswa tidak merasa mampu untuk mempersiapkan diri secara optimal, maka mahasiswa cenderung akan menghadapi dunia kerja dengan perasaan kurang siap dan kurang percaya diri.

Hal ini seperti juga yang disampaikan oleh beberapa mahasiswa semester akhir dari fakultas yang berbeda dengan inisial SK(21), ST (21), SAIM (21) di Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada tanggal 10 Agustus 2024.

Subjek SK :

“Menurut saya dunia kerja saat ini bakal kompetitif, bahkan lebih kompetitif dari tahun-tahun sebelumnya soalnya makin kesini lapangan pekerjaan tuh makin sedikit dan yang membutuhkan pekerjaan tambah banyak. Perasaan saya agak cemas sih jujur aja karena saya juga masih mencari passion pekerjaan apa ya yang cocok sama saya kira-kira, tempat kerja seperti apa yang kira-kira pas sama saya. Bisa dibilang masih nyari jati diri juga sih, mungkin saya juga bakalan coba banyak bidang yang berbeda dulu setelah lulus. Mungkin kalau diibaratkan skala 1-10 buat kesiapan ke dunia kerja saya bakalan ngasih 6 kayanya, soalnya balik lagi masih nyari jati diri dulu dan ngasih hardskill dan softskill solanya masih ngerasa ga pede sama kemampuan saya. Saya merasa khawatir sama persaingan dunia kerja yang makin tinggi terus belum lagi banyak banget PHK. Saya terkadang merasa kalau lagi mikirin karir bikin susah tidur dan agak gelisah”

Subjek ST :

“Menurut saya dunia kerja saat ini tuh menyeramkan, maksudnya kita kan saat ini hidup di era yang apa-apa tuh serba cepat, kalo kita ketinggalan dikit tuh ketinggalan banyak banget. Perasaan saya sekarang sebagai mahasiswa yang sebentar lagi lulus itu lebih banyak ke takut dan insecure, dua itu sih. Saya takut setelah lulus atau life after graduate lebih menekan saya dan saya juga insecure melihat teman-teman saya yang pencapaiannya itu bisa dikatakan lebih daripada saya, jadi saya merasa aduh bisa gak ya ini saya survive di life after graduate. Kalau kesiapan saya dalam dunia kerja masih merasa fifty-fifty, fiftynya itu mungkin secara mental dan pikiran saya merasa siap-siap aja menghadapi dunia kerja tapi saya merasa belum punya bekal yang cukup, saya merasa masih perlu menggali lebih banyak lagi entah itu ilmu atau pengalaman supaya saya bisa survive. Yang paling saya khawatirkan di dunia pekerjaan banyak sih, banyak banget diantara mungkin orang dalam, terus khawatir kemampuan yang saya miliki membuat saya tertinggal dari temen-temen, belum lagi masalah lapangan kerja yang makin menipis, takut gaji ga sesuai, takut pandangan orang-orang ke saya buat nyari pekerjaan, takut diburu-buru nyari kerja juga. Kadang kalo mikirin ini, saya sering gabisa tidur, nangis sampe kepala pusing dan terkadang nyoba ngehindarin topik yang bahas kerjaan.”

Subjek SAIM:

“Menurutku dunia kerja saat ini tuh ngeri banget, makin banyak lulusan tapi lapangan kerja makin dikit, apalagi yang diPHK kemarin banyak banget otomatis persaingan makin ketat. Yang aku rasain sekarang jadi mahasiswa semester akhir itu jujur cemas, khawatir,

ngerasa insecure juga. Banyak banget yang aku pikirin nanti setelah aku lulus harus kerja dimana, dengan kemampuanku yang menurutku masih kurang dan gapunya orang dalam bikin aku makin ngerasa kaya gabisa bersaing sama lulusan yang lain. Aku merasa belum cukup siap dan berani ngehadapi realita dunia kerja nanti. Apalagi setelah magang kemarin jadi makin jelas gimana susahny orang-orang bersaing buat sebuah pekerjaan dan gimana sekarang perusahaan juga minta kualifikasi yang tinggi. Perasaan khawatir nanti gabisa dapet kerjaan akhir-akhir ini makin sering kerasa, apalagi kalau habis scroll LinkedIn atau instagram yang posting loker. Pasti banyak banget lulusan-lulusan keren di luar sana yang pasti ngincer posisi yang sama kaya aku, sedangkan skill yang aku bisa masih segini-gini aja. Aku juga takut ekspektasi orang tua ke aku karena aku anak pertama dan tentunya aku juga merasa punya tanggung jawab buat seengaknya bantu ekonomi keluarga. Gara-gara ekspektasi itu aku sering sedih dan ngerasa stress banget sampe nangis terus sampe sesek”

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa merasakan kecemasan ketika dihadapkan dengan hal yang berkaitan dengan dunia kerja. Mahasiswa menunjukkan perasaan cemas, khawatir, gelisah, takut, serta kurang percaya diri ketika membayangkan atau mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Kondisi yang muncul pada beberapa mahasiswa tersebut sejalan dengan pendapat Browman (Rahmawati, 2017) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor yaitu kepercayaan diri, keterbatasan keterampilan, serta minimnya pengalaman kerja.

Hakim (Kristanto, 2014) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebagai bentuk keyakinan individu terhadap kemampuan, potensi dan kelebihan yang ada di dalam dirinya. Keyakinan tersebut memberikan peran penting dalam membangun perassan mampu untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan hidup. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Lauster (Yunita & Amini, 2014) mengemukakan bahwa kepercayaan diri tercermin melalui sikap positif terhadap diri sendiri yang ditandai dengan kemampuan untuk bertindak tanpa diliputi rasa takut atau cemas, memiliki kebebasan dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan serta kesanggupan untuk menerima tanggung jawab atas segala keputusan dan tindakan yang diambil.

Rais (2022) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri umumnya menunjukkan karakteristik seperti kemandirian, tidak egois, toleran, ambisius, optimis, tidak pemalu, yakin terhadap pendapat pribadi, serta tidak bersikap berlebihan. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki persepsi positif terhadap diri sendiri, mampu mengelola tekanan dengan lebih baik, serta menunjukkan keberanian dalam mengambil risiko dan bertanggung jawab atas keputusan yang dibuat. Dalam konteks dunia kerja, kepercayaan diri sangat dibutuhkan agar individu mampu menghadapi tantangan seperti proses seleksi kerja, tuntutan profesional, dan persaingan dengan pencari kerja lainnya.

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri akan lebih siap dalam mempersiapkan dan menghadapi tantangan. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung merasa ragu, tidak yakin akan kemampuannya sendiri, dan menganggap dirinya tidak layak bersaing di dunia kerja yang kompetitif. Dengan demikian, kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa dapat menjadi faktor penting dalam menumbuhkan optimisme terhadap potensi diri, serta berperan dalam mengurangi pikiran negatif yang berkaitan dengan tantangan di dunia kerja.

Penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja telah dilakukan oleh Yunita dan Amini (2014) terhadap mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini melibatkan 185 mahasiswa semester akhir. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,434 dengan nilai signifikansi $p=0,005$ ($p<0,01$), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kepercayaan diri memberikan kontribusi efektif sebesar 18,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja dan sebaliknya.

Penelitian oleh Risnia (2019) pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang. Penelitian ini melibatkan 138 responden yang merupakan mahasiswa semester akhir. Hasil analisis data menggunakan korelasi *product moment* menunjukkan nilai koefisien sebesar - 0,457 dengan nilai signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,01$), serta diperoleh sumbangan efektif sebesar 96%. Temuan tersebut mengindikasikan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Semarang, maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan dan sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wilfrida & Rahayu (2023) terkait hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Penelitian ini melibatkan 169 partisipan yang merupakan mahasiswa tingkat akhir yang berdomisili di wilayah Medan dan sekitarnya. Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan nilai sebesar -0,752, hasil tersebut yang mengindikasikan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja, maka semakin rendah kepercayaan dirinya dan sebaliknya.

Berdasarkan uraian tersebut maka penelitian ini difokuskan pada kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai variabel tergantung yang dihubungkan dengan variabel bebas yaitu kepercayaan diri pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang disusun berdasarkan tiga aspek kecemasan menurut Nevid (2005), yaitu

aspek fisik, perilaku (*behavioral*), dan kognitif. Pendekatan ini berbeda dari penelitian sebelumnya oleh Yunita dan Amini (2014), yang menyusun skala kecemasan berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Greenberg dan Padesky, meliputi reaksi fisik, pola pikir, perilaku, dan suasana hati. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Wilfrida dan Rahayu (2023) menggunakan skala *Career Anxiety* dari Chen, yang mencakup aspek kemampuan personal, keyakinan irasional terhadap pekerjaan, pelatihan pendidikan profesional, serta lingkungan kerja. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai orisinalitas karena menggunakan alat ukur yang disusun dengan landasan teori yang berbeda dari penelitian sebelumnya dan subjek penelitian yang berbeda.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah peneliti yaitu : Apakah ada Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan kecemasan mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini dapat memberikan masukan yang bermanfaat sebagai bahan intropeksi diri oleh mahasiswa guna mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan dan pendekatan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau landasan untuk studi lebih lanjut, khususnya dalam bidang psikologi yang mengkaji hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

1. Pengertian Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari dan setiap individu memiliki bentuk kecemasan yang berbeda-beda. Beragam aspek kehidupan dapat memicu munculnya kecemasan, seperti masalah karir, pendidikan, keluarga, ujian, hubungan sosial, maupun kesehatan. Al Kariim dan Supriyadi (2024) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah respon terhadap situasi yang dianggap mengancam. Hal tersebut merupakan bagian dari proses yang normal ketika seseorang menghadapi perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta pencarian identitas diri dan makna hidup.

Kecemasan merupakan kondisi subjektif yang ditandai oleh ketegangan mental dan perasaan gelisah yang timbul akibat dari ketidakmampuan individu dalam menghadapi permasalahan atau karena tidak adanya rasa aman (Mora *et al.*, 2021). Kecemasan juga didefinisikan sebagai sebuah reaksi terhadap rasa takut yang muncul dalam suatu situasi, dimana individu menunjukkan kecenderungan untuk menilai situasi tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, menekan, atau menimbulkan stress (Supriyono, 2018).

Sedangkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan bentuk suatu reaksi psikologis negatif yang mencakup rasa takut dan khawatir terhadap terbatasnya peluang kerja, yang dikhawatirkan akan menghambat individu dalam memenuhi kebutuhannya serta mengubah kehidupan ke arah yang lebih baik (Waqiati, 2012). Nugrahaningtyas *et al.*, (2014) juga menjelaskan bahwa kecemasan terhadap dunia kerja merupakan suatu kondisi emosional negatif yang bersifat sementara, ditandai dengan perasaan tidak nyaman akibat ketidakpastian akan peluang kerja di masa mendatang, yang pada akhirnya menimbulkan kekhawatiran pada diri

seorang individu. Meskipun sebagian individu memandang dunia kerja sebagai sesuatu yang positif dan menyenangkan, tidak sedikit pula yang menganggap sebagai lingkungan dengan tingkat persaingan yang tinggi dan menakutkan. Ketakutan ini umumnya muncul akibat rendahnya tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan masa depan.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ini muncul dari penilaian individu terhadap karir yang tidak menentu dan sulit diprediksi, sehingga menimbulkan konflik batin yang dapat mengganggu respons fisik, seperti munculnya keringat berlebih dan detak jantung yang tidak normal saat menghadapi topik tentang pekerjaan. Hal ini juga bisa berdampak pada perilaku, seperti keinginan untuk menghindari dari berbagai hal yang berkaitan dengan dunia kerja (Fitri, 2022).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dijelaskan oleh beberapa tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan reaksi emosional negatif seperti perasaan tidak nyaman yang muncul akibat dari ketidakpastian dan terbatasnya peluang kerja yang dianggap sebagai suatu kondisi yang mengancam. Kondisi tersebut dapat memicu rasa takut, khawatir, serta gangguan fisik dan perilaku, seperti detak jantung tidak normal, keringat berlebih, dan keinginan menghindari hal-hal yang berkaitan dengan dunia kerja.

2. Aspek-Aspek Kecemasan

Nevid (2005) mengemukakan bahwa kecemasan terdiri atas tiga aspek utama, yaitu aspek fisik, perilaku (*behavioral*), dan kognitif. Penjelasan masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan fisik, merupakan suatu respons tubuh yang muncul saat individu mengalami kecemasan. Gejala yang biasa terjadi meliputi peningkatan produksi keringat, gemetar, mual, rasa panas dingin, pusing, detak jantung yang lebih cepat, sesak napas, gelisah, tubuh terasa lemas, diare, serta frekuensi buang air kecil yang meningkat.

- b. Kecemasan *behavioral*, kecemasan juga terungkap dalam bentuk perilaku tertentu. Individu yang mengalami kecemasan cenderung menunjukkan perilaku menghindar dari situasi yang dianggap memicu kecemasan. Selain itu, individu yang cemas dapat menunjukkan ketergantungan yang lebih tinggi terhadap orang lain.
- c. Kecemasan kognitif, merupakan kondisi individu ketika mengalami kecemasan yang ditandai oleh kekhawatiran yang berlebihan terhadap peristiwa yang akan datang. Individu merasa takut ditinggalkan, merasa terancam oleh situasi atau orang tertentu, merasa tidak mampu menghadapi masalah, serta memiliki pikiran bahwa situasi di luar kendali dan berpikir bahwa kondisi tersebut tidak dapat dikontrol oleh individu.

Kecemasan berdasarkan penjelasan dari Greenberger dan Padesky (2004) memiliki empat aspek utama aspek yaitu :

- a. Reaksi Fisik, reaksi fisik yang muncul akibat kecemasan mencakup kesulitan bernapas, pusing, wajah memerah, detak jantung yang meningkat (berdebar-debar), ketegangan otot, serta telapak tangan yang berkeringat saat menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan.
- b. Pemikiran, secara kognitif atau pemikiran individu yang mengalami kecemasan cenderung dipenuhi oleh pikiran negatif, seperti mengantisipasi hal-hal buruk, merasa tidak memiliki dukungan yang memadai, menganggap diri tidak mampu menyelesaikan masalah, serta melebih-lebihkan potensi bahaya. Pola pikir negatif ini memperkuat persepsi bahwa dirinya tidak akan mampu menghadapi situasi yang membuatnya cemas.
- c. Perilaku, perilaku kecemasan umumnya terlihat dari kecenderungan untuk menghindari situasi yang dianggap mengancam. Individu juga dapat menunjukkan upaya untuk mencegah potensi bahaya atau berusaha melakukan segala sesuatu secara sempurna. Hal ini dilakukan karena adanya perasaan tidak nyaman dan gangguan psikologis yang dirasakan.

- d. Perilaku, perilaku yang ditunjukkan oleh orang yang cemas yaitu menghindari kondisi ketika kecemasan terjadi dan berupaya mencegah bahaya dan mencoba melakukan hal-hal secara sempurna. Terjadinya perilaku ini disebabkan individu merasa tidak nyaman dan merasa dirinya terganggu.
- e. Suasana hati, kecemasan juga memengaruhi suasana hati seseorang. Individu yang cemas sering merasa panik, mudah tersinggung, dan diliputi rasa gugup. Perubahan suasana hati dapat terjadi secara tiba-tiba, terutama saat dihadapkan pada situasi yang memicu kecemasan. Keadaan ini dapat mempersulit individu dalam mengambil keputusan, termasuk dalam hal yang berkaitan dengan minat atau keinginan pribadi individu.

Barlow dan Durand (2012) juga menjelaskan aspek kecemasan yang terbagi menjadi empat aspek, yaitu :

- a. Emosi subjektif (*subjective emotional*) merupakan reaksi psikologis individu secara internal, yang mencakup perasaan tegang dan takut. Reaksi ini umumnya muncul pada remaja saat menghadapi situasi penuh tekanan, seperti ujian, pencapaian yang rendah, atau kesulitan ekonomi.
- b. Komponen kognitif (*cognitive component*) yaitu bagian dimensi kognitif yang terbentuk berdasarkan persepsi dan informasi yang dimiliki individu terhadap suatu objek atau situasi. Dalam kondisi kecemasan, hal ini timbul melalui rasa tidak percaya diri, ketidakmampuan, dan perasaan tidak tenang saat menghadapi tantangan atau permasalahan tertentu.
- c. Respon fisiologis (*physiological responses*) adalah respon sistem saraf otonom terhadap rasa takut atau cemas. Aktivasi fisiologis tersebut memunculkan gejala seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah yang lebih tinggi, keringat dingin, napas pendek, mual, ketegangan otot, mulut kering, hingga frekuensi buang air yang meningkat. Mekanisme ini berfungsi sebagai bentuk pertahanan diri yang tidak disadari (*involunter*).

- d. Respon perilaku (*behavioral responses*) yaitu kecemasan diekspresikan melalui tindakan atau perilaku yang tampak nyata. Contohnya termasuk kecenderungan menghindari situasi yang memicu ketegangan, menurunnya performa dalam menjalankan tugas, serta munculnya perilaku negatif yang meningkat

Berdasarkan maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kecemasan mempengaruhi seluruh aspek dalam tubuh mulai dari fisik, tingkah laku, dan pikiran dari manusia yang dapat berpengaruh serta menghambat aktivitas di kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat menjadi masalah yang serius kegelisahan yang terus-menerus, penghindaran terhadap situasi tertentu, dan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, yang akhirnya memperkuat pikiran-pikiran negatif. ketika tidak dapat diselesaikan, karena timbulnya kegelisahan, perilaku menghindar, dan sulit memfokuskan pikiran yang berujung pada pikiran yang negatif.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Djiwandono (2002) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mencakup:

- a. Kepercayaan diri, individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan cenderung mengurangi rasa kecemasan yang dialami individu tersebut.
dengan kepercayaan diri tinggi cenderung bisa mengurangi kecemasan.
- b. Dukungan sosial, pemberian dukungan dapat berwujud pemberian materi, perilaku, bantuan, maupun pemberian informasi yang diperoleh dari hubungan sosial yang dekat, yang membuat individu merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan..
- c. Modeling, kecemasan dapat terjadi melalui proses ketika seseorang mengamati dan meniru perilaku orang lain. Jika model yang diamati menunjukkan kecemasan dalam menghadapi suatu masalah, individu tersebut juga berpotensi mengalami kecemasan serupa.

Ramaiah (2003) menyatakan bahwa terdapat 4 faktor pokok yang memengaruhi kecemasan yaitu :

- a. Lingkungan, lingkungan sekitar akan memengaruhi cara pandang seseorang diri sendiri dan orang lain. Pengalaman dengan rekan kerja, teman, keluarga, atau lingkungan sosial lainnya dapat memunculkan kecemasan, terutama jika individu merasa tidak aman dalam lingkungan tersebut.
- b. Emosi yang ditekan, kecemasan dapat muncul ketika seseorang tidak mampu untuk mengekspresikan perasaannya dalam hubungan personal, khususnya apabila seseorang perasaan frustrasi atau marah tersebut ditekan dalam jangka waktu yang panjang.
- c. Fisik, hubungan antara kondisi tubuh dan pikiran dapat memicu kecemasan pada individu. Misalnya, kondisi saat pasca pemulihan dari penyakit, masa remaja, atau kehamilan dapat menyebabkan perubahan emosional yang wajar dapat menimbulkan kecemasan.
- d. Keturunan, genetik dapat memengaruhi karakter, sifat, serta resiko penyakit seperti gangguan kecemasan sosial. Faktor ini bukan satu-satunya pemicu seseorang mengalami kelainan tersebut. Namun, faktor lingkungan bisa juga berperan sebagai pemicunya.

Page (Rufaidah, 2009) memaparkan beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan yaitu:

- a. Faktor fisik, kondisi fisik yang lemah dapat menurunkan kesehatan psikis seseorang sehingga memudahkan munculnya kecemasan.
- b. Konflik atau trauma, timbulnya gejala kecemasan bergantung kepada keadaan seorang individu. Kemunculan gejala kecemasan sangat dipengaruhi oleh pengalaman emosional atau konflik mental yang dialami oleh individu.
- c. Lingkungan awal yang tidak baik, lingkungan yaitu faktor utama yang dapat memengaruhi kecemasan individu. lingkungan yang tidak kondusif dapat menghambat perkembangan kepribadian dan memicu gejala kecemasan.

