

**HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
MASA DEPAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI 2018 UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

**MUHAMMAD GHIFFARI LUKMAN
NIM : 17410009**

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

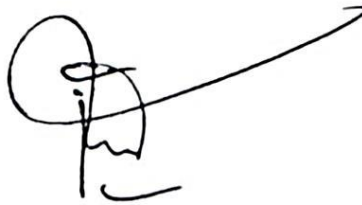
**HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
MASA DEPAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI 2018 UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

**Muhammad Ghiffari Lukman
17410009**

**Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing**



**Prof. Dr. H. Mulyadi, M.pd.I
NIP. 195507171982031005**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2001**

**HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
MASA DEPAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI 2018 UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal. 20 April 2022

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi



Prof. Dr. H. Mulvadi, M.pd.I
NIP. 195507171982031005

Anggota Penguji Lain
Penguji utama



Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si
NIP. 197008132001121001

Anggota



Selly Candra Ayu, M.Si
NIP. 19940217201911202269

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana
Psikologi tanggal 20 April 2022

**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**




Prof. Dr. Kifa Hidayah, M.Si
NIP. 19761128 200212 2001

SURAT PERNYATAAN

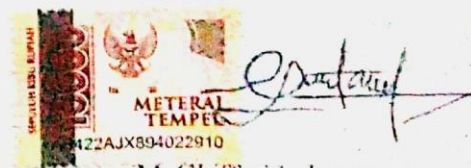
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ghiffari Lukman
NIM : 17410009
Fakultas : Psikologi
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA
MAHASISWA PSIKOLOGI 2018 UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul merupakan benar-benar hasil sendiri. Baik sebagian maupun secara keseluruhan. Terkecuali dalam bentuk kutipan yang sudah disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang, 06 Juli 2022
Peneliti



M. Ghiffari Lukman
17410009

MOTTO

**“Let Me Live Forever, To See Things I Can’t See,
To Be What I’ll Never Be, I Wanna Live Forever”**

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘alamin

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala kekuatan, karunia, dan hidayahnya, sehingga penulis masih diberikan kesempatan dan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini yang merupakan salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana.

Meskipun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga dan bersyukur karena dapat bertahan dan mencapai titik ini. Skripsi atau tugas akhir ini peneliti persembahkan untuk Allah SWT sebagai salah satu bentuk ibadah dan mengamalkan perintah Nabi Muhammad SAW untuk menuntut ilmu.

Peneliti mempersembahkan karya penelitian ini kepada orang – orang yang sangat berarti dan istimewa yaitu, Ibunda tercinta Lastri, dan Ayahanda Tersayang Lukman Abdul Manan, sebagai pihak yang sudah mendukung peneliti sampai sekarang dan sebagai bukti pencapaian diri dalam meraih gelar sarjana di perguruan tinggi.

Penelitian ini juga peneliti persembahkan untuk persembahkan untuk saudara – saudara saya, Mahasti Wiandita Rizki dan Muhammad Ar-Raafi Lukman, Semoga karya ini setidaknya dapat menjadi penyemangat bagi kalian. Peneliti berharap kalian dapat mengembangkan potensi diri dan suatu saat ini dapat membuat karya ilmiah yang lebih dari ini.

Terimakasih untuk sahabat – sahabat saya, Ganda Yudha Pamungkas dan Aulia Haiung Savitri, yang sudah men-*support*. Baik support secara *emosional support*, *informational support*, maupun *companionship support*. sehingga penulis bisa sampai di titik ini.

Terimakasih untuk teman – teman saya Ahmad Fahmi Idris E., Mhd. Sholeh Taufiqurrohman Lubis, Fanani Nurfitro, dan Arib Mufid yang sudah bersedia menjadi teman diskusi, dan memotivasi selama menjalani perkuliahan hingga penulisan tugas akhir.

Terimakasih untuk diri saya sendiri karna telah berhasil untuk melewati masa perkuliahan dengan baik, sudah berani mempelajari banyak hal, merasakan pengalaman serta mengambil kesempatan hingga sampai dititik ini, dan akhirnya bisa mendapat gelar yang di inginkan.

KATA PENGANTAR

Syukur *Alhamdulillah* senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat, karunia, hidayah dan segala nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI 2018 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG”** dengan lancar. Sholawat beserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada junjungan besar umat Islam Nabi Muhammad SAW, semoga kelak kita mendapat syafaat beliau dihari kiamat.

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

1. Prof. Dr. H. Zainuddin, MA selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si., Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Prof. Dr. H. Mulyadi, M.pd.selaku dosen wali dan dosen pembimbing yang senantiasa dengan sabar membimbing saya dalam menyelesaikan studi serta motivasi kepada saya sampai terselesaikannya penelitian ini di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi, M.pd Selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si., selaku ketua penguji utama sidang skripsi yang telah memberi masukan dan saran terkait tugas akhir skripsi saya sehingga dapat lebih baik lagi.
6. Selly Candra Ayu, M.Si ,selaku anggota penguji sidang skripsi yang telah memberi masukan dan saran terkait tugas akhir skripsi saya sehingga dapat lebih baik lagi.
7. Dr. Rifa Hidayah, M.Si., selaku dosen penguji seminar proposal skripsi.
8. Segenap dosen Fakultas Psikologi UIN Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan banyak sekali bimbingan dan pengetahuan selama proses perkuliahan serta kepada seluruh staf dan karyawan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa sabar dalam membantu melayani segala proses administrasi pendidikan.
9. Seluruh responden mahasiswa angkatan 2018 UIN – Malang dan semua pihak atas kesediaan waktunya untuk membantu proses penelitian skripsi.
10. Bapak Lukman Abdul Manan dan ibu Lastri, kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan doa, dan dukungan, dan kepercayaan kepada saya agar dapat menyelesaikan proses pendidikan hingga tahap ini.

11. Teman – teman angkatan 2017 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang senantiasa saling mengingatkan dan memotivasi untuk bersama sama mencapai apa yang kita impikan bersama.
12. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik agar peneliti dapat melakukan perbaikan, sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik dalam bidang akademis maupun penerapan di lapangan serta dapat dikembangkan lebih lanjut. Amin.

Malang, 20 April 2021

Peneliti

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT	xv
مستخلص البحث	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	12
A. Aktualisasi Diri	12
1. Pengertian Aktualisasi Diri	12
2. Aspek - Aspek Aktualisasi Diri.....	13
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Aktualisasi Diri	14
4. Ciri – Ciri Mencapai Aktualisasi Diri	16
5. Aktualisasi Diri Dalam Pandangan Islam	17
B. Kecemasan.....	20
1. Pengertian Kecemasan	20
2. Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	22
3. Aspek – Aspek Kecemasan Masa Depan.....	22

4. Faktor – Faktor Kecemasan Masa Depan	23
5. Kecemasan dalam Perspektif Islam	24
C. Hubungan Aktualisasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan	26
D. Kerangka Berfikir	30
E. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Identifikasi Penelitian	33
1. Variabel Terikat	33
2. Variabel Bebas	33
C. Definisi Operasional Variabel	33
1. Aktualisasi Diri	34
2. Kecemasan Masa Depan	34
D. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel	35
E. Tempat dan Waktu Penelitian	37
F. Teknik Pengumpulan Data	37
G. Instrumen Penelitian	39
1. Alat Ukur Aktualisasi Diri	39
2. Alat Ukur Kecemasan Masa Depan	40
H. Validitas dan Reliabilitas	41
1. Validitas	42
2. Reliabilitas	43
I. Tehnik Analisis Data	44
J. Uji Normalitas	45
K. Uji Linieritas	45
L. Analisis Korelasi Sederhana	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Gambaran Lokasi Umum Penelitian	48

B. Pelaksanaan penelitian	48
C. Pemaparan Hasil Penelitian	49
1. Validitas dan Reliabilitas Skala.....	49
2. Uji Asumsi.....	52
3. Analisis Deskriptif	54
4. Hasil Uji Hipotesis.....	63
D. Pembahasan	61
1. Tingkat Aktualisasi Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2018	61
2. Tingkat Kecemasan Masa Depan Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2018	66
3. Hubungan Aktualisasi Diri Terhadap Kecemasan Masa Depan Mahasiswa Psikologi UIN Malang Angkatan 2018	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert	38
Tabel 3.2 Blue Print Skala Aktualisasi Diri.....	39
Tabel 3.3 Blue Print Skala Kecemasan Masa Depan.....	41
Tabel 4.1 Uji Validitas Aktualisasi Diri	50
Tabel 4.2 Uji Validitas Kecemasan Masa Depan.....	50
Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Skala	52
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas.....	53
Tabel 4.6 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik	54
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Aktualisasi Diri.....	55
Tabel 4.8 Aspek Pembentuk Variabel Aktualisasi Diri	57
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Kecemasan Masa Depan	58
Tabel 4.10 Uji Korelasi	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	30
Gambar 4.1 Diagram Aktualisasi Diri	56
Gambar 4.2 Diagram Kecemasan Masa Depan	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 2 Skala Penelitian	87
Lampiran 3 Tabulasi Data.....	90
Lampiran 4 Skala Angket	97
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas	100
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas.....	102
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas	104
Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas	104
Lampiran 9 Hasil Uji Korelasi	104
Lampiran 10 Analisis Deskriptif	105

ABSTRAK

Muhammad Ghiffari Lukman. 17410009. Hubungan Antara Aktualisasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Psikologi 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Fakultas Psikologi. Uin Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

Pembimbing : Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

Kata Kunci : Aktualisasi Diri, Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Aktualisasi diri merupakan keinginan yang dimiliki oleh setiap individu yang bertujuan agar individu tersebut menjadi diri secara sepenuhnya, dengan cara mewujudkan potensi – potensi diri atau keinginan untuk bisa menjadi seperti apa yang diri kita bisa. Aktualisasi diri penting untuk dimiliki karena dengan kebutuhan aktualisasi diri yang tinggi maka individu tersebut akan memenuhi nilai b-values dan terhindar dari metapathologi atau penyakit (*illnes*) seperti kecemasan menghadapi masa depan. Kecemasan masa depan adalah keadaan ketakutan, ketidakpastian, dan kegelisahan yang terjadi karena perubahan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktualisasi diri dan tingkat kecemasan masa depan serta mengetahui hubungan aktualisasi diri terhadap kecemasan masa pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisis deskriptif dan korelasi sederhana (*Bivariate Correlation*), Sampel berjumlah 144 orang mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, pengukuran dalam penelitian kali ini menggunakan dua skala yaitu skala aktualisasi diri yang terdiri dari 12 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0,720$. Dan skala kecemasan masa depan yang terdiri dari 14 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0,864$.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktualisasi diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam kategori sedang dengan persentase 81,3%, sedangkan tingkat kecemasan menghadapi masa depan dalam kategori sedang dengan persentase 66,7%, Hasil korelasi menunjukkan terdapat adanya hubungan antara aktualisasi dengan kecemasan menghadapi masa dilihat dari nilai Sig. (2-tailed) kedua variabel yang sama yaitu $= 0,00 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan dan mempunyai keterkaitan antara variabel aktualisasi diri dengan variabel kecemasan masa depan. Lalu terdapat hubungan yang bersifat negatif, dilihat dari nilai pearson correlation dari kedua variabel bernilai $= -0,434 > 0,159$ yang artinya semakin tinggi variabel aktualisasi diri maka semakin rendah variabel kecemasan masa depan, begitupun sebaliknya. Berdasarkan penelitian ini diharapkan mahasiswa meningkatkan kebutuhan aktualisasi diri untuk memenuhi potensi diri, sehingga apabila kebutuhan dorongan tersebut dapat ditingkatkan maka secara tidak langsung dapat meminimalisir kecemasan masa depan yang dirasakan.

ABSTRAK

Muhammad Ghiffari Lukman. 17410009. The Relationship Between Self- Actualization With Anxiety To Face The Future of Psychology Department Students Batch 2018 at the Universitas Islam Negeri Maulana Maliki Ibrahim Malang. Faculty of Psychology. Uin Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.

Advisor : Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

Keywords: Self- Actualization, Anxiety To Face The Future

Self-actualization is a desire possessed by each individual who aims to make the individual become fully self, by realizing the potential of the self or the desire to be what we can be. Self-actualization is important to have because with a high need for self-actualization, the individual will meet the b-values and avoid metapathology or illness such as anxiety to face the future and based on the previous studies, the relationship between self-actualization tith anxiety to face the future have a negative relationship. Anxiety To Face The Future is a state of fear, uncertainty, and anxiety that occurs due to unwanted changes in the future in a person. This study aims to find out the level of self-actualization and future anxiety levels and find out the relationship of self-actualization to childhood anxiety in psychology students of the class of 2018 state Islamic university maulana malik ibrahim malang.

This research design uses quantitative research with data analysis using descriptive analysis and simple correlation (Bivariate Correlation), a sample of 144 psychology students class of 2018 state Islamic University maulana malik ibrahim malang taken using purposive sampling techniques, The measurements in this study used two scales, namely the self-actualization scale consisting of 12 athems with reliability $\alpha = 0.720$. And the future anxiety scale consists of 14 aythems with a reliability of $\alpha = 0.864$.

The results show that the level of self-actualization of psychology department students batch 2018 at the Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang was in the medium category with a percentage of 81.3%, while the level of anxiety to face the future was in the medium category with a percentage of 66.7%. The correlation results show that there is a relationship between actualization and anxiety to face the seen from the Sig value. (2-tailed) the two variables are the same, namely $= 0.00 < 0.05$ which shows that there is a corelation and has a relationship between the self-actualization variable and the future anxiety variable. Then there is a negative relationship, seen from the Pearson correlation value of the two variables with a value of $= -0.434 > 0.159$, which means that the higher the self-actualization variable, the lower the future anxiety variable and vice versa. Based on this study, it is expected that students will increase their self-actualization needs to fulfill their potential, so that if the need for encouragement can be increased, it can indirectly minimize future anxiety that is felt.

مستخلص البحث

محمد غيفاري لقمان. 17410009. العلاقة بين تحقيق الذات والقلق لمواجهة المستقبل لدى طلاب علم النفس دفعة 2018 جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، 2022.
المشرف: الأستاذ. الدكتور. الحاج مولياي، الماجستير.

الكلمات الرئيسية: تحقيق الذات، القلق لمواجهة المستقبل.

تحقيق الذات هو الرغبة التي يمتلكها كل فرد يهدف إلى جعل الفرد يصبح ذاتيا كاملا، من خلال تحقيق إمكانات الذات أو الرغبة في أن نكون ما يمكن أن نكون. يعد تحقيق الذات أمرا مهما لأنه مع وجود حاجة كبيرة لتحقيق الذات، سوف يتم الفرد بقيمة ب (b-values) ويتجنب علم الميثاثولوجيا أو المرض (التلميحات) كمثال القلق لمواجهة المستقبل. القلق لمواجهة المستقبل هو حالة من الخوف وعدم اليقين والقلق الذي يحدث بسبب التغيرات غير المرغوب فيها في المستقبل لدى الشخص. كان الهدف من هذا البحث لمعرفة مستوى تحقيق الذات ومستويات القلق لمواجهة المستقبل وكذلك لمعرفة العلاقة بين تحقيق الذات والقلق لمواجهة المستقبل لدى طلاب علم النفس دفعة 2018 جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

كان تصميم البحثي يستخدم بحثا كميًا مع تحليل البيانات باستخدام التحليل الوصفي والارتباط البسيط (الارتباط الثنائي المتغير)، كانت العينة من 144 طالبا لعلم النفس دفعة 2018 جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج التي أخذت باستخدام طريقة أخذ العينات الهادفة، ويستخدم مقياسين، هما مقياس تحقيق الذات الذي يتكون من 12 عنصرا مع الموثوقية ($\alpha = 0.720$). ويتكون مقياس القلق لمواجهة المستقبل من 14 عنصرا مع الموثوقية ($\alpha = 0.864$).

وأظهرت نتائج البحث أن مستوى تحقيق الذات لدى طلاب علم النفس دفعة 2018 جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج في الفئة المعتدلة بنسبة 81,3٪، بينما بلغ مستوى القلق من مواجهة المستقبل في الفئة المعتدلة بنسبة 66,7٪، وأظهرت نتائج الارتباط وجود العلاقة بين التفعيل والقلق لمواجهة المستقبل الذي نظرا من قيمة Sig (2-tailed) نفس المتغيرين هما $0,00 > 0,05$ مما يدل على وجود العلاقة بين متغيرات تحقيق الذات ومتغيرات القلق لمواجهة المستقبل. ثم كان هناك علاقة سلبية، انطلاقا من قيمة ارتباط بيرسون لكلا المتغيرين بقيمة $-0,434 < 0,159$ مما يعني أنه كلما ارتفع متغيرات تحقيق الذات، انخفاض متغيرات القلق من مواجهة المستقبل، والعكس صحيح. بناءً على هذا البحث، من المتوقع أن يزيد الطلاب من الحاجة إلى تحقيق الذات لتحقيق إمكاناتهم، بحيث إذا كان من الممكن زيادة الحاجة إلى التشجيع، يمكن أن يقلل بشكل غير مباشر من القلق لمواجهة المستقبل المشعور.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya setiap manusia sepanjang hidupnya selalu bertumbuh dan berkembang, pertumbuhan adalah perubahan yang bersifat kuantitatif (Soemantri, 2005) pertumbuhan adalah bertambah besarnya ukuran badan dan fungsi fisik yang murni (Monks, 1998), Sedangkan perkembangan (*development*) ialah sebuah pola perubahan dimana pola perubahan tersebut dimulai sejak pembuahan, dan berlanjut sepanjang rentang hidup (Santrock, 2003). Perkembangan ialah pada perubahan tetap mengenai gejala psikologis (Monks, 1998).

Menurut Erickson (1950) Pertumbuhan dan perkembangan manusia dibagi menjadi 8 tahap atau bisa disebut “delapan umur manusia”. Yaitu tahap Bayi, tahap ini dimulai dari lahir hingga berumur 18 Bulan. Lalu masa kanak – kanak, tahap ini dimulai dari umur 2 tahun hingga umur 3 tahun, berikutnya tahap Prasekolah, tahap ini dimulai dari umur 3 tahun hingga umur 5 tahun. Lalu tahap Usia sekolah, tahap ini dimulai pada usia 6 tahun hingga 11 tahun. Masa Remaja, tahap ini dimulai dari umur 12 hingga 18 tahun. Berikutnya masa Dewasa muda, tahap ini dimulai dari umur 19 hingga umur 40 tahun. Masa Dewasa Menengah, dimulai dari umur 40 – 65 tahun. Masa Dewasa akhir, tahap ini dimulai pada umur 65 hingga mati.

Masa remaja adalah masa dimana terjadi lonjakan perubahan dimana gelombang kehidupan sudah mencapai puncaknya, Masa remaja adalah masa

dalam hidup setiap manusia dimana dalam masa tersebut terjadi masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa. Menurut Mappiare (1982), masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria, rentang usia remaja ini terbagi menjadi 2 bagian, yaitu 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun disebut remaja awal, lalu 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun disebut dengan remaja akhir. Masa ini diwarnai dengan beragam aktivitas dan juga perubahan yang besar, yang mengarahkan individu untuk mengembangkan identitas pada dirinya (Salkind, 2008). perubahan – perubahan ini terjadi, dari berbagai aspek, mulai dari aspek jasmaniah maupun rohaniah, bidang fisik, emosional, sosial dan personal, hal ini menimbulkan perubahan yang drastis pada tingkah laku remaja (Sulaeman, 1995). Masa remaja sering disebut – sebut sebagai suatu masa yang disebut sebagai *storm and stress*, dimana para remaja mengalami banyak tekanan – tekanan, bila dibandingkan dengan anak – anak atau orang – orang dewasa. Menurut Tryon (Sulaeman, 1995), mencapai masa dewasa merupakan tugas yang lama, kompleks dan juga membingungkan, sebageian remaja, mengerjakan tugas perkembangan dengan cara meraba –raba dan buta agar sampai ke tahap dewasa.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa prevelensi tingkat kecemasan di Eropa sebesar 13,6%, lebih lanjut lagi kelompok umur yang terdampak besar ada pada umur 18-24 tahun (Nechita, 2018), dimana pada umur 18-24 tahun adalah umur ketika remaja memasuki masa perkuliahan. Hasil penelitian lain (Laurentius P, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa 24,4% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan rendah, kecemasan sedang sebesar

(50,4%), dan kecemasan tinggi sebesar (25,2%) selama perkuliahan di masa pandemi COVID-19. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah (2020) mengungkapkan bahwa selama pandemi Covid-19, permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa adalah kecemasan dimana terdapat banyak perubahan yang terjadi di perguruan tinggi, seperti perkuliahan daring, diskusi dan bimbingan tugas akhir dengan dosen pembimbing dilaksanakan daring, serta penghentian kegiatan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Rizkiyani (2015) menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalankan skripsi memiliki tingkat kecemasan dengan kategori sedang. Lalu penelitian yang dilakukan oleh Affandi (2021) kecemasan mahasiswa UIN Malang dalam menyusun skripsi berada dalam kategori sedang dengan persentase 52%, kecemasan rendah sebanyak 41,7% dan pada kategori tinggi sebanyak 6,4%.

Mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan cenderung tidak memiliki pandangan jelas mengenai masa depannya. Kecemasan masa depan adalah emosi atau perasaan yang tidak menyenangkan dari berbagai macam masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangan, sehingga berpengaruh pada berbagai aspek seperti afektif, kognitif, dan perilaku (Chaplin, 2001). Ada banyak sumber dari kecemasan masa depan diantaranya, masalah tentang pendidikan, masalah pekerjaan, dan masalah dalam kehidupan berkeluarga (Siburian, 2010).

Selain itu terdapat 3 faktor tambahan yang mempengaruhi rasa cemas (Ramaiah, 2003) yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, dan kondisi fisik. Lingkungan bisa mempengaruhi proses berfikir individu mengenai dirinya dan orang lain tetapi selain itu lingkungan juga bisa mengakibatkan perasaan tidak

aman bagi individu. Lalu emosi yang ditekan adalah ketidakmampuan seorang individu untuk mencari dan menemukan maksud atau jalan keluar dari perasaannya di dalam hubungan personal, ketika individu tidak mengeluarkan atau menekan perasaan marah atau ketika menekan perasaan frustrasi dalam rentang waktu yang lama dapat mengakibatkan individu merasa cemas. Lalu kecemasan juga bisa terjadi karena kondisi fisik selalu berinteraksi dengan pikiran, contohnya ialah ketika individu merasa sakit, atau sedang berada pada masa hamil adalah salah satu contoh dari keadaan fisik yang dapat mengakibatkan kecemasan. Ketidakpastian tentang bagaimana setelah lulus dari perguruan tinggi memicu rasa cemas pada mahasiswa tingkat akhir (Nadira, 2013). Ketidakpastian tersebut akhirnya mengakibatkan gangguan psikologis sehingga berkembang para mahasiswa memiliki sikap yang negatif, gangguan yang dialami seperti stress, sering cemas, kesulitan tidur, frustrasi, kehilangan motivasi, mudah marah, dan pada akhirnya menunda mengerjakan tugas akhir (Azhari, 2016). Kecemasan didefinisikan sebagai langkah antisipasi terhadap suatu ancaman di masa mendatang atau sesuatu hal yang berbeda dari perasaan takut (Crocq, 2015). Selain itu kecemasan adalah suatu rasa takut dan juga gugup yang bersifat sementara pada sebelum dan selama situasi atau pengalaman hidup yang sulit (Azhari, 2016). Menurut Adler (Risnawati, 2010) kecemasan disebabkan oleh dua faktor yaitu pengalaman individu, baik pengalaman baik maupun pengalaman buruk, dan pikiran yang tidak rasional. Menurut Nevid (2005) menjelaskan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang erat dengan kecemasan masa depan, kecemasan adalah kondisi dimana emosi kekhawatiran keprihatinan dan ketakutan

yang dialami oleh individu terhadap situasi atau kondisi yang terjadi di masa depan. Norman (1998) menyebutkan kekhawatiran dapat didefinisikan sebagai bagian kecemasan pikiran dimana serangkaian gambaran pikiran yang penuh dengan emosi yang bersifat negatif, Norman berpendapat bahwa kekhawatiran yang dirasakan berpusat pada masa depan. Samudi (2009) berpendapat jika individu memiliki sikap yang negatif terhadap masa depan, seperti merasa masa depannya suram dan individu tidak mencapai harapan pada masa depan, merasa gagal sehingga pasrah, tidak mampu berjuang dan tidak memiliki harapan yang akan dilakukan selanjutnya dikemudian hari dapat menyebabkan gejala – gejala kecemasan pada masa depan. untuk memecahkan masalah kecemasan masa depan dapat dilakukan beberapa cara, salah satunya ialah dengan aktualisasi diri.

Sebagai seorang individu mahasiswa tentu selalu melakukan berbagai aktivitas atau serangkaian kegiatan – kegiatan sehari – hari, seperti belajar, berinteraksi atau bersosialisasi baik dalam lingkungan keluarga atau lingkungan pertemanan, dan mengembangkan diri mereka, Maslow berpendapat bahwa manusia termasuk juga bayi, akan memiliki kemauan yang secara aktif menuju kearah kesehatan, pertumbuhan, dan kearah aktualisasi dari potensi – potensi manusia (Fudyartanta, 2012). Maslow (1970) berpendapat Aktualisasi diri adalah keinginan yang dimiliki oleh setiap individu yang bertujuan agar individu tersebut menjadi diri secara sepenuhnya, dengan cara mewujudkan potensi – potensi diri atau keinginan untuk bisa menjadi seperti apa yang diri kita bisa. Selain itu Piechowski berpendapat bahwa aktualisasi adalah transformasi batin secara sengaja setelah menjalani satu atau lebih krisis perkembangan, pertanyaan moral,

dan keprihatinan eksistensial, dimana pertumbuhan pribadi tersebut dipandu oleh cita – cita atau arah batin untuk hidupnya (J.L VanTassel-baska, 1989). Menurut Maslow aktualisasi diri akan berubah sejalan dengan perkembangan hidup seseorang, ketika mencapai usia tertentu, seseorang akan mengalami pergeseran aktualisasi diri dari fisiologis ke psikologis (Arianto, 2001).

Maslow (1970), berpendapat bahwa manusia memiliki dorongan atau motivator (pendorong), untuk membentuk suatu hirarki atau peringkat yang berjenjang, diantaranya adalah 1). *Phsycoloical needs* (kebutuhan bersifat fisiologis); 2). *Safety needs* (kebutuhan akan rasa aman); 3). *Belongingness and love needs* (kebutuhan akan cinta dan saling memiliki); 4). *Esteem needs* (kebutuhan akan penghargaan); 5). *Cognitive needs / the desire to know and to understand* (kebutuhan kognitif / kebutuhan untuk mencari tahu dan untuk dimengerti); *Aesthetic needs* (kebutuhan akan keindahan); dan yang terakhir 7). *Self-actualization needs* (kebutuhan aktualisasi diri). Meskipun semua kebutuhan di tingkat lebih rendah sudah dipenuhi, namun seseorang akan merasa kecewa, tidak tenang, tidak puas, kalau seseorang gagal berusaha untuk memuaskan kebutuhan akan aktualisasi diri (Baihaqi, 2008).

Maslow membedakan antara kebutuhan dasar (*basic-needs*) dan kebutuhan tinggi (*meta*-kebutuhan atau *meta-needs*) (Jaenudin, 2011), kebutuhan dasar atau bisa disebut *deficiency needs* diartikan sebagai motif kekurangan berupa kebutuhan fisiologis dan rasa aman. Sedangkan kebutuhan tinggi atau *metaneeds* adalah motif atau dorongan untuk mengungkapkan potensi dari seorang individu (Koeswara, 1991). Lebih lanjut lagi menurut Maslow (1970) kebutuhan

aktualisasi diri berbeda pada setiap orang, kebutuhan aktualisasi diri digerakan oleh nilai – nilai being (*b-values*).

Meta kebutuhan atau *meta-needs* menurut Maslow (1993) merupakan *b-values* yang bertindak sebagai kebutuhan kebutuhan atau *need*, apabila *needs* ini kurang atau tidak terpenuhi maka dapat mengakibatkan metapatologi atau penyakit (*illnes*) pada individu, Maslow mengungkapkan bahwa nilai – nilai *b-values* tersebut sangat penting di kehidupan manusia sehari – hari, tetapi tidak semua manusia menyadari kebutuhan akan nilai tersebut, bagi individu yang memiliki kebutuhan aktualisasi diri yang rendah, maka individu tersebut cenderung menganggap kebutuhan dari nilai *b-values* itu tidak penting, tetapi bagi individu yang memiliki kebutuhan aktualisasi diri yang tinggi, maka individu tersebut akan memenuhi nilai *b-values* tersebut, dengan cara menggali serta mengembangkan potensi diri yang dimilkinya.

Hal ini sejalan dengan teori Disintegrasi positif yang dikemukakan oleh Dabrowski, menurut Dabrowski (Silverman L, 1993), dalam teori Disintegrasi positif nya, perkembangan untuk lebih maju membutuhkan pemecahan pada struktur psikologis yang ada, untuk membentuk struktur yang lebih tinggi dan juga lebih berkembang. Dimana konflik memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian, tanpa ada gangguan dan ketidakseimbangan yang disebabkan oleh kegugupan dan juga *psikoneurosis*, proses perkembangan tidak dapat terealisasikan (Dabrwoski, 1967).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh William E. Wilkins dan Herbert H. Krauss yang berjudul *Anxiety and Actualization : Further Research*.

Menyebutkan bahwa tidak berkorelasi secara signifikan antara aktualisasi diri dengan kecemasan. Hasil penelitian ini didapatkan nilai signifikan $p = 0,31 < \alpha$ (0,01) dan koefisien korelasi (r) = 0,78.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat disimpulkan bahwa para remaja akhir yang sekarang sedang berada dalam masa pendidikan atau bisa dibilang mahasiswa akhir memiliki sikap yang negatif, seperti gangguan stress, kesulitan tidur, frustrasi, kehilangan motivasi, mudah marah, dan pada akhirnya hal ini memicu Kecemasan menghadapi masa depan. Disisi lain konflik batin dan kondisi yang tidak menentu tersebut memainkan peran besar terhadap perkembangan diri para mahasiswa, Tetapi apabila para mahasiswa tidak bisa mengatasi atau mengakomodir konflik tersebut maka akan mengganggu tidak hanya proses pendidikan yang sedang dijalani tetapi juga akan mengganggu pertumbuhan dan juga perkembangan diri dari para mahasiswa. Aktualisasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa diharapkan tidak hanya memberikan pengembangan diri bagi para mahasiswa tetapi sekaligus dapat mengatasi kecemasan menghadapi masa depan yang dihadapinya. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Aktualisasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian mengenai permasalahan yang terdapat pada latar belakang diatas maka ditarik beberapa rumusan masalah yang akan dibahas, adapun rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Tingkat Aktualisasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana Tingkat Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana Hubungan Aktualisasi Diri terhadap Kecemasan Masa Depan Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat Aktualisasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui Tingkat Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Mengetahui Hubungan Aktualisasi Diri terhadap Kecemasan Masa Depan Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan dan literasi khazanah ilmu psikologi khususnya dalam kajian psikologi sosial tentang Aktualisasi Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang, serta psikologi klinis mengenai kecemasan terutama kecemasan menghadapi masa depan terhadap para mahasiswa psikologi UIN Malang.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai berikut :

a) Bagi Univeristas

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mampu meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran di universitas, serta dapat memberikan kontribusi dalam menambah wawasan keilmuan kepada civitas akademik.

b) Bagi Fakultas

Sebagai bahan acuan bagi para civitas akademika dalam membentuk kepribadian para Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam hal pengajaran secara normative maupun adaptif keagamaan serta memberikan informasi

mengenai hubungan aktualisasi diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang secara empiris dan dapat dipertanggungjawabkan.

c) Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi suatu informasi yang berguna bagi mahasiswa mengenai gejala – gejala kecemasan masa depan, bentuk bentuk kecemasan masa depan dan faktor – faktor penyebab kecemasan masa depan, sehingga informasi tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran pada mahasiswa, agar dapat mengetasi kecemasan masa depan, dalam kehidupan sehari – hari sebagai mahasiswa.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Aktualisasi Diri

1. Pengertian Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri terdiri dari kata aktualisasi dan kata diri. Aktualisasi adalah muncul atau terungkapnya suatu keadaan yang terselubung (Sudarsono, 1993), sedangkan kata diri adalah orang/seseorang (terpisah dari yang lain) (Depdiknas, 2010). Menurut Abraham Maslow Aktualisasi diri adalah kebutuhan psikologis untuk menumbuhkan, mengembangkan, dan menggunakan kemampuannya secara penuh, lebih lanjut lagi aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi atau puncak kebutuhan manusia, dimana Maslow beranggapan bahwa kebutuhan aktualisasi diri biasanya muncul sesudah kebutuhan akan penghargaan dan kasih sayang terpenuhi secara memadai (Sulaeman, 1995). Aktualisasi diri adalah keinginan yang dimiliki oleh setiap individu yang bertujuan agar individu tersebut menjadi diri secara sepenuhnya, dengan cara mewujudkan potensi – potensi diri atau keinginan untuk bisa menjadi seperti apa yang diri kita bisa (Maslow, 1970)

Menurut Zuhairini (1999) aktualisasi diri adalah manusia yang mampu berkembang secara maksimal dan sempurna, karena aktualisasi merupakan kepribadian yang unik. Sedangkan menurut Poduska (Syafitri, 2014) menyatakan aktualisasi diri adalah hasrat dari individu untuk melengkapi pribadinya dengan mengungkapkan potensinya, aktualisasi adalah kebutuhan

individu yang telah berada pada puncaknya dan ketika kebutuhannya sebelumnya terpenuhi. Menurut Menurut Abraham Maslow, aktualisasi diri digunakan untuk mewujudkan manusia yang utuh dan penuh, dimana keadaan manusia ketika tidak tertekan oleh perasaan cemas, risau, tidak aman, perasaan tidak terlindungi, sendirian, dan tidak tercintai serta terbebas dari meta motivasi (Robert, 1993).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan Aktualisasi Diri adalah kebutuhan manusia untuk berkembang menjadi apa menurut kemampuannya, dengan cara menggunakan potensi – potensi dari dalam dirinya.

2. Aspek - Aspek Aktualisasi Diri

Aspek – aspek Aktualisasi diri mengacu pada pendapat Maslow (1984) :

a. Kreativitas (*Creativity*)

Orang yang memiliki Kreativitas, memiliki energi yang lebih dan memiliki banyak ide, individu yang memiliki kreativitas memiliki niat untuk menjadi tumbuh dan terbuka.

b. Moralitas (*morality*)

Moralitas adalah kemampuan untuk melihat kehidupan yang lebih jernih atau jelas, melihat kehidupan yang apa adanya dan bukan karena keinginan, serta melihat dan menilai secara efisien dan lebih tepat.

c. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Individu yang teraktualisasikan sendiri dapat mencatat dan mengamati apa yang terjadi, tanpa memperdebatkan masalah atau menuntut hal itu, sehingga individu dapat menikmati diri sendiri tanpa ada penyesalan, rasa malu atau permintaan maaf, dengan menghilangkan penilaian diri dan memperkuat penerimaan diri

d. Spontanitas (*Spontaneity*)

Aktualisasi diri dapat digambarkan sebagai individu yang relatif spontan pada perilaku dan jauh lebih spontan daripada di kehidupan batin, pikiran, impuls, dan lain – lain. Perilaku ini ditandai di kesederhanaan, kealamian dengan kurangnya kesemuan ini tidak berarti perilaku konsisten yang tidak konvensional.

e. Penyelesaian Masalah (*Problem Solving*)

Orang yang mengaktualisasikan diri berorientasi pada masalah – masalah yang melampaui kebutuhan – kebutuhan, dimana mereka mendedikasikan hidup mereka terhadap tugas – tugas atau pekerjaan sehingga bagian dari misi hidup

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Aktualisasi Diri

Anari (Hanifah, 2005) memberikan pendapat tentang beberapa faktor

aktualisasi diri antara lain :

1. Kreatifitas

Adalah sikap yang seharusnya ada diri individu yang sedang beraktualisasi diri, karena kreativitas merupakan sikap yang asli, mempunyai daya cipta dan inovatif, meskipun kreatifitas tersebut tidak menghasilkan sebuah karya seni.

Maslow (Munandar, 2009) membedakan antara kreatifitas aktualisasi diri dan juga kreatifitas talenta, orang yang memiliki kreatifitas talenta khusus mempunyai talenta atau bakat yang kreatif dalam bidang – bidang seni, seperti ,musik, sastra, teater, dan non seni, seperti sains dan bisnis. Mungkin saja mereka dapat mengaktualisasi diri dengan baik, tetapi bisa saja tidak. Lalu orang-orang yang memiliki kreatifitas aktualisasi diri, adalah orang – orang yang sehat mental, produktif, hidup sepenuhnya, dan cenderung mampu menghadapi semua aspek yang ada di kehidupan secara fleksibel dan kreatif.

2. Kepribadian

Kepribadian adalah hal yang dinamis yang ada di dalam diri individu, yang terdiri dari berbagai sistem psikologis dan juga fisik yang akan menentukan individu terhadap penyesuaian terhadap lingkungannya.

3. Transendensi

Transendensi memiliki arti unggul atau lebih tinggi, atau tidak bergantung

kepada orang lain, individu yang mengaktualisasi diri dalam melakukan sesuatu hal, berusaha untuk menjadi yang terbaik.

4. Demokratis

Para pengaktualisasi diri bertingkah laku lebih dari toleransi terhadap orang lain. Mereka sangat menyadari perbedaan-perbedaan yang ada antara dirinya dan orang lain. Namun individu yang mengaktualisasikan diri dapat menerima dan merespon baik semua orang tanpa memandang latar belakang atau perbedaan yang ada. Individu yang mengaktualisasikan diri siap mendengarkan dan belajar apapun dari orang lain yang mengajarkannya.

5. Hubungan Sosial

Hubungan sosial, lingkungan serta peran orang lain di dalamnya akan lebih dihargai oleh individu yang sedang mengaktualisasi dirinya.

4. Ciri – Ciri Mencapai Aktualisasi Diri

Menurut Maslow (Alwisol, 2009) ada beberapa karakteristik yang menunjukkan bahwa seseorang mencapai aktualisasi diri. Karakteristik tersebut antara lain sebagai berikut :

- a) Orientasinya Realistik, memandang realitas secara efisien.
- b) Menerima diri, orang lain maupun alam sekitarnya.
- c) Spontan, sederhana dan alami.
- d) *Problem-oriented* dan *Self Centered*.

- e) Berpendirian kuat dan membutuhkan *privacy*.
- f) Otonom dan bebas budaya lingkungan.
- g) Memahami seseorang dan sesuatu secara dewasa tanpa ada embel – embel positif atau negatif.
- h) Memiliki pengalaman mistikal maupun spiritual.
- i) Mengenal harkat kemanusiaan, memiliki minat sosial untuk membantu sesama manusia (*gameinschaft*).
- j) Cenderung memiliki sedikit hubungan akrab dengan orang – orang tercinta, alih – alih hubungan renggang dengan banyak orang.
- k) Memiliki nilai dan sikap demokratis.
- l) Tidak merusak atau mengacaukan sarana demi tujuan tertentu.
- m) Memiliki selera humor yang filosofik dan tidak berlebihan.
- n) Kreatif.
- o) Menolak bersetuju dengan kultur.
- p) Luluh dengan lingkungan, alih – alih sekedar menanganinya.

5. Aktualisasi Diri Dalam Pandangan Islam

Dalam islam aktualisasi diri adalah kebutuhan *ruhaniah* (Spritual, meta - kebutuhan), di dalam kebutuhan *ruhaniah* ada dimensi *al – ruh* dan dimensi *al – fitrah* , sehingga di kebutuhan *ruhaniah* terdapat dua aspek yaitu kebutuhan perwujudan diri (aktualisasi diri) dari dimensi *al – ruh* dan kebutuhan agama (ibadah) dari dimensi *al – fitrah*.

a) Kebutuhan Perwujudan Diri (Aktualisasi Diri)

Eksistensi manusia di muka bumi merupakan wakil (*khalifah*) Allah. Agar bisa menjalankan fungsinya, Allah membekali manusia dengan sejumlah potensi. Dan potensi utama yang dimiliki oleh manusia ialah *al – ruh* yang berasal langsung dari Allah. *Khalifah* sejalan dengan tingkat perkembangan jiwa manusia secara keseluruhan. Dimensi *al – ruh* dari jiwa manusia membutuhkan perwujudan diri sebagai *khalifah*. *Khalifah* adalah adalah puncak tingkat tertinggi perkembangan manusia di muka bumi. Seperti sebagaimana yang dijelaskan di dalam Al – Quran surat al – Baqarah ayat 30:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّىْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِیْفَةًۭۙ قَالُوْۤا اَتَجْعَلُ فِیْهَا
مَنْ یُّفْسِدُ فِیْهَا وَیَسْفِكُ الدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَۙ قَالَ اِنِّىْ
اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ

Artinya : “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.”

