

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

DAHLIA

06410129



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

2011

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI
DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada:
Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

Oleh:

Dahlia

06410129

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2011

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

**Oleh:
Dahlia
06410129**

**Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji
Pada tanggal, 13 September 2011
Dosen Pembimbing**

Aris Yuana, Lc, M.A

NIP. 19730709 200003 1 002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP. 195507171982031005

**HUBUNGAN KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

**Oleh:
Dahlia
06410129**

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji
dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal 5 Oktober 2011

Dengan Penguji:

1. Andik Rony Irawan, M.Si (_____)
(Ketua/Penguji) NIP. 19731122 799903 1 003
2. Aris Yuana, Lc, M.A (_____)
(Sekretaris/Penguji) NIP. 19730709 200003 1 002
3. Drs. H. Djazuli, M.Pd.I (_____)
(Penguji Utama) NIP. 150019224

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi,

Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I

NIP. 1955717 198203 1 005

Teriring rasa syukur kepada ALLAH SWT

Kupersembahkan karya ini untuk:

Abah dan Mamah

(yang telah memberikan seluruh hidupnya untukku)

Adikku reza beserta seluruh keluarga besarku

dan semua sahabat-sahabat ku

(terima kasih atas kasih sayang dan dukungannya selama ini)

Motto

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

**Sesungguhnya Sesudah kesulitan Ada
Kemudahan**

(QS Al-Insyirah, ayat:6)

**Segalanya tercapai kalau kamu yakin,
keyakinanlah yang membuat segalanya tercapai.**

(Frank Lloyd Wright)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dahlia

N I M : 06410129

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ada klaim dari pihak lain adalah bukan tanggung jawab dosen pembimbing dan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, melainkan menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 13 September 2011

Hormat Saya,

DAHLIA

06410129

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji syukur peneliti haturkan kepada ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayahNya. Shalawat serta Salam tetap terlimpahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, Nabi akhir zaman yang telah membawa petunjuk kebenaran seluruh umat manusia yaitu Agama Islam yang kita harapkan syafaatnya di dunia dan di akhirat.

Tidak lupa penulis sampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan lancar, kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Suprayogo, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Bapak Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Aris Yuana, Lc, M.A selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan pada penulis, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang telah memberi bantuan akademis dan morilnya selama peneliti menekuni ilmu psikologi di Fakultas Psikologi.
5. Kedua orang tuaku, Abdullah Assegaf dan Raiha Hamid Al Maghraby, yang telah memberikan bantuan moril dan matriil berupa bekal dukungan serta motivasi selama penulis menuntut ilmu di perguruan tinggi.

6. Sahabat-sahabat terbaikku (*Gendut, Aie', Ulifa, Ayuk, Ipeh, Dian,*) bersama kalian aku menemukan arti sahabat.
7. Teman-temanku (*Lemot, Fahim, Supit, Adit, Mbak Niniek,*), terima kasih atas dukungannya selama ini.
8. Teman-teman di Fakultas Psikologi angkatan 2006 dan 2007 yang telah banyak membantuku.
9. Semua pihak yang tidak disebutkan yang telah membantu jalannya proses penyelesaian skripsi ini.

Semoga penelitian ini bermanfaat untuk para pembaca pada umumnya dan peneliti pada khususnya. Peneliti mengakui bahwa karya ilmiah ini belum sepenuhnya sempurna. Karena kesempurnaan hanyalah milik Allah . Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para pembaca yang baik hati guna perbaikan karya ilmiah tersebut. Akhirnya, peneliti haturkan terimakasih.

Malang, 13 September 2011

Peneliti,

DAHLIA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL dan DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	12

BAB II KAJIAN TEORI

A. Konsep Diri	13
a. Pengertian Konsep diri.....	13
b. Dimensi Dalam Konsep Diri.....	16
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	22
d. Jenis-jenis dan Tingkatan Konsep Diri.....	25

e. Konsep Diri Perspektif Islam	27
B. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	31
a. Pengertian Kecemasan	31
b. Teori Kecemasan	33
c. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	35
d. Jenis-jenis Kecemasan	35
e. Gejala-gejala Kecemasan	37
f. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	39
C. Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan.....	39
D. Kerangka Konseptual.....	43
E. Hipotesis	45

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	46
B. Identifikasi Variabel.....	47
C. Definisi Operasional.....	47
D. Populasi dan Sampel	48
E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	50
F. Validitas dan Reliabilitas.....	54
G. Uji Coba Instrumen.....	56
H. Teknik Analisis Data.....	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian	60
B. Deskripsi Penelitian.....	64
C. Pengujian Hipotesis	75

D. Pembahasan.....	76
--------------------	----

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	82
---------------------	----

B. Saran.....	84
---------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2. Skor untuk Respon Jawaban Pernyataan Konsep Diri dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	51
Tabel 3.3. <i>Blue Print</i> dan Sebaran Aitem Skala Konsep Diri	52
Tabel 3.4. <i>Blue Print</i> dan Sebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	53
Tabel 3.5. Kategorisasi Distribusi Normal	57
Tabel 4.1. Hasil Uji Validitas Variabel Konsep Diri	65
Tabel 4.2. Hasil Uji Validitas Variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	66
Tabel 4.3. Koefisien Reliabilitas Konsep Diri dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	68
Tabel 4.4. Kategorisasi Skor Aitem Konsep Diri	71
Tabel 4.5. Kategorisasi Skor Aitem Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Konsep Penelitian	43
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat izin penelitian dan Surat telah melaksanakan penelitian

Lampiran 2: Bukti konsultasi

Lampiran 3: Daftar nama subjek penelitian

Lampiran 4: Angket konsep diri dan Kenakalan remaja

Lampiran 5: Hasil uji validitas, reliabilitas dan daya beda aitem skala konsep diri dan kenakalan remaja

Lampiran 6: Data subyek penelitian (aitem valid)

Lampiran 7: Data hasil analisis korelasi *product moment*

ABSTRAK

Dahlia. 2011. *Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Aris Yuana, Lc, M.A

Kata Kunci: Konsep Diri, Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Salah satu tugas kita setelah lulus kuliah adalah mencari pekerjaan yang sesuai dengan keahlian yang kita miliki. Kebanyakan orang memiliki persepsi bahwa dunia kerja sangat erat kaitannya dengan lingkungan, pergaulan, tugas-tugas dari pekerjaan yang membutuhkan kesiapan mental, fisik, maupun psikologis yang baik, kemampuan berkomunikasi dan segala sesuatu yang membutuhkan keseriusan dan kemampuan khusus. Hal ini dikarenakan rasa cemas akan menghadapi dunia kerja yang semakin hari semakin sulit untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keinginan dan keahlian kita. Kecemasan itu sendiri adalah perasaan tidak menentu yang dialami oleh seseorang yang dapat berupa kekhawatiran, ketakutan, kegelisahan dalam menghadapi dunia kerja. Untuk meminimalisir kecemasan yang dialami seseorang dalam menghadapi dunia kerja perlu adanya usaha untuk meningkatkan konsep diri. Konsep diri adalah pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang meliputi, gambaran diri, ideal diri, harga diri, peran, dan identitas diri.

Variabel penelitian ini adalah konsep diri sebagai variable bebas dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebagai variable terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2007 yang sedang mengerjakan tugas akhir. Analisis data penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 118 responden dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *random sampling* (sampling acak) dengan instrument acak nama. Pengambilan data menggunakan dua skala berbentuk *skala likert* yaitu skala konsep diri terdiri dari 32 aitem dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja terdiri dari 90 aitem.

Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat konsep diri mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori tinggi/positif memiliki prosentase 0%, kategori sedang memiliki prosentase 100% dan kategori rendah/negatif memiliki prosentase 0%, dan tingkat kategori kecemasan menghadapi dunia kerja tinggi memiliki prosentase 0%, kategori sedang memiliki prosentase 84% dan kategori rendah memiliki prosentase 16%. Hasil korelasi antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja menunjukkan angka sebesar -0.403 dengan $p = .004$. Hal ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, dengan kata lain Hipotesis alternatif (H_a) ditolak karena $p < 0.05$, dapat dijelaskan dengan ($r_{xy} = -0.403$; Sig = $.004 < 0.05$).

ABSTRACT

Dahlia.2011. Relation Between Self Concept with Anxiety Facing Work Environment of Last Semester University Student of Psychology Faculty in State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang, Minor Thesis, Psychology Faculty in State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Aris Yuana, Lc, M.A

Keyword: Self concept, Anxiety Facing Work Environment

One of our obligations after graduating from university is looking for job that matched with our ability. Most of people has perception that work environment has close relation with the environment, society, task from the company that need mental readiness, physic, or good psychology, communication ability and everything which is need seriousness and special ability. It because anxiety facing work environment which looking for job that matched with our ability get more difficult day by day. Anxiety is unstable feeling of someone to face work environment. To minimize anxiety which happen to someone we need effort to increase self concept. Self concept is view or perception of someone toward their self that include self description, self ideality, self-esteem, role, and self-identity.

The variables of this study are the self concept as independent variables and anxiety in the facing work environment as a dependent variable. The population in this study was S1students of State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang 2007 who are finishing on final assignment. This study data analysis using correlation techniques of product moment Karl Pearson. The subjects in this study were 118 respondents and the sampling technique used was random sampling technique with a random name instrument. Retrieval of data using two-scale form of Likert scale which is self-concept scale that consisting of 32 item and the anxiety scale of facing the work environment that consists of 90 item.

Survey results revealed that the level of student self-concept in psychology faculty of the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang was in high/ positive category that has a percentage of 0%, the medium category has percentage of 100% and low/negative category has a percentage of 0%, and the the anxiety facing work environment in high level categories has percentage 0%, the medium category has percentage of 84% and the low category have a percentage of 16%. The results of the correlation between self-concept and anxiety to face work environment showing the numbers of -0403 with $p = .004$. This means that there is no relationship between self-concept and anxiety to face the working environment, in other words, the alternative hypothesis (H_a) is rejected because $p < 0.05$, can be explained by ($r_{xy} = -0403$; $Sig = .004 < 0.05$).

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan ditengah masyarakat modern memiliki tingkat mobilitas perubahan yang tinggi dan dapat mengganggu kestabilan emosi seseorang. Hal ini karena suatu perubahan yang dialami individu belum tentu menyenangkan, tetapi ada kalanya muncul situasi yang membawa kecemasan. Tingkat persaingan dan kompetisi yang semakin tinggi untuk mendapatkan suatu pekerjaan atau kesempatan bekerja, dapat menyebabkan kecemasan bagi individu yang belum mendapat pekerjaan. Sempitnya lapangan pekerjaan juga dapat menimbulkan kecemasan pada individu, karena tuntutan biaya hidup yang semakin tinggi.

Manusia tidak terlepas dari aktivitas bekerja, ada orang yang bekerja untuk mencari uang, ada yang bekerja untuk mengisi waktu luang, ada pula yang bekerja untuk mencari identitas, dan lain sebagainya. Apapun alasan manusia bekerja, semuanya adalah untuk memenuhi kebutuhannya. Menurut Maslow kebutuhan manusia secara garis besar dapat dibagi atas kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan dimiliki, kebutuhan harga diri, dan aktualisasi diri.¹

Alasan seseorang bekerja bisa memenuhi salah satu kebutuhan yang diutarakan oleh Abraham Maslow, misalnya untuk kebutuhan aktualisasi diri, harga diri serta fisiologis ataupun kebutuhan akan materi. Bila ditelusuri lebih jauh, selain untuk memenuhi kebutuhan materi, suatu pekerjaan juga berkaitan dengan kebutuhan

¹ Atkinson R.L, *Pengantar Psikologi* (Terjemah Nur Jennah dan Rukmini Burhan Jilid 1), (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2000), 215

psikologis seseorang. Secara materi, orang bisa memenuhi kebutuhan sandang pangan melalui bekerja. Sedangkan secara psikologis arti bekerja adalah menimbulkan rasa identitas, status, ataupun fungsi sosial.

Bagi setiap individu yang bisa melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi, pada umumnya memiliki banyak pilihan dan harapan adanya peluang kerja dan pengembangan karier yang lebih terbuka pada masa mendatang. Adanya kenyataan peluang mendapat pekerjaan yang semakin sulit akibat kebijakan ekonomi politik negara yang belum berpihak pada terbukanya lapangan pekerjaan yang seluas-luasnya bagi rakyat menjadikan tidak adanya jaminan bagi tamatan Perguruan Tinggi memiliki kemudahan dalam mendapatkan pekerjaan.

Mahasiswa semester akhir sering mengalami kebingungan pada saat mereka akan lulus, bingung memikirkan dan menentukan kira-kira langkah apa yang harus dilakukan. Misalnya saja seperti bekerja, melanjutkan kuliah ke jenjang yang lebih tinggi, ataupun menikah. Orang tua beranggapan bahwa semakin tinggi level pendidikan yang dimiliki oleh anak-anak mereka, maka semakin terjamin masa depan anaknya. Tidak sedikit dari mahasiswa yang telah menyelesaikan kuliahnya dituntut untuk dapat meringankan ekonomi keluarga yakni dengan bekerja. Namun di sisi lain, mencari pekerjaan bukan suatu hal yang mudah, para mahasiswa yang akan menyelesaikan studinya harus bersaing dengan banyak sarjana lain yang lebih dulu lulus dan belum bekerja atau masih menganggur. Perguruan tinggi dianggap sebagai produsen penganggur, bukan menghasilkan sarjana yang bisa menyediakan lapangan kerja².

² Rany Tria Susanty, "Kecemasan Tidak Mendapatkan Peluang Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta", <http://etd.eprints.ums.ac.id66841F100050281.pdf> , 5 Juli 2011

Berdasarkan data yang didapat dari Biro Pusat Statistik memaparkan tentang angka pengangguran dari tahun 2004 sampai 2010 semakin tahun mengalami peningkatan. Untuk tingkat Universitas pada tahun 2004-2005 menunjukkan angka peningkatan sebanyak 47.431 orang, tahun 2006-2007 menunjukkan angka peningkatan sebanyak 156.698 orang, tahun 2008-2009 menunjukkan angka peningkatan sebanyak 165.449, tahun 2010 menunjukkan angka 710.128 orang .³

Paparan informasi diatas terlihat bahwa angka pengangguran cenderung meningkat. Sementara laju pertumbuhan penduduk juga kian pesat, sehingga jumlah penduduk yang usia produktif bertambah. Salah satu penduduk yang terus bertambah dan memiliki usia produktif adalah mahasiswa. Pertumbuhan yang bertambah pesat ini berdampak pada tidak seimbangnya jumlah angkatan kerja dengan peluang kerja yang ada. Ketidaksiimbangan antara jumlah angkatan kerja dan peluang kerja yang ada dapat menjadi hal yang mencemaskan bagi mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan program studinya.

Menurut Kagan dan Haveman bentuk dari kecemasan yang ditimbulkan adalah berupa gejala fisik yang ditandai dengan gangguan pencernaan, gangguan tidur, kepala pusing, jantung berdebar-debar, gemetar, letih, lesu, keringat berlebihan, tangan dan kaki menjadi dingin, dan gejala psikologis yaitu tidak dapat memusatkan perhatian, merasa rendah diri, lekas marah, takut terhadap hal-hal yang akan datang, merasa khawatir, merasa tidak aman.⁴

³ Data BPS 2009

⁴ Kagan J.L dan Haveman E, *Psychology An Introduction*, (New York: Harcourt Brace Javanovich, 1989), 407

Atkinson mengartikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda⁵.

Nevif mengartikan kecemasan adalah suatu keadaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.⁶ Senada dengan Nevif, Chaplin dalam kamus psikologinya mengungkapkan bahwa kecemasan adalah perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.⁷

Bloomfield mengemukakan manifestasi dari ketakutan demi ketakutan itulah yang membuat orang menjadi cemas luar biasa. Rasa takut dan cemas akan semakin sulit dikendalikan, seiring pasifnya upaya mengusir ketakutan itu sendiri.⁸ Priest mengatakan bahwa kecemasan adalah istilah yang melukiskan perasaan was-was dan takut terhadap keadaan yang dialami sekarang atau yang akan datang, bisa juga merupakan panik tanpa adanya penyebab yang jelas. Kecemasan ditandai dengan adanya rasa khawatir, kegelisahan, perasaan tidak aman, ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan, kurang percaya diri dalam menentukan dan memperoleh penyelesaian masalah.⁹

Perstonjee menyatakan kecemasan merupakan suatu tahapan ketegangan emosional yang ditandai dengan ketakutan yang amat sangat dan gejala-gejala yang mengancam individu sehingga menimbulkan kecemasan. Kecemasan sering dialami

⁵ Atkinson, *Pengantar Psikologi* Jilid 2, (Erlangga, 1996)

⁶ Nevif JS, et. All, *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 & 2 (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003), 163

⁷ Chaplin J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*, 32

⁸ Rany Tria Susanty, "Kecemasan Tidak Mendapatkan Peluang Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta"

⁹ Ibid, 4

terhadap hal-hal yang belum diketahui kepastiannya, misal terhadap masa depannya, terhadap rencana yang sedang diangankan dan sempitnya lapangan pekerjaan¹⁰.

Peneliti melihat adanya kecenderungan kecemasan yang terjadi pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi UIN MMI Malang. Tingkat persaingan yang semakin tinggi dan sempitnya lapangan pekerjaan, merupakan beberapa faktor penyebab timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir yang masih duduk dibangku kuliah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa semester akhir fakultas psikologi pada tanggal 13 Juli 2011, diketahui “beberapa dari mereka mengaku mengalami perasaan cemas ketika harus memikirkan keadaan mereka setelah lulus kuliah nanti, kemudian dengan melihat kondisi saat ini dimana lapangan pekerjaan yang semakin terbatas, meningkatnya jumlah pengangguran, serta persaingan yang semakin ketat di dunia kerja. Perasaan cemas ini ditandai oleh beberapa kondisi seperti susah tidur, pusing, takut, khawatir dan gelisah”. Gejala kecemasan yang timbul dapat berdampak negatif pada aktifitas yang mereka lakukan sehari-hari.