Kholidin (2015) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecemasan individu, faktor faktor tersebut yaitu :

- a. Peran keluarga, lingkungan keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis individu. Tekanan yang datang dari anggota keluarga, seperti tuntutan agar segera menyelesaikan skripsi atau menuntaskan studi perguruan tinggi, dapat menjadi sumber stres yang cukup besar. Tekanan ini, apabila tidak dikelola dengan baik, berpotensi menimbulkan kecemasan yang berkepanjangan, terutama pada individu yang tengah berada dalam masa-masa kritis penyelesaian tugas akademik.
- b. Pengetahuan dan pengalaman, kemampuan individu dalam menghadapi dan mengelola tekanan psikologis termasuk kecemasan, sering kali dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan pengalaman yang dimilikinya. Individu yang memiliki wawasan serta pengalaman dalam menghadapi situasi sulit umumnya lebih siap secara mental, sehingga mereka mampu merespons stres dengan lebih adaptif dan efektif.
- c. Lingkungan, faktor lingkungan juga memiliki peran penting dalam membentuk kondisi emosional individu. Lingkungan yang positif, mendukung, dan bebas dari tekanan sosial dapat memberikan rasa aman dan nyaman, yang pada akhirnya menurunkan potensi munculnya kecemasan. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung atau penuh tekanan sosial dapat memperparah kondisi mental dan emosional individu.
- d. Usia dan tahap perkembangan, peran dari faktor ini sangatlah krusial bagi individu karena setiap usia memiliki tahap perkembangan yang berbeda, yang pada akhirnya akan memengaruhi dinamika kecemasan yang dialami individu. Misalnya, individu yang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan cenderung menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi, yang dapat memicu timbulnya kecemasan apabila tidak disertai dengan dukungan dan strategi penyesuaian yang memadai.

Berdasarkan penjelasan diatas ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dari adanya kecemasan yaitu berasal dari kondisi lingkungan dimana individu tumbuh yang dapat mempengaruhi kepribadian yang ada pada individu , selama tumbuh kembang seorang individu tentunya akan dihadapkan pada masalah yang memungkinkan terbentuknya emosi-emosi yang ditekan dan trauma, individu membutuhkan dukungan sosial serta peran keluarga untuk membuat individu merasa lebih percaya diri, dihargai dan diperhatikan sehingga mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami individu.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam Bahasa Inggris, dikenal dengan istilah *Self Confidence* yang secara umum merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan dan potensi dalam diri individu. Hambly (1992) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap diri sendiri dimana hal tersebut mampu untuk mengatasi segala situasi dengan tenang. Kepercayaan diri dapat didefinisikan sebagai tanda karakteristik yang mengacu pada sikap yakin tentang potensi dalam diri seorang individu (Ghufron & Risnawita, 2010). Individu yang memiliki kepercayaan diri umumnya percaya bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu secara optimal.

Surya (2007) juga menambahkan bahwa percaya diri merupakan bentuk keyakinan yang membuat individu merasa sanggup untuk mencapai keberhasilan, serta memiliki kesiapan mental dalam menghadapi proses yang menuntut usaha dan ketekunan. Individu yang percaya diri tidak mudah terpengaruh oleh pendapat atau kritik negatif dari orang lain yang berpotensi melemahkan semangatnya. Sebaliknya, individu mampu mempertahankan fokus dan merencanakan tindakannya secara matang.

Lauster (2012) berpendapat bahwa percaya diri merupakan salah satu elemen utama dari aspek karakter yang berfungsi dalam pengembangan potensi diri. Rasa percaya diri ditandai dengan keyakinan atas kemampuann

diri sendiri, keberanian dalam mengambil keputusan atau tindakan, serta kebebasan dalam mengekspresikan diri.

Individu yang memiliki kepercayaan diri juga menunjukkan sikap tanggung jawab atas setiap tindakan yang dilakukan, menjalin hubungan sosial dengan sopan dan penuh kehangatan, serta memiliki kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan dalam dirinya.

Fatimah (2006) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif yang dimiliki individu, yang memungkinkan dirinya untuk menilai situasi secara objektif dan membangun pandangan yang optimis terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya. Hidayat dan Khoiruddin (2016) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan perasaan yakin yang muncul dari dalam diri individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan rencana dan mewujudkan harapan.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif yang tercermin dalam keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk bertindak, bertanggung jawab atas pilihannya, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Kepercayaan diri juga ditandai oleh kesadaran untuk menerima kekurangan diri, kemampuan menjalin relasi sosial secara etis, serta keberanian dalam menghadapi berbagai situasi hidup secara mandiri.

2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (Ghufron & Risnawita, 2010) mengungkapkan bahwa rasa percaya diri memiliki beberapa aspek, yaitu:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, merupakan sikap positif individu yang ditunjukkan melalui antusiasme dalam menilai kemampuan yang dimiliki.
- b. Antusiasme sikap positif terhadap diri sendiri. Individu yakin untuk mampu melakukan sesuatu yang akan diperbuat. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi akan merasa mampu untuk melaksanakan suatu tindakan atau mencapai tujuan tertentu.

- c. Optimis, merupakan sikap individu yang positif terhadap diri sendiri, masa depan serta kemampuan yang dimiliki. Individu yang optimis cenderung memandang segala sesuatu dengan harapan dan keyakinan akan hasil yang baik.
- d. Objektif, merupakan kecakapan individu dalam memandang suatu masalah atau kejadian secara realistis, adil, dan berdasarkan pada fakta-fakta yang dapat dipertanggungjawabkan.
- e. Bertanggung jawab, merupakan sikap dimana individu siap untuk menerima dan menghadapi segala konsekuensi dari keputusan atau tindakan yang telah diambil secara sadar.
- f. Rasional, merupakan kemampuan individu untuk menganalisis berbagai situasi dan peristiwa menggunakan logika yang sehat, sistematis, dan konsisten dengan kenyataan objektif..

Kumara (Hidayat & Khoiruddin, 2016) memaparkan beberapa aspek penting pada kepercayaan diri, yaitu :

- a. Kemampuan menghadapi masalah, merupakan keterampilan individu dalam menyelesaikan persoalan atau masalah menggunakan potensi yang dimiliki, tanpa bergantung sepenuhnya pada bantuan pihak lain.
- b. Bertanggung jawab terhadap keputusan dan tindakan, merupakan kesediaan individu untuk siap menerima akibat dari setiap keputusan yang dibuat dan perilaku yang dilakukan, baik itu bernilai positif maupun negatif.
- c. Kemampuan dalam bergaul, merupakan kecakapan seorang individu dalam bersosialisasi, membangun komunikasi yang efektif serta menjalin relasi interpersonal yang sehat dengan orang lain.
- d. Kemampuan menerima kritik, merupakan suatu kemampuan individu yang siap untuk merespon kritik secara terbuka dan tidak defensif, serta menjadikan sebuah kritik menjadi bahan evaluasi.

Rosenberg (Rahmawati & Zuhdi, 2022) menjelaskan beberapa aspek pada kepercayaan diri, yaitu :

- a. Keyakinan akan kemampuan diri, merupakan kemampuan individu yang memiliki keyakinan dan sanggup untuk menyelesaikan berbagai tugas berdasarkan kemampuan yang dimiliki serta tidak takut terhadap resiko atau kegagalan.
- b. Optimis, merupakan kemampuan individu yang setiap saat mengedepankan berfikir dan bertindak secara positif tentang yang ingin diperbuat dan pantang menyerah dalam berusaha.
- c. Menerima apa adanya, merupakan kemampuan individu dalam menyikapi kenyataan yang dimiliki baik kekurangan atau kelebihan dengan perasaan gembira atau penuh syukur.

Berdasarkan dari penjelasan dari beberapa tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi adanya kepercayaan diri yaitu terbentuk melalui keyakinan individu terhadap potensi dan kemampuan dirinya, yang diperkuat oleh sikap optimistis, kemampuan berpikir rasional dan objektif, serta kemampuan untuk bertanggung jawab, menyelesaikan masalah, menjalin relasi sosial, dan menerima kritik dengan bijak. Semua aspek tersebut saling terkait dan membentuk dasar dari sikap percaya diri yang sehat dan adaptif dalam kehidupan individu.

3. **Faktor-Faktor Kepercayaan Diri**

Ancok dan Suroso (2011) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor kepercayaan diri, yaitu :

a. Internal

- 1) Konsep diri di dalam kelompok yaitu, individu turut dipengaruhi oleh interaksi sosial dalam kelompoknya. Dinamika hubungan dan perlakuan yang diterima individu dalam kelompok tersebut berkontribusi terhadap pembentukan citra diri. Persepsi individu terhadap dirinya sangat dipengaruhi oleh bagaimana ia diposisikan dan diperlakukan dalam lingkungan sosialnya.

- 2) Harga diri yaitu individu dengan harga diri tinggi mampu menggunakan logika secara rasional dan dapat berkomunikasi dengan individu lain secara efektif. Ketika individu memiliki harga diri yang tinggi ataupun baik akan semakin mudah untuk mengharagai dirinya dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.
- 3) Kondisi fisik berdampak kepada kepercayaan diri, penampilan fisik merupakan salah satu aspek yang memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Dalam masyarakat, penilaian terhadap individu sering kali didasarkan pada tampilan luar, sehingga individu yang merasa penampilannya menarik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi.
- 4) Pengalaman hidup, setiap pengalaman yang individu miliki memiliki pengaruh pada kepercayaan diri individu. Pengalaman negatif akan menurunkan tingkat kepercayaan diri seorang individu. Selain waktu, pengalaman adalah hal yang paling berharga yang dimiliki oleh individu, dari pengalaman akan belajar lebih banyak dan memperbaiki hal-hal sebelumnya yang salah atau kurang sesuai.

b. Eksternal

- 1) Pendidikan adalah faktor terbentuknya rasa percaya diri, tingkat pendidikan yang dimiliki oleh individu berkaitan dengan rasa percaya dirinya. Umumnya individu yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan sebaliknya.
- 2) Pekerjaan, keselarasan antara pekerjaan dengan minat dan kemampuan seseorang dapat mendorong munculnya kepercayaan diri. Aktivitas kerja yang sesuai memungkinkan individu menyalurkan kreativitas dan merasa dirinya berdaya.
- 3) Tingkat konformitas di dalam kelompok dan lingkungan merupakan tingkat kesesuaian perilaku individu dengan norma kelompok atau lingkungannya juga berpengaruh terhadap rasa percaya diri. Individu yang merasa diterima dan sesuai dengan kelompoknya, baik dalam

lingkungan pertemanan maupun sosial, cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi.