(Q. S. *Al – Baqarah* : 30).

Khalifah terkait erat dengan penguasaan untuk mengelola suatu wilayah, wilayah yang dimaksud adalah bumi. Terlebih lagi manusia diberi tugas menjadi *khalifatil Allah fil ardh*, yakni menjadi wakil Allah di muka bumi. Untuk itu, manusia harus menguasai ilmu pengetahuan, sains dan teknologi. Dalam menjalankan fungsi kekhalifahan, tugas utama bagi manusia ialah memakmurkan kehidupan di muka bumi, termasuk mengembangkan pola kehidupan antar sesama manusia dan dirinya, baik aspek lahir maupun batin (Baharudin d. , 2007) . tugas khalifah tidak hanya mewakili satu dimensi hubungan manusia dengan bumi saja, tetapi khalifah adalah konstuk besar meliputi hubungan dengan Allah (*habl minallah*) dan hubungan dengan antar manusia (*hbal minannas*) (Salim, 1994).

b) Kebutuhan Ibadah (Agama)

Tingkatan keenam adalah tingkatan tertinggi dan terakhir, yaitu kebutuhan kepada agama. Kebutuhan ini merupakan implementasi dari sifat quds (suci) yang bersumber dari dimensi fitrah. Bentuk kebutuhan pada agama dalam hal ini diartikan sebagai kebutuhan beribadah sebagai salah satu tugas manusia (Baharudin, 2007) Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa manusia dan jin diciptakan bertugas untuk beribadah.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : “ Dan tidak Ku-ciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.” (Q. S. Adz – Dzaariyat : 56).

Hasan langgulung (Baharudin, 2007) menjelaskan bahwa ibadah adalah pengembangan dari *al – asma al – husna* (nama – nama Allah yang berjumlah 99). Sifat – sifat yang ada di *al – asma al – husna* masih berupa potensi sehingga perlu dikembangkan , proses pengembangan ini berdasarkan perintah Allah, sehingga ibadah ialah proses pengembangan potensi – potensi tersebut, contohnya ialah Allah memerintahkan setiap hambanya untuk melakukan shalat, agar potensi *al – qudds* (suci) dapat berkembang, hal ini berlaku terus dengan ibadah – ibadah lainnya.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Menurut Nietzal kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan sebuah efek negatif dan ransangan fisiologis, kecemasan yang muncul diantaranya, rasa takut, tidak percaya pada lingkungan sekitarnya, dan rasa khawatir (Rini, 2011)

Kecemasan adalah suatu ketegangan mental yang bersifat subyektif individu terhadap hal yang menggelisahkan, ini dilakukan sebagai respon atau reaksi umum dari individu yang tidak berdaya menghadapi sebuah permasalahan. Perasaan yang dialami umumnya tidak menyenangkan serta

menimbulkan respon fisiologis (berkeringat, gemetar, detak jantung meningkat) dan juga respon psikologis (tegang, panik, tidak dapat berkonsentrasi, dan bingung) (Taylor J. A., 1953).

Kecemasan adalah suasana hati yang dipengaruhi oleh afek negatif dan gejala – gejala jasmaniah, di mana individu mengantisipasi datangnya bahaya atau kemalangan yang terjadi di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin dapat melibatkan perasaan, perilaku, dan respon – respon fisiologis (Durand, 2006)

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan kekhawatiran, keprihatinan dan terkadang rasa takut, yang dialami oleh individu dengan tingkat yang berbeda – beda. Berbagai macam bentuk keadaan mengancam kesejahteraan seseorang dapat menimbulkan kecemasan, seperti, perasaan frustrasi, konflik, harga diri, ancaman terhadap fisik, dan tekanan untuk melakukan sesuatu hal diluar kemampuan individu (Atkinson, 1996).

Menurut Nevid (2003) kecemasan (*anxiety*) adalah respon terhadap ancaman atau keadaan khawatir terhadap sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Tetapi bisa menjadi respon yang abnormal apabila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan.

Dari beberapa pendapat yang telah diungkapkan beberapa tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah emosi yang bersifat subyektif, yang biasanya disebabkan oleh pengalaman – pengalaman negatif, kegelisahan atau kekhawatiran, rasa takut, yang dialami oleh individu dengan

tingkatan yang beragam, sehingga menimbulkan respon baik respon fisiologis maupun psikologis.

2. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Zaleski (1996) mengungkapkan kecemasan masa depan adalah keadaan ketakutan, ketidakpastian, dan kegelisahan yang terjadi karena perubahan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang. Lalu menurut Ryckman (1993) kecemasan masa depan adalah perasaan menyakitkan seseorang ketika ego menghadapi ancaman kekuatan yang tidak diketahui. Lalu menurut Shuqair (2005), kecemasan masa depan adalah keadaan pesimisme terhadap masa depan, kekhawatiran memikirkan masa depan dan masalah ekonomi yang tidak diharapkan.

3. Aspek – Aspek Kecemasan Masa Depan

Aspek – aspek kecemasan masa depan mengacu pada pendapat Zaleski (Zaleski, 1996)

a. Kognitif

Pada kognitif reaksi yang ditimbulkan adalah memblokir pemikiran tentang masa depan sebagai medan pencapaian yang baru, individu akan melarikan diri dari masa depan dan berfokus pada masa lalu atau masa sekarang, sehingga dapat menyebabkan penurunan harapan subjektif dari hasil positif dari hasil yang didapatkan oleh diri sendiri dan mengurangi tingkat keberhasilan, berfokus pada masa sekarang atau pada masa lalu yang

telah dilalui sebagai sebuah mekanisme yang digunakan oleh individu sehingga membatasi individu.

b. Sikap dan Perilaku

Pada tingkat sikap dan perilaku, kecemasan masa depan dapat menyebabkan diantaranya, penantian pasif atas apa yang terjadi di masa depan; menarik diri dari kegiatan yang beresiko, terbuka, dan konstruktif; melakukan rutinitas yang sama untuk menghadapi situasi yang ada di dalam hidup; melakukan kegiatan pencegahan dalam rangka mempertahankan *status quo* (mempertahankan keadaan sekarang yang tetap seperti keadaan sebelumnya) daripada mengambil resiko untuk meningkatkan peluang yang ada; menggunakan mekanisme pertahanan tipe regresif yang berbeda untuk mengurangi keadaan negatif seperti, tuduhan, rasionalisasi atau represi; menggunakan hubungan sosial untuk mengamankan masa depan.

4. Faktor – Faktor Kecemasan masa depan

Hassan (1999) memberikan pendapat tentang beberapa faktor Kecemasan masa depan antara lain :

A. Tekanan Hidup

Ketika individu dihadapkan pada lebih banyak beban dan kesulitan ia akan cenderung lebih pesimis, sehingga menyebabkan kecemasan masa depan. indikator utama tekanan hidup adalah : Krisis perumahan, kenaikan harga, tingkat pendapatan yang stagnan, rendahnya tingkat kesempatan kerja bagi lulusan universitas tinggi.

B. Komunikasi massa

Komunikasi massa terutama televisi menunjukkan gaya hidup dari budaya lain, sehingga menciptakan keadaan heran atas pencapaian atau prestasi orang lain, sehingga meningkatkan kecemasan masa depan ketika mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain. Televisi atau media massa juga menayangkan beberapa segmen masyarakat yang buruk seperti menayangkan masyarakat menjadi kaya menggunakan penipuan kepada orang lain, pertunjukan tersebut merupakan inspirasi bagi penonton sebagai pesan komunikasi sehingga memprovokasi keadaan kecemasan masa depan di kalangan anak muda, terutama yang diharapkan menjadi lulusan.

5. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan adalah salah satu penyakit yang muncul dalam diri seseorang dan ada diantara manusia. Dalam ajaran agama islam kecemasan bisa disebut sebagai hati yang gelisah dan rasa ketakutan. Kecemasan adalah adanya goncangan dan perubahan yang bersebrangan dengan firman Allah swt.

Kecemasan membuat individu menjadi tidak nyaman dan tidak menikmati kehidupan, dan bisa membuat individu menjadi gelisah. Dalam islam, rasa takut, gelisah, dan khawatir atau bisa disebut hati yang tidak tenang terjadi karena individu tersebut jauh dari Allah swt. individu jauh dikarenakan individu tidak menjalankan perintah Allah swt dengan baik, dan membuat

syaitan menghasut hati manusia.

Jika ditinjau dari perspektif islam, kecemasan muncul karena ketakutan pada ujian yang diberikan oleh Allah swt. tetapi dalam Al – Quran Allah tidak akan memberikan ujian kepada para manusia melebihi batas kemampuannya, sebagaimana firman Allah swt dalam QS. Al – Baqoroh:286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^{٢٨٦} لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ^{٢٨٧} رَبَّنَا لَا
تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا^{٢٨٨} رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ^{٢٨٩}
عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^{٢٩٠} رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^{٢٩١} وَاعْفُ عَنَّا^{٢٩٢}
وَاعْفِرْ لَنَا^{٢٩٣} وَارْحَمْنَا^{٢٩٤} أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir”. (Q.S. Al-Maidah : 2)

Dari ayat diatas dapat difahami bahwa umat islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah swt memberikan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan yang dimiliki masing – masing individu, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri.

C. Hubungan Aktualisasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Menjadi mahasiswa akhir di puncak masa remaja diwarnai dengan berbagai macam aktivitas serta perubahan yang besar yang terjadi membuat individu rentan mengalami kecemasan. Terlebih lagi disituasi saat ini terdapat banyak perubahan yang terjadi di perguruan tinggi seperti perkuliahan daring, diskusi dan bimbingan tugas akhir dengan dosen pembimbing dilaksanakan daring, serta penghentian kegiatan mahasiswa. Hal ini dapat menimbulkan situasi ketidakjelasan dan ketidakpastian, pada mahasiswa ketidakjelasan dan ketidakpastian ini disebabkan oleh pikiran tentang bagaimana kelak ketika mereka lulus dari perguruan tinggi, sehingga pikiran tersebut memicu perasaan cemas pada mahasiswa tingkat akhir. Ketidakpastian tentang bagaimana setelah lulus dari perguruan tinggi memicu rasa cemas pada mahasiswa tingkat akhir (Nadira, 2013). Mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan cenderung tidak memiliki pandangan jelas mengenai masa

depannya. Kecemasan masa depan adalah emosi atau perasaan yang tidak menyenangkan dari berbagai macam masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangan, sehingga berpengaruh pada berbagai aspek seperti afektif, kognitif, dan perilaku (Chaplin, 2001).

Untuk mengatasi kecemasan menghadapi masa depan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir, mahasiswa harus mampu mengembangkan diri mereka ke arah yang lebih baik. Aktualisasi diri adalah keinginan yang dimiliki oleh setiap individu yang bertujuan agar individu tersebut menjadi diri secara sepenuhnya, dengan cara mewujudkan potensi – potensi diri atau keinginan untuk bisa menjadi seperti apa yang diri kita bisa (Maslow, 1970).

Salah satu faktor dari aktualisasi diri adalah Meta kebutuhan atau *meta-needs* (Maslow A. H., 1993). *b-values* yang bertindak sebagai kebutuhan kebutuhan atau *need*, apabila needs ini kurang atau tidak terpenuhi maka dapat mengakibatkan metapatologi atau penyakit (*illnes*) pada individu diantaranya kegelisahan, tertekan, gelisah, merasa putus asa, dll. Maslow mengungkapkan bahwa nilai – nilai *b-values* tersebut sangat penting di kehidupan manusia sehari – hari, tetapi tidak semua manusia menyadari kebutuhan akan nilai tersebut, bagi individu yang memiliki kebutuhan aktualisasi diri yang rendah, maka individu tersebut cenderung menganggap kebutuhan dari nilai *b-values* itu tidak penting, tetapi bagi individu yang memiliki kebutuhan aktualisasi diri yang tinggi, maka individu tersebut akan memenuhi nilai *b-values* tersebut, dengan cara menggali serta mengembangkan potensi diri yang dimilikinya.

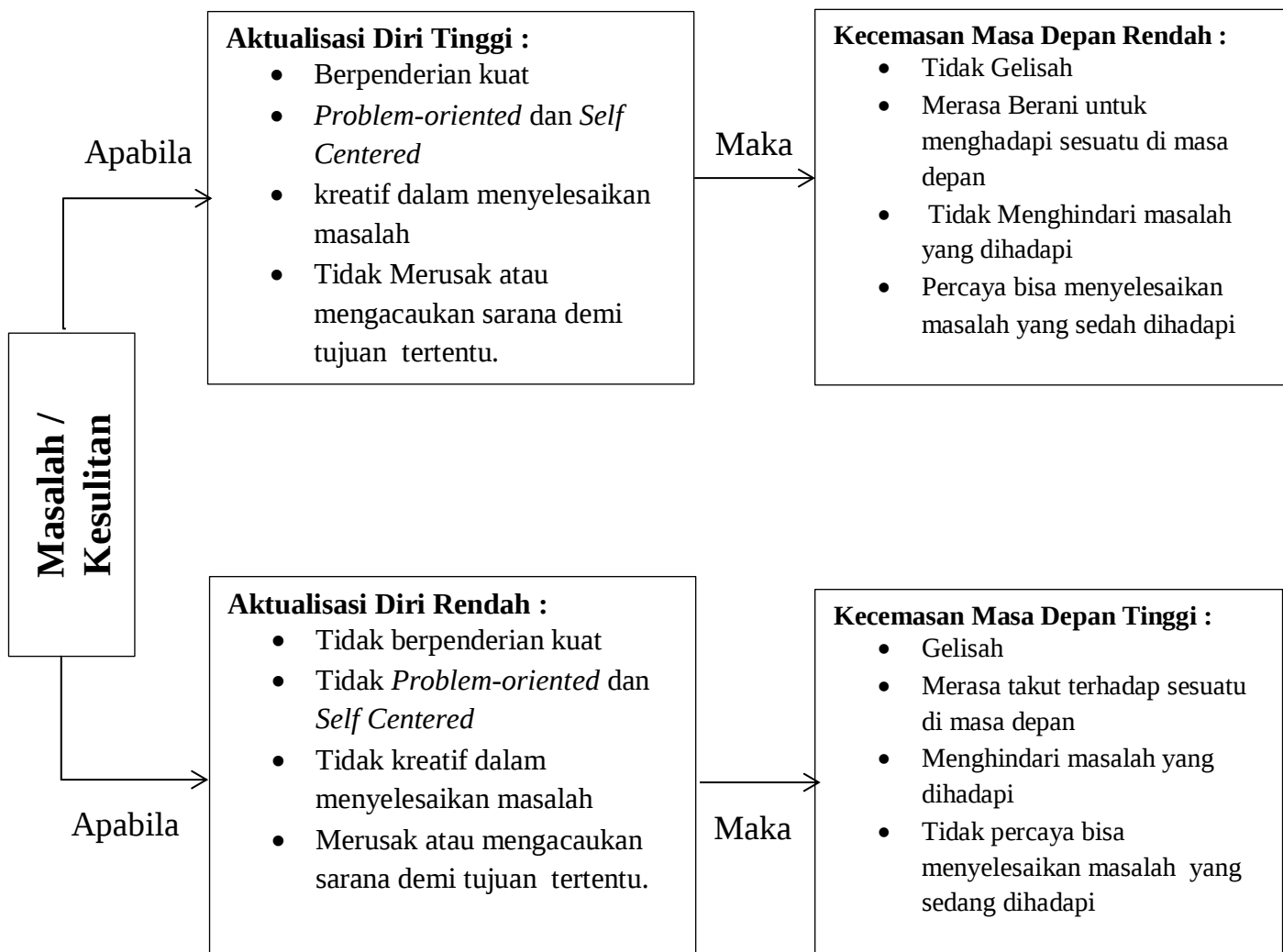
Hal ini sejalan dengan teori Disintegrasi positif yang dikemukakan oleh Dabrowski, menurut Dabrowski (Silverman L, 1993), dalam teori Disintegrasi positif nya, perkembangan untuk lebih maju membutuhkan pemecahan pada struktur psikologis yang ada, untuk membentuk struktur yang lebih tinggi dan juga lebih berkembang. Dimana konflik memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian, tanpa ada gangguan dan ketidakseimbangan yang disebabkan oleh kegugupan dan juga *psikoneurosis*, proses perkembangan tidak dapat terealisasi (Dabrowski, 1967). Lebih lanjut lagi Dabrowski mengamati bahwa individu yang paling kreatif dan berbakat daripada masyarakat umum, selama menghadapi masa krisis akan mengalami gejala *neurotik*, seperti kecemasan, perasaan tidak mampu, malu dan rasa bersalah, dan lainnya. tetapi mereka telah melampaui norma masyarakat karena selama penderitaan dan kesusahan tersebut disertai dengan pertumbuhan dan perkembangan.

Penelitian yang dilakukan oleh Gaston ren de grace (1974), menyebutkan adanya korelasi negatif antara variabel tingkat aktualisasi dan variabel kecemasan, hal ini didukung dengan penelitian dari wilkins (1977), dimana hasil dari penelitiannya menemukan juga terdapat korelasi negatif antara kedua variabel tersebut, serta gender tidak berpengaruh terhadap kedua variabel. Penelitian kedua yang dilakukan oleh wilkins (1980), menunjukkan hasil bahwa subyek yang memiliki aktualisasi diri tinggi juga memiliki skor kecemasan yang lebih rendah, tetapi subyek yang mengaktualisasikan diri tinggi rentan untuk menyatakan kecemasan tetapi dalam tingkat batas yang

ditentukan oleh sifat mereka. tingkat kecemasan.

Para remaja akhir yang sekarang sedang berada dalam masa pendidikan atau bisa dibilang mahasiswa akhir memiliki sikap yang negatif, seperti gangguan stress, kesulitan tidur, frustrasi, kehilangan motivasi, mudah marah, dan pada akhirnya hal ini memicu Kecemasan menghadapi masa depan. Disisi lain konflik batin dan kondisi yang tidak menentu tersebut memainkan peran besar terhadap perkembangan diri para mahasiswa, Tetapi apabila para mahasiswa tidak bisa mengatasi atau mengakomodir konflik tersebut maka akan mengganggu tidak hanya proses pendidikan yang sedang dijalani tetapi juga akan mengganggu pertumbuhan dan juga perkembangan diri dari para mahasiswa. Aktualisasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa diharapkan tidak hanya memberikan pengembangan diri bagi para mahasiswa tetapi sekaligus dapat mengatasi kecemasan menghadapi masa depan yang dihadapinya.

D. Kerangka Berfikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian

E. Hipotesis

H₀ : Tidak ada hubungan negatif antara Aktualisasi diri dengan Kecemasan Masa Depan pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 UIN Malang

H₁ : Terdapat hubungan negatif antara Aktualisasi diri dengan Kecemasan Masa Depan pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 UIN Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dimana peneliti melakukan analisisnya dengan menggunakan data – data numerik atau angka yang dengan metode statistik. Jenis penelitian kuantitatif yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Hasil dari penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana variabel yang satu berkaitan atau berhubungan dengan variabel yang lain serta mengetahui korelasi yang terjadi pada setiap variabel apakah berkorelasi positif atau negatif atau bahkan tidak berkorelasi (Azwar, 2007).

Analisis yang digunakan di penelitian hubungan Antara Aktualisasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan, yaitu analisis deskriptif dan analisis regresi. Analisis deskriptif merupakan penyusunan data ke dalam daftar maupun grafik dengan penggambaran data yang telah diperoleh (Winarsunu, 2012). Analisis deskriptif untuk melihat tingkat Aktualisasi Diri, dan Kecemasan Masa Depan pada subyek.