Tinggi rendahnya tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami oleh masing-masing mahasiswa berbeda-beda karena adanya perbedaan individu atau *individual differences*. Salah satu faktor yang diduga mempunyai pengaruh pada tinggi rendahnya tingkat kecemasan menghadapi masa depan adalah konsep diri. Jika seseorang memiliki konsep diri yang tinggi, maka mereka akan bisa meminimalisir kecemasan tersebut, sebaliknya mahasiswa yang konsep dirinya cenderung rendah akan memiliki kecemasan yang tinggi.

¹⁰ Ibid, 5

William H. Fitts mengatakan bahwa konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang. Gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan merupakan pengertian dari konsep diri. Seseorang yang memiliki konsep diri yang positif, akan mampu menghadapi tuntutan dari dalam diri maupun luar diri. Sebaliknya seseorang yang memiliki konsep diri negatif, kurang mempunyai keyakinan diri, merasa kurang yakin dengan keputusannya sendiri, dan cenderung mengandalkan opini dari orang lain dalam memutuskan sesuatu. Dengan mengetahui konsep diri seseorang, kita akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku seseorang. Jika seseorang mempersepsikan dirinya sebagai orang yang *inferior* dibandingkan orang lain, walaupun hal ini belum tentu benar, biasanya tingkah laku yang ditampilkan akan berhubungan dengan kekurangan yang dipersepsinya secara subyektif tersebut.¹¹

Menurut Stuart dan Sundeen konsep diri merupakan semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.¹² Hurlock menuliskan bahwa konsep diri sebenarnya ialah gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya. Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki orang tentang diri mereka sendiri, yang berkaitan dengan karakteristik fisik, psikologis, sosial dan emosional, aspirasi serta prestasi. Konsep seseorang mengenai siapa dirinya. Konsep ini merupakan bayangan cermin, yang ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan dengan orang lain dan reaksi orang lain terhadapnya.¹³ Konsep diri merupakan hal yang penting artinya dalam

¹¹Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan; Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja* (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), 138.

¹²Budi Anna Keliat, *Gangguan Konsep Diri* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1992), 24

¹³Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan)*, 58

kehidupan seseorang, karena konsep diri menentukan bagaimana seseorang bertindak dalam berbagai situasi.

Hurlock mengemukakan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang positif, akan mengembangkan sifat-sifat percaya diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis, dapat menilai hubungan orang lain secara tepat sehingga menumbuhkan penyesuaian pribadi dan sosial yang baik hal yang berkebalikan pada individu yang memiliki konsep diri negatif, akan mengembangkan perasaan tidak mampu, rendah diri, ragu dan kurang percaya diri sehingga menimbulkan penyesuaian pribadi dan sosial yang buruk.¹⁴

Konsep diri yang dikembangkan seseorang akan mempengaruhi bagaimana seseorang berperilaku. Mahasiswa yang memiliki konsep diri yang tinggi akan memandang dunia kerja sebagai salah satu masalah yang harus dihadapi, maka perilakunya akan menunjukkan percaya diri dan optimisme yang tinggi, dengan demikian sikap yang dikembangkan adalah sikap positif yang pada akhirnya akan mengurangi kecemasan.

Al-qur'an menyebutkan bahwa barang siapa yang memperhatikan keadaan dan susunan dirinya sendiri, baik jasmani atau rohaninya, niscaya akan mengakui bahwa memang ada kholik yang menciptakannya. Manusia diciptakan sebagai makhluk yang sempurna dari pada makhluk lain. Organ-organ tubuh di desain mempunyai fungsi yang tidak tergantikan oleh teknologi manusia. Adanya berbagai macam rasa atau perasaan dalam hati manusia adalah salah satu bukti kekuasaan Allah SWT. Manusia yang dalam

¹⁴ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima), (Jakarta: Erlangga, 1999), 238

hidupnya merasa diawasi oleh Allah SWT akan berhati-hati dalam berucap kata ataupun dalam bertindak.

Mengenal diri sendiri sangat penting bagi setiap manusia. Hanya manusialah yang mempunyai keinginan dan mampu mengenal dirinya sendiri. Dalam perspektif psikologi, pengenalan diri berarti pandangan realistis dan obyektif seseorang tentang dirinya sendiri. Pada umumnya tingkah laku individu berkaitan dengan gagasan-gagasan tentang dirinya sendiri. Jadi individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul siapa dirinya sehingga menerima segala kelebihan dan kekurangan, serta mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas.¹⁵

Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut dapat mendorong kita untuk berbuat lebih baik lagi dari apa yang telah kita perbuat. Individu yang bisa bangkit dari keadaan yang dapat membuat dirinya merasa cemas atau takut merupakan individu yang memiliki kemampuan untuk maju yang sangat tinggi. Tidak banyak orang yang bisa bangkit saat dirinya merasa cemas atau ketakutan yang sangat. Individu yang bisa bangkit dari rasa cemas memiliki konsep diri yang tinggi, sehingga dapat menunjukkan kemampuan yang optimal.

Pembentukan konsep diri sangatlah penting, karena konsep diri yang terbentuk pada individu menentukan bagaimana individu tersebut memandang dan menilai dirinya. Jika dalam diri individu terbentuk konsep diri yang negatif, maka individu tersebut akan merasa lemah, tidak berdaya, tidak dapat berbuat apa-apa dan tidak kompeten. Hal ini disebabkan karena individu tidak mampu menghargai dan menghormati dirinya sendiri. Sebaliknya jika dalam diri individu terbentuk konsep diri yang positif, maka individu

¹⁵ Faikatul Alfiah, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kenakalan Remaja di SMA Negeri 1 Suboh, Kabupaten Situbondo" (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2010).

akan merasa percaya diri, berani mengambil resiko, dapat memanfaatkan peluang kerja yang ada atau bahkan dapat membuka usaha sendiri dan menciptakan peluang kerja untuk orang lain.

Setiap individu memiliki konsep diri, baik itu konsep diri yang positif maupun konsep diri yang negatif, hanya derajat atau kadarnya yang berbeda-beda. Kenyataannya tidak ada individu yang sepenuhnya memiliki konsep diri yang positif ataupun yang negatif, tetapi karena konsep diri memegang peranan penting dalam menentukan dan mengarahkan seluruh perilaku individu maka sedapat mungkin individu yang bersangkutan harus mempunyai konsep diri yang positif.¹⁶ Mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif akan merasa lebih percaya diri dibandingkan dengan mereka yang memiliki konsep diri yang negatif. Seseorang yang memiliki konsep diri yang positif tidak takut bersaing dengan yang lain karena mereka merasa mempunyai kemampuan yang dapat diunggulkan.

Dengan adanya sifat-sifat seperti ini orang tersebut akan mampu berhubungan dengan orang lain secara akurat dan hal ini akan mengarah pada penyesuaian diri yang baik di lingkungan sosial. Orang yang mempunyai konsep diri negatif sebaliknya akan merasa rendah diri, inadekuat, kurang percaya diri. Diprediksi bahwa orang yang mempunyai konsep diri negatif akan mengalami hambatan dalam proses penyesuaian dirinya di lingkungan baru. Konsep diri tiap individu berbeda-beda sebab setiap individu memiliki ciri khas pribadi.

Penelitian mengenai konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja menarik untuk dilakukan mengingat angka pengangguran semakin hari semakin tinggi, dan sempitnya peluang untuk mendapatkan pekerjaan dikarenakan tingkat persaingan

¹⁶ Rifa Hidayah, M.Si. Psi, Psikologi Pengasuhan Anak (Malang: UIN Malang Press, 2009), 71

yang tinggi di dunia kerja. Saat ini dan juga kedepan konsep diri yang baik sangat dibutuhkan untuk mengurangi rasa cemas pada mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja. Maka dari itu aspek-aspek yang ada dalam konsep diri dapat dioptimalkan sehingga mahasiswa mampu mengatasi masalah, mengambil resiko dan merespon keadaan kesempatan pada duina kerja.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat konsep diri pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana hubungan tingkat konsep diri dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat konsep diri pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui hubungan tingkat konsep diri dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis, memberi sumbangan bagi keilmuan psikologi, sebagai wacana pemikiran acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan pengetahuan tentang konsep diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja.
2. Secara Praktis, penelitian ini bermanfaat untuk di jadikan pedoman bagi beberapa pihak yang memang membutuhkan.
3. Bagi penulis, sebagai bahan penelitian untuk mengukur kemampuan dalam menyerap pengetahuan yang telah diterima selama dibangku kuliah, dan diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan peneliti.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri dapat didefinisikan secara umum sebagai keyakinan, pandangan atau penilaian seseorang terhadap dirinya. Konsep diri merupakan pelajaran awal seseorang mengenai keberadaan dirinya, dan istilah *self concept* atau konsep diri menurut beberapa penulis mengartikan sebagai citra diri, yang mengandung pengertian yang sama yaitu gambaran seseorang terhadap dirinya yang meliputi perasaan terhadap diri seseorang dan pandangan terhadap sikap yang mendorong berperilaku.

William D. Brooks mendefinisikan konsep diri sebagai “*those physical, social, and psychological perception of ourselves that we have derived from experiences and our interaction with others*”. Jadi, konsep diri adalah pandangan dan perasaan seseorang tentang dirinya baik yang sifatnya psikologis, sosial, maupun fisik.¹

Pietrofesa mendefinisikan konsep diri meliputi semua nilai, sikap, dan keyakinan terhadap diri seseorang dalam berhubungan dengan lingkungan dan merupakan panduan dari sejumlah persepsi diri yang mempengaruhi dan bahkan menentukan persepsi dan tingkah laku. Menurut Mc Candless, konsep diri merupakan seperangkat harapan dan penilaian perilaku yang menunjuk pada harapan tersebut. Konsep diri juga dapat diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap diri sendiri baik dari apa yang dipikirkan, dirasakannya terhadap dirinya sendiri.²

¹ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003), 99

² Rifa Hidayah, *Psikologi Pengasuhan Anak* (Malang: UIN Malang Press, 2009), 70

Shavelson mengemukakan bahwa struktur konsep diri secara hierarkis terdiri dari 4 (empat) peringkat, yaitu: a) konsep diri umum, yaitu cara individu memahami dirinya secara keseluruhan dan ini relatif stabil, b) konsep diri akademis dan non akademis, c) sub area dari konsep diri akademis dan non akademis, d) penilaian sub area dari konsep diri akademis dan non akademis, serta e) penilaian perilaku dalam situasi spesifik pada masing-masing sub area dari konsep diri.³

Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terdiferensiasi. Dasar dari konsep diri individu ditanamkan pada saat-saat dini kehidupan anak dan menjadi dasar yang mempengaruhi tingkah lakunya dikemudian hari.⁴

Wasty Soemanto menyatakan bahwa konsep diri itu adalah pikiran atau persepsi seseorang tentang dirinya sendiri, dan merupakan faktor penting yang mempengaruhi tingkah laku.⁵ William Howard Fitts mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dalam lingkungan.⁶

Chaplin menyatakan bahwa konsep diri (*self concept*) adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri; penilaian atau penaksiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan.⁷ Kartini Kartono dalam Kamus Psikologinya menuliskan bahwa konsep diri

³ Ibid, 70-71

⁴ Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan; Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja* (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), 139

⁵ Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan: Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006), 185

⁶ Hendriati, *Psikologi Perkembangan*

⁷ Keliat, Anna. *Gangguan konsep diri* (Jakarta: penerbit buku kedokteran EGC, 1992), 2

merupakan keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai seorang individu, ego dan hal-hal yang dilibatkan di dalamnya.⁸

Menurut Stuart dan Sundeen sebagaimana dikutip oleh Keliat, konsep diri merupakan semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.⁹ Calhoun & Acocella menjelaskan bahwa konsep diri adalah gambaran mental diri sendiri yang terdiri dari pengetahuan tentang diri sendiri, pengharapan bagi diri sendiri, dan penilaian terhadap diri sendiri.¹⁰ Rosenberg sebagaimana dikutip oleh Burns mendefinisikan konsep diri sebagai perasaan harga diri atau sebagai suatu sikap positif atau negative terhadap suatu obyek khusus yaitu "diri". Perasaan harga diri menyatakan secara tidak langsung bahwa dia seorang yang berharga, menghargai dirinya sendiri terhadap sebagai apa dia sekarang, tidak mencela tentang apa yang tidak ia lakukan, dan tingkatan dia merasa positif tentang dirinya sendiri. Perasaan harga diri yang rendah menyiratkan penolakan diri, penghinaan diri dan evaluasi diri yang negatif.¹¹

Konsep diri merupakan istilah yang sering digunakan untuk menunjukkan bagaimana seorang individu membuat penilaian tentang dirinya sendiri. Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri merupakan suatu definisi untuk menjelaskan tentang bagaimana cara seseorang memandang dirinya sendiri, memberikan penilaian (baik secara fisik, psikologis, maupun sosial) dan kemampuan untuk mengembangkan harapan-harapan

⁸ Kartono, Kartini & Dali Gulo. *Kamus Psikologi*. (Bandung: CV Pionir Jaya, 2003), 440

⁹ Keliat, Anna. *Gangguan konsep diri*

¹⁰ Calhoun & Acocella. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (Semarang: Penerbit IKIP Semarang, 1990), 67

¹¹ Burns, R. B. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku* (Jakarta, Penerbit Arcan, 1993), 69

terhadapnya. Konsep diri ini merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki tentang diri mereka sendiri secara luas baik mengenai fisik, psikologis, sosial dan emosional.

B. Dimensi Dalam Konsep Diri

William Howard Fitts membagi konsep diri dalam dua dimensi pokok, yaitu sebagai berikut:¹²

1) Dimensi Internal

Dimensi internal atau yang disebut kerangka acuan internal (*internal frame of reference*) adalah penilaian yang individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia didalam dirinya. Dimensi internal ini terdiri dari tiga bentuk:

a. Diri Identitas (*identity self*)

Merupakan aspek paling mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan, “siapakah saya” dalam pertanyaan tersebut mencakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri (*self*) oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya.

b. Diri Pelaku (*behavior self*)

Merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri”. Selain itu bagian ini berkaitan erat dengan diri identitas. Diri yang adekuat akan menunjukkan adanya keserasian antara diri identitas dengan diri pelakunya, sehingga ia dapat mengenali dan menerima, baik diri sebagai identitas maupun diri sebagai pelaku.

¹² Hendriati, *Psikologi Perkembangan*, 139-142

c. Diri Penerimaan (*judging self*)

Berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri pelaku.

2) Dimensi Eksternal

Pada dimensi eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain di luar dirinya. Dimensi ini merupakan suatu hal yang luas. Namun, dimensi eksternal ini yang bersifat umum bagi semua orang, dan dibedakan atas lima bentuk, yaitu:

a. Diri fisik (*physical self*)

yaitu pandangan seseorang terhadap fisik, kesehatan, penampilan diri dan gerak motoriknya. Dalam hal ini terlihat persepsi seseorang mengenai kesehatan dirinya, penampilannya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik) dan keadaan tubuhnya (tinggi, pendek, gemuk, kurus).

b. Diri keluarga (*family self*)

yaitu pandangan dan penilaian seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa adekuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijalankannya sebagai anggota dari suatu keluarga.

c. Diri pribadi (*personal self*)

yaitu bagaimana seseorang menggambarkan identitas dirinya dan bagaimana dirinya sendiri. Diri pribadi merupakan perasaan dan persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang

lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

d. Diri moral etik (*moral-ethical self*)

yaitu persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. Hal ini menyangkut persepsi seseorang mengenai hubungan dengan Tuhan, kepuasan seseorang akan kehidupan keagamaannya dan nilai-nilai moral yang dipegangnya, yang meliputi batasan baik dan buruk.

e. Diri sosial (*social self*)

yaitu bagaimana seseorang dalam melakukan interaksi sosialnya. Bagian ini merupakan penilaian seseorang terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya.

Dari semua uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri yang meliputi diri fisik, diri pribadi, diri keluarga, diri moral-etik dan juga diri sosial yang diperoleh melalui proses interaksi dengan lingkungan secara terus-menerus dan terdiferensiasi.

Menurut Stuart & Sundeen sebagaimana dipaparkan oleh Keliat dalam bukunya *Gangguan Konsep Diri*, konsep diri terdiri dari 5 komponen yang tak terpisahkan, yaitu:¹³

a. Gambaran diri

Sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi, penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu. Hal ini berkaitan erat dengan kepribadian. Cara individu memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya.

Pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan menyukai bagian tubuh akan

¹³ Keliat, Budi Anna. *Gangguan Konsep Diri*, (Jakarta; Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1992), 5

memberi rasa aman sehingga terhindar rasa cemas dan meningkatkan harga diri. Individu yang stabil, realistis dan konsisten terhadap gambaran dirinya akan memperlihatkan kemampuan mantap terhadap realisasi yang akan memacu sukses di dalam kehidupan. Persepsi dan pengalaman individu dapat merubah gambaran diri secara dinamis.

b. Ideal diri

Persepsi individu tentang bagaimana ia harus berperilaku sesuai dengan standar pribadi. Standar dapat berhubungan dengan tipe orang yang diinginkannya atau sejumlah aspirasi, cita-cita atau nilai yang ingin dicapai. Ideal diri akan mewujudkan harapan pribadi berdasarkan pada norma sosial (keluarga/budaya yang berlaku) dan kepada siapa ia ingin lakukan. Beberapa faktor yang mempengaruhi ideal diri, adalah:

1. Kecenderungan individu untuk menetapkan ideal diri pada batas kemampuannya.
2. Faktor budaya akan mempengaruhi individu dalam menetapkan ideal diri, yang kemudian standar ini dibandingkan dengan standar kelompok teman.
3. Ambisi dan keinginan untuk melebihi dan berhasil, kebutuhan yang realistis, keinginan untuk menghindari kegagalan, perasaan cemas dan rendah diri.

c. Harga diri

Stuart dan Sundeen (dalam Keliat) menjelaskan bahwa harga diri adalah penilaian pribadi terhadap hasil yang dicapai dengan menganalisa seberapa jauh perilaku memenuhi ideal diri. Frekuensi pencapaian tujuan akan menghasilkan harga diri yang rendah/tinggi. Bila individu selalu sukses maka cenderung harga diri tinggi, sebaliknya bila ia sering gagal maka ia akan cenderung harga diri rendah. Harga diri diperoleh dari diri sendiri dan orang lain. Aspek utamanya adalah dicintai dan

menerima penghargaan dari orang lain. Menyayangi dan menghargai orang lain, akan mampu mengangkat harga dirinya. Begitu pula sebaliknya, dengan tidak adanya kasih sayang dan penghargaan maka akan terbentuk harga diri yang rendah.

d. Peran

Beck sebagaimana dikutip oleh Keliat, menyatakan bahwa peran adalah pola sikap, perilaku, nilai dan tujuan yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisinya di masyarakat. Setiap individu selalu disibukkan oleh beberapa peran dalam daur kehidupannya. Baik itu berperan sebagai anak, ibu/bapak, mahasiswa, terapis, dosen, teman dan lain sebagainya. Posisi dibutuhkan oleh setiap individu sebagai aktualisasi diri. Stress peran akan timbul bila terjadi:

1. Konflik peran, jika peran yang diminta konflik dengan sistem individu atau dua peran yang konflik antara satu dan lainnya.
2. Peran yang tidak jelas, jika individu diberi peran yang tidak jelas dalam hal perilaku dan penampilan yang diharapkan.
3. Peran yang tidak sesuai, jika berada dalam posisi transisi merubah nilai dan sikap.
4. Peran berlebih, jika seseorang menerima banyak peran, yang mana akan menuntutnya untuk melakukan banyak hal dengan persediaan waktu yang tidak memadai untuk menyelesaikannya.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi diri dalam menyesuaikan dengan peran yang harus dilakukan, yaitu:

1. Kejelasan perilaku dan pengetahuan yang sesuai dengan peran.
2. Konsistensi respon orang yang berarati terhadap peran yang dilakukan.
3. Kesesuaian dan keseimbangan antar peran yang diemban.