Ghufron dan Risnawita (2010) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu :

- a. Konsep diri, rasa percaya diri muncul dan terbentuk dalam diri individu yang bermula dari peningkatan konsep diri dimana didapatkan melalui interaksi sosialnya dengan orang lain. Interaksi yang positif dengan lingkungan sosial membentuk persepsi diri yang sehat, yang pada akhirnya memperkuat rasa percaya diri.
- b. Harga diri, konsep diri yang positif yang dimiliki individu akan membentuk harga diri yang tinggi. Semakin tinggi harga diri individu, semakin besar pula potensi munculnya rasa percaya diri dalam dirinya.
- c. Pengalaman, perjalanan hidup individu di masa lalu memberikan dampak signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri. Pengalaman positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, sementara pengalaman negatif cenderung menurunkannya.
- d. Pendidikan, tingkat pendidikan memiliki dampak terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Rendahnya tingkat pendidikan cenderung akan membuat seorang individu patuh serta bergantung pada pihak yang lebih berpengaruh. Disisi lain, individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung mempunyai tingkat rasa percaya diri yang lebih tinggi daripada individu yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah.

Widjaja (2016) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap tingkat rasa percaya diri, yaitu :

a. Faktor Internal

- 1) Konsep diri, terdapat hubungan erat antara citra diri seseorang dengan aspek penampilan fisik dan harga diri. Persepsi individu terhadap penampilannya turut mempengaruhi kepercayaan dirinya.
- 2) Penampilan fisik, penampilan merupakan elemen penting yang memberikan kontribusi signifikan terhadap rasa percaya diri, terutama pada usia remaja. Hubungan antara penampilan dan penerimaan sosial

dari teman sebaya sangat kuat, dan keduanya berperan besar dalam membentuk rasa percaya diri.

- 3) Hubungan dengan orang tua, kasih sayang, kebebasan, dan kepercayaan yang diberikan oleh orang tua menjadi elemen penting dalam perkembangan kepercayaan diri, khususnya pada masa remaja.
- 4) Interaksi dengan teman sebaya, Santrock menyatakan bahwa peran teman sebaya sangat signifikan dalam membentuk penilaian remaja terhadap dirinya sendiri. Dukungan sosial dari teman sebaya bahkan dapat memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan orang tua dalam konteks pengembangan kepercayaan diri.

b. Faktor Eksternal

- 1) Pendidikan, rasa percaya diri individu dipengaruhi oleh kualitas pendidikan yang dimiliki. Misalnya individu dengan kualitas dan tingkat pendidikan rendah umumnya cenderung merasa dirinya lebih rendah dari orang lain yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi. Begitupun sebaliknya dimana individu dengan kualitas pendidikan tinggi cenderung bersifat mandiri serta tidak mengandalkan orang lain.
- 2) Pekerjaan, seorang individu yang beraktivitas cenderung bisa meningkatkan kreativitasnya, rasa mandiri dan kepercayaan dirinya. Rasa percaya yang tumbuh didapatkan dari melakukan pekerjaan. Pekerjaan dapat membuat seorang individu lebih mampu untuk mengeksplor dirinya sehingga mampu menimbulkan rasa puas dan bangga terhadap dirinya.
- 3) Lingkungan, dukungan dari lingkungan sekitar individu seperti keluarga dan masyarakat yang terjalin dengan baik dapat memberikan rasa tenang dan menumbuhkan kepercayaan diri bagi individu tersebut.
- 4) Dukungan sosial, adanya dukungan sosial mampu menjadikan seseorang merasa diperhatikan, dihargai, dan dirawat. Dukungan ini juga memberikan perasaan nyaman baik secara fisik ataupun psikologis bagi anak/remaja yang menerima. Dukungan dapat

berwujud emosional, instrumental informasional atau juga pendampingan dengan tujuan meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Berdasarkan dari penjelasan dari beberapa tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu berasal dari internal individu seperti konsep diri, harga diri, penampilan fisik individu, pengalaman hidup, serta faktor eksternal individu seperti pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan sosial tempat dimana individu tumbuh dan beraktivitas.

C. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh rasa takut, khawatir, dan gelisah terhadap sesuatu yang bersifat samar atau tidak jelas. Perasaan ini dapat muncul dalam bentuk keprihatinan dan ketakutan terhadap masa depan tanpa adanya penyebab khusus yang dapat diidentifikasi secara langsung (Kartono, 2003). Supriyadi (2024) menambahkan bahwa kecemasan merupakan respon alami individu terhadap situasi yang dirasakan sebagai ancaman, dan hal ini merupakan bagian normal dari kehidupan, khususnya ketika individu mengalami fase perkembangan, perubahan, pengalaman baru, serta dalam proses pencarian jati diri. Sejalan dengan itu, Sarafino (2011) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang timbul akibat adanya frustrasi, ketidakpastian masa depan, ancaman, kegagalan, atau penderitaan.

Kecemasan sendiri merupakan bagian yang umum dalam kehidupan sehari-hari, dan salah satu bentuk kecemasan yang sering dialami individu, khususnya mahasiswa semester akhir adalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Widigda *et al.* (2018) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan terhadap transisi menuju dunia kerja.

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan penilaian dari seorang individu terhadap pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti dan tidak dapat diprediksi, sehingga menyebabkan individu mengalami konflik dalam diri yang mengakibatkan terganggunya respon-respon fisiologis seperti keringat berlebih maupun jantung yang berdebar saat bersinggungan mengenai seputar kerja, serta terganggunya perilaku seperti menghindari segala hal yang berkaitan dengan dunia kerja (Fitri, 2022:23).

Browman (Rahmawati, 2017) mengungkapkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tinda kepercayaan diri. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri cenderung tidak memandang dunia kerja sebagai sebuah ancaman, melainkan sebagai sarana pembelajaran dan pengembangan diri, dimana individu dapat mempercayai potensi yang dimiliki untuk beradaptasi di lingkungan kerja. Kepercayaan diri perlu dijadikan modal dasar suatu individu untuk membentuk karakter pribadi yang baik.

Lauster (2012) mengungkapkan bahwa percaya diri merupakan bagian dari elemen aspek karakter yang utama di dalam diri individu, karena melalui kepercayaan diri maka individu sanggup untuk memanfaatkan semua potensi secara maksimal dalam dirinya. Rasa percaya diri melibatkan sikap yakin terhadap kemampuan pada dirinya, sehingga individu berani dalam mengambil langkah, leluasa untuk melakukan apapun yang diinginkan, bertanggung jawab dalam tindakannya, hangat dan sopan santun dalam berhubungan dengan orang lain, serta bisa mengenali kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.

Mahasiwa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mampu untuk mengenali dirinya sendiri baik kelemahan dan kelebihanannya sehingga mampu untuk mengembangkan kemampuannya sesuai dengan kebutuhan dunia kerja. Kepercayaan diri ini akan mendorong mahasiswa untuk menghadapi rasa cemas akan ketidak pastian dunia kerja menjadi sebuah tantangan dan menurunkan rasa cemas yang dirasakan.

Pemahaman ini diperkuat oleh hasil penelitian Hanifah dan Hakim (2023) yang dilakukan pada 213 mahasiswa tingkat akhir Program Studi Akuntansi Syariah di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian tersebut menunjukkan nilai korelasi sebesar -0,441 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya dan begitu pula sebaliknya.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan mengenai konsep kepercayaan diri dan kecemasan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa semester akhir Universitas Islam Sultan Agung, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa semester akhir Universitas Islam Sultan Agung, maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel di dalam suatu penelitian perlu dilakukan untuk membantu peneliti dalam menentukan alat ukur penelitian dan teknik analisis data yang sesuai dengan penelitian. Identifikasi variabel merupakan suatu langkah yang digunakan untuk menetapkan variabel-variabel utama dalam suatu penelitian beserta masing-masing fungsinya (Azwar, 2016). Variabel merupakan suatu sifat maupun atribut serta nilai dari individu, kegiatan atau objek tertentu yang memiliki suatu variasi yang telah ditentukan oleh peneliti untuk selanjutnya dipelajari sehingga dapat ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel Tergantung (Y) : Kecemasan
2. Variabel Bebas (X) : Kepercayaan Diri

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi dari variabel yang ditentukan berdasarkan karakteristik yang dapat diamati, tujuannya yaitu untuk mendapatkan suatu definisi yang memiliki arti yang tunggal dan dapat diterima secara objektif (Azwar, 2016). Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan reaksi emosional negatif seperti perasaan tidak nyaman yang muncul akibat dari ketidakpastian dan terbatasnya peluang kerja yang dianggap sebagai suatu kondisi yang mengancam. Kondisi tersebut dapat memicu rasa takut, khawatir, serta gangguan fisik dan perilaku, seperti detak jantung tidak normal, keringat berlebih, dan keinginan menghindari hal-hal yang berkaitan dengan dunia kerja..

Pengukuran kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan menghadapi dunia kerja berdasarkan aspek-aspek yang disusun oleh Nevid (2005) yang terdiri dari tiga aspek

kecemasan fisik, kecemasan behavioral dan kecemasan kognitif. Tinggi rendahnya kecemasan dapat dilihat dari skor total yang didapatkan oleh subjek. Semakin tinggi skor total yang diperoleh maka semakin tinggi pula kecemasan yang dialami oleh subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh maka semakin rendah pula kecemasan yang dialami oleh subjek.

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan sebuah sikap positif yang tercermin dalam keyakinan individu terhadap kemampuan untuk bertindak, bertanggung jawab atas pilihannya, serta mengembangkan potensi diri secara maksimal. Pengukuran kecemasan dalam penelitian ini menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yang disusun oleh Lauster (Ghufron & Risnawita, 2010) yang meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, optimism, objektif, bertanggung jawab, dan rasional atau realistis. Semakin tinggi skor total yang diperoleh maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh maka semakin rendah pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh subjek.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan daerah generalisasi yang terdiri dari objek maupun subjek yang memiliki karakteristik yang membedakannya dengan objek maupun subjek lain guna dipelajari, dipahami, dan ditarik kesimpulan (Azwar, 2016). Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa semester akhir yaitu angkatan 2021 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang terdiri dari 12 fakultas yang memiliki minat untuk berkarir.