Sedangkan analisis regresi untuk mengetahui pengaruh Aktualisasi Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan. analisis regresi digunakan dengan tujuan untuk menentukan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dan menentukan arah maupun besarnya koefisien korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat (Winarsunu, 2012).

B. Variabel Penelitian

Adapun variabel yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel ini dijelaskan sebagai variabel yang dijelaskan pada focus penelitian (Martono, 2010). Variabel terikat (Y) pada penelitian ini merupakan Kecemasan Masa Depan

2. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain sehingga memberikan dampak pada variabel terikat. Keberadaan variabel bebas dalam penelitian sebagai variabel yang dijelaskan pada fokus penelitian (Martono, 2010). Variabel bebas (X) pada penelitian ini merupakan Aktualisasi Diri.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang akan dirumuskan berdasarkan pada indikator – indikator variabel tersebut yang dapat diamat (Azwar, 2014), berikut definisi operasional dari setiap variable peneliti :

1) Aktualisasi Diri

Kebutuhan aktualisasi diri adalah kebutuhan psikologis untuk menumbuhkan, mengembangkan, menyadari potensi mereka, dan menggunakan kemampuannya secara penuh, proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat dan potensi psikologis yang unik dan melakukan yang terbaik yang mampu mereka lakukan, adapun dalam penelitian ini tingkat aktualisasi diri diukur berdasarkan apa yang dikemukakan oleh Maslow (Jones, 1986) yaitu, otonomi atau pengarahan diri sendiri, penerimaan diri dan harga diri, penerimaan emosi dan kebebasan berekspresi emosi, kepercayaan dan tanggung jawab dalam hubungan interpersonal, dan, kemampuan untuk menangani aspek-aspek kehidupan yang tidak diinginkan.

2) Kecemasan

Kecemasan adalah sebuah emosi dan pengalaman subjektif seseorang, yang ditandai dengan keadaan ketakutan, ketidakpastian, dan kegelisahan yang terjadi karena perubahan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang yang kadang - kadang dialami oleh individu dalam tingkat yang berbeda-beda (Zaleski, 1996). Adapun tingkat kepercayaan diri pada penelitian ini akan diukur berdasarkan skala milik Zaleski yang dibuat berdasarkan aspek –aspek yang dikemukakan oleh Taylor (1953), yaitu Terancam, Kurang Percaya Diri, Rendah Diri, Tidak Berdaya, Khawatir, Tegang

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah dari subjek penelitian (Arikunto S. , 2013). Menurut sarjono (2011) populasi adalah seluruh ciri – ciri atau karakteristik yang akan menjadi obyek penelitian yang berkaitan dengan sekelompok orang yang tertuju pada individu – individu yang akan diteliti. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun 2018 berjumlah 226 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sudah di tentukan (Sugiyono, 2009), Metode yang digunakan pada penelitian ini untuk mengambil sampel adalah dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* yaitu teknik menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu.karena peneliti ingin meneliti mengenai kecemasan masa depan yang sedang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir sampel yang akan dipilih dalam penelitian kali ini memiliki ciri sebagai berikut, Yang pertama mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2018 yang sedang berada di semester 7 dan masih berkuliah, dan yang kedua sedang menjalani tugas akhir atau skripsi. Berjumlah 226 mahasiswa. Dalam penelitian kali ini penulis mempersempit populasi yaitu jumlah populasi

mahasiswa psikologi 2018 sebanyak 226 orang dengan menghitung ukuran sampel yang dilakukan dengan menggunakan teknik slovin, menurut sugiyono (2011) penelitian menggunakan rumus slovin agar dalam jumlah sampelnya *representative* dalam penarikan sampel, dengan tujuan agar hasil penelitian perhitungannya tidak memerlukan tabel jumlah sampel namun dapat menggunakan rumus perhitungan sederhana, dan dapat digeneralisasikan.

Dalam menggunakan rumus slovin, perlu diketahui batas toleransi kesalahannya, dimana batas toleransi dinyatakan dalam bentuk persentase, sehingga apabila persentasenya semakin kecil maka jumlah kesalahannya akan semakin sedikit atau akurat.

Rumus slovin untuk menentukan sampel sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = Ukuran sampel/Jumlah responden

N = Ukuran Populasi

e = Persentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa di tolerir. e = 0,05.

Maka untuk mengetahui sampel penelitian, dengan perhitungan sebagai berikut :

$$n = \frac{226}{1 + 226(0.05)^2}$$

$$n = \frac{226}{1,565}$$

$$n = 144$$

Berdasarkan perhitungan diatas sampel yang menjadi responden berjumlah 144 orang mahasiswa Psikologi UIN Malang 2018

E. Tempat dan Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal. 20 Desember 2021 hingga tanggal 27 Desember 2021.

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah sebuah cara yang digunakan oleh seorang peneliti untuk mengumpulkan variabel – variabel yang diperoleh dalam bentuk data. Kegiatan ini penting dilakukan karena akan berpengaruh terhadap jawaban permasalahan yang ada di dalam penelitian (Arikunto S. , 2013). Metode pengumpulan data yang digunakan di dalam penelitian adalah menggunakan skala model *Linkert*. Menurut suryabrata (Kamilin, 2017) skala adalah metode penelitian yang menggunakan daftar pertanyaan yang akan diukur dan harus dijawab oleh subyek penelitian. Menurut Azwar (Kamilin,

2017) skala dipakai untuk mengungkapkan sikap terhadap suatu objek berupa, pro dan kontra, positif dan negatif, setuju atau tidak setuju.

Agar skala dapat dianalisis secara kuantitatif, maka jawaban yang akan diberikan kepada responden diberi skor interval dengan metode *linkert*. sehingga untuk alternatif jawaban yang ada pada skala tersebut yaitu meliputi Sangat Sesuai (SS); Sesuai (S); Tidak Sesuai (TS); dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dalam skala terdapat dua tipe pertanyaan yang akan muncul yaitu *favourable* (pertanyaan yang memihak penelitian) dan *unfavourable* (pertanyaan yang tidak memihak objek penelitian). Dan bobot penilaian untuk pernyataan *favourable* yaitu SS=4; S=3; TS=2; STS=1 dan skor untuk pernyataan *unfavourable* yaitu SS=1; S=2; TS=3; STS=4. Format respon ini digunakan karena skala aktualisasi diri, dan kecemasan menghadapi masa depan mengukur tentang keadaan diri subyek sendiri. Sehingga dalam merespon aitem, subjek akan memikirkan isi pertanyaan merupakan gambaran tentang dirinya (Azwar, 2014). Lalu untuk uji validitas dilakukan dengan menggunakan *cronbach's alpha* dengan menggunakan program SPSS 20.00 for windows.

Tabel 3.1

Skor Angket Skala Likert

Pilihan Jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavourable
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sesuai (S)	3	2

Sangat Sesuai (SS)	4	1
--------------------	---	---

G. Instrumen penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diukur yaitu aktualisasi diri dan kecemasan menghadapi masa depan, sehingga penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala aktualisasi diri dan skala kecemasan masa depan.

Masing – masing skala dalam penelitian ini secara rinci akan diuraikan sebagai berikut:

1. Alat Ukur Aktualisasi Diri

Dalam penelitian kali mengadaptasi skala aktualisasi diri berdasarkan aspek Satu skala yang diterima secara luas untuk mengukur aktualisasi diri adalah SISA index (*Short Index of Self Actualization*) yang berjumlah 12 item dari Jones & Crandal (1986) yang sudah dimodifikasi oleh Widyaningsih (2015) adapun blueprint skala aktualisasi diri terdapat dalam tabel dibawah ini :

Tabel 3.2

Blue Print Skala Aktualisasi Diri

No.	Aspek	Indikator	Nomer Butir Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self efficacy and sel esteem</i>	Keyakinan individu serta		12,11,8	3

		harga diri			
2.	<i>Autonomy</i>	Kebebasan individu dalam melakukan sesuatu		2,4	2
3.	<i>Acceptance of emotions, self – direction and trus interpersonal rellations</i>	Kepercayaan seseorang kepada orang lain	1,10,3	5	4
4	<i>Responsibillity in interpersonal relations and self acceptance</i>	Penerimaan terhadap diri sendiri yang positif		9,6,7	3
JUMLAH			3	9	12

2. Alat Ukur Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Dalam penelitian kali ini mengadaptasi skala Kecemasan menghadapi masa depan yang diadaptasi dari skala milik zaleski (1996). Yang sudah dimodifikasi oleh Hilmi (2017). adapun blueprint skala

Kecemasan Menghadapi Masa Depan terdapat dalam tabel dibawah ini :

Tabel 3.3

Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

No.	Aspek	Indikator	Nomer Butir		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Psikologi	Tegang	8		1
		Khawatir	5, 6, 4		3
		Tidak Berdaya	3, 7, 11, 17		4
		Rendah Diri	10		1
		Kurang Percaya Diri	2,	14	2
		Terancam	15, 16, 18		3
Total			13	1	14

H. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari *validity* yang berarti kecermatan sebuah alat ukur. Sebuah alat ukur dapat dikatakan kecermatan dan ketepatan yang baik apabila memberikan hasil perhitungannya sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran (Azwar, 1998). Suryabrata (2000)

mengungkapkan bahwa validitas sebuah alat ukur sejauh mana instrument alat Ukur dapat mengungkapkan dengan tepat suatu yang sesungguhnya dari objek yang diukur.

Untuk mengukur validitas aitem maka peneliti menggunakan rumus korelasi dari Karl pearson yaitu *product moment*, untuk menghitung besarnya koefisien korelasi antara kedua variable yang akan diteliti. Adapun rumus dari korelasi *prodcut moment* sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum x^2 - (\sum x)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisiensi korelasi *product moment*

N = Jumlah responden

$\sum X$ = Jumlah nilai aitem

$\sum Y$ = Jumlah nilai aitem

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat nilai tiap aitem

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat nila tiapi aitem

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara dua variabel

Suatu aitem dapat dikatakan valid apabila nilai r_{xy} aitem tersebut adalah $\geq 0,300$. Meskipun rumus uji validitas telah dipaparkan di atas, peneliti menggunakan aplikasi SPSS 22 for windows untuk menguji validitas suatu aitem.

2. Reliabilitas

Suatu instrument dikatakan memiliki reliabilitas apabila dapat dipercaya untuk mengumpulkan data (Arikunto S. , 2002). Menurut Azwar (2009) menjelaskan bahwa, reliabilitas adalah setiap pengukuran yang menggunakan instrument penelitian dapat memiliki nilai reliabilitas yang tinggi apabila sebuah alat ukur dapat mempunyai hasil yang konsestensi dalam mengukur terhadap sesuatu yang diukur. Untuk mengatur realibilitas tersebut, peneliti menggunakan konsistensi alpha, dimana realibilitas dinyatakan dengan koefisien angka 0 sampai 1,00. Apabila suatu item angka koefisiennya semakin mendekati 1.00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Adapun rumus untuk mengukur reliabilitas adalah :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum a_b^2}{a_1^2} \right)$$

Dimana :

r_{11} = Reliabilitas instrument

k = banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sum a_b^2$ = Jumlah varians soal

a_1^2 = Varians Soal

Koefisien reabilitas bersifat fleksibel karena dimulai dari angka 0,0 sampai 1,0. Tidak ada patokan khusus terkait dengan koefien reabilitas alat ukur yang harus dimiliki alat ukur. Namun jika koefisien reabilitas

yaitu angka 1.0 maka terdapat konsisten yang sempurna terhadap alat ukur tersebut reliabel (Azwar, 1997). Sama seperti uji validitas, peneliti juga menggunakan SPSS 22 for Windows untuk uji reabilitas.

I. Teknik Analisis Data

Analisis pada penelitian ini bertujuan mengkategorikan dan mengukur tingkat aktualisasi diri dan juga kecemasan menghadapi masa depan yang menggunakan kategorisasi untuk variabel berjenjang dengan mengacu pada *mean* (M) hipotetik dan *standart deviliation* (SD) dengan bantuan IBM SPSS versi 22, lalu dikategorisasi dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2014).

- a. Tinggi : $X \geq (M + ISD)$
- b. Sedang : $(M + ISD) \leq X < (M + ISD)$
- c. Rendah : $X < (M + ISD)$

Keterangan :

M = Rata – rata

SD = Standart Devisini

Analisis data menggunakan korelasi *product momen*, yang merupakan analisa untuk menentukan hubungan antara kedua variabel bebas dan variabel terikat.

terkait dengan bantuan IBM SPSS versi 22 penelitian ini terdapat dua variabel dan fungsinya mencari ada dan tidak adanya hubungan antara

kedua variabel berikut.

J. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel penganggu atau residual memiliki distribusi normal (Ghozali 2015:160). Uji normalitas dapat dilakukan dengan uji statistik *Kolmogorov Smirnov* (K-S) yang dilakukan dengan membuat hipotesis nol (H_0) untuk data berdistribusi normal dan hipotesis alternatif (H_a) untuk data tidak berdistribusi normal. Data dikatakan memenuhi asumsi normalitas atau berdistribusi normal jika nilai signifikansi dari hasil uji *Kolmogorov Smirnov* lebih besar dari 0.05.

K. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan suatu perangkat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi diantara variabel yang sedang diteliti. Uji ini dilakukan untuk melihat hubungan dari dua buah variabel yang sedang diteliti apakah ada hubungan yang linier dan signifikan. Uji linieritas merupakan pra syarat penggunaan analisis regresi dan korelasi.

Linieritas akan terpenuhi dengan asumsi apabila plot nilai residual terstandarisasi dengan nilai prediksi terstandarisasi tidak membentuk pola

tertentu atau random. Namun, penggunaan uji linieritas dengan menggunakan gambar dianggap kurang objektif. Selain itu pengujian liniertias ini juga dapat dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS pada perangkat *Text for Linearity*. Adapun teknik analisisnya dengan menggunakan nilai signifikasi pada taraf signifikasi 95% ($\alpha = 0,05$) sebagai berikut :

Jika nilai sig.<0,05, maka memiliki hubungan yang linier.

Jika nilai sig.>0,05, maka memiliki hubungan yang tidak linier.

L. Analisis Korelasi Sederhana (Bivariate Correlation)

Analisis korelasi sederhana (Bivariate Correlation) ini digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan antara indikator setiap variabel Kecemasan masa depan dan Aktualisasi diri dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi. Koefisien korelasi sederhana menunjukkan seberapa besar hubungan yang terjadi antara dua vairabel.

Nilai korelasi (r) berkisar antara 1 sampai -1, nilai semakin mendekati 1 atau -1 berarti hubungan antara dua variabel semakin kuat sebaliknya nilai mendekati 0 berarti hubungan antara dua variabel semakin lemah. Nilai positif menunjukkan hubungan seara (X naik maka Y naik) dan nilai negatif menunjukkan hubungan terbalik (x naik maka Y turun).

Koefisien korelasi pearson dapat kita cari dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

x = Variabel pertama

y = Variabel kedua

n = Jumlah Data

kemudian melakukan uji signifikansi koefisien korelasi sederhana (uji t)

dengan cara :

- a) Menentukan hipotesis
- b) Menentukan tingkat signifikansi ($\alpha=5\%$)
- c) Menentukan r hitung dengan rumus :

$$r \text{ hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

r = Koefisien korelasi sederhana

n = Jumlah Data

- d) Menentukan t tabel

- e) Kriteria pengujian

Hipotesa diterima apabila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel } 0,05$

Hipotesa ditolak apabila $t \text{ hitung} < t \text{ tabel } 0,05$

- f) Membandingkan t hitung dengan t tabel.

- g) Kesimpulan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Umum Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan menggunakan responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2018. Karakteristik subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang akan dipilih dalam penelitian dengan ciri sebagai berikut, Yang pertama mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2018 yang sedang berada di semester 7 dan masih berkuliah, dan yang kedua sedang menjalani tugas akhir atau skripsi. Dari keseluruhan mahasiswa angkatan 2018 ditemukan sebanyak 144 mahasiswa yang terlibat dalam responden peneliti.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan kriteria yang telah di tentukan oleh peneliti. Peneliti melakukan penyebaran skala dengan menggunakan *google form* dan menyebarkan melalui aplikasi *whatsapp* ataupun melakukan *personal chat* kepada setiap mahasiswa angkatan 2018. Peneliti menyebarkan ke grup mahasiswa psikologi angkatan 2018 di mulai pada tanggal 20 Desember 2021 hingga tanggal 27 Desember 2021.

C. Pemaparan Hasil Penelitian

1) Validitas dan Reliabilitas Skala

a) Uji Validitas

Menurut Azwar(2011) menyatakan bahwa alat tes dapat dikatakan valid apabila alat tes tersebut dapat menjalankan fungsi pengukuran yang tepat dan sesuai dengan maksud dilakukannya suatu penelitian. Sebaliknya alat tes yang tidak valid memiliki nilai validitas yang rendah. Adapun uji validitas menggunakan skor standart validitas yaitu $r \geq 0,30$ yang memiliki artian apabila skor yang didapatkan berada di bawah signifikan $< 0,30$ maka aitem tersebut dapat dikatakan tidak valid sehingga harus di gugurkan, dalam uji validitas menggunakan *IBM SPSS Versi 22,0 for windows*.

Berdasarkan uji validitas tiap skala aktulisasi diri sebanyak 12 aitem dan di ujikan kepada subjek sebanyak 144 responden. Didapatkan hasil bahwa aitem tidak ada satupun yang gugur. Sementara pada penghitungan skala kecemasan masa depan yang berjumlah 14 aitem dan di ujikan kepada subjek sebanyak 144 responden. Didapatkan hasil bahwa aitem tidak ada satupun yang gugur. Maka dapat dikatakan dalam pengujian validitas kedua variabel bahwa tidak terdapat satu aitem yang gugur. Adapun rincian tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Uji Validitas Aktualisasi Diri

Variabel	Aspek	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
Aktualisasi Diri	<i>Self efficacy and sel esteem</i>	12,11,8	-	3
	<i>Autonomy</i>	2,4	-	2
	<i>Acceptance of emotions, self – direction and trus interpersonal rellations</i>	1,5, 10,3	-	4
	<i>Responsibility in interpersonal relations and self acceptance</i>	9, 6, 7	-	3
Total				12

Tabel 4.2 Uji Validitas Kecemasan Masa Depan

Variabel	Indikator	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	

Kecemasan Masa Depan	Tegang	8	-	1
	Khawatir	5,6,4	-	3
	Tidak Berdaya	3,7,1 1,17	-	4
	Rendah Diri	10	-	1
	Kurang Percaya Diri	2,14	-	2
	Terancam	15,16 ,18	-	3
	Total			14

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah salah satu uji keabsahan dan daya beda instrumen dalam penelitian yang bertujuan agar dapat mengetahui seberapa jauh alat ukur atau skala dapat dipercaya atau diandalkan. Koefisiensi reliabilitas terukur dari rentang angka 0 sampai dengan 1,00, maka semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitas dapat dikatakan semakin tinggi. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan penilaian *cronbach alpha* yang ada pada *IBM SPSS Versi 22,0 for windows*

Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala

Variabel	Nilai <i>Crobach Alpha</i>	Keterangan
Aktualisasi Diri	0,720	Reliabel
Kecemasan Masa Depan	0,864	Reliabel

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa setiap variabel dalam penelitian memiliki nilai *crobach alpha* untuk variabel aktualisasi diri sebesar 0,720 yang menunjukkan bahwa skala pada variabel ini reliabel dan sedangkan untuk variabel kecemasan masa depan memiliki nilai *crobach alpha* sebesar 0,864 yang menunjukkan sangat reliabel. Dari kedua variabel diketahui bahwa nilai *crobach alpha* lebih besar dari 0,610 yang menunjukkan bahwa setiap variabel skala dalam penelitian dapat dikatakan reliabel atau bisa dikatakan sudah dapat dipercaya sehingga dapat dilakukan analisis selanjutnya.

2) Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dalam sebuah penelitian berfungsi untuk mengetahui distribusi dari skor setiap variabel. Teknik yang digunakan dalam pengujian normalitas oleh peneliti yakni menggunakan teknik *kolmogrov – smirnov test* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Versi 22,0 for windows*. Dikatakan data terdistribusi normal apabila nilai dari signifikansi $p > 0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini terdapat pada tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hasil Uji *Kolmogrov – smirnov test*

Nilai Acuan	Nilai Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
P > 0,05	0.200	Terdistribusi Normal

Hasil dari uji normalitas dengan menggunakan teknik *kolmogrov – Smirnov test* menunjukkan nilai signifikansi 0 ,200 yang berarti nilai lebih dari 0,05 sehingga dinyatakan terdistribusi normal atau asumsi terpenuhi.

b) Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk menentukan hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika angka *linearity* kurang dari 0,05 yang mengartikan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier. Hasil dari uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat dari tabel 4.5 sebagai berikut :

Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Aktualisasi Diri
Kecemasan Masa Depan	31.577
<i>Linearity</i>	0,000
Korelasi	Linier

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui variabel X memiliki pengaruh yang linier dengan variabel Y. Dengan nilai *linearity* 0,000 yang artinya kurang dari 0, 05. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya kesinambungan yang linier terhadap kedua variabel yang

menunjukkan bahwa kedua variabel dapat diteliti.

3) Analisis Deskriptif

a) Skor Hipotetik dan Empirik

Skor hipotetik yaitu nilai mean dan standart deviasi (SD) yang diperoleh dari sejumlah item soal (alat ukur). Sedangkan skor empirik yaitu nilai mean dan SD diperoleh dari data sesungguhnya pada sampel. Adapun langkah yang di lakukan dalam mencari skor hipotetik yaitu mencari nilai Mean dan SD terlebih dahulu.

Tabel 4.6 Deskripsi Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
Aktualisasi Diri	48	12	30	46	14	27,9
Kecemasan Masa Depan	56	14	35	55	14	36,5

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa skala aktualisasi diri terdiri dari 12 aitem valid dengan skala likert rentang skor 1-4. Jadi, setelah data tersebut diolah memperoleh hasil hipotetik yaitu skor skala tertinggi pada aktualisasi diri adalah 48 dan terendah adalah 12 dengan *mean* hipotetik sebesar 30. Berdasarkan hasil penelitian maka skor empirik yang diperoleh yaitu skor maksimal subjek adalah 46 dan minimal 14 dengan *mean* empirik sebesar 27,9.

Sedangkan skala kecemasan masa depan terdiri dari 14 aitem valid dengan skala likert rentang skor 1-4. Jadi, setelah data tersebut diolah

memperoleh hasil hipotetik yaitu skor skala tertinggi pada kecemasan masa depan adalah 56 dan terendah adalah 14 dengan *mean* hipotetik sebesar 35. Berdasarkan hasil penelitian maka skor empirik yang diperoleh yaitu skor maksimal subjek adalah 55 dan minimal 14 dengan *mean* empirik sebesar 36,5.

b) Deskripsi Kategorisasi Data

Dalam mengukur tingkatan pada kedua variabel, peneliti mengklasifikasikan menjadi 3 tingkatan yaitu rendah, sedang dan tinggi. Dengan menggunakan norma hipotetik sebagai penentu pengkategorian setiap data, dan di dapatkan hasil sebagai berikut :

1. Aktualisasi Diri

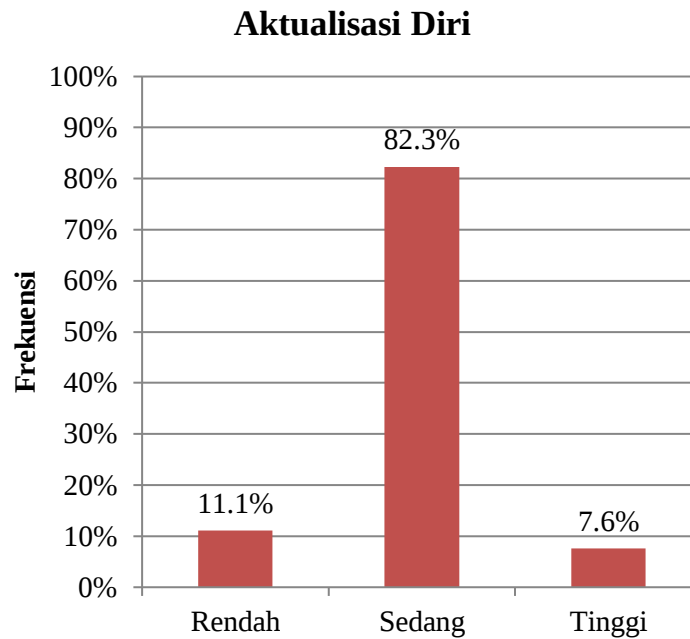
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Aktualisasi Diri

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Rendah	16	11.1	11.1	11.1
	Sedang	117	81.3	81.3	92.4
	Tinggi	11	7.6	7.6	100
	Total	144	100	100	

Berdasarkan tabel diatas, maka diketahui terdapat 117 responden yang memiliki aktualisasi diri yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 81,3 %, sedangkan 11 responden memiliki aktualisasi diri dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 7,6% dan 16 responden yang berada pada kategori rendah dengan nilai persentase sebesar 11.1%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas aktualisasi diri

pada responden terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 81,3%.

Gambar 4.1 Diagram Aktualisasi Diri



Hasil dari penghitungan manual mengenai tingkatan aktualisasi diri sebagai berikut :

Diketahui

Min = 12

Max = 48

Range = max – min = 48 – 12 = 36

Mean = min + max : 2 = 48 + 12 : 2 = 30

SD = Range/6 = 36/6 = 6

a.Tinggi

M + 1 SD

$$= 30 + 1 (6)$$

$$= 36 - 48$$

b.Sedang

$$M - 1SD$$

$$= 30 - 1(6)$$

$$= 24 - 35$$

c.Rendah

$$X < M - 1 SD$$

$$= 12 - 23$$

Variabel Aktualisasi diri memiliki 4 aspek pembentuk. Aspek yang memiliki nilai persentase tertinggi adalah aspek *Acceptance of emotions, self – direction and trus interpersonal rellations* dengan persentase sebesar 35%. Sedangkan aspek terendah adalah aspek *Autonomy* dengan persentase sebesar 15%.

Tabel 4.8

Aspek Pembentuk Variabel Aktualisasi Diri

Aspek	Skor Total Aspek	Persentase
<i>Self efficacy and sel esteem</i>	1279	25%
<i>Autonomy</i>	790	15%
<i>Acceptance of emotions, self – direction and trus interpersonal rellations</i>	1819	35%

<i>Responsibility in interpersonal relations and self acceptance</i>	1252	24%
--	------	-----

2. Kecemasan Masa Depan

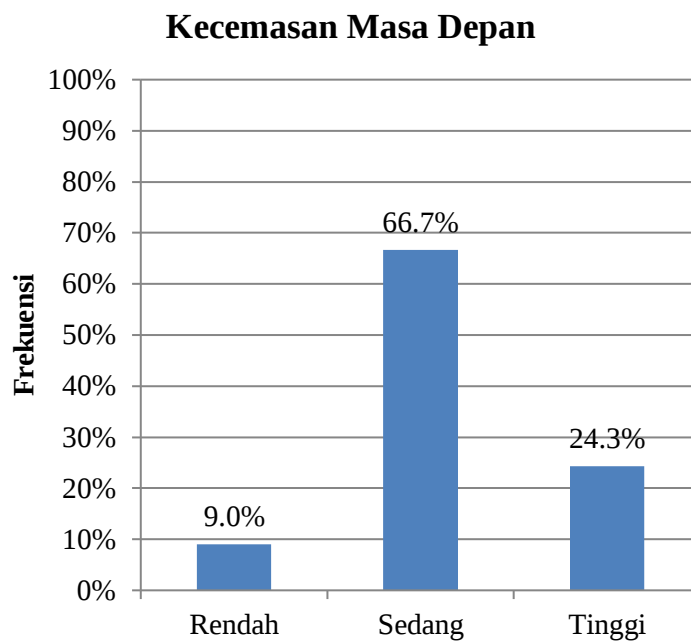
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Kecemasan Masa Depan

Kecemasan Masa Depan

	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid Rendah	13	9.0	9.0	9.0
Sedang	96	66.7	66.7	75.7
Tinggi	35	24.3	24.3	100.0
Total	144	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, maka diketahui terdapat 96 responden yang memiliki kecemasan masa depan yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 66,7 %, sedangkan 35 responden memiliki kecemasan masa depan dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 24,3% dan 13 responden yang berada pada kategori rendah dengan nilai persentase sebesar 9%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas aktualisasi diri pada responden terdapa pada kategori sedang dengan persentase sebesar 66,7%.

Gambar 4.2 Diagram Kecemasan Masa Depan



Hasil dari penghitungan manual mengenai tingkatan kecemasan masa depan sebagai berikut :

Diketahui

Min = 14

Max = 56

Range = max – min = 56 – 14 = 42

Mean = min + max : 2 = 56 + 14 : 2 = 35

SD = Range/6 = 42/6 = 7

a.Tinggi

M + 1 SD

= 35 + 1 (7)

= 42 – 56

b.Sedang

$$M - 1SD$$

$$= 35 - 1(7)$$

$$= 28 - 41$$

c.Rendah

$$X < M - 1 SD$$

$$= 14 - 27$$

4) Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis memiliki tujuan untuk dapat mengetahui ada tidaknya hubungan aktualisasi diri terhadap kecemasan masa depan dengan menggunakan salah satu teknik dalam statistik *bivariat* yang digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel. Penggunaan teknik dalam penelitian ini menggunakan *Korelasi Pearson Product Moment*. Analisis yang digunakan adalah korelasi bantuan program *SPSS 22 for windows*. Berikut analisis dari hasil pengujian hipotesis dalam penelitian ini terdapat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.10 Uji Korelasi

		Aktualisasi Diri	Kecemasan Masa Depan
Aktualisasi diri	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.434
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	144	144
Kecemasan Masa Depan	<i>Pearson Correlation</i>	-.434	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	144	144

Dalam tabel 4.10 penggunaan uji korelasi dengan metode *pearson*

product moment menunjukkan hasil kedua variabel memiliki sig. 0,00 < 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan dan mempunyai keterkaitan. Dengan mempertimbangkan nilai *person correlation* sebesar -0,434 dan nilai signifikasi / *p value* sebesar 0,00, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif terhadap variabel aktualisasi diri dengan kecemasan masa depan.

Hubungan antara aktualisasi diri dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 memiliki hubungan yang bersifat negatif. Artinya semakin tinggi aktualisasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan masa depan mahasiswa.

D. Pembahasan

- 1) Tingkat Aktualisasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktualisasi diri yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori sedang. terdapat 117 mahasiswa yang memiliki aktualisasi diri yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 81,3%, sedangkan 11 mahasiswa memiliki aktualisasi diri dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 7,6% dan 16 mahasiswa yang berada pada kategori rendah dengan nilai persentase sebesar 11,1%.

Menurut Abraham Maslow Aktualisasi diri adalah kebutuhan psikologis untuk menumbuhkan, mengembangkan, dan menggunakan

kemampuannya secara penuh, lebih lanjut lagi aktualisasi diri merupakan kebutuhan tertinggi atau puncak kebutuhan manusia, dimana Maslow beranggapan bahwa kebutuhan aktualisasi diri biasanya muncul sesudah kebutuhan akan penghargaan dan kasih sayang terpenuhi secara memadai (Sulaeman, 1995). Aktualisasi diri adalah keinginan yang dimiliki oleh setiap individu yang bertujuan agar individu tersebut menjadi diri secara sepenuhnya, dengan cara mewujudkan potensi – potensi diri atau keinginan untuk bisa menjadi seperti apa yang diri kita bisa (Maslow, 1970). Maka dapat dikatakan bahawa aktualisasi diri merupakan kebutuhan manusia untuk berkembang menjadi apa menurut kemampuannya, dengan cara menggunakan potensi – potensi dari dalam dirinya. Menurut Maslow kebutuhan aktualisasi diri berbeda pada setiap orang, kebutuhan aktualisasi diri digerakan oleh nilai – nilai being (*b-values*) (1970). *B-values* yang bertindak sebagai kebutuhan atau need, apabila needs ini kurang atau tidak terpenuhi maka dapat mengakibatkan metapatologi atau penyakit (*illnes*) pada individu, Maslow mengungkapkan bahwa nilai – nilai *b-values* tersebut sangat penting di kehidupan manusia sehari – hari, tetapi tidak semua manusia menyadari kebutuhan akan nilai tersebut, bagi individu yang memiliki kebutuhan aktualisasi diri yang rendah, maka individu tersebut cenderung menganggap kebutuhan dari nilai *b-values* itu tidak penting, tetapi bagi individu yang memiliki kebutuhan aktualisasi diri yang tinggi, maka individu tersebut akan memenuhi nilai *b-values* tersebut, dengan cara

menggali serta mengembangkan potensi diri yang dimilikinya.

Aktualisasi diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 merupakan bentuk hierarki dalam teori psikologi humanisme. Teori humanisme menggambarkan bahwa aktualisasi diri sebagai bentuk kebutuhan yang paling tinggi atau puncak dari hierarki. Kebutuhan aktualisasi diri akan muncul apabila kebutuhan harga diri, sosial, keamanan dan kebutuhan fisiologis terpenuhi. Pandangan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2015) tentang kemampuan aktualisasi diri dalam proses belajar, menunjukkan hasil aktualisasi diri sebagai kebutuhan yang paling tinggi dan akan tercapai apabila mahasiswa kebutuhan akan harga diri, sosial, keamanan dan fisiologis terpenuhi.

Menurut Hanifah (2005), faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri disebabkan oleh perbedaan kreatifitas seseorang, kepribadian, transdensi, demokratis, dan hubungan sosial. Dalam kajian Islam perwujudan aktualisasi diri terlihat pada surat dalam Al – Qur'an sebagai berikut :

QS. Al – Baqarah ayat 30

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّىْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِیْفَةًۭۙۙۙ قَالُوْۤا اَتَجْعَلُ فِیْهَا مَنْ یُّفْسِدُ فِیْهَا وَیَسْفِكُ الدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَۙۙۙ
قَالَ اِنِّىْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ

Artinya : “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan

menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.”

(Q. S. Al – Baqarah : 30).

QS. Adz – Dzaariyat ayat 56

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : “ Dan tidak Ku-ciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.” (Q. S. Adz – Dzaariyat : 56).

Dalam kajian Islam aktualisasi diri adalah kebutuhan *ruhaniah* (Spritual, meta - kebutuhan), di dalam kebutuhan *ruhaniah* ada dimensi *al – ruh* dan dimensi *al – fitrah* , sehingga di kebutuhan *ruhaniah* terdapat dua aspek yaitu kebutuhan perwujudan diri (aktualisasi diri) dari dimensi *al – ruh* dan kebutuhan agama (ibadah) dari dimensi *al – fitrah*. Kebutuhan perwujudan dapat dilihat dari QS Al – Baqarah ayat 30 yang merujuk pada Allah SWT memerintahkan manusia sebagai khalifah di muka bumi. Sedangkan kebutuhan ibadah terdapat pada Al-Qur’an Q. S. Adz – Dzaariyat ayat 56 yang menjelaskan bahwa manusia dan jin diciptakan bertugas untuk beribadah. Pandangan tentan aktualisasi diri juga dijelaskan pada salah satu hadist sebagai berikut :

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْعَزِيزِ يَعْنِي الدَّرَاوَرْدِيَّ عَنْ الْعَلَاءِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ كُلُّ إِنْسَانٍ تَلِدُهُ أُمُّهُ عَلَى الْفِطْرَةِ وَأَبَوَاهُ يَهُودَانِهِ وَيُنَصْرَانِهِ وَيُمَجْسَانِهِ فَإِنْ كَانَا مُسْلِمَيْنِ

فَمُسَلِّمٌ كُلُّ إِنْسَانٍ تَلِدُهُ أُمُّهُ يَلْكُرُهُ الشَّيْطَانُ فِي حَضَنَتِهِ إِلَّا مَرْيَمَ وَابْنَهَا

Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'id telah menceritakan kepada kami 'Abdul 'Aziz Ad Darawadri dari Al 'Ala dari bapaknya dari Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Salam bersabda: "Setiap anak itu dilahirkan dalam keadaan fitrah lalu kedua orang tuanyalah yang menjadikannya sebagai seorang yahudi, nasrani dan majusi (penyembah api). Apabila kedua orang tuanya muslim, maka anaknya pun akan menjadi muslim. Setiap bayi yang dilahirkan dipukul oleh syetan pada kedua pinggangnya, kecuali Maryam dan anaknya (Isa). (Hadist Shahih Muslim no.4807 – kitab takdir) Hadist tersebut menjelaskan bahwa Sebagai potensi dasar manusia, maka fitrah itu cenderung kepada potensi psikologis. Menurut al-Ghazali yang dikutip oleh Zainuddin komponen psikologis yang terkandung dalam fitrah mencakup: 1) Beriman kepada Allah Swt; 2) Kecenderungan untuk menerima kebenaran, kebaikan termasuk untuk menerima pendidikan dan pengajaran; 3) Dorongan ingin tahu untuk mencari hakikat kebenaran yang berwujud daya fikir; 4) Dorongan biologis yang berupa syahwat (sensual pleasure), ghadab dan tabiat (insting); 5) Kekuatan-kekuatan lain dan sifat-sifat manusia yang dikembangkan dan dapat disempurnakan; 6) Fitrah dalam arti al-Gharizah (insting) dan al-Munazzalah (wahyu dari Allah).

Dengan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2018 memiliki keyakinan individu serta harga diri, kebebasan individu dalam melakukan sesuatu, kepercayaan seseorang kepada orang

lain, penerimaan terhadap diri sendiri yang positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Piechowski bahwa aktualisasi adalah transformasi batin secara sengaja setelah menjalani satu atau lebih krisis perkembangan, pertanyaan moral, dan keprihatinan eksistensial, dimana pertumbuhan pribadi tersebut dipandu oleh cita – cita atau arah batin untuk hidupnya (J.L. VanTassel-baska, 1989).

2) Tingkat Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 berada pada kategori sedang. Terdapat 96 mahasiswa yang memiliki kecemasan masa depan yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 66,7 %, sedangkan 35 mahasiswa memiliki kecemasan masa depan dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 24,3% dan 13 mahasiswa yang berada pada kategori rendah dengan nilai persentase sebesar 9%.

Menurut Nevid (2003) menyatakan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah respon terhadap ancaman atau keadaan khawatir terhadap sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Tetapi bisa menjadi respon yang abnormal apabila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dapat diartikan kecemasan merupakan emosi yang bersifat subyektif, yang biasanya disebabkan oleh pengalaman – pengalaman negatif, kegelisahan

atau kekhawatiran, rasa takut, yang dialami oleh individu dengan tingkatan yang beragam, sehingga menimbulkan respon baik respon fisiologis maupun psikologis. Kecemasan menghadapi masa depan dapat dilihat ketika mahasiswa berada dalam keadaan ketakutan, ketidakpastian, dan kegelisahan yang terjadi karena perubahan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang.

Kecemasan masa depan mengakibatkan mahasiswa mengalami bimbang, ketidakpastian, frustrasi dan rasa tidak aman. Dalam psikologi perkembangan kecemasan masa depan akan memuncak pada masa ketika individu berada pada fase *emerging adulthood*, dimana faktor usia menjadikan penyebab tingginya kecemasan masa depan yang dimiliki individu. Pandangan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aurbach (2016) menganggap bahwa kecemasan masa depan disebabkan karena adanya ketidakpastian dan kebimbangan yang terjadi pada individu, hal ini yang menyebabkan ketidakstabilan emosi maupun kognitif.