4. Keselarasan budaya dan harapan individu terhadap perilaku peran.
5. Pemisahan situasi yang akan menciptakan ketidaksesuaian perilaku peran.

e. Identitas

Stuart dan Sundeen menuliskan bahwa identitas adalah kesadaran akan diri sendiri yang bersumber dari observasi dan penilaian, yang merupakan sintesa dari semua aspek konsep diri sebagai satu kesatuan yang utuh. Seseorang yang memiliki perasaan identitas diri yang kuat akan memandang dirinya berbeda dengan orang lain, unik dan tidak ada duanya. Perasaan berharga ini akan memicu munculnya kemandirian, perasaan mampu dan penguasaan diri.

Hal yang penting dalam identitas adalah jenis kelamin. Identitas jenis kelamin berkembang sejak bayi secara bertahap, dimulai dengan konsep laki-laki dan wanita yang banyak dipengaruhi oleh pandangan dan perlakuan masyarakat terhadap masing-masing jenis.

C. Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Argyle (dalam Malcolm & Steve, 1988)¹⁴ menyatakan bahwa terdapat empat faktor yang sangat berkaitan dan berpengaruh terhadap perkembangan konsep diri, yakni:

1) Reaksi dari orang lain

Orang lain yang dangat berarti bagi sebagian besar anak-anak adalah orang tua. Seorang anak sangat dipengaruhi oleh pandangan orang tuanya sendiri terhadap dirinya sebagai seorang yang pandai, nakal, gemuk, kuat, dan sebagainya. Coopersmith (dalam Malcolm, 1988) menunjukkan cara bagaimana para orang tua memperlakukan anak-anak mereka akan sangat mempengaruhi harga diri anak tersebut.

¹⁴ Malcolm & Heyes, *Pengantar Psikologi*, 139

2) Perbandingan dengan orang lain

Konsep diri sangat bergantung kepada cara bagaimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain. Orang-orang dewasa pada umumnya membuat perbandingan antara kakak dengan adik. Rata-rata seorang anak akan menganggap dirinya sebagai seorang yang kurang pandai karena secara terus menerus membandingkan dirinya dengansalah seorang saudaranya yang lebih pandai. Jadi bagian-bagian dari konsep diri dapat berubah cukup cepat di dalam suasana sosial.

3) Peranan seseorang

Setiap manusia memiliki peran yang berbeda-beda. Setiap peran tersebut manusia diharapkan akan melakukan perbuatan dengan cara-cara tertentu. Misalnya, seorang dokter diharapkan dapat membedakan kemampuannya sebagai seorang dokter dan sebagai seorang suami. Jadi harapan-harapan dan pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan peran yang berbeda mungkin berpengaruh terhadap konsep diri orang lain.

4) Identifikasi terhadap orang lain

Perubahan yang terjadi dalam konsep diri biasanya tidak bertahan lama, dapat terjadi sesudah anak melihat sebuah film yang sangat dramatis yang menimbulkan identifikasi terhadap seorang pahlawan. Namun identifikasi ini segera menghilang sesudah kenyataan menegaskan kembali pengidentifikasian ini. Proses identifikasi ini mungkin merupakan penjelasan bagi temuan Coopersmith (dalam Malcolm, 1988), bahwa anak-anak yang mempunyai harga diri yang tinggi biasanya memiliki orang tua yang juga memiliki harga diri yang tinggi.

Peran jenis kelamin pun mempengaruhi konsep diri, laki-laki dan perempuan pun seringkali berbeda sikap karakteristiknya di dalam sifat-sifat seperti keagresifannya dan lainnya. Satu dari berbagai cara bagaimana seorang anak menerima peran kelaminnya di dalam mengembangkan konsep dirinya, adalah dengan identifikasi terhadap orang tua yang berkelamin sama.

William D. Brooks menyebutkan empat faktor yang mempengaruhi perkembangan konsep diri, yaitu:

1) *Self appraisal – viewing self as an object*

Istilah ini berkaitan dengan pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri mencakup kesan-kesan yang diberikan kepada dirinya. Ia menjadikan dirinya sebagai obyek dalam komunikasi dan sekaligus memberikan penilaian terhadap dirinya.

2) *Reaction and response of others*

Seseorang dalam memandang dirinya juga tidak hanya dipengaruhi oleh pandangan dirinya terhadap diri sendiri, namun juga dipengaruhi oleh reaksi dan respon dari orang lain melalui interaksi yang berkesinambungan. Penilaian dilakukan seseorang berdasarkan pandangan orang lain terhadap dirinya.

3) *Roles you play – role taking*

Seseorang memandang dirinya berdasarkan suatu keharusan dalam memainkan peran tertentu yang harus dilakukan. Peran ini berkaitan dengan sistem nilai yang diakui dan dilaksanakan oleh kelompok dimana individu berada, sehingga dia harus ikut memainkan peran tersebut.

4) *Reference groups*

Kelompok rujukan merupakan kelompok yang individu menjadi anggota di dalamnya. Jika kelompok ini dianggap penting, dalam arti mereka dapat menilai dan bereaksi pada individu, hal ini akan menjadi kekuatan untuk menentukan konsep diri seseorang.

Fitts juga mengatakan konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang. Dengan mengetahui konsep diri seseorang, kita akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku seseorang. Pada umumnya tingkah laku individu berkaitan dengan gagasan-gagasan tentang dirinya sendiri. Konsep diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a) Pengalaman, terutama pengalaman interpersonal, yang memunculkan perasaan positif dan perasaan berharga
- b) Kompetensi dalam area yang dihargai oleh individu dan orang lain
- c) Aktualisasi diri, atau implementasi dan realisasi dari potensi pribadi yang sebenarnya.¹⁵

D. Jenis-Jenis dan Tingkatan Konsep Diri

Menurut Colhoun dan Acocella¹⁶, dalam perkembangannya konsep diri terbagi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif:

- 1) Konsep diri positif

Konsep diri positif lebih kepada penerimaan diri bukan sebagai suatu kebanggaan yang besar tentang diri. Konsep diri yang positif bersifat stabil dan bervariasi. Individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul tentang dirinya, dapat memahami dan menerima sejumlah fakta yang sangat bermacam-macam tentang dirinya sendiri. Evaluasi terhadap dirinya sendiri menjadi positif dan dapat menerima keberadaan

¹⁵ Hendriati *Psikologi Perkembangan*, 139

¹⁶ Calhoun, J.F & Cocella, J.R, *Psychology of Adjustment and Human Relationship* (New York: Mc-Hill Publishing Co, 1990), 72-73

orang lain. Individu yang memiliki konsep diri positif akan merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan didepannya serta menganggap bahwa hidup adalah proses suatu penemuan.

2) Konsep diri negatif

- a) Pandangan individu tentang dirinya sendiri benar-benar tidak teratur, tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Individu tersebut benar-benar tidak tahu siapa dirinya, kekuatan dan kelemahannya atau yang dihargai dalam kehidupannya.
- b) Pandangan tentang dirinya sendiri terlalu stabil dan teratur. Hal ini bisa terjadi karena individu dididik dengan cara yang sangat keras, sehingga menciptakan citra diri yang tidak mengizinkan adanya penyimpangan dari seperangkat hukum yang dalam pikirannya merupakan cara hidup yang tepat.

Singkatnya, individu yang memiliki konsep diri positif adalah individu yang tahu betul siapa dirinya sehingga menerima segala kelebihan dan kekurangan, evaluasi terhadap dirinya menjadi lebih positif serta mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas.

Menurut Brooks dan Emmert dalam rahkmat¹⁷, orang yang memiliki konsep diri positif, ditandai dengan lima hal, yaitu:

- a) Ia yakin akan kemampuan mengatasi masalah
- b) Ia merasa setara dengan orang lain
- c) Ia menerima pujian tanpa rasa malu

¹⁷ Ibid, 105-106

- d) Ia menyadari bahwa setiap orang mempunyai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat.
- e) Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha mengubahnya.

Ciri orang yang memiliki konsep diri negatif, yaitu:

1) Peka pada kritik

Individu ini sangat tidak tahan terhadap kritikan yang diterimanya, dan mudah marah atau naik pitam. Bagi individu ini, koreksi seringkali dipersepsikan sebagai usaha untuk menjatuhkan harga dirinya.

2) Responsif terhadap pujian

Pada individu ini, segala atribut yang menunjang harga dirinya menjadi pusat perhatiannya. Bersamaan dengan kesenangan terhadap ujian, mereka pun bersikap hiperkritik terhadap orang lain. Ia selalu mengeluh, mencelah atau meremehkan apapun dan siapapun.

3) Cenderung merasa tidak disenangi orang lain

Individu ini merasa tidak diperhatikan. Oleh karena itu, ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban dalam persahabatan. Ia tidak pernah memperlakukan dirinya tetapi akan menganggap dirinya sebagai korban dari sosial yang tidak beres.

4) Pesimis terhadap kompetisi

Individu ini enggan untuk bersaing dengan orang lain dalam membuat prestasi. Ia menganggap tidak akan berdaya melawan persaingan yang merugikan dirinya.

E. Konsep Diri Dalam Pandangan Islam

Setiap manusia memiliki kemampuan untuk menilai dirinya masing-masing, bahkan Al-qur'an menggambarkan bahwa manusia tetap memiliki kesempatan untuk menilai atau menghisab dirinya sendiri pada hari kebangkitan. Kemampuan untuk memahami diri sendiri, berkembang sejalan dengan usia seseorang. Konsep diri terbentuk melalui proses belajar yang berlangsung sejak masa pertumbuhan hingga dewasa¹⁸.

Nilai-nilai, cara hidup atau pun kebiasaan-kebiasaan yang ada pada diri banyak ditentukan oleh bagaimana konsep yang dimiliki mengenai diri sendiri.¹⁹ Kesadaran terhadap hakikat kemanusiaan dan tujuan penciptaan menjadikan kita senantiasa terbingkai pada ketentuan islam. Konsep dirilah yang menggariskan pemahaman kita sebagai makhluk ciptaan Allah yang sempurna dengan berbagai potensi dalam diri yang kelak akan dipertanggung jawabkan dihadapan Allah SWT. Islam selalu mengajarkan agar berpandangan positif terhadap diri, karena manusia mempunyai derajat yang lebih tinggi dari makhluk yang lain.

Menurut Djafar²⁰, cirri-ciri dari kepribadian yang sempurna (konsep diri positif) dalam islam antara lain:

- a. Bertawakal dalam setiap usaha dan cobaan

Seorang muslim dianjurkan sebelum memulai suatu usaha agar memikirkan baik-baik, meminta petunjuk dari orang yang berpengalaman, serta istikharah kepada Allah SWT. Apabila usahanya bertolak belakang dengan harapan, maka seseorang akan

¹⁸ Desmita, Psikologi Perkembangan, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006), 179

¹⁹ Gunarsa S & Yulia S, Psikologi Perkembangan, 242

²⁰ Tasriqotul Maghfiroh, "Konsep Diri Anggota Komunitas Punk Malang", (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, 2007) 36

berusaha memperbaikinya tanpa keluh kesah seraya mengadukan semuanya kepada Allah SWT.

b. Tidak cemas terhadap hal-hal yang telah berlalu

Orang muslim harus yakin bahwa apa saja yang menyimpannya, tidak akan lama keadaannya, karena merupakan pertarungan antara yang hak dan yang bathil, dan rahmat Allah selalu bersama orang-orang beriman. Sebagai firman Allah SWT dalam surat Ali Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: Janganlah kamu merasa lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

Optimis merupakan kebutuhan pokok yang sangat diperlukan oleh orang-orang yang menempuh jalan Allah SWT. Makhluk Allah tidak boleh mengendur dan patah semangat, juga tidak boleh bersedih atas apa yang telah berlalu. Manusia wajib berbuat baik dan benar karena akhir yang baik dan pertolongan akan berpihak kepada orang yang benar-benar beriman.

c. Selalu merasa optimis dalam segala hal

Seorang muslim tidak akan merasa putus asa selama-lamanya, tetapi harus merasa optimis didalam segala hal karena mengharapkan rahmat dan pertolongan Allah, serta mengingat larangan Allah terhadap sikap putus asa. Sebagaimana firman Allah dalam Al-qur'an surat Yusuf ayat 87:

يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا

يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya: Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.

Seseorang yang mampu mengenali kekuatan diri mereka dan dapat mengetahui kelemahan serta berusaha untuk mengatasi setiap problem yang terjadi dalam kehidupan di dunia ini, dan secara umum memandang positif terhadap karakteristik dan kompetensi atau kemampuan yang dimiliki.²¹

Seseorang tidak akan mengalami kesedihan atau rasa frustrasi yang dapat merusak cara hidup manusia khususnya terhadap penilaian tentang diri atau konsep diri manusia. Orang yang memiliki konsep diri negatif lebih mudah dipengaruhi oleh hal-hal yang baru dan indah tanpa pemikiran tanpa sesuatu dibalik keindahan itu. Manusia selalu memandang dirinya serba kekurangan, lebih rendah dari orang lain sehingga akan lebih mudah terbawa bujukan syaitan. Sedangkan orang dengan konsep diri positif lebih mudah menerima keadaan dirinya baik kelebihan ataupun kekurangan yang dimiliki, lebih percaya diri tanpa memandang kelebihan orang lain sehingga keimanannya lebih tebal dan tidak mudah terpengaruh oleh bujukan syaitan.

Maksud dari kondisi ini tidak lain untuk menguji kualitas keimanan agar Allah SWT mengetahui mana diantara umatnya yang benar-benar beriman dan yang tidak benar-benar beriman kepadaNya. Perjuangan mempertahankan keimanan dan keislaman ini membutuhkan konsep diri yang positif dan harus ditanamkan dari dalam diri seseorang. Konsep diri positif menjadikan seseorang dapat mensyukuri nikmat yang telah diberikan Allah kepada umatnya tanpa mengubahnya sedikitpun.

Selain larangan untuk bersikap lemah, Islam juga mengajarkan agar kita tidak rendah diri dalam menghadapi setiap cobaan yang diberikan Allah kepada kita karena hal ini merupakan

²¹ Purwakaniah Hasan, Psikologi Perkembangan, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), 188

salah satu ciri-ciri konsep diri yang bersikap negatif. Dijelaskan dalam Al-qur'an surat Al-Imron ayat 177:

إِنَّ الَّذِينَ اشْتَرُوا الْكُفْرَ بِالْإِيمَانِ لَنْ يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١٧٧﴾

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang membeli kekufuran dengan iman, sekali-kali mereka tidak dapat memberi mudharat kepada Allah sedikitpun; dan bagi mereka azab yang pedih.

Pada ayat ini disebutkan bahwa kufur dikarenakan tidak kuat menahan hawa nafsu. Jika gelora hawa nafsu sudah reda, maka akan merasa pedih dalam jiwanya. Dalam penderitaan terdapat suatu kekuatan bagi orang yang beriman dan bertaqwa yakni kesabaran. Dengan kesabaran, seseorang mampu menghadapi segala cobaan yang terus menimpanya. Sikap lemah akan membawa kita pada sikap pesimis, kurangnya sikap percaya diri dan mudah putus asa, sedangkan Allah membenci orang yang mudah putus asa dalam kehidupannya.

Penjelasan diatas mengajarkan manusia untuk tidak mudah putus asa atas apa yang ingin dicapai, karena Allah selalu melimpahkan kemudahan dan pertolongan dalam setiap pencapaian harapan. Sikap optimis akan menimbulkan rasa percaya diri dan menjadikan adanya konsep diri yang positif, sedangkan kegagalan adalah suatu keberhasilan yang tertunda dan kesuksesan yang tertunda.

B. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar dan alami terjadi dan selalu menyertai hati manusia. Orang yang tak mempunyai rasa cemas akan digolongkan abnormal, sebab tidak memiliki atau kehilangan rasa yang telah dianugerahkan Allah. Namun apabila kecemasan tidak terkontrol akan membahayakan jiwa. Biasanya orang mendefinisikan

kecemasan sebagai suatu perasaan takut terhadap sesuatu yang akan terjadi. Menurut Kartono ”kecemasan adalah semacam kegelisahan atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak jelas penyebabnya”.

Sedangkan Nevif mengartikan kecemasan sebagai berikut, kecemasan adalah suatu keadaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.