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa Angkatan 2021 Unissula

Fakultas	Jumlah
Fakultas Kedokteran	219
Fakultas Kedokteran Gigi	85
Fakultas Ilmu Keperawatan	241
Fakultas Psikologi	211
Fakultas Hukum	296
Fakultas Ekonomi	494
Fakultas Teknik	277
Fakultas Teknologi Industri	274
Fakultas Bahasa dan Komunikasi	203
Fakultas Agama Islam	200
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	216
Fakultas Farmasi	163
Jumlah	2879

2. Sampel

Sampel merupakan suatu bagian dari populasi yang dapat sepenuhnya mewakili karakteristik suatu populasi (Azwar, 2016). Sampel juga didefinisikan sebagai bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2011). Karakteristik atau ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi harus dimiliki juga oleh sampel. Baik atau tidaknya representasi dari suatu sampel tergantung dari sejauh mana sampel tersebut memiliki karakteristik yang sama dengan populasinya. Kriteria subjek dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mahasiswa aktif Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- b. Angkatan 2021
- c. Memiliki keinginan bekerja setelah lulus

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2021.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel merupakan metode atau cara yang digunakan peneliti untuk mengambil sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2011). Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode *simple random sampling* memberikan hak pada setiap subjek sehingga memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi bagian dari sampel.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu metode atau cara yang digunakan oleh peneliti dalam mendapatkan data yang selanjutnya akan dianalisis agar dapat ditarik kesimpulan. Tujuan dari dilakukannya metode pengumpulan data yaitu untuk memperoleh data-data yang sesuai dan akurat. Peneliti memakai metode pengumpulan data yang dirancang untuk mengungkapkan atribut khusus dari jawaban atas pernyataan (Azwar, 2016). Peneliti memanfaatkan metode pengumpulan data melalui penggunaan skala yaitu dengan metode *likert*.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan dan skala kepercayaan diri yang terdiri dari pernyataan butir *favorable* dan pernyataan *unfavorable* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari masing-masing variabel. Butir *favorable* terdiri dari pernyataan yang mendukung atribut yang diukur, sedangkan butir *unfavorable* terdiri dari pernyataan yang tidak mendukung atribut yang diukur. Setiap pernyataan yang terdapat di dalam skala penelitian ini terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan rentang skor 1 sampai dengan 4. Butir *favorable* akan diberi skor 4 pada pilihan Sangat Sesuai (SS), skor 3 pada pilihan Sesuai (S), skor 2 pada pilihan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 pada pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan pada butir *unfavorable* akan diberi skor 1 pada pilihan Sangat Sesuai (SS), skor 2 pada pilihan Sesuai (S), skor 3 pada pilihan Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 pada pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS).

1. Skala Kecemasan

Skala kecemasan ini digunakan untuk mengukur kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Penyusunan skala ini mengacu pada spek-aspek kecemasan yang disusun oleh Nevid (2005) yaitu aspek kecemasan fisik, kecemasan behavioral dan kecemasan kognitif. Berikut merupakan rancangan skala kecemasan yang akan digunakan dalam penelitian ini :

Tabel 2. Rancangan Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

No	Aspek-Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecemasan Fisik	7	7	14
2.	Kecemasan Behavioral	7	7	14
3.	Kecemasan Kognitif	7	7	14
Jumlah				42

Tinggi rendahnya kecemasan dapat dilihat melalui jumlah skor total yang diperoleh subjek. Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek maka semakin tinggi pula kecemasan yang dimiliki oleh subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula kecemasan yang dimiliki oleh subjek.

2. Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri ini digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan pada mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Penyusunan skala ini mengacu pada spek-aspek kecemasan yang disusun oleh Lauster (Ghufron & Risnawita, 2010) yang meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, optimism, objektif, bertanggung jawab, dan rasional atau realistis.

Tabel 3. Rancangan Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek-Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keyakinan	4	4	8
2.	Optimis	4	4	8
3.	Objektif	4	4	8
4.	Bertanggung Jawab	4	4	8
5.	Rasional atau Realistis	4	4	8
Jumlah				40

Tinggi rendahnya kepercayaan diri dapat dilihat melalui skor total yang diperoleh subjek. Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki oleh subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh subjek.

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

1. Validitas

Validitas merupakan sejauh mana suatu alat ukur dapat secara tepat dan cermat mengungkapkan komponen yang akan diukur dan dapat menilai kondisi yang diukur. Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa suatu penelitian dikatakan valid bila terdapat persamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sebenarnya di lapangan.

Azwar (2016) mengungkapkan bahwa suatu skala atau alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut mampu memberikan hasil ukur yang akurat dan sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran tersebut. Validitas dalam penelitian ini yaitu validitas isi yang merupakan sejauh mana butir di dalam alat ukur mencerminkan ciri- ciri perilaku yang akan diukur melalui *expert judgement*. *Expert judgement* di dalam penelitian ini yaitu dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Butir

Azwar (2016) uji daya beda butir merupakan sejauh mana suatu butir mampu membedakan antara individu maupun kelompok individu yang memiliki atribut maupun yang tidak memiliki atribut yang akan diukur. Uji daya beda butir dilakukan dengan cara memilih butir yang sesuai berdasarkan fungsi alat ukur dengan fungsi alat ukur skala. Suatu butir dapat dikatakan memuaskan bila daya beda butir yang dianggap tinggi yaitu $>0,30$ sehingga selanjutnya dapat masuk ke analisis lanjutan. butir yang masih dapat dipertimbangkan yaitu bila masih dalam rentang $0,250 - 0,299$, sedangkan butir dengan nilai $<0,249$ dan mendekati nilai minus maka butir tersebut dianggap gugur sehingga tidak dapat dilakukan analisis lanjutan (Azwar, 2016).

Uji daya beda butir pada penelitian ini dihitung menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan program *Statistical Package For Social Science (SPSS) for Windows* versi 25.0.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Azwar (2016) menjelaskan bahwa reliabilitas mengacu pada seberapa jauh suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Suatu alat ukur dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi bila mampu menunjukkan hasil yang relative sama bila dilakukan pengukuran kembali pada objek yang sama.

Koefisien reliabilitas ditetapkan pada rentang 0,00 sampai dengan 1,00 dimana semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 maka semakin tinggi pula reliabilitas yang dimiliki oleh alat ukur tersebut. Sebaliknya, jika koefisien reliabilitas mendekati 0,00 maka semakin rendah pula reliabilitas yang dimiliki oleh alat ukur. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik koefisien *Alpha Cronbach* yang dihitung dengan bantuan program *Statistical Package For Social Science (SPSS) for Windows* versi 25.0.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu cara atau metode dalam mengolah data yang diperoleh dari responden untuk dapat diambil kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* untuk mencari hubungan antara kecemasan dengan kepercayaan diri. Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package For Social Science (SPSS) for Windows* versi 25 .0.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan dan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan tahap pertama dalam penelitian dengan mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Persiapan penelitian bertujuan untuk memastikan agar pelaksanaan penelitian bisa berjalan dengan maksimal, serta memudahkan proses pelaksanaan penelitian bagi peneliti.

Langkah awal dalam penelitian ini diawali dengan persiapan penelitian. Persiapan penelitian ini diawali dengan menentukan lokasi penelitian. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan dengan mempertimbangkan karakteristik populasi yang menjadi subjek penelitian. Penelitian ini fokus utama yang dibahas adalah terkait hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa angkatan 2021 di 12 fakultas yang ada di UNISSULA. Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang berlokasi di Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Kota Semarang, Jawa Tengah. UNISSULA merupakan universitas yang didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBSWA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381H yang bertepatan dengan tanggal 20 Mei 1962 M.

Setelah tahap penentuan dan observasi lokasi, tahap selanjutnya adalah melakukan wawancara dengan tiga mahasiswa dari fakultas yang berbeda di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Wawancara ini dilakukan sebagai salah satu cara untuk mendapatkan informasi terkait kondisi dan persepsi mahasiswa semester akhir terhadap dunia kerja.

Berdasarkan hasil wawancara diperoleh hasil bahwa ada mahasiswa angkatan 2021 yang masuk ke semester akhir mengalami kecemasan terhadap dunia kerja karena dipengaruhi berbagai alasan yang salah satunya yaitu kurang

percaya diri. Selanjutnya, peneliti meminta data populasi mahasiswa angkatan 2021 di 12 fakultas UNISSULA. Jumlah data mahasiswa secara keseluruhan adalah 2879 orang yang terdiri dari 219 mahasiswa Fakultas Kedokteran, 85 mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi, 241 mahasiswa Ilmu Keperawatan, 211 mahasiswa Fakultas Psikologi, 296 mahasiswa Fakultas Hukum, 494 mahasiswa Fakultas Ekonomi, 277 mahasiswa Fakultas Teknik, 274 mahasiswa Fakultas Teknik Industri, 203 mahasiswa Fakultas Bahasa dan Komunikasi, 200 mahasiswa Fakultas Agama Islam, 216 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, dan 163 mahasiswa Fakultas Farmasi.

Penelitian ini memilih subjek mahasiswa dari 12 Fakultas di UNISSULA sebagai subjek penelitian. Dalam penelitian ini, penyebaran skala penelitian dilakukan melalui media sosial atas beberapa pertimbangan yaitu :

- a. Mahasiswa semester akhir yang ada di UNISSULA diketahui mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sehingga sesuai dengan permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini.
- b. UNISSULA sebagai lokasi penelitian karena peneliti merupakan mahasiswa UNISSULA, sehingga memudahkan koordinasi serta mobilitas peneliti dalam melakukan penelitian.
- c. Penyebaran skala penelitian melalui media sosial seperti *whatsapp*, *instagram* dan *line* karena dinilai lebih praktis, mudah diakses dan mampu menjangkau responden yang lebih luas di berbagai fakultas di UNISSULA.
- d. Jumlah populasi dan karakteristik mahasiswa dinilai sesuai dengan kriteria subjek karena sesuai dengan syarat yang berlaku dalam penelitian.
- e. Pelaksanaan penelitian telah mendapatkan izin resmi dari pihak universitas sehingga kegiatan penelitian dapat dilakukan sesuai prosedur.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian ini dipersiapkan dengan persiapan yang dilakukan secara menyeluruh dan penuh komitmen dengan tujuan memastikan bahwa seluruh tahapan penelitian dapat berjalan dengan baik serta sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Persiapan yang terencana dengan baik juga berperan penting dalam meminimalkan kemungkinan terjadinya kendala atau hambatan yang tidak diharapkan selama pelaksanaan penelitian. Langkah-langkah persiapan yang dilakukan mencakup wawancara subjek penelitian, penyusunan instrument pengukuran atau skala penelitian, pengurusan izin pelaksanaan penelitian, pelaksanaan uji coba atau *try out* skala penelitian, hingga tahap pelaksanaan penelitian..