Menurut Adler (2011) Faktor – faktor yang menyebabkan kecemasan menghadapi masa depan disebabkan oleh dua faktor yaitu pengalaman negatif di masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Pengalaman negatif di masa lalu merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi pada masa lalu, dan dapat terulang kembali pada masa yang mendatang, apabila individu berada pada situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan. Sedangkan pikiran

yang tidak rasional merupakan disebut buah pikiran yang keliru, kegagalan katastropik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasinya yang tidak tepat. Dalam perspektif Islam kecemasan dijelaskan dalam Al – Qur'an surat Al – Baqarah ayat 286 , Allah SWT berfirman ;

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^{٢٨٦} لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ^{٢٨٧} رَبَّنَا لَا تَأْخِذْنَا بِإِثْمِنا وَلَا خَطَايَا^{٢٨٨} رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ^{٢٨٩} عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^{٢٩٠} رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^{٢٩١} وَاعْفُ عَنَّا^{٢٩٢} وَارْحَمْنَا^{٢٩٣} أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir”. (Q.S. Baqarah : 286)

Dalam ayat tersebut, kecemasan bisa disebut sebagai hati yang gelisah dan rasa ketakutan. Kecemasan adalah adanya goncangan dan perubahan yang bersebrangan dengan firman Allah SWT. Dalam ayat tersebut menjelaskan bahwa umat islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah swt memberikan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan yang dimiliki masing – masing individu, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri. Dalam hadist dijelaskan tentang bagaimana mengatasi kecemasan, sebagai berikut ;

عَنْ أَبِي الْعَبَّاسِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُمَا قَالَ كُنْتُ: خَلْفَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا فَقَالَ لِي: ((يَا غُلَامُ! إِنِّي أُعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ: احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَإِنْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ)) رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ: ((حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ))، وَفِي رِوَايَةٍ غَيْرِ التِّرْمِذِيِّ: ((احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ أَمَامَكَ، تَعَرَّفْ إِلَى اللَّهِ فِي الرَّخَاءِ يَعْرِفَكَ فِي الشَّدَّةِ، وَاعْلَمْ أَنَّ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبِكَ، وَمَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَاعْلَمْ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ، وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ، وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا))

Artinya : “Dari Abul ‘Abbas ‘Abdullah bin ‘Abbas radhiyallahu ‘anhuma, ia berkata, “Pada suatu hari aku pernah berada di belakang Nabi

shallallahu ‘alaihi wa sallam, lalu beliau bersabda, ‘Wahai anak muda! Sesungguhnya aku akan mengajarkan beberapa kalimat kepadamu. Jagalah Allah, niscaya Allah akan menjagamu. Jagalah Allah, niscaya engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu. Jika engkau mau meminta, mintalah kepada Allah. Jika engkau mau meminta pertolongan, mintalah kepada Allah. Ketahuilah apabila semua umat berkumpul untuk mendatangkan manfaat kepadamu dengan sesuatu, maka mereka tidak bisa memberikan manfaat kepadamu kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan untukmu. Dan seandainya mereka pun berkumpul untuk menimpakan bahaya kepadamu dengan sesuatu, maka mereka tidak dapat membahayakanmu kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan bagimu. Pena-pena (pencatat takdir) telah diangkat dan lembaran-lembaran (catatan takdir) telah kering.’” (HR. Tirmidzi, dan ia berkata bahwa hadits ini hasan shahih).

Dalam hadits tersebut dijelaskan bagaimana seharusnya seseorang berdo’a dan meminta pertolongan kepada Allah SWT. Karena sesungguhnya Allah SWT telah menetapkan takdir sebelum manusia hidup di dunia. Kecemasan masa salah satu faktornya adalah kekhawatiran individu tentang apa yang akan terjadi di masa depan sedangkan Allah SWT telah menetapkan dan menuliskan setiap takdir manusia itu sendiri, sebelum manusia dilahirkan. Maka sebaiknya seseorang mempercayakan apa yang akan terjadi pada masa depan dengan berdo’a dan meminta pertolongan kepada Allah SWT.

Hasil menunjukkan bahwa tingkat kecemasan masa depan mahasiswa berada pada kategori sedang cenderung tinggi yang menyebabkan mahasiswa mudah dalam merasa tegang, khawatir, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri, terancam. Sesuai dengan pandangan Chaplin (2001) mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan cenderung tidak memiliki pandangan jelas mengenai masa depannya. Kecemasan masa depan adalah emosi atau perasaan yang tidak menyenangkan dari berbagai macam masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangan, sehingga berpengaruh pada berbagai aspek seperti afektif, kognitif, dan perilaku.

Faktor dari timbulnya kecemasan disebabkan oleh beberapa hal dalam pandangan Ramaiah (2003) menyebutkan terdapat 3 faktor tambahan yang mempengaruhi rasa cemas yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, dan kondisi fisik. Lingkungan bisa mempengaruhi proses berfikir individu mengenai dirinya dan orang lain tetapi selain itu lingkungan juga bisa mengakibatkan perasaan tidak aman bagi individu. Lalu emosi yang ditekan adalah ketidakmampuan seorang individu untuk mencari dan menemukan maksud atau jalan keluar dari perasaannya di dalam hubungan personal, ketika individu tidak mengeluarkan atau menekan perasaan marah atau ketika menekan perasaan frustrasi dalam rentang waktu yang lama dapat mengakibatkan individu merasa cemas.

- 3) Hubungan Aktualisasi Diri terhadap Kecemasan Masa Depan Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan dan keterkaitan antara variabel aktualisasi diri terhadap kecemasan masa depan mahasiswa. Dengan mempertimbangkan nilai *person correlation* sebesar -0,434 dan nilai signifikasi / *p value* sebesar 0,00 , menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif terhadap variabel aktualisasi diri dengan kecemasan masa depan. Hubungan yang bersifat negatif mengartikan bahwa semakin tinggi aktualisasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan masa depan mahasiswa.

Faktor yang menyebabkan korelasi negatif adalah mahasiswa tingkat akhir memiliki sikap yang negatif, seperti gangguan stress, kesulitan tidur, frustrasi, kehilangan motivasi, mudah marah, dan pada akhirnya hal ini memicu Kecemasan menghadapi masa depan. Disisi lain konflik batin dan kondisi yang tidak menentu tersebut memainkan peran besar terhadap perkembangan diri para mahasiswa. Konflik batin ini yang menyebabkan aktualisasi diri terhadap mahasiswa terjadi menurut Dabrowski (1967) menyatakan bahwa konflik memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan kepribadian, tanpa ada gangguan dan ketidakseimbangan yang disebabkan oleh kegugupan dan juga *psikoneurosis*, proses perkembangan tidak dapat terealisasi.

Dengan hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa H1 diterima

dan H0 ditolak. Karena H1 dalam penelitian merupakan “*Terdapat hubungan negatif antara Aktualisasi diri dengan Kecemasan Masa Depan pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 UIN Malang.*” Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gaston ren de grace(1974), menyebutkan adanya korelasi negatif antara variabel tingkat aktualisasi dan variabel kecemasan, hal ini didukung dengan penelitian dari Wilikins (1977), yang memaparkan fakta dalam penelitian bahwa terdapat korelasi negatif antara kedua variabel tersebut, serta gender tidak berpengaruh terhadap kedua variabel. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Wilkins (1980), menunjukan hasil bahwa subyek yang memiliki aktualisasi diri tinggi juga memiliki skor kecemasan yang lebih rendah, tetapi subyek yang mengaktualisasikan diri tinggi rentan untuk menyatakan kecemasan tetapi dalam tingkat batas yang ditentukan oleh sifat mereka.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis yang dilakukan mengenai hubungan antara hubungan antara aktualisasi diri dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa psikologi 2018 dapat disimpulkan sebagai berikut ini :

1. Tingkat Aktualisasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. terdapat 117 mahasiswa yang memiliki aktualisasi diri yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 81,3%, maknanya adalah para mahasiswa memiliki kebutuhan untuk ber aktualisasi yang tidak terlalu tinggi, meskipun begitu para mahasiswa masih bisa untuk memenuhi nilai b – values, mengembangkan potensi diri yang dimiliki, dan masih dapat memenuhi aspek – aspek aktualisasi diri seperti keyakinan terhadap harga diri, kebebasan individu dalam melakukan sesuatu, dan penerimaan terhadap diri sendiri yang positif.
2. Tingkat Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil dari penelitian menunjukan bahwa tingkat kecemansan masa depan pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 berada pada kategori sedang.

Terdapat 96 mahasiswa yang memiliki kecemasan masa depan yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 66,7 %, maknanya adalah beberapa mahasiswa masih memiliki gejala kecemasan masa depan seperti kesulitan tidur, frustrasi, kehilangan motivasi, mudah marah, dan pada akhirnya menunda mengerjakan tugas akhir.

3. Terdapat hubungan dan keterkaitan antara variabel aktualisasi diri terhadap kecemasan masa depan mahasiswa. penggunaan uji korelasi dengan metode *pearson product moment* menunjukkan hasil kedua variabel memiliki sig. $0,00 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan dan mempunyai keterkaitan Dengan mempertimbangkan nilai *peson correlation* sebesar -0,434 dan nilai signifikasi / *p value* sebesar 0,00 , menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif terhadap variabel aktualisasi diri dengan kecemasan masa depan. Hubungan yang bersifat negatif mengartikan bahwa semakin tinggi aktualisasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan masa depan mahasiswa. Tingkat Aktualisasi diri yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan masa depan, sehingga aktualisasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa tidak hanya memberikan pengembangan diri bagi para mahasiswa tetapi sekaligus dapat mengatasi kecemasan menghadapi masa depan yang dihadapinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan,peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa Psikologi UIN Malang angkatan 2018

Berdasarkan pada penelitian ini diharapkan mahasiswa meningkatkan kebutuhan aktualisasi diri untuk memenuhi potensi diri, sehingga apabila kebutuhan dorongan tersebut dapat ditingkatkan maka secara tidak langsung dapat meminimalisir kecemasan masa depan yang dirasakan.

2. Bagi Lembaga

Untuk lembaga pada khususnya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat meningkatkan fasilitas penunjang aktualisasi diri para mahasiswanya, seperti peningkatan Lembaga Semi Otonom (LSO),Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), atau Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), sehingga dengan meningkatkan penunjang aktualisasi diri di lingkungan kampus, diharapkan dapat meningkatkan aktualisasi diri para mahasiswa.

3. Penelitian Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya, perlu diperlihatkan lagi pemilihan alat ukur yang diadaptasi harus sesuai dengan kondisi subjek yang akan diteliti. Selain itu disarankan agar mempertimbangkan beberapa faktor lain yang

dapat mempengaruhi variabel dan membuat desain penelitian lebih matang. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menambahkan sumber – sumber dari penelitian terdahulu agar memperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, G. R. (2011). *Understanding Human Communication*. New York: oxford University Press.
- Affandi, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malaik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi UIN Malang*, 80.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian, Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Arianto. (2001). *Motivasi dan Pemotivasian dalam Manajemen*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek* . Jakarta: Rineka Karya.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Atkinson, J. W. (1996). *Pengantar Psikologi. Cetakan Ketiga*. Jakarta: Erlangga.
- Azhari, m. (2016). hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir universitas syah kuala. *MEDIAPSI*, 23-29.
- Azwar, S. (1997). *Metode Penelitian Jilid 1*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (1998). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Liberty.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Validitas dan reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *reliabilitas dan validitas* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baharudin. (2007). *Paradigma Psikologi Islami*. Celebon Timur: Pustaka Pelajar.
- Baharudin, d. (2007). *Pendidikan Humanistik*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Baihaqi, d. S. (2008). *Memahami dan membantu anak ADHD*. Bandung: Refiqa Aditama.
- Bernard, M. E. (2013). The strenght of self acceptance: theory pratice and research. *springger science*, 121 - 137.
- Chaplin. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo.
- crocq, M. A. (2015). a history of anxiety: From hippocrates to DSM. *Dialogues in clinical neuroscience*, Vol. 17(3), 319-325.
- Dabrowski, K. (1967). *Personality shaping thought positive disintegration* . London: Gryf.
- Depdiknas. (2010). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Dianingtyas, A. (2014, Maret 24). *Eprint UNY* . Dipetik Juli 04, 2021, dari Eprint UNY : <http://eprints.uny.ac.id/16791/11/1/SKRIPSI%20Azizah%20dianingtyas.pdf>
- Durand, V. M. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erickson.E. (1950). *childhood and society*. New York: W. W. Norton.
- Fudyartanta. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Jogjakarta: Pustaka Belajar.
- Grace, G. R. (1974). The Compatibility of Anxiety and Actualization. *Journal of Clinical Psychology*, 566 - 568.
- Haldt, J. (2008). Morality. *Sage Journals*, 45.
- Hanifah, N. (2005). *Hanifah, N. (2005). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecenderungan Berpikir Positif dengan Aktualisasi Diri Pada Siswa - Siswi Bagian Tuna Daksa*. Surakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hasanah, U. L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran Selama Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 299-306.
- Hassan, M. (1999). Future Anxiety by University Graduate Young People. *Journal of Almostagbalol Alarabi No.249*, 71-85.
- Heylighen, F. (1992). A cognitive-systemic reconstruction of maslows theory of self

- actualization. *Behavioral Science*, 39-48.
- Hilmi, S. D. (2017). Dukungan Sosial Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) di Kota Malang. *Jurnal UIN Malang*, 40-47.
- J.L VanTassel-baska, P. O.-K. (1989). *Patterns of influence on gifted learners: The home, The School, The self*. New York: Theachers Collage Press.
- Jaenudin. (2011). *Teori - teori Kepribadian*. Bandung: Rosda Karya.
- Jones A., & C. (1986). Validation of a Short Index of Self-Actualization. *Personality and Psychology Buletin*, 63-73.
- Jones, A. &. (1986). Validation of a short index of self-actualization. *personality and social psychology*, 63-73.
- Kamilin, M. (2017, Januari 3). *Eprint Raden Fatah*. Dipetik Juli 08, 2021, dari Eprint Raden Fatah:
<http://eprints.radenfatah.ac.id/993/1/MUHAMMAD%20KAMLIKIN%20%2812350101%29.pdf>
- Koeswara, E. (1991). *Teori - Teori Kepribadian*. Bandung: Eresco.
- Kusumawati, F. &. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laurentius P, C. R. (2020). Kecemasan mahasiswa di masa pandemi covid-19. *jurnal selaras Kajian bimbingan dan koseling serta psikologi pendidikan*, 67-82.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Martono, N. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Maslow. (1970). *Motivation and Personality*. USA: Harper & Row Publisher.
- Maslow, A. H. (1984). *Motivasi dan Kepribadian (Seri Manaj)*. Jakarta: PT. Pustaka Binaman Pressindo.
- Maslow, A. H. (1993). *The Father Reaches of Human Nature*. USA: Penguin.
- Monks, A. K. (1998). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjahmada University Press.
- Munandar, U. (2009). *Pengembangan Kreativitas anak berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nadira, Z. (2013). hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa fakultas psikologi. *journal fakultas psikologi universitas indonesia*, 25.
- Nechita, D. N. (2018). A review of the influence the anxiety exerts on human life. *Romanian journal of morphology and embryology*, 59. 1045-1051.
- Nevid, J. S. (2003). *Psikologi Abnormal (Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Norman E, G. (1998). *Assesment of Student Achievement Six Edition*. Boston: Allyn and Bacon.
- Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Rini, G. &. (2011). *Teori - teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzzi Media.
- Risnawati, R. &. (2010). *Teori - teori Psikologi*. Yogyakarta: r - Ruzz Media Group.
- Rizkiyati, R. B. (2015). Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam fakultas dakwah IAIN Purwokerto. *Jurnal Dakwah*, 37-130.
- Robbins, S. C. (2010). *Manajemen,(EdisiKesepuluh)*. Jakarta: Erlangga.
- Robbins, S. P. (2009). *Management (Tenth Edition)*. New Jersey: Pearson Education. Inc.
- Robert, W. C. (1993). *Dialog Psikologi dan Agama*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ryckman, R. (1993). *Theory of Personality, 5th Edition*. California: Cole Publishing Company.
- Salim, A. M. (1994). *Fiqih Siyasah : Konsep Kekuasaan Politik dalam Al - Quran*. Jakarta: Raja

Grafindo.

- Salkind, J. (2008). *Exploring research (6th Edition)*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Samudi. (2009). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kaim Riau. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kaim Riau*.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarjono, H. &. (2011). *SPSS vs LISREL : Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset*. Jakarta: Salemba Empat.
- Shuqair, Z. (2005). *A Scale for the Future Anxiety*. Cairo: Maletabat Annah-thah Al Arabiyah.
- Siburian, d. (2010). pengaruh Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada penyalahgunaan Napza di Panti Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1). 17 - 21.
- Silverman L, K. (1993). *Counseling the gifted & talented*. Denver, CO: Love.
- Soemantri. (2005). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Refika Aditama.
- Sudarsono. (1993). *Kamus Filsafat dan Psikologi*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif , Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sulaeman, D. (1995). *Psikologi Remaja Dimensi - Dimensi Perkembangan*. Bandung: Mandar Maju.
- Suryabrata, S. (2000). *Psikologi Kepribadian* . Jakarta: PT. Raja Grafind Persada.
- Syafitri. (2014). Pengaruh Harga Diri dan Kepercayaan Diri dengan Aktualisasi Diri pada Komunitas Modern Dance di Samarinda. *ejournal psikologi*, 290-301.
- Taylor, J. (1953). A Personality Scale of Manifest Anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 190-285.
- Taylor, J. A. (1953). a personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Scocial Psychology*, 48, 285 -190.
- Taylor, S. (2009). *Health Psychology*. New York: McGraw Hill.
- Widyaningsih, A. S. (2015). Hubungan antara Dukungan Sosial teman dengan Aktualisasi Diri Mahasiswa Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Indonesia Journal of Nursing Pratices*, 91-97.
- William E. Wilkins, H. H. (1977). Anxiety and Actualization : A Reconceptualization. *Journal of Clinical Psychology*, 1001 - 1005.
- William E. Wilkins, H. H. (1980). Anxiety and Actualization : Further Research. *Journal of Psychology*, 568 - 570.
- Winarsunu, T. (2012). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan Malang*. Malang: UMM Press.
- Zaleski, Z. (1996). Future Anxiety : Concept, measurement and preliminary research. *person individu different*, Vol. 21, No 2, 165 -174.
- Zuhairini. (1999). *Filsafat Pendidikan Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsl.uin-malang.ac.id

No. : /FPsi.1/PP.009/6/2022
Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

29 Juni 2022

Kepada Yth.

**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri
Maulana Malik Ibrahim Malang**

di

Malang

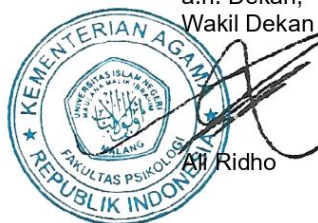
Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM	: MUHAMMAD GHIFFARI LUKMAN / 17410009
Tempat Penelitian	: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi	: Hubungan Antara Aktualisasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing	: 1. Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I. 2. Muhammad Jamaluddin, M.Si.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Lampiran 2 : Skala Penelitian

a. Skala Aktualisasi Diri

Nama :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Semester :
 Fakultas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Bacalah sejumlah pernyataan di bawah ini dengan teliti.
2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban sesuai dengan keadaan anda secara objektif dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut Anda paling tepat.
3. Skor yang diberikan tidak mengandung nilai jawaban benar-salah melainkan menunjukkan kesesuaian penilaian anda terhadap isi setiap pernyataan.
4. Pilihan jawaban yang tersedia adalah:
 SS = apabila anda merasa Sangat Sesuai
 S = apabila anda merasa Sesuai
 TS = apabila anda merasa Tidak Sesuai
 STS = apabila anda merasa Sangat Tidak Sesuai
5. Dimohon dalam memberikan penilaian tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
6. Identitas dari Anda akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Hasil penilaian ini tidak akan ada pengaruhnya terhadap status anda sebagai seorang mahasiswa.

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak merasa malu menunjukkan emosi saya				
2	Saya merasa harus melakukan sesuatu sesuai dengan harapan orang lain				
3	Saya percaya bahwa setiap orang pada dasarnya baik dan dapat dipercaya				
4	Penting untuk mengetahui bahwa orang lain menyetujui tindakan saya				
5	saya berhak marah kepada siapapun yang saya sayang				
6	saya tidak dapat menerima kelemahan saya sendiri				
7	Saya tidak mencoba melakukan analisis dan berusaha menyederhanakan hal-hal yang kompleks				
8	Saya tidak memiliki tujuan khusus				

	dalam hidup saya				
9	Saya tidak berkewajiban untuk menolong orang lain				
10	Saya dicintai karena saya mencintai orang lain				
11	Saya merasa terganggu dengan kekhawatiran yang				
12	Saya takut akan kegagalan				

b. Skala Kecemasan Masa depan

Nama :
 Usia :
 Jenis Kelamin :
 Semester :
 Fakultas :

PETUNJUK PENGISIAN

7. Bacalah sejumlah pernyataan di bawah ini dengan teliti.
8. Anda dimohon untuk memberikan jawaban sesuai dengan keadaan anda secara objektif dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut Anda paling tepat.
9. Skor yang diberikan tidak mengandung nilai jawaban benar-salah melainkan menunjukkan kesesuaian penilaian anda terhadap isi setiap pernyataan.
10. Pilihan jawaban yang tersedia adalah:
 SS = apabila anda merasa Sangat Sesuai
 S = apabila anda merasa Sesuai
 TS = apabila anda merasa Tidak Sesuai
 STS = apabila anda merasa Sangat Tidak Sesuai
11. Dimohon dalam memberikan penilaian tidak ada pernyataan yang terlewatkan.
12. Identitas dari Anda akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Hasil penilaian ini tidak akan ada pengaruhnya terhadap status anda sebagai seorang mahasiswa.