Senada dengan Nevif, Chaplin dalam kamus psikologinya mengungkapkan bahwa, Kecemasan adalah perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kaplan dan Sadock mengungkapkan bahwa kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, ia memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang untuk mengatasi ancaman. Najati mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan gelisah yang luar biasa yang meliputi diri seseorang, yang dilukiskan dalam Al-Qur’an sebagai guncangan luar biasa yang menimpa manusia sehingga membuatnya tidak mampu berfikir dan menguasai diri. Dalam Al-Qur’an surat Al-Ahzab ayat 10-11 disebutkan:

إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ
الظُّنُونًا ﴿١٠﴾ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ﴿١١﴾

Artinya: “(Yaitu) ketika mereka datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan(mu) dan hatimu naik menyesak sampai ke tenggorokan dan kamu menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam purbasangka. Disitulah diuji

*orang-orang mukmin dan digoncangkan (hatinya) dengan goncangan yang sangat” (Al-Ahzab; 10 11)*²²

Kaplan dan Sadock mengatakan bahwa kecemasan adalah respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, samar-samar, atau konfliktual.²³ Dradjat berpendapat bahwa kecemasan (anxiety) adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).²⁴ Atkinson mengartikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.²⁵

Menurut Simpson kecemasan adalah karakteristik kepribadian dalam merespon situasi tertentu dengan sindrom stress atau respon-respon tertentu. Kecemasan kemudian berfungsi terhadap situasi yang membangkitkan dan kepribadian individu yang rentan terhadap stress.²⁶

Sedangkan kecemasan terhadap dunia kerja adalah suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan dimana seseorang merasakan adanya tekanan perasaan, ancaman, kekhawatiran, hambatan terhadap keinginan pribadi. Semua ini berkaitan dengan harapan, rencana dan strategi pencapaian tujuan dimasa mendatang tentang dunia kerja.

2. Teori Kecemasan

²² Kartini Sofia, “ Pengaruh Konsep Diri terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Dinas Perindustrian, Perdagangan dan Penanaman Modal Kabupaten Sumenep” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Malang, 2007),

²³ Kaplan dan Sandock, *Sinopsis Psikiatri jilid II, Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri*, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1997)

²⁴ Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Inti Idayu Press, 1990)

²⁵ Atkinson, *Pengantar Psikologi jilid 2*, (Jakarta:Erlangga, 1996),

²⁶ Edelmann, *Anxiety Theory*, Reserch dan Invention in Clinical and Health Psychology, (UK:University of Surrey, 1992)

Timbulnya kecemasan pada individu dijelaskan secara berbeda oleh berbagai teori antara lain:²⁷

a. Teori Psikoanalitik

Menurut Davidso dan Neale, teori kecemasan ini bersumber dari konflik antara ego dan id yang terdapat pada ketidaksadaran. Ketidaksadaran berisi id, yaitu dorongan-dorongan primitif, belum dipengaruhi oleh kebudayaan atau peraturan-peraturan yang ada di lingkungan. Dorongan-dorongan ini muncul kepermukaan atau ke kesadaran, harus harus mengatur dorongan-dorongan mana yang boleh muncul dan mana yang tidak boleh muncul dan mana yang tetap tinggal diketidaksadaran karena tidak sesuai dengan super ego.

Super ego merupakan suatu unit pribadi yang berisi norma-norma sosial atau peraturan-peraturan yang berlaku dilingkungan sekitar. Id biasanya bersifat seksual dan agresif terus berjuang agar dorongan ini diekspresikan, tetapi ego tidak dapat mengijinkan karena secara tidak sadar terdapat ketakutan akan mendapat hukuman. Konflik ego dan dorongan id itulah yang menyebabkan munculnya kecemasan.

b. Teori Humanistik

Davidson dan Neale, mengatakan psikologi humanistik percaya bahwa kecemasan timbul karena adanya dua konsep diri yaitu konsep diri dari individu dan orang lain. Energy mereka lebih banyak tercurah pada konflik tersebut daripada untuk aktualisasi diri. Carl Rogers memandang kecemasan sebagai suatu respon terhadap suatu yang mengancam konsep diri seseorang.

c. Acocella dkk, mengatakan berdasarkan teori kognitif masalah yang terjadi pada individu yang mengalami kecemasan adalah terjadinya kesalahan persepsi atau

²⁷ Davidson, Gerald C. & Neal J.M, *Abnormal Psychology* (New York: Jonh Wiley & Sons, Inc, 1990)

kesalahan interpretasi terhadap stimulus internal ataupun eksternal individu yang mengalami kecemasan akan melihat suatu hal yang tidak benar-benar mengancam sebagai sesuatu yang mengancam.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor penyebab timbulnya kecemasan menurut Collins, adalah:²⁸

1. Ancaman (*Treat*) baik ancaman terhadap tubuh, jiwa atau psikisnya (seperti kehilangan kemerdekaan, kehilangan arti kehidupan) maupun ancaman terhadap eksistensinya (seperti kehilangan hak).
2. Pertentangan (*Conflik*) yaitu karena adanya dua keinginan yang keadaannya bertolak belakang, hampir setiap dua konflik, dua alternatif atau lebih yang masing-masing yang mempunyai sifat *approach* dan *avoidance*.
3. Ketakutan (*Fear*) kecemasan sering timbul karena ketakutan akan sesuatu, ketakutan akan kegagalan menimbulkan kecemasan.
4. Kebutuhan yang tidak terpenuhi (*Unfulled Need*) kebutuhan manusia begitu kompleks dan bila ia gagal untuk memenuhinya maka akan timbul kecemasan.

4. Jenis-jenis Kecemasan

Daradjat menjelaskan bahwa kecemasan itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, dan ada bermacam-macam yaitu:²⁹

²⁸ Yuliana, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada siswa SMKN 1 Malang" (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi Universitas Negeri Malang, 2009).

²⁹ Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Inti Idayu Press, 1990)

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui adanya bahaya yang mengancam dirinya. Cemas ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran.
- b. Rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Yang paling sederhana adalah cemas yang umum, dimana orang merasa cemas (takut) yang kurang jelas, tidak tertentu dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa, serta takut itu mempengaruhi keseluruhan diri pribadi.
- c. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Cemas ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa, yang terkadang terlihat dalam bentuk umum.

Kecemasan dalam pengertian yang lebih mendalam seringkali digolongkan kedalam beberapa pengertian. Shaw membagi kecemasan menjadi:³⁰

- a. *Manifest Anxiety*, yaitu suatu tingkat kecemasan yang merupakan suatu pengungkapan seseorang pada saat-saat tertentu.
- b. *Test Anxiety*, yaitu kecemasan yang dihubungkan dengan pengambilan keputusan dengan melalui proses evaluasi.
- c. *State Anxiety*, yaitu suatu predisposisi untuk kecemasan.

Nevid, dkk membagi tipe-tipe kecemasan tersebut atas lima tipe, yaitu:³¹

- a. Gangguan Panik

Terjadinya serangan panik yang berulang, yang merupakan episode teror yang luar biasa disertai dengan simtom fisiologis yang kuat, pikiran-pikiran tentang bahaya

³⁰ Yanuar Indrayani, "Hubungan Religiusitas, Kematangan Emosi, dan Kecemasan terhadap Masa Depan Pada Masa Dewasa Awal" (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi Universitas Negeri Malang, 2010)

³¹ Nevid dkk, *Psikologi Abnormal Jilid 1*, (Jakarta: Erlangga, 2003)

- yang segera datang atau malapetaka yang akan tiba, dan dorongan untuk melarikan diri.
- b. Gangguan Kecemasan Menyeluruh
Kecemasan yang konsisten tidak terbatas pada suatu situasi tertentu.
 - c. Gangguan Fobia
Ketakutan yang berlebihan terhadap objek atau situasi tertentu.
 - d. Gangguan Obsesif Kompulsif
Obsesi berulang-ulang (pikiran intrusif yang berulang) atau kompulsi (tingkah laku repetitive yang dirasakan sebagai sesuatu yang harus dilakukan).
 - e. Gangguan Stress Traumatik
Reaksi maladaptif akut yang segera timbul setelah peristiwa traumatis (gangguan stress akut) atau reaksi maladaptif berkelanjutan terhadap suatu peristiwa yang trumatis (gangguan stress pasca trauma).

5. Gejala-gejala Kecemasan

Blackburn dan Davidson membuat analisis fungsional kecemasan yang menjelaskan tentang gejala kecemasan. Terdapat simtom-simtom psikologis pada kecemasan antara lain:

- a. Suasana hati, berupa: kecemasan, mudah marah, perasaan sangat tegang.
- b. Pikiran, berupa: kekhawatiran, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, merasa sangat sensitif, merasa tidak berdaya.
- c. Motivasi, berupa: ketergantungan tinggi, menghindari situasi, ingin melarikan diri.
- d. Perilaku, berupa: gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan.

- e. Gejala biologis, berupa: gerakan otomatis meningkat, misalnya berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, dan mulut kering.

Secara garis besar, gejala kecemasan dapat dilihat dari tiga aspek:

- a. Aspek biologis atau fisiologis, seperti: peningkatan denyut nadi dan tekanan darah, tarikan nafas menjadi pendek dan cepat, berkeringat dingin (termasuk di telapak tangan), nafsu makan hilang, mual atau muntah, sering buang air kecil, nyeri kepala, tidak bias tidur, pembesaran pupil dan gangguan pencernaan.
- b. Aspek intelektual atau kognitif, seperti: tidak mampu berkonsentrasi, penurunan perhatian dan keinginan, tidak bereaksi terhadap rangsangan lingkungan, penurunan produktivitas, pelupa, orientasi lebih kemasa lampau daripada masa kini atau masa depan.
- c. Aspek emosional dan perilaku, seperti: penarikan diri, depresi, mudah tersinggung, mudah marah dan apatisme.

Menurut Kagan dan Haveman gejala kecemasan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu:³²

1. Gangguan Fisik meliputi: pusing, gangguan pencernaan, gangguan tidur, kepala pusing, jantung berdebar-debar, gemetar, letih, lesu, keringat berlebihan, tangan dan kaki menjadi dingin,
2. Gangguan Psikologis meliputi: tidak dapat memusatkan perhatian, merasa rendah diri, lekas marah, takut terhadap hal-hal yang akan datang, merasa khawatir, merasa tidak aman.

Sue et.al (dalam Haber dan Runyon) menyatakan bahwa cirri-ciri psikologis yang menyertai timbulnya kecemasan adalah:³³

³² Kagan, J.L dan Haveman, E, *Psychology An Introduction*, (New York: Harcourt Brace Javanovich, 1989), 407

³³ Haber A, dan Ruyon, R, *Psychology of Adjustment*, (Illinois: The Dorse Press, 1984), 128

1. Secara Kognitif

Yaitu dapat berubah-ubah dari rasa khawatir hingga panik, beberapa serangan dapat membawa keyakinan akan datangnya malapetaka, preokupasi pada bahaya yang tidak diketahui, kemampuan berkonsentrasi dan mengambil keputusan, dan kesukaran untuk tidur.

2. Secara Motorik

Yaitu kerap menunjukkan gerakan-gerakan yang tidak teratur, gemetar dan individu juga sering menunjukkan perilaku seperti gelisah, melangkah bolak-balik, menggigit kuku dan bibir serta gugup. Bahkan ada beberapa orang yang kerap membayangkan tubuhnya seperti terbang bila ancaman tiba-tiba muncul.

3. Secara somatis

Perubahan pada system saraf otonom sering direfleksikan ke dalam bentuk nafas tersengal-sengal, mulut kering, tangan dan kaki menjadi dingin, kerap buang air kecil, jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat, keringat berlebihan, ketegangan otot dan gangguan pencernaan.

4. Secara Afektif

Merasa tidak enak dan khawatir mengenai bahaya yang akan datang.

6. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Setiap orang memiliki gambaran yang berbedamengenai dunia kerja. Banyak yang beranggapan bahwa persaingan didalam dunia kerja adalah sesuatu yang menantang, tapi tidak sedikit pula yang berpendapat bahwa persaingan tersebut adalah hal yang menakutkan.

Dunia kerja dapat memicu kecemasan karena mahasiswa akhir nantinya akan menghadapi persaingan dalam mencari pekerjaan, dimana banyak kemungkinan-kemungkinan didalamnya, seperti mendapat pekerjaan atau menjadi pengangguran. Terutama jika melihat perkembangan yang terjadi dalam dunia kerja saat ini.

Hal ini dapat menimbulkan kecemasan dalam diri setiap orang. Kecemasan sendiri berhubungan dengan kondisi psikologis seseorang, dapat berupa rasa tertekan dan ketakutan.

Berdasarkan pada pengertian tentang kecemasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja adalah adanya rasa khawatir mengenai masa depan, yang tidak dapat diramalkan dan mendukung keaburan. Rasa cemas ini dapat ditunjukkan dengan adanya gangguan-gangguan pada fisik maupun psikologis seseorang. Gangguan -gangguan ini muncul apabila seseorang dihadapkan pada situasi yang berhubungan dengan mencari pekerjaan. Seperti jantung berdetak lebih keras apabila membaca berita mengenai jumlah pengangguran, atau mengalami gangguan tidur seperti mimpi buruk apabila membayangkan mengenai dunia kerja yang akan dihadapi.

C. Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Proses pencarian kerja tidak lepas dari usaha seseorang dalam menunjukkan keunggulan dirinya. Semakin mampu seseorang untuk memberikan kesan positif akan kemampuan dirinya maka peluang untuk memperoleh pekerjaan akan semakin besar. Konsep diri yang baik merupakan salah satu faktor pendukung untuk mencapai suatu harapan yang diinginkan.

Salah satu bentuk kecemasan yang seringkali kita rasakan adalah kekhawatiran akan masa depan kita. Kecemasan itu terjadi karena kita tidak tahu apa yang kita hadapi nantinya. Begitu juga yang dirasakan oleh para mahasiswa akhir yang akan meninggalkan bangku kuliah berpindah memasuki dunia kerja. Terjadinya kecemasan merupakan implementasi dari konsep diri, sedangkan konsep diri merupakan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, menilai dirinya, juga bagaimana harapannya terhadap dirinya sendiri, begitu pula dengan penilaian dan harapan orang lain terhadap individu tersebut.

William H. Fitts mengatakan bahwa konsep diri berpengaruh kuat terhadap tingkah laku seseorang. Gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan merupakan pengertian dari konsep diri. Seseorang yang memiliki konsep diri yang positif, akan mampu menghadapi tuntutan dari dalam diri maupun luar diri. Sebaliknya seseorang yang memiliki konsep diri negatif, kurang mempunyai keyakinan diri, merasa kurang yakin dengan keputusannya sendiri, dan cenderung mengandalkan opini dari orang lain dalam memutuskan sesuatu. Dengan mengetahui konsep diri seseorang, kita akan lebih mudah meramalkan dan memahami tingkah laku seseorang. Jika seseorang mempersepsikan dirinya sebagai orang yang *inferior* dibandingkan orang lain, walaupun hal ini belum tentu benar, biasanya tingkah laku yang ditampilkan akan berhubungan dengan kekurangan yang dipersepsinya secara subyektif tersebut.³⁴

Menurut Davidson dan Neale, dalam teori humanistik dijelaskan bahwa kecemasan timbul dikarenakan adanya dua konsep diri, yaitu konsep diri yang berasal dari individu dan

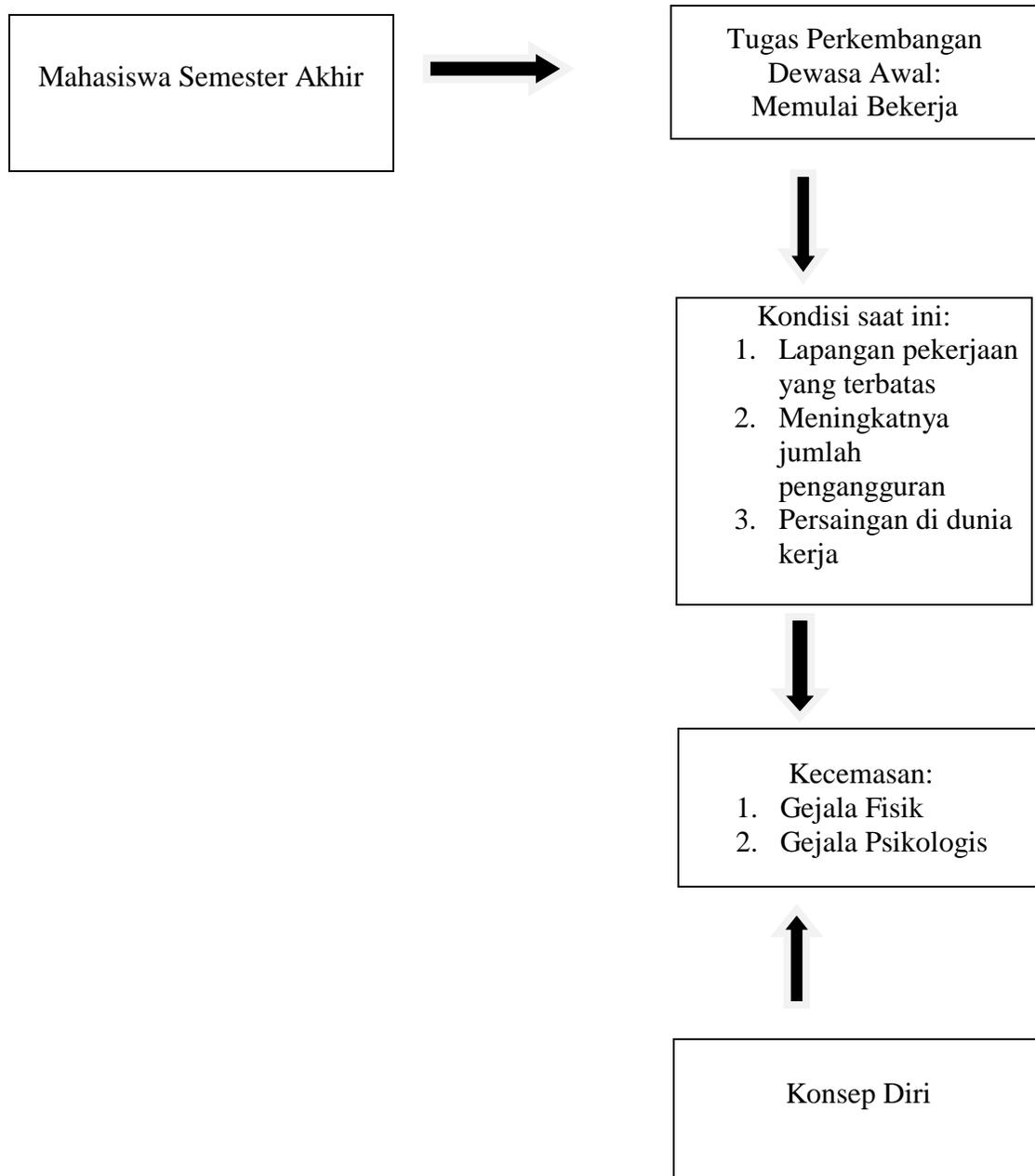
³⁴Hendriati Agustiani, *Psikologi Perkembangan; Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja* (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), 138.

yang berasal dari orang lain. Energi mereka lebih banyak tercurah pada konflik tersebut daripada untuk aktualisasi diri.³⁵

Perkembangan konsep diri ini berlangsung sejak individu mengenal dirinya dan mulai berkembang ketika ia mulai terjun pada lingkungan yang kongkret misalnya ke dalam dunia kerja tertentu, melalui identifikasi teman sejawat atau atasannya. Menurut Cooper Smith sebagaimana dikutip oleh Fauzan dan Nurhidayah mengatakan bahwa individu yang memiliki konsep diri tinggi (positif) akan menghasilkan sosok individu yang bias meminimalkan adanya kecemasan, sedangkan individu dengan konsep diri yang rendah (negatif) cenderung menghasilkan individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

³⁵ Davidson, Gerald C. & Neale J.M, *Abnormal Psychology*, (New York: Jonh Wiley&Sons,Inc, 1990)

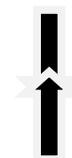
D. Kerangka Konseptual



Keterangan:



Poin yang ditunjuk oleh tanda panah menjelaskan tugas poin sebelumnya



Tanda panah yang menunjuk ke bawah berarti poin atas mempengaruhi poin dibawahnya



Tanda panah yang menunjuk ke atas berarti poin di atas dipengaruhi oleh poin dibawahnya

Mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang telah menjalani masa perkuliahan selama 7 semester. Usia rata-rata para mahasiswa ini adalah 21 tahun. Usia ini termasuk dalam kategori usia dewasa awal. Sehingga tugas-tugas perkembangan yang melekat pada diri mereka adalah tugas perkembangan masa dewasa awal.

Salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal ini menurut Harlock adalah mulai bekerja. Setelah lulus dari perguruan tinggi, maka para mahasiswa akhir tersebut akan dihadapkan pada berbagai pilihan, salah satunya adalah mencari pekerjaan. Menghadapi perubahan lingkungan dan tuntutan tugas perkembangan merupakan hal yang tidak mudah untuk dilewati. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan pada diri masing-masing individu.

Kecemasan yang dirasakan seseorang, seringkali tidak dapat dijabarkan dengan jelas penyebabnya. Salah satunya adalah kecemasan menghadapi dunia kerja. Kenyataan yang

terjadi saat ini adalah lapangan kerja yang tidak dapat menampung jumlah pencari kerja yang terus bertambah setiap tahunnya, karena tingkat persaingan yang sangat tinggi. Hal tersebut dapat memicu kecemasan dalam diri individu. Kecemasan ini ditunjukkan dalam dua gejala, yaitu gejala fisik yang berupa: gangguan pada pencernaan, gangguan tidur, kepala pusing, jantung berdebar-debar, gemetar, letih, lesu, keringat berlebihan, serta tangan dan kaki menjadi dingin. Sedangkan gejala psikologis antara lain: tidak dapat memusatkan perhatian, merasa rendah diri, lekas marah, takut terhadap hal-hal yang akan datang, merasa khawatir, dan merasa tidak aman.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.³⁶ Berdasarkan rumusan masalah dan landasan teori di atas, maka perumusan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ha: Ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Ho: Tidak ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

³⁶ Suharsismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002), 64.

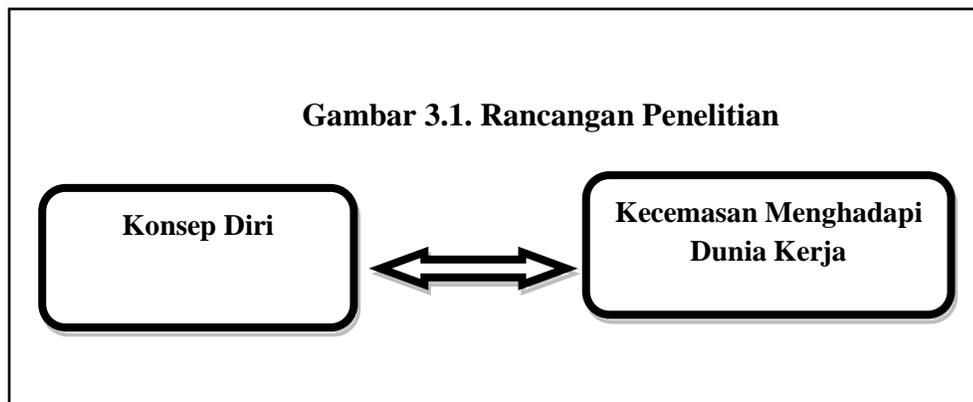
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam usaha menguji hipotesis yang telah disusun. Penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap angka tersebut, serta penampilan dari hasilnya.¹ Untuk itu, peranan statistika dalam penelitian ini menjadi sangat dominan dan penting.

Dalam menganalisis data digunakan perhitungan statistik *korelasi product moment*, sehingga penelitian ini dimaksud untuk mengungkap fenomena yang terjadi dan menyesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian metode kuantitatif. Rancangan penelitian dapat dijelaskan pada gambar dibawah ini:



¹ Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 12.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah satu atribut atau sifat atau aspek dari orang maupun objek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.²

Ada beberapa cara untuk mengklasifikasikan variabel. Klasifikasi yang terpenting adalah berdasarkan penggunaannya di dalam penelitian yang sedang dilakukan. Dalam penelitian ada dua variabel yang akan diteliti yaitu variabel terikat dan variabel bebas.

Variabel bebas adalah variabel yang berdiri sendiri dan merupakan variabel bebas yang dimanipulasi atau diubah oleh peneliti. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang akan diteliti dan merupakan variabel dimana akibat perubahan itu diamati serta tidak dimanipulasi oleh peneliti.³

Berdasarkan uraian diatas maka ada 2 variabel dalam penelitian ini diantaranya adalah:

1. Variabel bebas: Konsep Diri
2. Variabel terikat: Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

C. Definisi Operasional

Definisi operasional sangat penting keberadaannya dalam sebuah penelitian dengan tujuan adanya suatu kesamaan pandangan dan persepsi antara peneliti dan pembaca mengenai obyek atau variabel penelitian. Definisi operasional ialah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dan diukur dari apa yang sedang

² Sutrisno Hadi, *Metodologi Riset: Jilid 3* (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1990), 67

³ Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 101

didefinisikan atau mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan yang dapat diuji dan ditentukan kebenarannya oleh orang lain.⁴

Variabel penelitian didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Konsep diri: konsep diri merupakan semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.
2. Kecemasan: suatu perasaan khawatir akan masa depan yang belum pasti dan perasaan takut serta khawatir, ini biasanya berasal dari keinginan untuk mengantisipasi situasi yang mengancam secara nyata maupun khayalan. Keadaan ini seringkali mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis seseorang.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah himpunan keseluruhan karakteristik dari obyek yang diteliti.⁵ Populasi adalah wilayah generalisasi yang tersiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁶ Menurut Tulus Winarsunu, populasi adalah seluruh individu yang dimasukkan untuk diteliti, dan yang nantinya akan dikenai generalisasi. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu yang

⁴Zamrony, “*Pengaruh Konsep Diri Dan Zuhud Terhadap Motivasi Berprestasi Santri Pesantren Tebuireng Jombang*” (Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2010), 61

⁵Sedarmayati & Syarifudin Hidayat, *Metode Penelitian* (Bandung: Penerbit Bandar Maju, 2002)

⁶Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2008), 80

lebih luas jumlahnya berdasarkan data yang diperoleh dari kelompok individu yang sedikit jumlahnya.⁷

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, angkatan 2007 dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Berstatus mahasiswa Fakultas Psikologi
2. Sedang dalam masa mengerjakan skripsi
3. Belum bekerja
4. Berusia diatas 21 tahun

Dasar pertimbangan pengambilan subyek karena subyek dalam usia dewasa awal. Menurut Hurlock masa dewasa awal ini dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapatkan suatu pekerjaan.⁸

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁹ Ferguson mendefinisikan sampel adalah beberapa bagian kecil atau cuplikan yang ditarik dari populasi.¹⁰ Dan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.¹¹ Jika dalam pengambilan sampel apabila subyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya adalah penelitian populasi. Jika jumlah subyeknya besar, maka dapat

⁷Tulus Winarsunu., *Statistika dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan* (Malang: UMM Press 2004), 12

⁸Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi 5* (Jakarta: Erlangga, 2000)

⁹Sugiono, *Metode Penelitian*, 81

¹⁰Sedarmayati, *Metode Penelitian*, 124

¹¹Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 131

diambil sekitar 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih dari populasi.¹² Secara umum semakin besar sampel maka semakin representatif.¹³

Adapun teknik pengambilan sampel digunakan adalah teknik *random sampling* (sampling acak) dengan instrument acak nama, artinya penulis secara acak nama sampel dari populasi masing-masing kelas sebagai sampel penelitian, dengan demikian maka penulis memberikan hak yang sama kepada semua subyek untuk memperoleh kesempatan dipilih menjadi sampel. Karena populasi dalam penelitian ini berjumlah besar yaitu 118 orang, maka dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 40% dari jumlah populasi tersebut, yaitu 50 orang.

E. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data

A. Wawancara

Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan cara tanya jawab sepihak yang dikerjakan dengan sistematis dan berlandaskan kepada tujuan penyelidikan.¹⁴ Adapun wawancara yang dipakai dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur yaitu wawancara yang dilakukan dengan cara menggunakan pedoman wawancara yang dibuat berupa daftar pertanyaan, tetapi tidak berupa kalimat-kalimat yang permanen (mengikat).¹⁵ Metode ini digunakan hanya untuk memperkuat data yang diperoleh dari angket, sehingga responden yang diwawancarai hanya beberapa saja.

¹² Ibid, 131

¹³ Ibid, 130

¹⁴ Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research 2*, (Yogyakarta; Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, 1986), 193

¹⁵ Iin Tri Rahayu, *Observasi dan Wawancara* (Malang; Banyu Media, 2004), 79

B. Observasi

Yang berarti pengamatan yang bertujuan untuk mendapatkan data tentang suatu masalah, sehingga diperoleh pemahaman atau sebagai alat *rechecking*/ pembuktian terhadap informasi/keterangan yang diperoleh sebelumnya.¹⁶ Teknik observasi yang digunakan adalah observasi nonpartisipan, dimana pengamat berada di luar subjek yang diteliti dan tidak ikut dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan.

C. Angket

Pemberian skor pada masing-masing pilihan akan berbeda pada butir favorabel (pernyataan mendukung) dan butir unfavourabel (pernyataan tidak mendukung). Skala dibuat dengan pernyataan dan respon jawaban 1 sampai 4 dengan kriteria ekstrim positif ke ekstrim negatif, yaitu:

Tabel 3.2

Skor Untuk Respon Pernyataan Favourable dan Unfavourable

Respon	SS	S	TS	STS
Favourable	4	3	2	1
Unfavourable	1	2	3	4

1. Skala Konsep Diri

Skala konsep diri yang digunakan adalah skala *likert* yang diadaptasi dari skripsi Kartini Sofia pada tahun 2007 yang mengacu pada teori Stuart dan Sundeen.¹⁷ Kriterianya, semakin tinggi skor yang dipilih subyek maka semakin tinggi pula tingkat konsep dirinya.

¹⁶ Ibid, 1

¹⁷ Kartini Sofia, "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun"

Adapun konsep diri memilih Indikator yang telah diklasifikasikan oleh Stuart dan Sundeen, yaitu: Gambaran Diri, Ideal Diri, Harga Diri, Peran, Identitas Diri. Kemudian akan diuraikan menjadi 32 aitem pernyataan, yang terdiri dari 14 aitem *favourable* dan 18 aitem *unfavourable*. Adapun *blue print* konsep diri adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3

Blue Print dan Sebaran Aitem Skala Konsep Diri

Variabel	Indikator	Item		Jumlah Aitem
		F	U	
Gambaran Diri	Perasaan terhadap ukuran dan bentuk tubuh	1, 2	3, 4	4
	Penampilan	5	6, 7	3
	Potensi fisik	8	9	2
Ideal Diri	Aspirasi / Cita – cita	10	11, 12	3
	Nilai yang ingin di capai	13	14	2
Harga Diri	Penilaian terhadap hasil yang dicapai	15	16	2
	Dicintai	17	18, 19	3
	Menerima penghargaan dari orang lain	20	21, 22	3
Peran	Posisi	23	24, 25	3
	Aktualisasi	26, 27	28	3
Identitas Diri	Keunikan	29	30	2
	Jenis kelamin	31	32	2

Jumlah	14	18	32
---------------	-----------	-----------	-----------

2. Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang digunakan adalah skala *likert* yang diadaptasi dari skripsi Desy Chriswandani pada tahun 2007 yang mengacu pada teori Kagan dan Haveman. Kriterianya semakin tinggi skor yang dipilih subyek maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja.

Tabel 3.4

***Blue Print* dan Sebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Variabel	Indikator	Item		Jumlah Aitem
		F	U	
Gejala Fisik	Gangguan Pencernaan	21,41,81	2,22,62	6
	Gangguan Tidur	1,44,67	82,4,43	6
	Pusing Kepala	5,31,74	24,64,84	6
	Jantung Berdebar-debar	10,69,89	26,66,86	6
	Gemetar	17,36,42	6,46,70	6
	Letih	25,53,76	8,28,88	6
	Lesu	61,83,47	11,48,72	6
	Keringat Berlebihan	3,71,85	34,50,75	6
	Tangan Dan Kaki Menjadi Dingin	49,55,79	13,32,90	6
Gejala Psikologis	Tidak Dapat Memusatkan Perhatian	12,33,63	29,40,52	6
	Merasa Rendah Diri	23,38,57	15,60,80	6
	Lekas Marah	27,68,87	18,35,54	6
	Takut Terhadap Hal-hal	7,65,78	16,56,77	6

	Yang Akan Datang			
	Merasa Khawatir	14,45,73	19,37,58	6
	Merasa Tidak Aman	9,51,59	20,30,39	6
	Jumlah	45	45	90

F. Validitas dan Reliabilitas

Pada suatu alat ukur, validitas dan reliabilitas merupakan syarat yang harus dipenuhi untuk bisa dikatakan sebagai alat ukur yang baik harus dapat memberikan informasi seperti yang diharapkan.

1. Validitas

Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgment*. Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validitas ini adalah “sejauhmana aitem-aitem dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur” atau “sejauhmana isi tes mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur”. Dalam uji coba skala psikologi ini memakai validitas isi atau validitas content dikarenakan hasil akhir dari skala ingin mengetahui sejauhmana tes ini mencerminkan atribut psikologi yang hendak diukur pada responden.

Pengertian dari “mencakup keseluruhan kawasan” isi tidak saja menunjukkan bahwa tes tersebut harus *komprehensif* isinya akan tetapi harus pula memuat hanya isi yang *relevan* dan tidak keluar dari batasan tujuan ukur. Walaupun isinya *komprehensif* tetapi bila suatu tes mengikutsertakan pula aitem-aitem yang tidak *relevan* dan berkaitan dengan hal-hal diluar

tujuan ukurnya, maka validitas tes tersebutlah tidaklah dapat dikatakan memenuhi ciri validitas yang sesungguhnya.

Dalam penelitian ini uji validitas dilakukan dengan teknik validitas internal yaitu suatu prosedur validitas yang mengkorelasikan dengan antara skor aitem dengan skor total.¹⁸ Sedangkan rumus yang digunakan korelasi *product moment* dari Karl Person. Dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N} \right\} \left\{ \sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} : koefisien korelasi *product moment*
- x : jumlah nilai tiap aitem
- y : jumlah nilai total aitem
- N : jumlah subyek
- xy : jumlah perkalian antara skor aitem dengan skor total
- x^2 : jumlah skor kuadrat skor aitem
- y^2 : jumlah skor kuadrat skor total

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan hasil suatu pengukuran. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi, yaitu yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya,

¹⁸ Saifuddin, *Metode Penelitian*, 7

disebut sebagai reliabel.¹⁹ Reliabilitas menunjukkan kestabilan dan konsistensi suatu pengukuran, hasil penelitian ini dapat dipercaya jika dalam beberapa kali pelaksanaan diperoleh hasil yang relatif sama dan aspek yang di ukur terhadap diri subyek belum berubah.²⁰

Untuk menentukan reliabilitas skor dari setiap aitem maka penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Chronbach* sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrumen

k = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

σ_t^2 = Varians total

Perhitungan reliabilitas ini dilakukan menggunakan computer program SPSS (*statistical product and service solution*) 16.0 for windows. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentan 0 sampai 1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya.²¹

G. Uji Coba Instrumen

¹⁹ Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 176

²⁰ Saifuddin Azwar, *Tes Prestasi*, 180

²¹ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 83

Uji coba instrument adalah menguji keandalan alat ukur dan kesahihan aitem dalam instrument sehingga dapat diketahui kualitas instrument yang digunakan. Alat ukur yang memenuhi syarat adalah alat ukur yang valid dan reliabel. Alat pertama yang mencari tingkat konsep diri menggunakan alat yang telah digunakan dalam penelitian oleh Kartini Sofia pada tahun 2007, dan alat ukur yang kedua menggunakan alat yang telah digunakan dalam penelitian oleh Desy Chriswandani mahasiswa Universitas Airlangga tahun 2007.

H. Teknik Analisis Data

Analisa data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian.