a. Perizinan Penelitian

Sebagai tahap awal persiapan penelitian, peneliti memerlukan izin untuk melakukan penelitian. Perizinan penelitian mencakup surat izin bagi pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian, Persiapan melibatkan surat perizinan pengambilan data dengan nomor surat dan surat pengantar ke BAAK UNISSULA dengan nomor surat 2112/C.1/Psi-SA/XII/2024 dari Fakultas Psikologi UNISSULA. Tahap selanjutnya yaitu peneliti mengajukan izin penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA kepada pihak mahasiswa UNISSULA.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologi yang disusun berdasarkan aspek-aspek pada variabel dalam penelitian. Skala merupakan rangkaian stimulus yang berupa pertanyaan secara tidak langsung yang bertujuan untuk mengungkap atribut yang hendak diukur, melainkan melalui indikator-indikator perilaku yang mencerminkan atribut tersebut (Azwar, 2016). Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan jenis skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang dirancang untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif atau negatif, setuju atau tidak setuju terhadap suatu pernyataan. Peneliti memberikan alternatif jawaban yang terdiri dari

Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecemasan menghadapi dunia kerja dan skala kepercayaan diri. Setiap skala memiliki butir *favorable* dan *unfavorable*. Berikut merupakan rincian skala yang digunakan dalam penelitian :

1) Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini dirancang berdasarkan pada aspek-aspek kecemasan dari teori Nevid (2005) yaitu meliputi kecemasan fisik, kecemasan behavioral, dan kecemasan kognitif. Skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ini terdiri dari 42 butir dengan butir *favorbale* yang berjumlah 21 butir dan butir *unfavorable* yang berjumlah 21 butir . Berikut adalah sebaran nomor butir skala kcemasan menghadapi dunia kerja

Tabel 4. Sebaran Nomor Butir Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

No	Butir		Jumlah
	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	1,2,13,14, 25,26,37	7,8,19,20, 31,32,40	14
2.	3,4,15,16, 27,28,38	9,10,21,22, 33,34,41	14
3. Kecemasan Kognitif	5,6,17,18, 29,30,39	11,12,23,24, 35,36,42	14
			42

2) Skala Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri dalam penelitian ini dirancang berdasarkan pada aspek-aspek kepercayaan diri dari Lauster (Ghufron & Risnawita, 2010) yang meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri, optimism, objektif, bertanggung jawab, dan rasional atau realistis. Skala kepercayaan diri memiliki 40 butir dengan butir *favorbale* yang berjumlah 20 butir dan butir *unfavorable* yang berjumlah 20 butir . Berikut adalah sebaran nomor butir skala kepercayaan diri:

Tabel 5. Sebaran Nomor Butir Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek-Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keyakinan	1,11,21,31	6,16,26,36	8
2.	Optimis	2,12,22,32	7,17,27,37	8
3.	Objektif	3,13,23,33	8,18,28,38	8
4.	Bertanggung Jawab	4,14,24,34	9,19,29,39	8
5.	Rasional atau Reaslistis	5,15,25,35	10,20,30,40	8
Jumlah				40

c. Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur yang telah disusun kemudian akan diuji *try out* terlebih dahulu dengan tujuan untuk mengetahui kualitas dari alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian. Dalam penelitian ini, pengambilan sampel ini menggunakan metode *simple random sampling* dimana teknik ini mengambil sample secara acak dalam sebuah populasi (Azwar, 2016). Uji coba dalam penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 19 Januari 2025. Pelaksanaan uji coba penelitian dilakukan oleh peneliti dengan bantuan *Google Form* dan disebarkan oleh secara daring melalui media sosial seperti *whatsapp*, *instagram* dan *line*.. Sampel subjek penelitian yang digunakan dalam uji coba penelitian ini sejumlah 93 mahasiswa dari 7 fakultas yang meliputi Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik, Fakultas Agama Islam, dan Fakultas Farmasi.

Skala uji coba ini kemudian diberi skor untuk selanjutnya dilakukan pengolahan data untuk mengetahui jumlah butir yang bertahan dan jumlah butir yang gugur dalam skala. Setelah hasil uji coba atau *try out* didapatkan maka dapat diketahui daya beda butir dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian.

d. Uji Daya Beda Butir dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Pengujian daya beda butir dan reliabilitas alat ukur perlu dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pernyataan butir dapat membedakan antara individu yang mempunyai atribut ukur maupun yang tidak serta mengidentifikasi sejauh mana alat ukur dapat berfungsi sesuai dengan tujuan penelitian. Daya beda butir memiliki dengan koefisien korelasi mencapai $>0,30$ maka dapat dikategorikan bahwa nilai daya beda dari butir tinggi dan memuaskan (Azwar, 2016). Koefisien korelasi antara skor butir dengan total skor diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis *product moment* dengan bantuan SPSS versi 25.0 *for windows*. Didapatkan hasil hitung uji dari daya beda butir dan reliabilitas pada setiap skala sebagai berikut :

1) Skala Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil analisis uji daya beda butir skala kepercayaan diri dengan jumlah 40 butir, didapatkan sebanyak 35 butir yang memiliki daya beda tinggi sedangkan 5 butir lainnya memiliki daya beda yang rendah. Koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $r_{xy} \geq 0,30$. Rentang skor pada 35 butir dengan daya beda tinggi berkisar antara 0,448 hingga 0,838 sedangkan untuk 5 butir dengan daya beda rendah memiliki rentang nilai antara -0,003 hingga 0,279. Estimasi dari reliabilitas pada skala kepercayaan diri diperoleh melalui koefisien *Alpha Cronbach* yang menunjukkan nilai sebesar 0,946. Distribusi daya beda butir skala kepercayaan diri dijelaskan secara rinci pada tabel berikut

Tabel 6. Sebaran Nomor Butir Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek-Aspek	Butir		Jumlah	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	DBT	DBR
1.	Keyakinan	1,11,21,31	6,16,26,36	8	-
2.	Optimis	2,12,22,32	7,17*,27,37	7	1
3.	Objektif	3,13,23,33	8,18*,28*,38	6	2
4.	Bertanggung Jawab	4,14,24,34	9,19*,29,39	7	1
5.	Rasional atau Realistis	5,15,25,35	10,20*,30,40	7	1
Jumlah				35	5

*) butir dengan daya beda rendah

2) Skala Kecemasan

Berdasarkan hasil uji daya beda butir skala kepercayaan diri dengan jumlah 42 butir, didapatkan 39 butir yang memiliki daya beda tinggi dan 3 butir memiliki daya beda rendah. Koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $r_{xy} \geq 0,30$. Kisaran skor pada 39 butir dengan daya beda tinggi memiliki rentang nilai antara 0,301 hingga 0,780 sedangkan pada 3 butir dengan daya beda rendah memiliki rentang nilai antara 0,110 hingga 0,260. Estimasi reliabilitas pada skala kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh melalui koefisien *Alpha Cronbach* yang menunjukkan hasil sebesar 0,957. Distribusi daya beda butir skala kecemasan menghadapi dunia kerja dijelaskan secara rinci pada tabel berikut:

Tabel 7. Sebaran Nomor Butir Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

No	Aspek-Aspek	Butir		Jumlah	
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>	DBT	DBR
1.	Kecemasan Fisik	1,2,13,14,25,26,37	7,8,19,20,31,32,40	14	-
2.	Kecemasan Behavioral	3,4,15,16,27,28*38	9,10,21*,22,33,34*,41	12	2
3.	Kecemasan Kognitif	5,6,17,18,29,30,39	11,12,23,24,35,36,42	13	1
Jumlah				39	3

*)butir dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

Setelah memperoleh hasil analisis daya beda butir , langkah berikutnya adalah menyusun nomor urut butir baru yang akan digunakan dalam penelitian. Penyusunan ulang nomor urut butir ini dilakukan dengan mengeliminasi butir yang memiliki daya beda rendah, sehingga hanya butir dengan daya beda tinggi saja yang dimasukkan dalam skala penelitian. Berikut merupakan hasil penyusunan nomor urut butir baru yang digunakan skala penelitian :

Tabel 8. Sebaran Nomor Butir Baru Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek-Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keyakinan	1,11,21(17), 31(26)	6,16,26(22), 36(31)	8
2.	Optimis	2,12,22(18), 32(27)	7,27(23), 37(32)	7
3.	Objektif	3,13,23(19), 33(28)	8,38(33)	6
4.	Bertanggung Jawab	4,14,24(20), 34(29)	9,29(24), 39(34)	7
5.	Rasional atau Reaslistis	5,15,25(21), 35(30)	10,30(25), 40(35)	7
Jumlah				35

Keterangan : (..) nomor butir baru

Tabel 9. Sebaran Nomor Butir Baru Skala Kecemasan

No	Aspek-Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecemasan Fisik	1,2,13,14, 25(24),26(25)		14
2.	Kecemasan Behavioral	3,4,15,16, 27(26),38(35)	9,10,22(21), 33(31),41(28)	11
3.	Kecemasan Kognitif	5,6,17,18, 29(27),30(28), 39(36)		14
Jumlah				39

Keterangan : (..) nomor butir baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan setelah melakukan uji coba alat ukur untuk memperoleh butir dengan daya beda tinggi yang kemudian digunakan dalam pengambilan data penelitian. Pelaksanaan penelitian berlangsung dari tanggal 18 Maret 2025 sampai 29 Maret 2025. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *cluster random sampling* sampel subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 94 mahasiswa angkatan 2021 dari Fakultas Hukum, Fakultas Teknik Industri, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara *online* sehingga penyebaran skala penelitian menggunakan bantuan *google form* yang disebarakan melalui *whatsapp* grup mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Hukum, Fakultas Teknik Industri, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Penyebaran melalui *whatsapp* grup dirasa kurang efektif, akhirnya peneliti menggunakan penyebaran secara chat pribadi melalui *whatsapp*, *instagram*, dan *line*. Penyebaran skala penelitian ini diberi jangka waktu selama 12 hari dan setelah itu peneliti menutup akses pengisian skala *google form* untuk selanjutnya dianalisis. Setelah dilakukan penyebaran skala *google form*, tercatat bahwa skala penelitian yang telah terisi berjumlah 94 mahasiswa.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data dilakukan setelah seluruh data penelitian berhasil dikumpulkan. Tahap awal dari analisis meliputi pengujian asumsi dasar yang terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis serta uji deskriptif.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan langkah penting dalam proses analisis data penelitian yang dilakukan setelah data selesai diolah. Tahapan uji asumsi ini meliputi pemeriksaan normalitas dan linieritas data. Dalam penelitian ini, uji

asumsi dilakukan menggunakan bantuan *software* SPSS versi 25.0 Berikut adalah hasil yang telah diperoleh :

a. Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data pada setiap variabel penelitian mengikuti pola distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *one sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi ($p > 0.05$), sebaliknya jika nilai menunjukkan angka ($p < 0.05$) maka sebaran data tersebut dapat dikatakan tidak normal. Berdasarkan data hasil penelitian didapatkan hasil uji normalitas sebagai berikut :