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya terganggu oleh pemikiran bahwa dimasa depan saya tidak akan mampu mewujudkan tujuan saya				
2	Saya takut bahwa masalah yang mengganggu saya sekarang akan terus ada untuk waktu yang lama				
3	Saya takut nantinya tidak akan dihargai dalam profesinya				
4	Saya khawatir diusia tua saya, saya				

	akan menjadi beban untuk seseorang.				
5	Saya khawatir tentang kegagalan yang menunggu saya				
6	Saya takut dengan pikiran bahwa saya akan menghadapi krisis hidup atau kesulitan dimasa depan				
7	Saya tegang dan tidak nyaman ketika memikirkan masa depan				
8	Saya khawatir bahwa saya tidak bisa memberikan yang terbaik untuk ibu, ayah dan keluarga saya				
9	Saya mencemaskan karir saya dimasa mendatang				
10	Dengan kemampuan saya saat ini, saya berpikir tidak perlu mengkhawatirkan pekerjaan yang akan saya dapatkan di masa depan.				
11	Mengetahui informasi mengenai tingginya angka pengangguran di berbagai media massa membuat saya merasa tidak tenang				
12	Saya terganggu dengan kemungkinan kecelakaan tiba – tiba atau penyakit serius.				
13	Aku takut ketika harus memperhitungkan keputusan dan tindakan saya				
14	Saya takut bahwa perubahan dalam situasi ekonomi politik akan mengancam masa depan saya				

LAMPIRAN 3. TABULASI DATA

A. Aktualisasi Diri

Responden	JK	AITEM												Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
HYS	P	3	2	1	1	4	4	3	3	4	4	2	2	33
MRAA	L	1	2	4	1	4	4	4	4	4	3	1	1	33
IN	P	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	2	2	36
N	P	1	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	39
RRF	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
GDPM	P	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	33
S	P	1	2	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	27
CM	P	4	2	4	1	4	4	3	2	3	2	4	2	35
RD	L	2	2	4	2	1	3	3	4	4	4	2	1	32
N	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
AF	P	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	29
US	P	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	32
M	P	2	2	4	2	4	3	3	3	4	4	2	2	35
MDI	L	3	3	2	1	2	4	4	3	3	4	3	1	33
A	P	4	2	4	1	4	4	3	4	4	4	3	4	48
ACH	L	4	4	4	3	4	1	4	1	4	4	1	2	36
MAAS	L	3	3	3	2	4	3	3	2	4	4	2	3	36
IMN	P	2	3	4	1	2	4	3	3	4	4	3	2	35
FS	P	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	1	1	30
K	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
C	P	2	3	4	3	2	2	2	2	4	4	2	2	32
FAD	P	2	2	3	2	2	2	3	1	2	4	2	1	26
LZM	P	4	2	2	2	4	1	4	4	4	4	2	1	34
AN	P	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	34
F	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
CTA	P	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	2	2	40
FW	P	3	2	3	2	4	4	3	4	4	4	2	3	38
WA	P	2	2	4	2	4	3	3	3	2	4	2	1	32
K	P	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	31
FLAH	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
AFI	P	1	2	2	3	3	3	3	3	4	3	1	4	32

EL	P	2	4	3	2	4	4	3	4	4	4	2	2	38
KA	P	2	3	4	1	4	4	3	3	4	4	2	3	37
FU	P	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	33
IS	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
INS	P	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	34
ANLM	P	1	2	4	1	2	4	4	4	4	4	4	3	37
FMB	P	2	4	3	2	2	3	3	3	4	4	2	2	34
MDM	P	1	2	4	1	4	1	4	2	4	4	3	1	31
HA	L	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
RA	P	3	3	4	1	3	4	3	4	4	4	3	2	38
FFI	L	4	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	1	35
JN	P	4	4	4	3	1	4	3	3	4	3	4	4	41
NFI	P	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	2	34
N	P	4	1	2	4	4	3	4	4	4	2	4	1	48
UN	L	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	34
DYSL	P	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	2	2	37
N	P	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	32
MM	L	3	4	4	1	2	4	3	3	4	3	2	2	35
AA	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
W	P	2	3	3	3	4	3	2	3	1	4	2	3	33
TWN	P	3	1	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	36
A	L	2	2	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	30
DAR	P	3	3	2	2	4	4	3	2	2	4	3	2	34
RBP	P	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	2	2	32
ARK	L	2	1	4	2	4	3	3	4	4	4	3	2	36
RAW	P	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	2	2	34
AML	P	3	2	4	2	4	3	2	1	3	4	2	2	32
BA	L	2	3	4	3	2	4	4	1	4	4	4	4	39
FSNL	P	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	1	35
SA	P	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	36
M	P	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	36
NF	P	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2	32
F	P	2	2	2	3	1	3	3	3	4	4	4	3	34
A	P	4	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	34
WF	P	2	4	4	2	2	2	3	3	4	4	2	2	34
FAF	L	3	3	2	3	4	4	2	3	1	2	2	3	32
FFA	L	3	2	3	2	4	2	3	2	2	2	2	2	29
AIK	P	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	31
US	P	1	2	3	2	3	3	4	3	4	4	3	2	34
BU	P	2	2	3	2	2	4	3	3	4	3	2	2	32
CRR	L	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	30
N	P	3	2	3	2	4	1	2	3	2	2	2	1	27
S	P	3	4	3	3	1	1	3	2	3	4	1	1	29
H	P	3	4	4	2	3	2	2	3	2	2	1	1	29
AF	L	3	4	3	3	4	4	1	3	4	3	2	1	35

B	P	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	29
IES	P	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	28
A	P	2	3	3	3	4	2	3	4	3	4	2	1	34
US	P	4	2	4	1	4	3	4	4	4	4	2	1	37
Y	P	4	2	4	1	4	1	2	3	4	4	4	2	35
US	P	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	26
KN	P	2	4	2	3	3	3	4	3	3	4	2	2	35
F	P	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	36
A	P	3	3	4	1	4	3	3	4	4	2	2	3	36
KIC	P	3	3	4	1	2	2	2	3	4	4	1	2	31
AA	P	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	2	2	36
AHSM D	P	4	2	1	2	1	4	3	4	4	2	3	4	34
FKDS	L	2	3	3	2	4	3	3	2	4	4	3	3	36
MU	P	2	2	3	2	4	3	3	4	3	4	1	1	32
US	P	1	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	34
Z	L	3	2	3	2	4	3	4	3	4	4	2	3	37
SA	P	2	4	3	2	3	4	3	2	4	3	2	2	34
A	P	3	4	4	4	2	3	2	3	4	4	1	1	35
BAK	P	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	33
KCU	P	4	2	4	2	3	2	3	3	2	4	2	2	33
Y	L	3	4	3	2	4	4	1	3	3	4	4	4	39
KES	P	3	2	2	2	3	4	1	2	4	4	4	4	35
HSTK	P	3	3	1	2	3	3	3	2	3	4	2	2	31
W	P	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	36
VCD	P	4	2	3	3	4	3	3	2	1	2	2	1	30
NH	P	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	32
MU	P	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	35
FH	P	4	2	2	3	4	1	2	3	3	2	1	1	28
AW	P	2	2	3	4	4	3	3	3	1	3	2	1	31
HIP	P	4	2	1	1	4	1	1	2	1	3	1	1	22
AMR	L	4	3	4	3	4	1	3	4	4	4	3	3	40
ASCW	L	3	3	4	3	4	4	4	4	1	3	4	3	40
SR	P	3	3	1	3	4	3	3	4	1	4	2	4	35
AFR	P	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	43
LAJ	P	4	4	4	3	4	4	2	4	2	3	3	3	40
AKR	L	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	41
NMAH	P	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	42
EF	P	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	40
AR	L	1	4	1	3	4	4	2	4	4	3	4	3	37
SAP	P	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	42
MZRA	L	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	1	3	40
AIZ	P	4	4	1	3	4	3	4	4	4	4	3	3	41
ACH	L	3	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	41
FRF	L	4	3	1	3	4	1	3	4	4	2	3	3	35
AAP	P	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	1	3	39

NSK	P	1	3	4	4	4	4	2	4	1	4	4	3	38
RDN	P	4	3	4	3	4	2	1	4	3	2	3	3	36
FCS	P	2	4	2	1	3	1	4	4	2	4	3	3	33
ALP	L	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	1	3	41
SW	L	3	3	4	3	3	1	4	4	4	4	4	3	40
FU	L	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	1	37
MKA	L	3	3	3	3	3	4	3	1	4	4	3	3	37
SA	P	4	4	4	3	1	4	2	3	3	2	4	3	37
SRP	P	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	3	3	41
FF	P	3	3	4	3	4	2	3	1	3	4	3	3	36
MAAS	L	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	1	3	40
APF	L	3	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	31
LSM	P	3	4	2	3	4	4	3	4	1	4	3	3	38
FSNL	P	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	39
RCM	P	4	4	4	4	2	4	1	2	2	4	4	3	38
AMR	L	4	4	4	3	4	3	2	1	4	2	3	1	35
MHA	L	1	3	3	1	4	2	4	2	4	2	1	3	30
RMB	L	4	4	4	3	2	4	3	1	4	3	4	3	39
MAAS	L	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	40
ADY	P	1	3	2	4	2	3	3	3	1	3	3	3	31
VAA	P	4	3	4	3	3	4	4	1	2	4	1	3	36
MAQM	L	1	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	40
MAAA	L	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	43

B. Kecemasan Masa Depan

RESPONDEN	JK	AITEM														TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
HYS	P	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	49
MRAA	L	4	3	3	4	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	48
IN	P	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	38
N	P	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	2	2	2	20
RRF	L	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	32
GDPM	P	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	30
S	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	41
CM	P	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	1	2	2	2	38
RD	L	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	38
N	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	30
AF	P	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	44
US	P	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	30
M	P	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	2	40
MDI	L	4	2	2	4	4	4	1	4	3	2	2	4	3	2	41
A	P	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	42
ACH	L	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	1	4	48
MAAS	L	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	30

IMN	P	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	34
FS	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	2	4	50
K	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
C	P	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	40
FAD	P	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	50
LZM	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	42
AN	P	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	37
F	L	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	46
CTA	P	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	1	1	23
FW	P	2	3	1	4	1	2	3	3	2	2	3	3	1	2	32
WA	P	3	1	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	4	2	35
K	P	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	34
FLAH	P	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	34
AFI	P	4	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	30
EL	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	16
KA	P	3	2	2	2	1	3	3	4	2	2	2	3	2	3	34
FU	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
IS	P	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	4	1	3	35
INS	P	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	29
ANLM	P	2	2	2	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	21
FMB	P	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	37
MDM	P	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	47
HA	L	2	3	1	1	3	2	3	4	4	3	1	4	2	1	34
RA	P	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	25
FFI	L	3	2	1	1	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	37
JN	P	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	21
NFI	P	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	38
N	P	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	35
UN	L	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	39
DYSL	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	41
N	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	40
MM	L	3	3	3	1	3	3	1	3	3	2	1	1	1	1	29
AA	P	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	3	2	2	40
W	P	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	1	33
TWN	P	1	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	38
A	L	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	35
DAR	P	2	3	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	33
RBP	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	41
ARK	L	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	30
RAW	P	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	41
AML	P	3	2	2	2	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	43
BA	L	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
FSNL	P	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	43
SA	P	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	33
M	P	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	31

NF	P	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	38
F	P	1	2	1	3	1	2	1	2	1	3	2	1	2	1	23
A	P	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	41
WF	P	1	3	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	29
FAF	L	2	1	2	2	2	2	4	2	3	3	2	1	2	2	30
FFA	L	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	35
AIK	P	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	49
US	P	3	4	2	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	4	47
BU	P	2	2	3	2	1	2	2	4	3	2	1	3	3	2	33
CRR	L	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	30
N	P	4	3	4	3	4	1	4	2	4	3	3	4	3	2	50
S	P	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	36
H	P	4	2	4	4	3	4	4	3	4	1	2	4	1	4	53
AF	L	4	1	4	2	4	4	2	3	3	1	3	4	1	3	44
B	P	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	44
IES	P	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	35
A	P	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	2	3	42
US	P	4	3	1	3	3	2	3	4	4	2	2	4	4	3	42
Y	P	4	2	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	49
US	P	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	33
KN	P	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	33
F	P	3	3	3	4	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	32
A	P	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	25
KIC	P	1	3	1	3	2	4	1	4	1	4	3	3	3	2	29
AA	P	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	28
AHSMD	P	1	2	1	4	2	2	1	2	4	3	3	2	1	2	27
FKDS	L	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	39
MU	P	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	48
US	P	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	32
Z	L	1	2	2	4	3	3	2	4	1	2	4	4	2	2	36
SA	P	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	37
A	P	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	54
BAK	P	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	39
KCU	P	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	48
Y	L	1	4	1	2	1	4	2	3	1	2	1	1	1	1	15
KES	P	2	2	2	1	3	1	2	1	4	2	1	1	1	1	18
HSTK	P	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	44
W	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	29
VCD	P	4	4	3	4	4	1	3	4	4	2	3	4	4	4	52
NH	P	3	2	3	2	2	1	3	4	3	1	3	2	4	3	37
MU	P	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	34
FH	P	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	43
AW	P	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	42
HIP	P	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	55
AMR	L	3	1	2	4	3	2	3	1	1	2	1	4	3	4	34

ASCW	L	3	3	3	3	4	4	1	3	3	2	3	2	4	3	41
SR	P	4	4	3	4	3	1	3	4	4	4	3	1	3	2	43
AFR	P	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	37
LAJ	P	1	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	4	1	4	40
AKR	L	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	44
NMAH	P	4	3	4	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	4	46
EF	P	3	4	3	3	1	3	3	4	3	2	4	3	4	3	43
AR	L	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	45
SAP	P	3	1	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	36
MZRA	L	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	43
AIZ	P	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	1	3	3	43
ACH	L	3	4	3	1	3	4	4	3	3	4	3	2	1	4	42
FRF	L	1	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	43
AAP	P	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	44
NSK	P	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	48
RDN	P	4	1	3	3	3	4	3	4	1	4	4	1	4	2	41
FCS	P	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	43
ALP	L	3	3	4	4	1	3	1	4	4	3	3	3	4	3	43
SW	L	1	4	4	3	3	1	3	4	3	3	1	2	3	4	39
FU	L	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	45
MKA	L	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	47
SA	P	3	3	3	4	3	4	3	4	1	4	3	3	3	4	45
SRP	P	3	1	4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	1	3	38
FF	P	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	47
MAAS	L	4	3	3	1	3	3	4	4	3	2	4	1	3	3	41
APF	L	3	3	1	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	42
LSM	P	1	4	3	3	3	1	3	2	4	4	4	4	3	3	42
FSNL	P	3	3	4	4	3	4	1	4	3	4	3	3	2	4	45
RCM	P	4	1	3	3	1	3	3	4	4	2	3	1	1	4	37
AMR	L	3	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	42
MHA	L	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	4	43
RMB	L	4	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	44
MAAS	L	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	50
ADY	P	1	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	40
VAA	P	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	47
MAQM	L	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	4	48
MAAA	L	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	48

Lampiran 4 : Skala Angket

a. Skala Aktualisasi Diri

SKALA AKTUALISASI DIRI

No	Aspek	Deskriptor	Kategori
1.	<i>Self efficacy and self esteem</i>	keyakinan individu serta harga diri	Unfavorable
			12. Saya takut akan kegagalan
			11. Saya merasa terganggu dengan kekhawatiran yang dianggap tidak pantas
			8. Saya tidak memiliki tujuan khusus dalam hidup saya
2.	<i>Autonomy</i>	kebebasan individu dalam melakukan sesuatu	Unfavorable
			2. Saya merasa harus melakukan sesuatu sesuai dengan harapan orang lain
			4. Penting untuk mengetahui bahwa orang lain menyetujui tindakan saya
3.	<i>Acceptance of emotions, self – direction and trust interpersonal relations</i>	kepercayaan seseorang kepada orang lain	Favourable
			1. Saya tidak merasa malu menunjukan emosi saya
			3. Saya percaya bahwa setiap orang pada dasarnya baik dan dapat dipercaya
			10. Saya dicintai karena saya mencintai orang lain
			Unfavourable
			5. saya berhak marah kepada siapapun yang saya sayang
4.	<i>Responsibility in interpersonal relations and self acceptance</i>	penerimaan terhadap diri sendiri yang positif	Unfavourable
			6. saya tidak dapat menerima kelemahan saya sendiri
			7. Saya tidak mencoba melakukan analisis dan

			berusaha menyederhanakan hal-hal yang kompleks
			9. Saya tidak berkewajiban untuk menolong orang lain

b. Skala Kecemasan Masa Depan

SKALA KECEMASAN MASA DEPAN

No	Aspek	Deskriptor	Kategori
1.	Psikologi	Tegang	Favourable
			8. Saya tegang dan tidak nyaman ketika memikirkan masa depan
2.		Khawatir	Favourable
			5. Saya khawatir diusia tua saya, saya akan menjadi beban untuk seseorang.
			6. Saya khawatir tentang kegagalan yang menunggu saya
			4. Saya takut nantinya tidak akan dihargai dalam profesinya
3.		Tidak Berdaya	Favourable
			3. Saya takut bahwa masalah yang mengganggu saya sekarang akan terus ada untuk waktu yang lama
			7. Saya takut dengan pikiran bahwa saya akan menghadapi krisis hidup atau kesulitan dimasa depan
			11. Saya mencemaskan karir saya dimasa mendatang
			17. Aku takut ketika harus memperhitungkan keputusan dan tindakan saya
4.		Rendah Diri	Favourable
			10. Saya khawatir bahwa saya tidak bisa memberikan yang terbaik untuk ibu, ayah dan keluarga saya
5.		Kurang Percaya Diri	Favourable
			2. Saya terganggu oleh pemikiran bahwa dimasa depan saya tidak akan mampu mewujudkan tujuan saya
			Unfavorable

			14. Dengan kemampuan saya saat ini, saya berpikir tidak perlu mengkhawatirkan pekerjaan yang akan saya dapatkan di masa depan.
6.		Terancam	Favourable 15. Mengetahui informasi mengenai tingginya angka pengangguran di berbagai media massa membuat saya merasa tidak tenang 16. Saya terganggu dengan kemungkinan kecelakaan tiba – tiba atau penyakit serius. 18. Saya takut bahwa perubahan dalam situasi ekonomi politik akan mengancam masa depan saya.