Untuk mengetahui tingkat pengaruh konsep diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, digunakan katagorisasi berdasarkan model distribusi normal. Adapun kategori penilaian dari setiap variabel sebagai berikut:

1. Analisa Norma

Untuk mengetahui tingkat konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, maka akan digolongkan berdasarkan klasifikasi kategori dengan menggunakan rumus berikut ini:

Tabel 3.5
Kategorisasi Distribusi Normal

Kategorisasi	Rumus
Tinggi	$Mean + 1. SD \leq X$

Sedang	$Mean - 1.SD \leq X < Mean + 1.SD$
Rendah	$X < Mean - 1.SD$

Sedangkan rumus mean menurut Sutrisno Hadi adalah sebagai berikut:²²

$$M = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan:

$\sum fx$ = Jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing.

N = Jumlah Subyek.

Dan rumus standar Deviasi adalah:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2}$$

2. Analisa Prosentase

Setelah diketahui harga mean dan SD (Standar Deviasi), selanjutnya dilakukan perhitungan prosentase masing-masing tingkatan dengan menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Prosentase

f = Frekuensi

N = Jumlah subyek

3. Analisa Korelasi *Pruduct Moment*

²² Ibid, 247

Pada analisa statistik, teknik untuk mengukur tingkat hubungan positif atau negatif antara variabel - variabel, adalah teknik korelasi. Hasil teknik statistik tersebut dikenal dengan koefisien korelasi (*correlation coefficients*) yang merupakan petunjuk kuantitatif dari jenis dan tingkat hubungan antar variabel. Koefisien korelasi atau angka korelasi, bergerak dari -1 sampai +1, angka korelasi -1 menunjukkan korelasi negatif yang mutlak dan angka korelasi +1 menunjukkan korelasi positif yang mutlak, nilai antara keduanya menunjukkan keragaman tingkat korelasi yang terjadi. Jika tidak terdapat hubungan antar variabel angka korelasinya adalah 0.

Korelasi *product moment* merupakan teknik pengukuran tingkat hubungan antara dua variabel yang datanya berskala interval. Angka korelasinya disimpulkan dengan r , angka r *product moment* mempunyai kepekaan terhadap kombinasi hubungan timbal balik. Rumus perhitungan *product 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} : korelasi product moment

N : jumlah subyek

X : jumlah skor aitem

Y : jumlah skor total

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Objek Penelitian

1. Profil Fakultas Psikologi

a. Sejarah

Fakultas psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum berada di bawah naungan Departemen Agama, dan secara akademik berada di bawah pengawasan Departemen Pendidikan Nasional. Tujuannya untuk mencetak sarjana muslim yang mempunyai dasar keilmuan psikologi yang berdasarkan integrasi ilmu psikologi yang bersumber pada khazanah ilmu – ilmu keislaman. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana MALik Ibrahim Malang mulai dibuka pada tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN Maulana Malik Ibrahim Malang masih berstatus sebagai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Pembukaan program studi tersebut berdasarkan SK Dirjen Binbaga Islam No. E / 107 / 98 tentang penyelenggaraan Jurusan Tarbiyah di STAIN Malang program studi Psikologi bersama Sembilan Program Studi yang lain. Surat Keputusan tersebut diperkuat dengan SK Dirjen Binbaga Islam No. E / 212 / 2001, ditambah dengan surat Direktur Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional No. 2846 / D / T / 2001, tanggal 25 Juli 2001 tentang *Wider Mandate* .

Untuk mendapatkan profesionalitas proses belajar mengajar dalam mendukung penyelenggaraan program studi yang diselenggarakan program studi

psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang kemudian melakukan kerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Gajahmada (UGM), sebagaimana yang tertuang dalam piagam kerjasama No. UGM / PS / 4214 / C / 03 / 04 dan E.III / H.M.01.1 / mo / 99. Kerjasama yang berjalan selama kurang waktu 5 tahun ini diantaranya meliputi program pencangkakan dosen Pembina mata kuliah dan penyelenggaraan Laboratorium.

Pada tahun 2002, jurusan psikologi kemudian berubah menjadi Fakultas Psikologi sebagaimana yang tertuang dalam SK Menteri Agama RI No. E/353/2002 tanggal 17 Juli 2002. Perubahan ini seiring dengan perubahan status STAIN Malang menjadi Universitas Islam Indonesia Sudan (UIIS) yang ditetapkan berdasarkan *Memorandum Of Understanding (MOU)* antara Pemerintah Republik Indonesia (Departemen Agama) dengan pemerintah Republik Islam Sudan (Departemen pendidikan Tinggi dan Riset).

Status fakultas psikologi tersebut semakin jelas dengan ditanda tangannya Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI No. 1/O/SKB/2004 dan No. NB/B.V/I/Hk.oo.1/058/04 tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) malang menjadi UIN Malang. Akhirnya status Fakultas Psikologi semakin kokoh dengan dikeluarkannya Surat Keputusan Dirjen Jenderal Kelembagaan Agama Islam Nomor : DJ.II/233/2005 tanggal 11 Juli 2005 tentang perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi program Sarjana (S1) pada Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, serta SK BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007, tentang status, peringkat dan hasil akreditasi program sarjana di perguruan tinggi,

yang menyatakan bahwa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terakreditasi dengan predikat nilai B atau dengan nilai 334.

Adapun yang menjabat dalam struktur kepemimpinan di Fakultas psikologi mulai awal berdirinya dapat dilihat sebagai berikut

Periode 1997-2000

Kajur : Drs. H. Djazuli, M.Pdi
Sekjur : Drs. H. Muh. Djakfar, M.Ag

Peride 2001-2003

Kajur : Drs. H. Mulyadi, M.Pdi
Sekjur : Drs. Zainul Arifin, M.Ag

Periode 2003-2005

Pj. Dekan : Drs. H. Mulyadi, M.Pdi
Pj. Dekan I : Dra. Siti Mahmudah, M.Si
Pj. Dekan II : Endah Kurniawati, S.Psi
Pj. Dekan III : Drs. Zainul Arifin, M.Ag

Periode 2005-2009

Dekan : Drs. H. Mulyadi, M.Pdi
Pem. Dekan Bid Akademik : Dra. Siti Mahmudah, M.Si
Pem. Dekan Bid.Adm & Keuangan : Drs. A. Khudori Soleh, M.Ag
Pem. Dekan Bid Kemahasiswaan : Drs. H. Yahya, MA

Periode 2009-2013

Dekan : Drs. H. Mulyadi, M.Pdi
Pem. Dekan Bid Akademik : Dr. Rahmat Aziz, M.Si.
Pem. Dekan Bid Kemahasiswaan : H.M. Lutfi Mustofa, M.Ag

b. Visi

Menjadi Fakultas Psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan, pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat untuk menghasilkan lulusan dibidang Psikologi yang memiliki kekokohan akhidah, kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan professional serta menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bercirikan Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

c. Misi

1. Menciptakan civitas akademik yang memiliki kemandirian akhidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlak.
2. Memberikan pelayanan yang professional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi.
3. Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
4. Mengantarkan mahasiswa psikologi yang menjunjung tinggi etika moral.

d. Tujuan

1. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap yang agamis.
2. Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki kemampuan akademik dan atau professional dalam menjalankan tugas.

3. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi –inovasi baru dalam bidang psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.
4. Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai – nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

e. Fasilitas

Pelaksanaan pendidikan dan pengajaran di Fakultas Psikologi didukung oleh sarana prasarana yang memadai. Sarana pendukung yang dimaksud terdiri atas Laboratorium Psikologi (LP), Unit Psikologi Terapan (LPT), Unit Penelitian, pengembangan Psikologi dan Keislaman (UP3K), serta perpustakaan.

B. Deskripsi Penelitian

1. Uji Validitas

Validitas atau kesahihan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur itu mengukur apa yang seharusnya di ukur, sehingga alat ukur dikatakan baik apabila dapat mengungkap secara cermat dan tepat data dari variabel yang diteliti. Tinggi rendahnya tingkat validitas instrument menunjukkan sejauh mana data dari variabel dimaksud.

Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total, biasanya digunakan $r_{xy} \geq 0.300$, sebagai daya beda. Daya beda adalah kemampuan aitem dalam membedakan antara orang-orang yang memiliki *trait* tinggi dan rendah. Apabila jumlah aitem yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria dari $r_{xy} \geq 0.300$ menjadi $r_{xy} \geq 0.250$ atau $r_{xy} \geq$

0.200.¹ Mengenai batas penerimaan harga daya beda aitem, peneliti menggunakan batas $r_{xy} \geq 0.250$. Kemudian, aitem yang memiliki daya beda kurang dari $r_{xy} \geq 0.250$ menunjukkan aitem tersebut memiliki ukuran sejalan yang rendah sehingga perlu dihilangkan.

Korelasi aitem total terkoreksi untuk masing-masing aitem ditunjukkan oleh kolom *Correrted Item-Total Correlation* dalam SPSS. Dalam studi tentang pengukuran, ini disebut daya beda. Pada kasus ini, *trait* yang dimaksud adalah kecemasan menghadapi dunia kerja.

a. Skala Konsep Diri

Hasil perhitungan dari uji validitas skala konsep diri yang terdiri dari 32 aitem dan di ujikan pada 50 responden, menghasilkan 24 aitem diterima dan 8 aitem gugur. Perincian aitem-aitem valid dan tidak valid atau gugur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1

Hasil Uji Validitas Variabel Konsep Diri

Variabel	Indikator	Item		Aitem
		F	U	Gugur
Gambaran Diri	Perasaan terhadap ukuran dan bentuk tubuh	1, 2	3, 4	-
	Penampilan	5	6, 7	-
	Potensi fisik	8	9	-
Ideal Diri	Aspirasi / Cita - cita	10	11, 12	10
	Nilai yang ingin di capai	13	14	13

¹Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*, 65

Harga Diri	Penilaian terhadap hasil yang dicapai	15	16	16
	Dicintai	17	18, 19	-
	Menerima penghargaan dari orang lain	20	21, 22	20, 21
Peran	Posisi	23	24, 25	23
	Aktualisasi	26, 27	28	-
Identitas Diri	Keunikan	29	30	29
	Jenis kelamin	31	32	32
Jumlah		14	18	8

b. Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Hasil perhitungan dari uji validitas skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang terdiri dari 90 aitem dan di ujikan pada 50 responden, menghasilkan 73 aitem diterima dan 17 aitem gugur. Perincian aitem-aitem valid dan tidak valid atau gugur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2

Hasil Uji Validitas Variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Variabel	Indikator	Item		Aitem Gugur
		F	U	
Gejala Fisik	Gangguan Pencernaan	21,41,81	2,22,62	2,22,62
	Gangguan Tidur	1,44,67	82,4,43	-
	Pusing Kepala	5,31,74	24,64,84	24
	Jantung Berdebar-debar	10,69,89	26,66,86	26
	Gemetar	17,36,42	6,46,70	6

	Letih	25,53,76	8,28,88	25,53, 8
	Lesu	61,83,47	11,48,72	11, 72
	Keringat Berlebihan	3,71,85	34,50,75	3
	Tangan Dan Kaki Menjadi Dingin	49,55,79	13,32,90	13
Gejala Psikologis	Tidak Dapat Memusatkan Perhatian	12,33,63	29,40,52	-
	Merasa Rendah Diri	23,38,57	15,60,80	-
	Lekas Marah	27,68,87	18,35,54	-
	Takut Terhadap Hal-hal Yang Akan Datang	7,65,78	16,56,77	56
	Merasa Khawatir	14,45,73	19,37,58	14, 58
	Merasa Tidak Aman	9,51,59	20,30,39	20
	Jumlah	45	45	17

2. Uji Reliabilitas

Untuk menentukan reliabilitas suatu alat ukur agar skala menunjukkan taraf kepercayaan dan konsisten maka dapat dilihat dari koefisien reliabilitas. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas.²

Uji reliabilitas menggunakan program SPSS 16.0 for windows. Hasil uji pada skal konsep diri adalah 0.804, kemudian setelah menggugurkan aitem tidak valid

² Ibid, 83

koefisien reliabilitas menjadi 0.827, sedangkan pada skala kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh hasil 0.941, kemudian setelah menggugurkan aitem tidak valid koefisien reliabilitas menjadi 0.949.

Kedua skala tersebut masuk pada kategori reliabel, dimana $(r_{xx}) \geq 1,00$. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Berikut rangkuman uji reliabilitas dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3

Koefisien Reliabilitas Konsep Diri dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Skala	Alpha	Keterangan
Konsep Diri	0.827	Reliabel
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	0.949	Reliabel

3. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian

a. Analisis Data Konsep Diri

Analisis data dilakukan guna menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan pada bab sebelumnya, sekaligus memenuhi tujuan dari penelitian ini. Untuk menentukan kategori data dan besar frekuensi yang ada dalam setiap pengkategorian maka yang harus ditentukan terlebih dahulu adalah mean (μ) dan standar deviasi (σ).

Berikut cara menghitung nilai mean (μ) dan standar deviasi pada skala konsep diri yang diterima 24 aitem.

➤ Menghitung mean (μ) hipotetik, dengan rumus:

$$\mu = \frac{1}{2}(i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2}(4 + 1)24$$

$$\mu = 60$$

Keterangan:

μ = Rerata hipotetik

i_{\max} = Skor maksimal aitem

i_{\min} = Skor minimal aitem

$\sum k$ = Jumlah aitem

➤ Menghitung standar deviasi (σ), dengan rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6}(i_{\max} + i_{\min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6}(88 + 56)$$

$$\sigma = 24$$

Keterangan:

μ = Rerata hipotetik

i_{\max} = Skor maksimal subyek

i_{\min} = Skor minimal subyek

Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi dari hasil tersebut, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui tingkat konsep diri pada responden. Kategori pengukuran pada subyek penelitian dibagi menjadi tiga, tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mencari skor kategori diperoleh dengan pembagian sebagai berikut:

a. Tinggi

$$= \text{Mean} + \text{SD} \leq X$$

$$= 60 + 24 \leq X$$

$$= 84 \leq X$$

b. Sedang

$$= \text{Mean} - 1 \text{ SD} \leq X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$$

$$= 60 - 1. 24 \leq X < 60 + 1. 24$$

$$= 36 \leq X < 84$$

c. Rendah

$$= X < \text{Mean} - 1. \text{SD}$$

$$= X < 60 - 1. 24$$

$$= X < 36$$

Setelah diketahui nilai kategori tinggi, sedang, rendah. Maka akan diketahui persentasenya dengan rumus:

$$p = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Prosentase

f = Frekuensi

N = Jumlah subyek

Maka analisis hasil persentase konsep diri mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat dijelaskan dengan tabel berikut:

Tabel 4.4

Kategorisasi Skor Aitem Konsep Diri Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi

Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
Tinggi/Positif	$84 \leq X$	0	0%
Sedang	$36 \leq X < 84$	50	100%

Rendah/Negatif	$X < 36$	0	0%
Total		50	100%

b. Analisis Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Untuk menentukan kategori data dan besar frekuensi yang ada dalam setiap pengkategorian maka yang harus ditentukan terlebih dahulu adalah mean (μ) dan standar deviasi (σ).

Berikut cara menghitung nilai mean (μ) dan standar deviasi pada skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang diterima 73 aitem.

➤ Menghitung mean (μ) hipotetik, dengan rumus:

$$\mu = \frac{1}{2}(i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2}(4 + 1)73$$

$$\mu = 183$$

Keterangan:

μ = Rerata hipotetik

i_{\max} = Skor maksimal aitem

i_{\min} = Skor minimal aitem

$\sum k$ = Jumlah aitem

➤ Menghitung standar deviasi (σ), dengan rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6}(i_{\max} + i_{\min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6}(206 + 105)$$

$$\sigma = 52$$

Keterangan:

μ = Rerata hipotetik

i_{\max} = Skor maksimal subyek

i_{\min} = Skor minimal subyek

Setelah mengetahui nilai mean dan standar deviasi dari hasil tersebut, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada responden. Kategori pengukuran pada subyek penelitian dibagi menjadi tiga, tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mencari skor kategori diperoleh dengan pembagian sebagai berikut:

a. Tinggi

$$= \text{Mean} + \text{SD} \leq X$$

$$= 183 + 52 \leq X$$

$$= 235 \leq X$$

b. Sedang

$$= \text{Mean} - 1 \text{ SD} \leq X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$$

$$= 183 - 1.52 \leq X < 183 + 1.52$$

$$= 131 \leq X < 235$$

c. Rendah

$$= X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$$

$$= X < 183 - 1.52$$

$$= X < 131$$

Setelah diketahui nilai kategori tinggi, sedang, rendah. Maka akan diketahui persentasenya dengan rumus:

$$p = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Prosentase

f = Frekuensi

N = Jumlah subyek

Maka analisis hasil persentase kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dapat dijelaskan dengan tabel berikut:

Tabel 4.5

Kategorisasi Skor Aitem Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$235 \leq X$	0	0%
Sedang	$131 \leq X < 235$	42	84%
Rendah	$X < 131$	8	16%
Total		50	100%

C. Pengujian Hipotesis

Korelasi antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, dapat diketahui setelah melakukan uji hipotesis. Untuk mengetahui hipotesis pada penelitian ini akan dianalisis dengan menggunakan analisis *product moment*. Sedangkan metode yang digunakan untuk mengolah data adalah dengan metode statistik yang menggunakan bantuan komputer dengan program *SPSS 16.0 for windows*. Penilaian hipotesis didasarkan pada analogi:

- a. H_a , terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- b. H_0 , tidak terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dasar pengambilan keputusan tersebut, berdasarkan pada probabilitas, sebagai berikut:

- a. Jika probabilitas < 0.05 maka H_a diterima
b. Jika probabilitas > 0.05 maka H_0 ditolak

Setelah dilakukan analisis dengan bantuan computer program *SPSS 16,0 for windows*, diketahui hasil korelasi, sebagai berikut:

r_{xy}	Sig	Keterangan	Kesimpulan
-0.403	0.004	Sig < 0.05	Tidak signifikan

Hasil korelasi antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja menunjukkan angka sebesar -0.403 dengan $p = .004$. Hal ini berarti bahwa tidak ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, dengan kata lain Hipotesis alternatif (H_a) ditolak karena $p < 0.05$, dapat dijelaskan dengan ($r_{xy} = -0.403$; Sig = $.004 < 0.05$).