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Kepercayaan Diri	12,293	0,083	0,118	>0,05	Normal
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	15,939	0,081	0,158	>0,05	Normal

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa variabel kepercayaan diri memiliki nilai KS-Z sebesar 0,083 dengan taraf signifikansi 0,118 ($p > 0.05$), hal ini menunjukkan bahwa penyebaran data kepercayaan diri terdistribusi dengan normal. Sedangkan hasil uji normalitas pada data kecemasan memiliki nilai KS-Z sebesar 0,081 dengan taraf signifikansi 0,158 ($p > 0.05$), hal ini menunjukkan bahwa penyebaran data kecemasan menghadapi dunia kerja terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan yang bersifat linier antar variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini. Data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan metode uji linieritas dengan bantuan *software SSPS for windows* versi 25.0. Hasil dari pengujian menunjukkan nilai uji linieritas sebesar 233,781 dengan taraf

signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode korelasi *product moment* yang merupakan salah satu pengukuran koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Tujuan dari uji hipotesis ini yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Analisis uji hipotesis dilakukan dengan bantuan *software SPSS for windows* versi 25.0. Berdasarkan hasil perhitungan nilai korelasi *pearson* didapatkan hasil sebesar -0,824 dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Yang artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja dan semakin rendah kepercayaan diri semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Temuan uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Analisis deskriptif suatu data penelitian bertujuan untuk mengungkapkan gambaran skor yang didapat terhadap subjek suatu pengukuran dan digunakan sebagai penjelasan terkait kondisi subjek akan atribut berdasarkan kriteria yang diteliti. Pengelompokan subjek dalam kategori penelitian ini menggunakan model distribusi normal, dimana subjek dikelompokkan ke dalam beberapa kategori bertingkat berdasarkan nilai variabel yang diukur. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengklasifikasikan responden sesuai dengan distribusi data yang mengikuti pola normal. Adapun norma kategori yang diterapkan dalam pengelompokan berdasarkan distribusi normal dijelaskan dalam penelitian ini :

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor

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

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

1. Deskripsi Data Skor Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri yang terdiri dari 35 butir dimana setiap butir memiliki rentang skor antara 1 hingga 4. Skor terendah yang mungkin didapatkan subjek adalah 35 (35×1) dan skor tertinggi yang mungkin didapatkan subjek adalah sebesar 140 (35×4). Didapatkan rentang skor yang diperoleh pada skala kepercayaan diri adalah 105 ($140-35$) dengan nilai *mean* hipotetik yang didapat sebesar 87,5 $[(140+35) / 2]$ serta standar deviasi hipotetik sebesar 21 $[(140-35) / 5]$.

Hasil deskriptif dari skala kepercayaan diri secara empirik didapatkan skor minimum sebesar 70, skor maksimum sebesar 119, *mean* sebesar 96,15 dan standar deviasi sebesar 12,934. Berikut ini merupakan deskripsi skor data skala kepercayaan diri :

Tabel 12. Deskripsi Skor Kepercayaan Diri

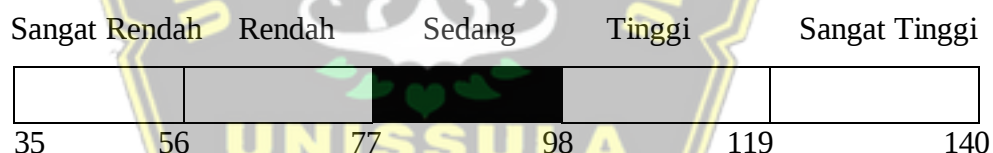
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	70	35
Skor Maksimum	119	140
Mean (M)	96,15	87,5
Standar Deviasi	12,934	21

Berdasarkan hasil deskripsi skor kepercayaan diri tersebut, maka dapat diketahui bahwa nilai *mean* empirik lebih besar dari *mean* hipotetik ($96,15 > 87,5$). Sehingga hal ini memiliki arti bahwa subjek rata-rata memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi. Kategorisasi dari skor yang didapat dari subjek skala kepercayaan diri dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 13. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kepercayaan Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$119 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$98 < X \leq 119$	Tinggi	42	44,7%
$77 < X \leq 98$	Sedang	43	45,7%
$56 < X \leq 77$	Rendah	9	9,6%
$X \leq 56$	Sangat Rendah	0	0%
Total		94	100%

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa pada kategori sangat tinggi tidak terdapat mahasiswa yang termasuk di dalamnya, pada kategori tinggi terdapat 42 mahasiswa (44,7%), kategori sedang terdapat sebanyak 43 mahasiswa (45,7%), pada kategori rendah terdapat 9 mahasiswa (9,6%) sedangkan pada kategori sangat rendah tidak terdapat mahasiswa yang termasuk ke dalamnya. Berdasarkan hasil tersebut, sebagian besar mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kepercayaan diri dalam kategori sedang. Data tersebut terperinci dalam gambar norma kepercayaan diri berikut:

**Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri**

2. Deskripsi Data Skor Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Skala kecemasan yang terdiri dari 39 butir dimana setiap butir memiliki rentang skor anatar 1 hingga 4. Skor terendah yang mungkin didapatkan oleh subjek adalah 39 (39×1) dan skor tertinggi yang mungkin didapatkan subjek adalah sebesar 156 (39×4). Didapatkan rentang skor yang diperoleh pada skala kepercayaan diri sebesar 117 ($156-39$) dengan *mean* hipotetik bernilai sebesar 97,5 $[(156+39) / 2]$ serta standar deviasi hipotetik sebesar 23,4 $[(156-39) / 5]$.

Hasil deskriptif dari skala kecemasan menghadapi dunia kerja secara empirik didapatkan skor minimum sebesar 68, skor maksimum sebesar 129,

mean sebesar 100,70 dan standar deviasi sebesar 15,939. Berikut merupakan deskripsi skor data skala kepercayaan diri :

Tabel 15. Deskripsi Skor Kecemasan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

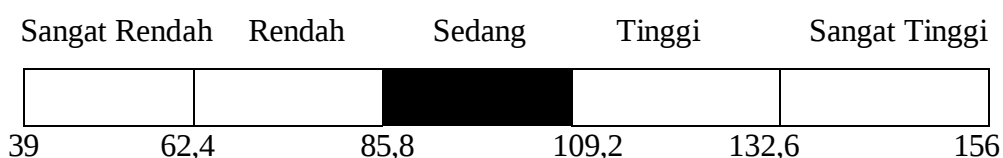
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	68	39
Skor Maksimum	129	156
Mean (M)	100,70	97,5
Standar Deviasi	15,939	23,4

Berdasarkan hasil deskriptif dari skor kecemasan menghadapi dunia kerja tersebut, maka dapat diketahui bahwa nilai *mean* empirik lebih besar dari *mean* hipotetik ($100,70 > 97,5$). Hasil tersebut memiliki arti bahwa subjek rata-rata memiliki kepercayaan cukup tinggi. Kategorisasi skor subjek pada skala kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai berikut :

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$132,6 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$109,2 < X \leq 132,6$	Tinggi	28	29,8%
$85,8 < X \leq 109,2$	Sedang	45	47,9%
$62,4 < X \leq 85,8$	Rendah	21	22,3%
$X \leq 62,4$	Sangat Rendah	0	0%
Total		94	100%

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa pada kategori sangat tinggi tidak ditemukan mahasiswa yang masuk di dalamnya, pada kategori tinggi terdapat 28 mahasiswa (29,8%), kategori sedang terdapat sebanyak 45 mahasiswa (47,9%), pada kategori rendah terdapat 21 mahasiswa (22,3%) sedangkan pada kategori sangat rendah tidak terdapat mahasiswa yang masuk di dalamnya. Berdasarkan hasil tersebut, sebagian besar mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kepercayaan diri dalam kategori sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma kecemasan sebagai berikut:



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Kecemasan

E. Pembahasan

Mahasiswa semester akhir umumnya mengalami berbagai tekanan psikologis, salah satunya adalah kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Kecemasan ini kerap dipicu oleh perasaan tidak percaya diri dan kekhawatiran akan kegagalan dalam menghadapi tantangan dunia kerja. Kekhawatiran tersebut juga dipengaruhi oleh kondisi nyata di lapangan kerja, dimana banyak lulusan perguruan tinggi mengalami kesulitan memperoleh pekerjaan, sementara jumlah lapangan kerja yang tersedia semakin terbatas.

Frischa dan Meivilona (2021) menyatakan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa semester akhir sering kali bersumber dari keyakinan irasional terhadap hal-hal yang belum terjadi. Keyakinan ini dapat berdampak pada aspek emosional, cara berpikir, perilaku, hingga tingkat *self confident* mahasiswa. Kemampuan untuk mengelola emosi, pola pikir, perilaku, dan *self confident* yang baik dapat berperan penting dalam menekan tingkat kecemasan, terutama dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Dalam menghadapi ketidakpastian dunia kerja, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek penting yang berperan dalam menentukan respon emosional individu.

Hambly (1992) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menagani segala situasi dengan tenang. Kepercayaan diri juga dimaknai sebagai keyakinan individu terhadap potensi dan kemampuan dirinya dalam mengambil tindakan yang tepat serta efektif dalam berbagai situasi guna mencapai tujuan tertentu (Wijaya *et al.*, 2024). Kepercayaan diri berperan besar dalam mengatasi kecemasan yang berkaitan dengan dunia kerja karena individu yang percaya pada dirinya sendiri cenderung lebih siap menghadapi tantangan serta tidak mudah takut terhadap hal-hal yang belum terjadi.

Keyakinan yang ada pada diri mahasiswa dapat memberikan perasan aman, sehingga mahasiswa tidak mudah terpengaruh oleh ketakutan akan penolakan, kegagalan, serta ketidakpastian karir. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi memiliki persepsi yang positif terhadap kemampuan pribadinya

menjadikannya lebih siap dalam menghadapi tantangan di masa depan khususnya dunia kerja. Rasa percaya diri ini juga membantu mahasiswa semester akhir untuk lebih optimis terhadap kompetensi diri yang dimiliki dan mengurangi dominasi pikiran negatif saat memandang dunia kerja.

Kepercayaan diri bukan hanya tentang yakin pada kemampuan secara personal tetapi juga mencerminkan keyakinan kemampuan tersebut merupakan bentuk dari karunia Allah SWT. Seorang muslim yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan menyeimbangkan antara ikhtiar atau secara maksimal dan tawakal atau berserah diri kepada Allah SWT apapun hasilnya. Individu yang meyakini bahwa segala usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil sesuai kehendak Allah SWT, sehingga perasaan takut berlebihan dan kecemasan dapat dikelola dengan baik.