Lampiran 5 : Hasil Uji Validitas

a. Hasil Uji Validitas Aktualisasi Diri

		Total
X01	Pearson Correlation	.392**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
X02	Pearson Correlation	.571**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
X03	Pearson Correlation	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
X04	Pearson Correlation	.511**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
X05	Pearson Correlation	.459**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
X06	Pearson Correlation	.392**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
X07	Pearson Correlation	.571**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
X08	Pearson Correlation	.496**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
X09	Pearson Correlation	.511**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
X10	Pearson Correlation	.459**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
X11	Pearson Correlation	.496**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144

X12	Pearson Correlation	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	144

b. Hasil Uji Validitas Kecemasan Masa Depan

		Total
Y01	Pearson Correlation	.593**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Y02	Pearson Correlation	.603**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Y03	Pearson Correlation	.664**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Y04	Pearson Correlation	.610**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Y05	Pearson Correlation	.751**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Y06	Pearson Correlation	.705**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Y07	Pearson Correlation	.582**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Y08	Pearson Correlation	.673**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Y09	Pearson Correlation	.634**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144

Y10	Pearson Correlation	.368**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	144
Y11	Pearson Correlation	.485**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Y12	Pearson Correlation	.519**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Y13	Pearson Correlation	.581**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Y14	Pearson Correlation	.701**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	144
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	144

Lampiran 6 : Hasil Uji Reliabilitas

a. Reliabilitas Aktualisasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.720	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	25.50	21.413	.119	.734
X02	25.29	19.215	.436	.690
X03	25.91	18.586	.548	.674
X04	25.90	20.186	.394	.698
X05	25.58	20.203	.313	.707

X06	25.50	21.413	.119	.734
X07	25.29	19.215	.436	.690
X08	25.74	19.706	.341	.704
X09	25.90	20.186	.394	.698
X10	25.58	20.203	.313	.707
X11	25.74	19.706	.341	.704
X12	25.91	18.586	.548	.674

b. Reliabilitas Kecemasan Masa Depan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	33.86	52.792	.502	.856
Y02	33.99	53.378	.523	.855
Y03	34.01	52.077	.587	.851
Y04	33.76	52.587	.521	.855
Y05	34.02	50.580	.688	.845
Y06	33.88	51.909	.640	.849
Y07	34.04	53.509	.496	.856
Y08	33.55	51.886	.597	.851
Y09	33.85	52.405	.551	.853
Y10	33.93	58.317	.171	.871
Y11	33.83	55.147	.392	.861
Y12	33.94	54.101	.420	.861
Y13	34.01	53.524	.495	.856
Y14	34.08	51.755	.633	.849

Lampiran 7 : Hasil uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		144
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.03691310
Most Extreme Differences	Absolute	.064
	Positive	.048
	Negative	-.064
Test Statistic		.064
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
 b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 8 : Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups (Combined)	1966.644	13	151.280	2.911	.001
Linearity	1640.843	1	1640.843	31.577	.000
Deviation from Linearity	325.801	12	27.150	.522	.897
Within Groups	6755.294	130	51.964		
Total	8721.938	143			

Lampiran 9 : Hasil Uji Korelasi

Correlations

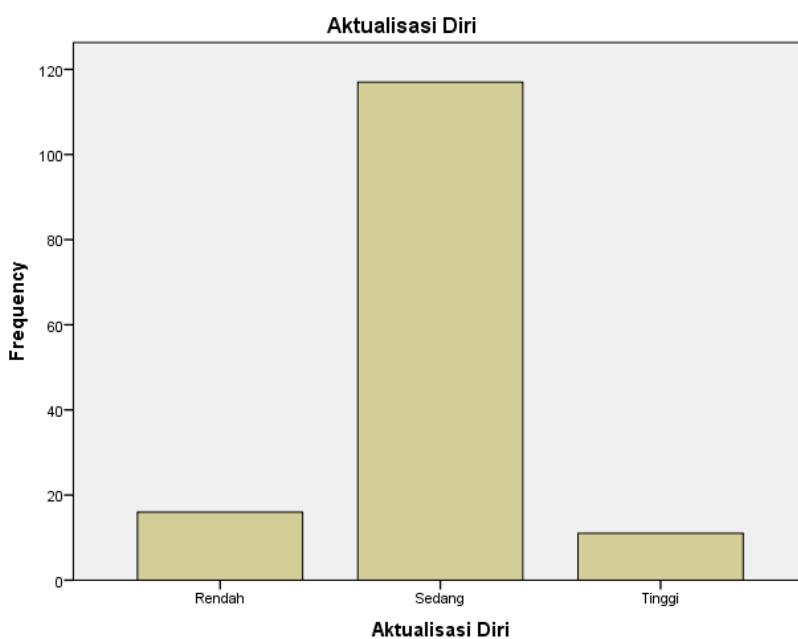
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.434**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	144	144
Y	Pearson Correlation	-.434**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	144	144

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 10 : Analisis Deskriptif

a. Aktualisasi Diri

Aktualisasi Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	11.1	11.1	11.1
	Sedang	117	81.3	81.3	92.4
	Tinggi	11	7.6	7.6	100.0
	Total	144	100.0	100.0	



Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X	144	14	46	27.99	4.804
Valid N (listwise)	144				

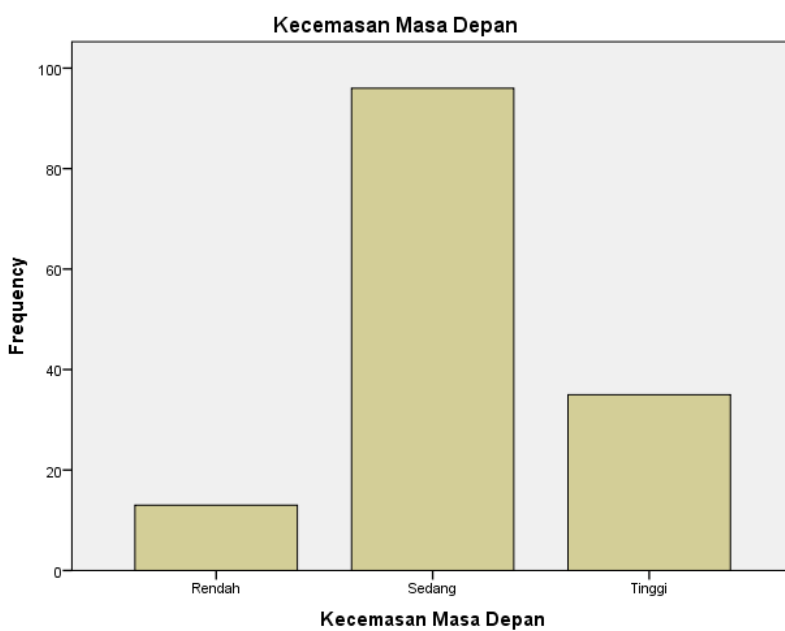
b. Kecemasan Masa Depan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y	144	14	55	36.52	7.810
Valid N (listwise)	144				

Kecemasan Masa Depan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	13	9.0	9.0	9.0
Sedang	96	66.7	66.7	75.7
Tinggi	35	24.3	24.3	100.0
Total	144	100.0	100.0	



HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN PADA MAHASISWA PSIKOLOGI 2018 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Muhammad Ghiffari Lukman

Prof. Dr. H. Mulyadi, M.pd

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email : ghiffarilukman@gmail.com

Abstrak

Aktualisasi diri merupakan keinginan yang dimiliki oleh setiap individu yang bertujuan agar individu tersebut menjadi diri secara sepenuhnya, dengan cara mewujudkan potensi – potensi diri atau keinginan untuk bisa menjadi seperti apa yang diri kita bisa. Aktualisasi diri penting untuk dimiliki karena dengan kebutuhan aktualisasi diri yang tinggi maka individu tersebut akan memenuhi nilai b-values dan terhindar dari metapatologi atau penyakit (*illnes*) seperti kecemasan menghadapi masa depan. Kecemasan masa depan adalah keadaan ketakutan, ketidakpastian, dan kegelisahan yang terjadi karena perubahan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktualisasi diri dan tingkat kecemasan masa depan serta mengetahui hubungan aktualisasi diri terhadap kecemasan masa pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisis deskriptif dan korelasi sederhana (*Bivariate Correlation*), Sampel berjumlah 144 orang mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Dari hasil penelitian menunjukan bahwa tingkat aktualisasi diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam kategori sedang dengan persentase 81,3%, sedangkan tingkat kecemasan menghadapi masa depan dalam kategori sedang dengan persentase 66,7%, Hasil korelasi menunjukan terdapat adanya hubungan antara aktualisasi dengan kecemasan menghadapi masa dilihat dari nilai Sig. (2-tailed) kedua variabel yang sama yaitu $= 0,00 < 0,05$ yang menunjukan bahwa terdapat hubungan dan mempunyai keterkaitan antara variabel aktualisasi diri dengan variabel kecemasan masa depan. Lalu terdapat hubungan yang bersifat negatif, dilihat dari nilai pearson correlation dari kedua variabel bernilai $= -0,434 > 0,159$ yang artinya semakin tinggi variabel aktualisasi diri maka semakin rendah variabel kecemasan masa depan, begitupun sebaliknya.

Kata Kunci : Aktualisasi Diri, Kecemasan Menghadapi Masa Depan.

Masa remaja adalah masa dimana terjadi lonjakan perubahan dimana gelombang kehidupan sudah mencapai puncaknya, Masa remaja adalah masa dalam hidup setiap manusia dimana dalam masa tersebut terjadi masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa. Menurut Mappiare (1982), masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria, rentang usia remaja ini terbagi menjadi 2 bagian, yaitu 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun disebut remaja awal, lalu 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun disebut dengan remaja akhir. Masa ini diwarnai dengan beragam aktivitas dan juga perubahan yang besar, yang mengarahkan individu untuk mengembangkan identitas pada dirinya (Salkind, 2008). perubahan – perubahan ini terjadi, dari berbagai aspek, mulai dari aspek jasmaniah maupun rohaniah, bidang fisik, emosional, sosial dan personal, hal ini menimbulkan perubahan yang drastis pada tingkah laku remaja (Sulaeman, 1995). Masa remaja sering disebut – sebut sebagai suatu masa yang disebut sebagai *storm and stress*, dimana para remaja mengalami banyak tekanan – tekanan, bila dibandingkan dengan anak – anak atau orang – orang dewasa. Menurut Tryon (Sulaeman, 1995), mencapai masa dewasa merupakan tugas yang lama, kompleks dan juga membingungkan, sebagaimana remaja, mengerjakan tugas perkembangan dengan cara meraba – raba dan buta agar sampai ke tahap dewasa.

Mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan cenderung tidak memiliki pandangan jelas mengenai masa depannya. Kecemasan masa depan adalah emosi atau perasaan yang tidak menyenangkan dari berbagai macam masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangan, sehingga berpengaruh pada berbagai aspek seperti afektif, kognitif, dan perilaku (Chaplin, 2001). Ada banyak sumber dari kecemasan masa depan diantaranya, masalah tentang pendidikan, masalah pekerjaan, dan masalah dalam kehidupan berkeluarga (Siburian, 2010). Samudi (2009) berpendapat jika individu memiliki sikap yang negatif terhadap masa depan, seperti merasa masa depannya suram dan individu tidak mencapai harapan pada masa depan, merasa gagal sehingga pasrah, tidak mampu berjuang dan tidak memiliki harapan yang akan dilakukan selanjutnya dikemudian hari dapat menyebabkan gejala – gejala kecemasan pada masa depan. untuk memecahkan masalah kecemasan masa depan dapat dilakukan beberapa cara, salah satunya ialah dengan aktualisasi diri.

Sebagai seorang individu mahasiswa tentu selalu melakukan berbagai aktivitas atau serangkaian kegiatan – kegiatan sehari – hari, seperti belajar, berinteraksi atau bersosialisasi baik dalam lingkungan keluarga atau lingkungan pertemanan, dan mengembangkan diri mereka, maslow berpendapat bahwa manusia termasuk juga bayi, akan memiliki kemauan yang secara aktif menuju kearah kesehatan, pertumbuhan, dan kearah aktualisasi dari potensi – potensi manusia (Fudyartanta, 2012). Maslow (1970), berpendapat bahwa manusia memiliki dorongan atau motivator (pendorong), untuk membentuk suatu hirarki atau peringkat yang berjenjang, diantaranya adalah 1). *Physycological needs* (kebutuhan bersifat fisiologis); 2). *Safety needs* (kebutuhan akan

rasa aman); 3). *Belongingness and love needs* (kebutuhan akan cinta dan saling memiliki); 4). *Esteem needs* (kebutuhan akan penghargaan); 5). *Cognitive needs / the desire to know and to understand* (kebutuhan kognitif / kebutuhan untuk mencari tahu dan untuk dimengerti); *Aesthetic needs* (kebutuhan akan keindahan); dan yang terakhir 7). *Self-actualization needs* (kebutuhan aktualisasi diri). Meskipun semua kebutuhan di tingkat lebih rendah sudah dipenuhi, namun seseorang akan merasa kecewa, tidak tenang, tidak puas, kalau seseorang gagal berusaha untuk memuaskan kebutuhan akan aktualisasi diri (Baihaqi, 2008).

Meta kebutuhan atau *meta-needs* menurut Maslow (1993) merupakan *b-values* yang bertindak sebagai kebutuhan atau *need*, apabila *needs* ini kurang atau tidak terpenuhi maka dapat mengakibatkan metapatologi atau penyakit (*illnes*) pada individu, Maslow mengungkapkan bahwa nilai – nilai *b-values* tersebut sangat penting di kehidupan manusia sehari – hari, tetapi tidak semua manusia menyadari kebutuhan akan nilai tersebut, bagi individu yang memiliki kebutuhan aktualisasi diri yang rendah, maka individu tersebut cenderung menganggap kebutuhan dari nilai *b-values* itu tidak penting, tetapi bagi individu yang memiliki kebutuhan aktualisasi diri yang tinggi, maka individu tersebut akan memenuhi nilai *b-values* tersebut, dengan cara menggali serta mengembangkan potensi diri yang dimilikinya.

Metode

Identifikasi variabel Penelitian

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel ini dijelaskan sebagai variabel yang dijelaskan pada fokus penelitian (Martono, 2010). Variabel terikat (Y) pada penelitian ini merupakan Kecemasan Masa Depan, Variabel bebas dalam penelitian sebagai variabel yang dijelaskan pada fokus penelitian (Martono, 2010). Variabel bebas (X) pada penelitian ini merupakan Aktualisasi Diri.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian kali ini adalah mahasiswa psikologi UIN Malang angkatan 2018 yang sedang berada di semester 7 dan sedang menjalani tugas akhir atau skripsi berjumlah 144 orang mahasiswa Psikologi UIN Malang 2018.

Instrument Penelitian

Dalam penelitian ini instrument pengumpulan data terdiri dari dua skala yaitu skala aktualisasi diri adalah SISA index (*Short Index of Self Actualization*) dan skala Kecemasan menghadapi masa depan yang diadaptasi dari skala milik Zaleski dengan menggunakan model skala Linkert. Instrument penelitian Aktualisasi Diri berdasarkan Aspek yaitu : *Self efficacy and self esteem, Autonomy, Acceptance of emotions self – direction and trust interpersonal relations, Responsibility in interpersonal relations and self acceptance*. Jumlah item skala aktualisasi diri 12 item dengan nilai alpha sebesar 0,720 yang artinya skala aktualisasi diri reliabel. Dan instrumen kecemasan masa depan dibuat berdasarkan aspek Psikologi dengan indikator yaitu : Tegang, Khawatir, Tidak Berdaya, Rendah Diri, Kurang Percaya Diri, Terancam. Jumlah item skala kecemasan

masa depan 14 aitem dengan nilai alpha sebesar 0,864 yang artinya skala kecemasan masa depan reliabel.

Analisis data penelitian ini menggunakan teknik Analisis korelasi sederhana (Bivariate Correlation) dengan bantuan program Microsoft Excel for windows versi 2007 dan SPSS for Windows versi IBM 20.00 dan kemudian di interpretasikan.

Hasil berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka peneliti akan memaparkan secara singkat sebagai berikut ini :

1. Tingkat Aktualisasi Diri pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. terdapat 117 mahasiswa yang memiliki aktualisasi diri yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 81,3%, maknanya adalah para mahasiswa memiliki kebutuhan untuk ber aktualisasi yang tidak terlalu tinggi, meskipun begitu para mahasiswa masih bisa untuk memenuhi nilai *b – values*, mengembangkan potensi diri yang dimiliki, dan masih dapat memenuhi aspek – aspek aktualisasi diri seperti keyakinan terhadap harga diri, kebebasan individu dalam melakukan sesuatu, dan penerimaan terhadap diri sendiri yang positif.
2. Tingkat Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil dari penelitian menunjukan bahwa tingkat kecemansan masa depan pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 berada pada kategori sedang. Terdapat 96 mahasiswa yang memiliki kecemasan masa depan yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 66,7 %, maknanya adalah beberapa mahasiswa masih memiliki gejala kecemasan masa depan seperti kesulitan tidur, frustasi, kehilangan motivasi, mudah marah, dan pada akhirnya menunda mengerjakan tugas akhir.
3. Terdapat hubungan dan keterkaitan antara variabel aktualisasi diri terhadap kecemasan masa depan mahasiswa. penggunaan uji korelasi dengan metode *pearson product moment* menunjukan hasil kedua variabel memiliki sig. $0,00 < 0,05$ yang menunjukan bahwa terdapat hubungan dan mempunyai keterkaitan Dengan mempertimbangkan nilai *peson correlation* sebesar -0,434 dan nilai signifikasi / *p value* sebesar 0,00 , menunjukan bahwa terdapat hubungan yang

bersifat negatif terhadap variabel aktualisasi diri dengan kecemasan masa depan. Hubungan yang bersifat negatif mengartikan bahwa semakin tinggi aktualisasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan masa depan mahasiswa. Tingkat Aktualisasi diri yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan masa depan, sehingga aktualisasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa tidak hanya memberikan pengembangan diri bagi para mahasiswa tetapi sekaligus dapat mengatasi kecemasan menghadapi masa depan yang dihadapinya

Diskusi

Dari hasil penelitian menunjukan tingkat aktualisasi diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. terdapat 117 mahasiswa yang memiliki aktualisasi diri yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 81,3%, maknanya adalah para mahasiswa memiliki kebutuhan untuk ber aktualisasi yang tidak terlalu tinggi, meskipun begitu para mahasiswa masih bisa untuk memenuhi nilai b – values, mengembangkan potensi diri yang dimiliki, dan masih dapat memenuhi aspek – aspek aktualisasi diri seperti keyakinan terhadap harga diri, kebebasan individu dalam melakukan sesuatu, dan penerimaan terhadap diri sendiri yang positif

Hasil dari penelitian menunjukan bahwa tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 berada pada kategori sedang. Terdapat 96 mahasiswa yang memiliki kecemasan masa depan yang dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 66,7 %, maknanya adalah beberapa mahasiswa masih memiliki gejala kecemasan masa depan seperti kesulitan tidur, frustasi, kehilangan motivasi, mudah marah, dan pada akhirnya menunda mengerjakan tugas akhir.

Hubungan yang bersifat negatif mengartikan bahwa semakin tinggi aktualisasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan masa depan mahasiswa. Tingkat Aktualisasi diri yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan masa depan, sehingga aktualisasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa tidak hanya memberikan pengembangan diri bagi para mahasiswa tetapi sekaligus dapat mengatasi kecemasan menghadapi masa depan yang dihadapinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara aktualisasi diri dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hubungan yang bersifat negatif mengartikan bahwa semakin tinggi aktualisasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah kecemasan masa depan mahasiswa. Tingkat Aktualisasi diri yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan masa depan, sehingga aktualisasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa tidak hanya memberikan pengembangan diri bagi para mahasiswa tetapi sekaligus dapat mengatasi kecemasan menghadapi masa depan yang dihadapinya.

Saran

Berdasarkan pada penelitian ini diharapkan mahasiswa meningkatkan kebutuhan aktualisasi diri untuk memenuhi potensi diri, sehingga apabila kebutuhan dorongan tersebut dapat ditingkatkan maka secara tidak langsung dapat meminimalisir kecemasan masa depan yang dirasakan. Untuk lembaga pada khususnya Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dapat meningkatkan fasilitas penunjang aktualisasi diri para mahasiswanya, seperti peningkatan Lembaga Semi Otonom (LSO), Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), atau Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), sehingga dengan meningkatkan penunjang aktualisasi diri di lingkungan kampus, diharapkan dapat meningkatkan aktualisasi diri para mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Baihaqi, d. S. (2008). *Memahami dan membantu anak ADHD*. Bandung: Refiqa Aditama.
- Chaplin. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo.
- Fudyartanta. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Jogjakarta: Pustaka Belajar.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Martono, N. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Maslow. (1970). *Motivation and Personality*. USA: Harper & Row Publisher.

Maslow, A. H. (1993). *The Father Reaches of Human Nature*. USA: Penguin.

Salkind, J. (2008). *Exploring research (6th Edition)*. New Jersey: Pearson Prentice Hal.

Samudi. (2009). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kaim Riau. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kaim Riau*.

Siburian, d. (2010). pengaruh Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Dalam menurunkan kecemasan menghadapi masa depan pada penyalahgunaan Napza di Panti Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 7(1). 17 - 21.

Sulaeman, D. (1995). *Psikologi Remaja Dimensi - Dimensi Perkembangan*. Bandung: Mandar Maju.