D. Pembahasan

1. Tingkat Konsep Diri Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi

Menurut Stuart dan Sundeen sebagaimana dikutip oleh Keliat, konsep diri merupakan semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.³

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan tingkat konsep diri mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi berbeda-beda, dan hasil analisa ditunjukkan dengan tingkat konsep diri yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori tingkat konsep diri tinggi/positif memiliki prosentase 0%, kategori sedang memiliki prosentase 100% dan kategori tingkat konsep diri negatif/rendah memiliki prosentase 0%. Jadi dapat disimpulkan tingkat konsep diri mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi berada pada kategori sedang.

William H. Fitts mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dalam lingkungan.⁴ Ia menjelaskan konsep diri secara fenomenologis, dan mengatakan bahwa ketika individu mempersepsikan dirinya, bereaksi terhadap dirinya, memberikan arti ia menunjukkan suatu kesadaran diri (*self awareness*) dan kemampuan untuk keluar dari dirinya sendiri untuk melihat dirinya seperti yang ia lakukan terhadap dunia diluar dirinya.

Oleh karena itu, konsep diri mempunyai pengaruh terhadap keseluruhan perilaku yang ditampilkakan oleh seseorang. Dan mahasiswa yang mempunyai konsep diri yang positif adalah individu yang tahu betul siapa dirinya sehingga menerima segala kelebihan dan kekurangan, evaluasi terhadap dirinya menjadi lebih positif serta

³ Keliat, Anna. *Gangguan Konsep Diri*, 2

⁴ Ibid, 139-142

mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas. Sedangkan remaja yang mempunyai konsep diri yang negatif akan lebih dulu memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri.

2. Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi

Atkinson mengartikan kecemasan sebagai emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda.⁵

Salah satu bentuk kecemasan yang seringkali kita rasakan adalah kekhawatiran akan masa depan kita. Kecemasan itu terjadi karena kita tidak tahu apa yang kita hadapi nantinya. Begitu juga yang dirasakan oleh para mahasiswa akhir yang akan meninggalkan bangku kuliah berpindah memasuki dunia kerja.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi berbeda-beda, dan hasil analisa ditunjukkan dengan tingkat kecemasan yang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori tingkat kecemasan tinggi memiliki prosentase 0%, kategori sedang memiliki prosentase 84% dan kategori tingkat kenakalan rendah memiliki prosentase 16%. Jadi dapat disimpulkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi berada pada kategori sedang.

3. Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

⁵ Atkinson, *Pengantar Psikologi Jilid 2*, (Erlangga, 1996)

Ketertarikan peneliti mengambil judul hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, karena peneliti melihat adanya kesenjangan antara teori dan kenyataan, Hurlock mengemukakan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang positif, akan mengembangkan sifat-sifat percaya diri, harga diri dan kemampuan untuk melihat dirinya secara realistis, dapat menilai hubungan orang lain secara tepat sehingga menumbuhkan penyesuaian pribadi dan sosial yang baik hal yang berkebalikan pada individu yang memiliki konsep diri negatif, akan mengembangkan perasaan tidak mampu, rendah diri, ragu dan kurang percaya diri sehingga menimbulkan penyesuaian pribadi dan sosial yang buruk.⁶ Kenyataannya mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi ini dapat dikatakan mempunyai konsep diri yang cukup baik. Akan tetapi banyak dari mereka juga mempunyai kecemasan yang tinggi.

Pada penelitian ini, analisis data menggunakan korelasi *product moment pearson* pada media *SPSS 16.0 for windows* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, dan diperoleh hasil $r_{xy} = -0.403$; $\text{Sig} = .004 < 0.05$. Artinya, tidak ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Konsep diri merupakan hal yang penting artinya dalam kehidupan seseorang, karena konsep diri menentukan bagaimana seseorang bertindak dalam berbagai situasi. Orang dengan konsep diri negatif akan cenderung bersikap pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Ia tidak melihat tantangan

⁶ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima)*, (Jakarta: Erlangga, 1999), hal: 238

sebagai kesempatan, namun lebih sebagai halangan. Orang dengan konsep diri negatif, biasanya mudah merasa cemas akan apa yang akan dihadapinya. Selain itu ia juga mudah menyerah sebelum berperang dan jika gagal, akan ada dua pihak yang disalahkan, entah itu menyalahkan diri sendiri (secara negatif) atau menyalahkan orang lain. Sebaliknya seseorang dengan konsep diri yang positif akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Kegagalan bukan dipandang sebagai kematian, namun lebih menjadikannya sebagai penemuan dan pelajaran berharga untuk melangkah ke depan. Orang dengan konsep diri yang positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang.

Begitu juga dalam menghadapi dunia kerja, seseorang yang memiliki konsep diri yang rendah biasanya cenderung mudah mengalami kecemasan. Hal tersebut dilandasi oleh cara memandang diri dan kehidupan masing-masing individu. Cara pandang tersebut akan memberikan efek terhadap individu karena aktifitas dan kegiatan yang dilakukan tiap individu sehari hari selalu diwarnai oleh pemenuhan kebutuhan hidup individu tersebut. Pemenuhan kebutuhan-kebutuhan tersebut akan memberikan reaksi terhadap diri individu. Reaksi inilah yang nantinya akan memicu individu untuk memberikan penilaian maupun pandangan terhadap kapasitas diri dan fungsi kehidupan serta bagaimana menjalani kehidupannya. Konsep diri merupakan salah satu faktor penggerak dalam melakukan aktifitas sehari-hari individu. Perilaku maupun cara individu melakukan antisipasi terhadap hal-hal yang akan terjadi tergantung terhadap tingkat konsep diri yang dimiliki masing-masing individu.

Sehubungan dengan faktor kecemasan yang merupakan salah satu sifat tiap individu, konsep diri memegang peranan yang cukup signifikan dalam mengontrol kecemasan. Konsep diri yang dimiliki individu akan memberikan pandangan terhadap diri individu bagaimana individu akan melakukan aksi maupun reaksi yang diterima dari lingkungannya.

Konsep diri akan memberikan solusi maupun cara bagaimana individu akan meredam atau menghadapi kecemasannya sehingga sifat cemas yang dimiliki tidak akan mempengaruhi pola hidup seseorang. Jika tingkat konsep diri individu tinggi maka tingkat kecemasan yang dimilikinya rendah. Artinya individu mampu untuk meredam tingkat kecemasan dengan pola konsep diri yang dimilikinya. Kecemasan sendiri merupakan sifat yang dimiliki individu.

Menurut Atkinson kecemasan muncul karena adanya tiga hal, yaitu *Threat* (ancaman), *Conflict* (pertentangan) dan *Fear* (ketakutan). Dengan adanya tiga hal tersebut, individu akan memunculkan kecemasan dalam dirinya secara alamiah.⁷ Permasalahannya adalah bukan pada bagaimana kecemasan tersebut dihilangkan tetapi bagaimana individu mampu meredam atau mengarahkan kecemasan tersebut terhadap hal-hal yang positif. Kecemasan merupakan faktor alamiah individu, dan kecemasan ini tidak bisa dihilangkan karena merupakan bawaan dari tiap individu.

Kecemasan merupakan salah satu sistem pertahanan diri individu dari hal-hal yang akan terjadi sehingga individu akan melakukan preventifikasi sebelum hal-hal yang tidak ia inginkan terjadi. Tetapi kecemasan yang berlebihan malah akan menimbulkan akibat yang negatif karena individu akan *over protection* terhadap

⁷ Atkinson R.L, et. all. *Pengantar Psikologi. Jilid II*. Terjemah Nur Jennah dan Rukmini Burhan (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1991), 34

stimulus-stimulus yang datang dari luar. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi salah satunya adalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dengan konsep diri positif yang dimiliki oleh mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi, maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan dapat teratasi dengan baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan tingkat konsep diri mahasiswa semester akhir fakultas psikologi berbeda-beda, dan hasil analisa ditunjukkan dengan tingkat konsep diri yang terbagi menjadi tiga ketegori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori konsep diri tinggi/positif memiliki prosentase 0%, kategori sedang memiliki prosentase 100% dan kategori rendah/negatif memiliki prosentase 0%. Jadi dapat disimpulkan tingkat konsep diri mahasiswa semester akhir fakultas psikologi berada pada kategori sedang.
2. Sedangkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa semester akhir fakultas psikologi juga berbeda-beda, dan hasil analisa menunjukkan kecemasan menghadapi dunia kerja pada kategori tinggi memiliki prosentase 0%, kategori sedang memiliki prosentase 84% dan kategori rendah memiliki prosentase 11%. Jadi dapat disimpulkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja berada pada kategori sedang.
3. Pada penelitian ini, analisis data menggunakan korelasi *product moment* dari *Karl pearson* pada media *SPSS 16.0 for windows* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, dan diperoleh hasil bahwa hipotesis alternatif (H_a) ditolak, hal ini dapat dilihat dari $r_{xy} = 0.403$, $Sig = .004 < 0.05$. Artinya, tidak ada hubungan antara konsep diri dengan kecemasan

menghadapi dunia kerja pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Dari hasil yang didapat, kita mengetahui bahwa konsep diri di kalangan mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, diketahui bahwa tingkat konsep diri dan kecemasan mereka berada pada taraf menengah (sedang) sehingga diharapkan agar konsep diri yang dimiliki dapat ditingkatkan agar lebih mampu meminimalisir tingkat kecemasan yang sedang dialami saat menghadapi dunia kerja.

B. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang ingin disampaikan penulis kepada :

1. Bagi fakultas psikologi, para akademisi dan praktisi psikologi, melakukan berbagai kajian dan penelitian mendalam tentang nilai-nilai yang dianut oleh suatu kelompok tertentu, sehingga peningkatan sumber daya manusia melalui lembaga pendidikan bisa ditingkatkan lebih baik dan efektif. Khususnya dalam hal ini adalah pengembangan konsep diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dengan fokus yang sama dapat menambahkan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja serta menambahkan jumlah populasi atau sampel agar hasil penelitian lebih maksimal yang diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Bandung : Pustaka Setia, 2003)
- Atkinson, *Pengantar Psikologi jilid 2*, (Jakarta:Erlangga, 1996)
- Ayu Titaningsih “*Hubungan Antara Kecerdasan Adversity dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*” UMS (<http://etd.eprints.ums.ac.id/7778/I/F100030260.pdf>)
- Calhoun, J.F & Cocella, J.R, *Psychology of Adjustment and Human Relationship* (New York: Mc-Hill Publishing Co, 1990)
- Davidson, Gerald C. & Neal J.M, *Abnormal Psychology* (New York: Jonh Wiley & Sons, Inc, 1990)
- Desmita, *Psikologi Perkembangan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2006)
- Edelmann, *Anxiety Theory, Reserch dan Invention in Clinical and Health Psychology*, (UK:University of Surrey, 1992)
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima) Jakarta : Erlangga 1999)
- Faikatul Alfiah “ *Hubungan Antara konsep Diri Dengan Kenakalan Remaja di SMA Negeri 1 Suboh, Kabupaten Situbondo* “ (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2010)
- Gunarsa S, & Yulia S, *Psikologi Perkembangan*,
- Haber A. Runyon, “*Psychology Of Adjustment*” (Illinois : The Dorsey Press)
- Hendriati Agustiani, “*Psikologi Perkembangan; Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*“(Bandung: PT Refika Aditama, 2006),
- Jalaluddin Rakhmat, “*Psikologi Komunikasi* “ (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2003)
- Kaplan dan Sandock, “ *Sinopsis Psikiatri jilid II, Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Ilmu* “, (Jakarta: Binarupa Aksara, 1997)
- Kartini Sofia, “ *Pengaruh Konsep Diri terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Pegawai Negeri Sipil Dinas Perindustrian, Perdagangan dan Penanaman Modal Kabupaten Sumenep*” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Malang, 2007)
- Keliat, Budi Anna. *Gangguan Konsep Diri*, Keliat, Budi Anna (Jakarta; Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1992), 5

- Malcolm Hardy & Heyes Steve, “ *Pengantar Psikologi: Edisi Kedua* “ (Jakarta: Erlangga, 1985)
- Nevid dkk, “ *Psikologi Abnormal Jilid 1* “, (Jakarta: Erlangga, 2003)
- Purwakaniah Hasan, “ *Psikologi Perkembangan Islami menyikap rentang kehidupan manusia dari prakelahiran hingga pascakematian* “ (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada,)
- Rany Tria Susanty “ *Kecemasan Tidak Mendapatkan Peluang Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tugas Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta* “ (<http://etd.eprints.ums.ac.id/6684/I/F100050281.pdf>) 5 Juli 2011
- Rifa Hidayah, *Psikologi Pengasuhan Anak* (Malang: UIN Malang Press, 2009),
- Saifuddin Azwar, “ *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* “ (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005)
- Saifuddin Azwar, *Tes Prestasi*
- Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005)
- Sedarmayati & Syarifudin Hidayat, *Metode Penelitian* (Bandung: Penerbit Bandar Maju, 2002)
- Suharsismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2002)
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2008)
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Riset: Jilid 3* (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1990)
- Tulus Winarsunu, *Statistika dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan* (Malang: UMM Press 2004),
- Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan: Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006)
- Yanuar Indrayani, “*Hubungan Religiusitas, Kematangan Emosi, dan Kecemasan terhadap Masa Depan Pada Masa Dewasa Awal*” (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi Universitas Negeri Malang, 2010),
- Yuliana, “*Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Pada siswa SMKN 1 Malang*” (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi Universitas Negeri Malang, 2009)
- Zakiah Dradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Inti Idayu Press, 1990)
- Zamrony, “*Pengaruh Konsep Diri Dan Zuhud Terhadap Motivasi Berprestasi Santri Pesantren Tebuireng Jombang*” (Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2010)

LAMPIRAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan. Gajayana 50 Telepon / Faksimile +62341 - 558916 Malang 65144
Website : www.uin-malang.ac.id / www.psikologi.uin-malang.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : Un.3.4/PP.00.9/ 396 /2011

Yang bertanda tangan di bawah ini Pembantu Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, menerangkan dengan sesungguhnya mahasiswa berikut ini :

N a m a : Dahlia
NIM : 06410129
Pembimbing : Aris Yuhana Yusuf, Lc, MA
Judul Penelitian : Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian skripsi di Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang pada tanggal.

Demikian surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 13 September 2011

a.n Dekan,
Pembantu Dekan Bidang Akademik



Dr. Rahmat Aziz, M. Si
NIP. 19700813 200012 1 001



Certificate No. ID08/1219



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Telepon / Faksimile 0341-558916 Malang 65144
Website : www.uin-malang.ac.id / www.psikologi.uin-malang.ac.id

BUKTI KONSULTASI

Nama : Dahlia
NIM : 06410129
Pembimbing : Aris Yuana, Lc,M.A
Judul : Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan
1	25 Juli 2011	Pengajuan BAB I	
2	1 Agustus 2011	Revisi BAB I dan Pengajuan BAB II	
3	8 Agustus 2011	Revisi BAB II dan Pengajuan BAB III	
4	19 Agustus 2011	Revisi BAB III dan Pengajuan BAB IV dan BAB V	
5	12 September 2011	Revisi BAB IV dan BAB V	
6	13 September 2011	ACC Keseluruhan	

Malang, 13 September 2011
Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi
Dr. Mulyadi, M.Pd I
NIP: 195507171982031005

Daftar Nama Responden Mahasiswa/Mahasiswi Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Angkatan Tahun 2007

NO	NIM	NAMA	JUDUL SKRIPSI
1	07410015	Azizah Batubara	Hubungan Antara Komitmen Religius dengan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MMI Malang
2	07410018	Nurul Ainy	Pengaruh Pembinaan Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan di RS IPHI Batu
3	07410020	Diajeng Safitri	Srategi Pembentukan Konsep Diri Lanjut Usia Tanpa Keluarga (Studi Kasus di Desa Compreg RT. 16 RW. 04 Widang-Tuban)
4	07410025	Ratih Puspita Dewi	Hubungan Antara Kemandirian dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi di Ma'had Suanan Ampel Al Ali Mabna Khodijah UIN Malang
5	07410027	Imamillia Fauziyah	Hubungan Pengungkapan Diri Remaja Pada Orang Tuanya Dengan Stres Di SMPN Di Tulungagung
6	07410029	Zulfikar Ali Farizi	Pengaruh Konsusmsi Karbohidrat Terhadap Kemampuan Melakukan Perhatian Pada Orang Dewasa
7	07410033	Firmansyah	Pengaruh Motivasi Ekstrinsik dan Motivasi

			Intrinsik Terhadap Produktivitas Keperawatan Paramedis Rumah Sakit Islam Malang
8	07410038	Lisa Romanti Diah M	Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas VIII di MTS Sunan Gunung Jati Blitar
9	07410040	Paramitha Haditia Permana	Hubungan Antara Strategi Coping dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu yang Memiliki Retradasi Mental di SDLB Negeri Lumajang
10	07410044	Rosita Maghfiroh	Persepsi Prestasi Pada Anak Terlantar di Panti Asuhan Al-Hikmah Sawojajar Malang
11	07410046	Hendrik Dwi Hantono	Dinamika Psikologis Transformasi Kesadaran Diri Aktivitas Tafakur Salik Thoriqoh Mu'tabaroh Qodiriyah Wa Naqsabandiyah Pondok Peta Tulungagung
12	07410051	Yuyun Puspitasari	Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Dengan Menggunakan Terapi Hypnobirthing dan Non Hypnobirthing
13	07410053	Mochammad Rizki Aziz	Hubungan Antara Konformitas dan Perilaku Konsumtif Pada Remaja di SMKN 2 Malang
14	07410061	Syafruddin Faisal Thohar	The Correlation Between Interpersonal Intelligence and Altruistic Behavior of Class X Student at MAN 3 Kediri
15	07410062	Ummi Rifatul Khoiriyah	Hubungan Tingkat Pemahaman Religiusitas