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang kuat dan iman yang baik cenderung menunjukkan sikap optimis dan tenang dalam menghadapi dunia kerja karena hasil atas usahanya tidak hanya bersandar pada kemampuan intelektual atau keterampilan teknis saja, tetapi juga pada keyakinan bahwa rezeki telah dijamin oleh Allah sesuai usaha dan waktu yang telah ditentukan. Di dalam Al-Qur'an surat At-Taubah ayat 51 disebutkan bahwa :

“Katakanlah : Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal”.(QS.At-Taubah:51).

Ayat tersebut jadi penguat bahwa rasa cemas yang berlebihan pada masa depan termasuk dunia kerja dapat minimalisasi melalui penguatan iman dan sikap tawakal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara varianel kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis yang telah diperoleh skor koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = -0,824$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) yang dihitung dengan korelasi *pearson*. Pemilihan uji *pearson* ini didasarkan pada hasil distribusi data yang menunjukkan sebaran normal, sehingga metode statistik parametrik sesuai untuk digunakan. Hasil dari uji hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswa UNISSULA, maka semakin rendah kecemasan yang kecemasan menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri pada mahasiswa UNISSULA, maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami oleh mahasiswa semester akhir.

Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Risnia (2019) dengan judul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang” yang berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang”. Penelitian tersebut melibatkan 138 mahasiswa semester akhir sebagai partisipan, dan menghasilkan nilai korelasi sebesar $-0,457$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,01$). Selain itu, diperoleh sumbangan efektif sebesar 96%, yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki kontribusi yang kuat dalam memengaruhi kecemasan terhadap dunia kerja. Hasil temuan tersebut dapat membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, di mana mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah, dan sebaliknya.

Penelitian lain yang mendukung temuan ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Wilfrida & Rahayu (2023) dengan judul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir”. Penelitian tersebut melibatkan 169 mahasiswa semester akhir yang berdomisili di

Medan dan sekitarnya. Hasil analisis menunjukkan korelasi *Spearman* sebesar $-0,752$, yang mengindikasikan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja.. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa cemas yang dirasakan, maka tingkat kepercayaan diri akan semakin rendah, dan sebaliknya.

Hasil uji normalitas pada variabel kepercayaan diri memiliki taraf signifikansi sebesar $0,118$ ($p > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa penyebaran data kepercayaan diri terdistribusi dengan normal. Hasil uji normalitas variabel kecemasan memiliki taraf signifikansi $0,158$ ($p > 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa penyebaran data terdistribusi dengan normal. Nilai tersebut menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi dengan normal. Hasil uji linieritas pada penelitian ini didapatkan hasil sebesar $233,781$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kepercayaan diri dan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja berkorelasi secara linier.

Analisis deskriptif pada variabel kepercayaan diri menunjukkan bahwa didapatkan rata-rata tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang termasuk dalam kategori sedang. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik $96,15$ dan *mean* hipotetik $87,5$ sehingga bisa diketahui bahwa penerimaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa UNISSULA adalah sedang. Hal ini disebabkan karena banyak mahasiswa yang masih merasa kurang yakin terhadap kemampuan serta potensi yang pada dirinya dan melihat dunia kerja sebagai sesuatu yang menakutkan dan penuh ancaman.

Hasil uji deskriptif pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja menunjukkan bahwa data rata-rata tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dimiliki oleh mahasiswa semester akhir Universitas Islam Sultan Agung Semarang termasuk dalam kategori sedang. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik $100,70$ sedangkan *mean* hipotetik $97,5$. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa semester akhir menyadari pentingnya kesiapan menghadapi dunia kerja, mereka tetap diliputi kecemasan yang berasal dari berbagai faktor, termasuk tekanan eksternal maupun faktor internal seperti kepercayaan dirinya.

F. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Proses penyebaran skala uji coba dan pengumpulan data penelitian dilakukan melalui media dari yaitu media sosial. Hal ini menyebabkan kemungkinan dalam pengisian skala oleh responden tidak dilakukan secara optimal.
2. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini masih terbatas, sehingga hasil temuan yang diperoleh belum cukup representatif untuk dijadikan acuan dalam menggambarkan kondisi populasi mahasiswa secara lebih luas. Oleh karena itu, generalisasi hasil penelitian ini harus dilakukan dengan hati-hati.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

Hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu : Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas Islam Sutan Agung Semarang, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas Islam Sutan Agung Semarang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas Islam Sutan Agung Semarang, maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas Islam Sutan Agung Semarang.

B. Saran

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

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa khususnya mahasiswa semester akhir disarankan untuk bisa meningkatkan kepercayaan diri dengan cara mempersiapkan diri melalui pengalaman magang, mengikuti pelatihan pengembangan *skill*, lebih mengenali potensi diri, merasa yakin dengan rencana karir yang telah dibuat, merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki serta meningkatkan keimanan kepada Allah dan tawakal atas usaha yang telah dilakukan. Mahasiswa semester akhir diharapkan memiliki rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dan rencana Allah SWT untuk menghadapi tantangan dalam dunia kerja.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan khususnya yang menjadi tempat penelitian ini diharapkan dapat membantu dan mendorong mahasiswa untuk lebih percaya diri dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki oleh para mahasiswa melalui mengadakan program yang menunjang pengalaman

kerja di lapangan seperti memperluas koneksi mitra magang, pelatihan karir ataupun pelatihan peningkatan *skill* yang menunjang dunia kerja.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berkaitan dengan dengan kepercayaan diri. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan landasan teori yang terbaru serta meneliti subjek dengan karakteristik yang lebih unik atau membedakan antara subjek laki-laki dan perempuan sehingga hasil lebih bervariasi.



DAFTAR PUSTAKA

- Al Kariim, M. R., & Supriyadi, T. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Kampus Kota Bekasi. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(8), 163-170.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 94
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Barlow, D.H., & Durand, M (2012). *Abnormal psychology : an intergrative (6 ed)*. Amerika Serikat : Wardsworth : Cengage Learning.
- Dwijandono, S. (2002) *Psikologi pendidikan*. Jakarta : CV Haji Masagung.
- Fabiani, R. R. M., & Krisnani, H. (2020). Pentingnya peran orang tua dalam membangun kepercayaan diri seorang anak dari usia dini. *Prosiding penelitian dan pengabdian kepada masyarakat*, 7(1), 40.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fitri, N. L. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Alumni Psikologi Universitas Medan Area (Skripsi, Universitas Medan Area).
- Ghufron, N., & Risnawita, R. (2010) *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta : AR-Ruzz Media.
- Greenberger, D. & Padesky, A.C (2004). *Manajemen pikiran*. Bandung : Kaifa.
- Hambly, K. (1992). *Psikologi populer: Bagaimana meningkatkan rasa percaya diri* (Terjemahan FX. Budiyanto) Jakarta: Arcan.
- Hanifa, Y. (2017). Emotional quotient dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikologi*, 5(1), 25-33.
- Hanifah, R. S., & Hakim, Z. A. (2022). Self Confidence dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 30-38. <http://dx.doi.org/10.24036/00357kons2021>

Hanifah, R. S., & Hakim, Z. A. (2023). Self confidence dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 30-38.

Hidayat, K., & Khoriuddin, B. (2016). *Psikologi sosial*. Jakarta : Erlangga.

Kholidin. Saifudin, Nur 2015. Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas XII MA Ruhul Amin Yayasan Spmma (Sumber Pendidikan Mental Agama Allah) Turi Di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Lamongan*.

Kristanto, P. H., Pm, S., & Setyorini, S. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menyusun proposal skripsi. *Satya Widya*, 30(1), 43-48.

Kusuma, I. M. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal penjakora*, 5(1), 36– 46

Lauster, P. (2012). Tes kepribadian (*terjemahan oleh DH Gulo*). Bumi Aksara.

Maramis, W.F (2005). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya : Airlangga University Press

Miradji, M. A., Santoso, W. A., Wasisca, O. D., & Verdiani, L. F. A. T. (2024). Adversity quotient dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fresh graduate. *neraca: Jurnal ekonomi, manajemen dan akuntansi*, 2(2), 297-301.

Mora, I., Ningsih, S. D., Ramadhani, S., & Tafona, K. C. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir program studi farmasi universitas sari mutiara indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 4(2), 75– 91.

Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal*. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta : Erlangga.

Nugrahaningtyas, W., Wiyanti, S., & Priyatama, A. N. (2014). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Wedi Klaten. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa* 3(2).

Rahmawati, N. S., Dwityanto, A., & Psi, S. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa Smk Muhammadiyah Karanganyar. *Skripsi Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

- Rahmawati, N., & Zuhdi, M.S. (2022). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri mahasiswa di universitas ali sayid rahmatullah tulungagung. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Kosenlig*, 5(1), 27-33
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal pendidikan dan konseling*, 12(1), 40-47.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Risnia, D., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas17 Agustus 1945 Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Rufaidah, E. R. (2009). Hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di karang werdha semeru jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Sarafino, E.P., & Smith T.2011. *Health Psychology Biopsychological Interactions*. Seventh Edition. New York : John Wiley & Sons, Inc. *sitas 17 Agustus 1945 Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung)
- Sofyanty, D., Yanti, V. A., Ong, D., & Kusumandari, S. Kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari kecerdasan adversitas dan efikasi diri pada mahasiswa tingkat akhir.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif fan R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Sukmasari, D. (2017). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Supriyono. (2018). Analisis tingkat kecemasan dalam menghadapi pertandingan atlet sepak bola kabupaten banyuasin. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 28-35.
- Surya, H (2007). *Percaya diri itu penting : peran orang tua dalam menumbuhkan percaya diri anak*. Jakarta : Elex Media Komputindo.

- Waqiati, H.A., (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa. (Skripsi, Universitas Negeri Sebelas Maret).
- Widigda, I. R., Setyaningrum, W., & Pascasarjana, J. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika universitas riaupulau dalam menghadapi skripsi. *Jurnal pendidikan matematika dan sains*, 6(2), 190-199.
- Widjaja, H. (2016). *Berani tampil bea dan percaya diri*. Yogyakarta : Araska.
- Wijaya, D. A., Sari, L. L., & Sandiasih, K. M. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. *Psikosains (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 19(1), 82-92.
- Wilfrida, H. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal pendidikan dan konseling (JPDK)*, 5(2), 4303-4307.
- Yunita, E., & Amini, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.)