			Orang Tua dengan Motivasi Orang Tua Dalam Memberikan Pendidikan Agama Pada Anak di Desa Pucang Simo Jombang
16	07410063	Azkiyah Nur Adawiyah	Pengaruh Metode Token Ekonomi Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Bahasa Indonesia di Kelas III di Sekolah Alam Bilingual SDI Surya Buana Malang
17	07410068	Muhamad Rizki Nurul Huda	Pengaruh Religiusitas dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Remaja Pada Siswa SMA Islam Al Ma'arif Singosari Malang
18	07410071	Finna Ayu Faizah	Hubungan Antara Obesitas dengan Regulasi Emosi Pada Siswa di SMAN 1 Malang
19	07410074	Dodi Agus Setiawan	Hubungan Citra Merek Pasta Gigi Pepsodent dengan Loyalitas Konsumen Pada Mahaiswa Psikologi UIN Maliki Malang
20	07410078	Vina Vaviandri	Korelasi Antara The Big Five Personality dengan Eudaimonia Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
21	07410079	Yanuar Aditya P	Hubungan Tingkat Empati Terhadap Perilaku Altruistik Pada Mahasiswa Biologi Semester VIII Di UIN Maliki Malang
22	07410082	Adventy Eka Rahayu	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Ibu dalam Menghadapi

			Persalinan Pertama di RS Ibu Anak HST Trenggalek
23	07410085	Rizkia Nur Azizah	Hubungan Efikasi Diri Dengan Minat Kewirausahaan Mahasiswa Fakultas Ekonomi UIN Maliki Malang
24	07410088	Reri Permatasari Sudi	Perbedaan Tingkat Hardiness Pada Remaja yang Berasal dari Keluarga Utuh dan Keluarga Tidak Utuh
25	07410093	Nur Akhmalul Minna	Implementasi Kesejahteraan Psikologi (PWB) Pada Jama'ah Tarekat Qodriyah Wa Naqsyabandiyah di PonPes Ngalah- Purwosari Pasuruan
26	07410095	Nely Ilmi Qothiyah	Efektivitas Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Lembaga Pemasyarakatan (LP) Sukun Malang
27	07410097	Novan Syarifudin	Pengaruh Pemberian Inspiratif Story Terhadap Motivasi Berprestasi Santri Pondok Pesantren Al-Arifin Denanyar Jombang
28	07410100	Nur Cholila	Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Menyontek pada Siswa SMP Satya Dharma Desa Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember
29	07410104	Rahmania Ariantini	Efektifitas Terapi Self Untuk Menurunkan Tingkat Agresifitas Anak Jalanan Lembaga

			Griya Baca Kota Malang
30	07410109	Suci Hidayati	
31	07410110	Indah Sukmawati	Pengaruh Service Excellence Terhadap Loyalitas Pelanggan Prima Swalayan Cabang Nganjuk
32	07410117	Ika Pratiwining Munif	Hubungan Tingkat Kemandirian Dengan Kemampuan Berinteraksi Sosial Anggota Pramuka Kelompok Penggalang di SMPN 13 Malang
33	07410118	Eliana Zufro	Penalaran Moral Anak-Anak Di Lokalisasi (Studi Kasus pada Anak-Anak yang Tinggal di Lokalisasi Suko Kecamatan Sumberpucung)
34	07410126	Achmad Rodhinal Mufti	Hubungan Burnout Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi UIN Maliki Malang yang bekerja
35	07410134	Agus Iqbal Hawabi	Pengaruh Resiliensi Terhadap Juvenile Delinquency Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang
36	07410135	Ima Hikmatul Khoir	Hubungan Antara Religiusitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiwa Putri Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang
37	07410140	Qomariyah	Hubungan Kualitas Attachment dengan Kemandirian Siswa Kelas X Dimediasi Oleh Self Esteem Di SMA Negeri I Malang

38	07410141	Muhammad Husni	Pengaruh Kepuasan Pemberian Upah Terhadap Semangat Kerja Karyawan Bagian Produksi di Perusahaan Rokok AA Buring Malang
39	07410143	Nuril Bariroh	Analisis Faktor-Faktor Pengambilan Keputusan Mahasiswa Menetap di Ma'had Sunan Ampel Al-Ali UIN Maliki Malang
40	07410148	Muhammad Arif	Hubungan Stres Kerja Dengan Kinerja Karyawan Office PT ISM Bogasari Flour Mills Surabaya
41	07410006	Fatkhur Rohman	Hubungan Antara Kedisiplinan Menjalankan Sholat Wajib dengan Kontrol Diri Pada Santri Pesantren Tarhiyatul Thobbah Lamongan
42	07410008	Mega Mutiara	Efektivitas Bercerita Terhadap Minat Baca Usia Dini di TK Sakinah Malang
43	07410007	Jati Pratama Kurniawati	Pengaruh Permainan Konstruktif Terhadap Kreativitas Anak Prasekolah
44	07410109	Suci Hidayati	Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Vii MTS Al-Mularomin Desa Wadak Kidul Duduk Sampeyan Gresik
45	07410030	Agustin Dwi Permana Putri	Pengaruh Penerimaan Orang Tua Terhadap Penyesuaian Diri Anak Tuna Rungu di Sekolah (Penelitian Pada SDLB Sinar

			Harapan Probolinggo)
46	07410039	Shofiyatul Amaliyah	Perbedaan Penyesuaian Sosial Remaja Tuna Rungu Ditinjau Dari Metode Komunikasi
47	07410055	Willion Wahyu ZA	Perilaku Seksual Remaja Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi di Desa Karangsono Blitar
48	07410060	Nasrul Fahrizi	Kematangan Emosi Dan Konflik Interpersonal Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang
49	07410066	Bayu Eka Dermawan	Hubungan Dukungan Sosial Dan Perilaku Menolong Altruistik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang
50	07410067	Moh Ali Maksum	Pengaruh Perhatian Orang Tua dan Minat Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa MAN 3 Blitar

Angket 1

Nama:

Umur:

Jenis Kelamin:

Hari/Tanggal :

PETUNJUK PENGISIAN

Berilah komentar dari setiap pernyataan secara jujur dengan cara memberi tanda **cek/cek list** (√) pada kolom komentar yang **sesuai dengan kondisi Anda**. **Tidak ada** komentar yang dianggap **salah, benar, baik** maupun **buruk**. Semua komentar dianggap benar asal sesuai dengan kondisi yang Anda alami selama ini.

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Angket Konsep Diri

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa cukup puas dengan bentuk tubuh saya				
2.	Menurut saya tinggi dan berat badan saya cukup ideal				
3.	Menurut saya postur tubuh saya kurang bagus				
4.	Saya tidak dapat menerima setiap kekurangan yang ada pada tubuh saya				
5.	Banyak orang yang memuji penampilan saya				
6.	Saya merasa kurang percaya diri dengan warna kulit saya				
7.	Saya merasa penampilan saya tidak rapi dan sangat berantakan				
8.	Banyak orang mengatakan bahwa fisik saya sangat potensial untuk menjadi seorang atlet olahraga				
9.	Saya melihat bahwa tubuh saya tidak memiliki potensi sama sekali di bidang olahraga apapun				
10.	Saya mempunyai tuntutan yang tinggi pada diri saya yang harus saya capai				

11.	Saya tidak punya harapan terhadap masa depan saya sendiri				
12.	Sampai saat ini apa yang saya inginkan dalam hidup saya belum tercapai				
13.	Saat akan lulus nanti saya akan menjadi orang yang berguna didalam masyarakat				
14.	Setelah saya lulus kuliah tidak ada hal lain yang akan saya lakukan				
15.	Saya hampir selalu berhasil dalam mencapai apa yang saya inginkan dalam hidup saya				
16.	Saya merasa belum memberikan yang terbaik sebagai seorang mahasiswa				
17.	Saya merasa teman-teman menyayangi dan peduli pada saya				
18.	Saya sering merasa diremehkan oleh teman-teman saya				
19.	Saya merasa orang-orang disekitar saya tidak menyukai saya				
20.	Saya selalu mendapat pujian dari orang lain atas prestasi yang telah saya capai				
21.	Orang lain cenderung tidak menghargai hasil kerja keras saya				
22.	Kadang saya merasa sangat tidak berguna karena tidak dapat memberikan yang terbaik sebagai seorang mahasiswa				
23.	Saya bersikap sesuai dengan posisi saya sebagai mahasiswa				
24.	Saya tidak menyukai status saya sebagai mahasiswa karena menuntut banyak hal yang harus saya lakukan				
25.	Saya tidak memiliki peran yang penting sebagai mahasiswa				
26.	Kuliah yang saya ambil saat ini sesuai dengan potensi yang saya miliki				

27.	Sebagai seorang mahasiswa psikologi saya dapat menjalankan tugas-tugas kuliah dengan baik				
28.	Potensi yang saya miliki ternyata tidak sesuai dengan jurusan yang saya ambil				
29.	Banyak orang yang mengatakan bahwa saya memiliki sesuatu keunikan yang tidak dimiliki kebanyakan orang				
30.	Saya adalah orang yang biasa-biasa saja, tidak ada yang dapat saya banggakan dari diri saya				
31.	Saya berperilaku sesuai dengan jenis kelamin saya				
32.	Sepertinya tingkah laku saya kurang sesuai dengan jenis kelamin saya				

Angket 2

Angket Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Akhir-akhir ini waktu tidur saya terganggu karena memikirkan masalah mencari kerja				
2.	Saya tidak mengalami masalah sembelit ketika memikirkan masalah mencari pekerjaan				
3.	Bila merasa cemas saya sangat mudah berkeringat				
4.	Walaupun memikirkan masalah pekerjaan saya tidak dihantui mimpi buruk				
5.	Kepala saya pusing bila memikirkan masa depan				
6.	Bila berfikir mengenai mencari kerja tubuh saya tidak terasa menggigil				
7.	Saya takut akan masa depan saya				
8.	Memikirkan masalah mencari kerja tidak membuat badan saya cepat letih				

9.	Ketakutan menjadi pengangguran membuat saya merasa tidak aman				
10.	Ketika teringat akan memasuki dunia kerja debaran jantung saya menjadi semakin kencang				
11.	Saya adalah seseorang yang penuh energi dan bersemangat				
12.	Bila sedang mengerjakan tugas-tugas sering kali pikiran-pikiran tentang mencari kerja muncul dan mengganggu saya				
13.	Ketika membahas tentang dunia kerja saya tidak merasakan tangan dan kaki saya menjadi dingin				
14.	Jumlah pengangguran yang terus bertambah membuat saya merasa khawatir				
15.	Saya mampu memperoleh pekerjaan ketika saya lulus nanti				
16.	Saya mengantisipasi hal-hal yang akan datang dengan membuat rencana terlebihdahulu				
17.	Saya merasa gemetar bila teringat harus mencari kerja				
18.	Emosi saya tetap terkendali ketika memikirkan masalah kerja				
19.	Saya merasa tetap tenang ketika mengetahui jumlah pengangguran yang terus bertambah				
20.	Menurut saya situasi kerja saat ini bukanlah hal yang mengancam				
21.	Keluhan sembelit sering saya alami ketika memikirkan masalah mencari kerja				
22.	Saya tidak mengalami gangguan pencernaan walaupun memikirkan tentang mencari kerja				
23.	Saya merasa tidak percaya diri untuk memasuki dunia kerja				
24.	Saya tidak merasakan pusing jika teringat akan memasuki dunia kerja				
25.	Saya merasa energi saya terkuras hanya untuk melakukan aktifitas sehari-hari				

26.	Debaran jantung saya tetap normal walaupun memikirkan masalah pekerjaan				
27.	Bila memikirkan masalah mencari pekerjaan emosi saya menjadi meledak-ledak				
28.	Saya mampu menjaga stamina untuk melakukan berbagai aktifitas				
29.	Saya mampu berkonsentrasi penuh mengerjakan tugas-tugas perkuliahan				
30.	Sesulit apapun nantinya dalam mencari pekerjaan saya tetap mempunyai harapan akan mendapatkannya				
31.	Kepala saya terasa berat bila memikirkan masalah mencari kerja				
32.	Saya tidak pernah mengalami tangan dan kaki menjadi dingin dengan tiba-tiba bila membaca masalah situasi dunia kerja saat ini				
33.	Saya sering merasa sulit berkonsentrasi mengerjakan sesuatu bila teringat mengenai dunia kerja				
34.	Saya tidak memiliki masalah keringat berlebihan				
35.	Walaupun memikirkan masalah dunia kerja emosi saya tidak gampang terpancing				
36.	Saya merasa menggigil jika memikirkan mengenai dunia kerja				
37.	Saya menganggap persaingan di dunia kerja sebagai hal yang wajar dan tidak mengkhawatirkan				
38.	Saya sering merasa tidak berguna				
39.	Saya mempunyai rencana mengenai apa yang akan saya lakukan setelah lulus nanti				
40.	Saya mampu mencurahkan seluruh pikiran pada saat mengerjakan tugas				
41.	Saya sering merasa mulas ketika melihat lowongan pekerjaan di surat kabar atau iklan				
42.	Topik bahasan mengenai dunia kerja saat ini membuat saya merasa menggigil				

43.	Pola tidur saya tetap wajar walaupun memikirkan masalah mencari pekerjaan				
44.	Bila memikirkan masalah mencari pekerjaan tidur saya dihantui mimpi buruk				
45.	Saya merasa khawatir akan menjadi seorang pengangguran				
46.	Bertambahnya jumlah pengangguran tidak membuat saya gemetar				
47.	Saya sering merasa lesu dan lemas ketika memikirkan mengenai dunia kerja				
48.	Saya selalu merasa bersemangat dan bertenaga sehingga mampu melakukan aktifitas apapun				
49.	Tangan dan kaki saya menjadi dingin waktu membayangkan situasi kerja saat ini				
50.	Ketika teringat masalah mencari kerja saya tidak banyak berkeringat				
51.	Bertambahnya jumlah pengangguran saat ini membuat saya merasa terancam				
52.	Saya merasa mudah untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang saya kerjakan				
53.	Waktu untuk menyelesaikan tugas lebih banyak saya habiskan untuk beristirahat daripada untuk bekerja				
54.	Saya merasa sabar dan tenang				
55.	Tangan dan kaki saya menjadi dingin jika membahas tentang dunia kerja				
56.	Saya tidak pernah memiliki pikiran-pikiran buruk mengenai apa yang akan saya alami setelah lulus kuliah				
57.	Saya merasa akan menemui kesulitan dalam mencari pekerjaan				
58.	Saya tidak khawatir bila nantinya saya akan bersaing dalam mendapatkan pekerjaan				
59.	Saya merasa terancam menghadapi persaingan dalam dunia kerja				

60.	Saya mempunyai kemampuan yang dapat berguna dalam mencari kerja				
61.	Akhir-akhir ini saya merasa semangat saya berkurang dalam melakukan aktivitas karena memikirkan dunia kerja				
62.	Akhir-akhir ini saya jarang mengalami gangguan pencernaan				
63.	Akhir-akhir ini pikiran saya mudah terpecah karena tiba-tiba memikirkan mengenai dunia kerja				
64.	Saya tidak merasakan sakit kepala jika membaca lowongan pekerjaan				
65.	Sering muncul pikiran bahwa saya akan sulit mendapatkan pekerjaan				
66.	Saya tidak merasa berdebar-debar ketika memikirkan tentang apa yang akan saya lakukan setelah lulus				
67.	Saya tidak dapat tidur dengan tenang apabila sebelumnya memikirkan mengenai masalah pengangguran				
68.	Saya merasa menjadi orang yang sensitif dan tidak sabaran				
69.	Detak jantung saya bertambah cepat dengan tiba-tiba jika memikirkan mengenai dunia kerja				
70.	Badan saya tidak gemetar ketika mendengar orang-orang membicarakan masalah mencari kerja				
71.	Ketika membicarakan masalah mencari kerja saya merasa keringat keluar berlebihan				
72.	Dalam menjalani setiap kegiatan saya selalu bersemangat				
73.	Saya merasa khawatir tidak dapat bersaing dalam mendapatkan pekerjaan				
74.	Ketika memikirkan masa depan keadaan sekitar saya seakan berputar-putar				
75.	Saya tidak banyak berkeringat walau merasa khawatir akan masa depan saya				

76.	Akhir-akhir ini saya merasa cepat letih				
77.	Saya tidak merasa takut menghadapi masa depan saya				
78.	Ketika membayangkan akan masa depan saya merasa tidak tenang				
79.	Bila sedang memikirkan mengenai mencari pekerjaan tangan dan kaki saya menjadi dingin				
80.	Keunggulan dalam diri saya akan membantu dalam memperoleh pekerjaan				
81.	Akhir-akhir ini saya sering mengalami gangguan pada pencernaan saya seperti diare atau mulas				
82.	Saya dapat tidur dengan nyenyak dan tenang karena situasi dunia kerja saat ini tidak mengganggu saya				
83.	Saya merasa kehilangan semangat ketika teringat mengenai masalah mencari kerja				
84.	Walaupun memikirkan masalah dunia kerja saya tidak merasakan kepala menjadi pusing				
85.	Jika memikirkan mengenai masa depan tubuh saya berkeringat berlebihan				
86.	Memikirkan mengenai bertambahnya jumlah pengangguran tidak membuat debaran jantung saya bertambah				
87.	Ketika memikirkan masalah mencari kerja saya sering menumpahkan kesalahan saya pada orang-orang disekitar saya				
88.	Saya jarang merasa letih walaupun banyak kegiatan				
89.	Akhir-akhir ini saya mudah terkejut dan debaran jantung saya menjadi kencang				
90.	Saya tidak pernah merasakan tangan dan kaki menjadi dingin bila memikirkan dunia kerja				

HASIL UJI VALIDITAS, RELIABILITAS DAN DAYA BEDA AITEM

SKALA KONSEP DIRI DAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA

SKALA KONSEP DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
------------------	--	------------

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.827	.831	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	68.70	54.214	.404	.	.820
Item_2	68.88	55.006	.321	.	.824
Item_3	69.08	53.789	.395	.	.820
Item_4	68.62	55.383	.457	.	.818
Item_5	68.84	55.892	.380	.	.821
Item_6	68.76	55.737	.326	.	.823
Item_7	68.58	57.228	.270	.	.825
Item_8	69.58	54.616	.358	.	.822
Item_9	68.78	54.583	.393	.	.820
Item_11	68.18	56.273	.291	.	.824
Item_12	69.30	56.092	.249	.	.827
Item_14	68.12	55.904	.391	.	.820
Item_15	68.80	57.837	.236	.	.826

Item_17	68.34	56.351	.335	.	.822
Item_18	68.48	54.051	.525	.	.815
Item_19	68.40	54.857	.523	.	.816
Item_22	69.10	54.990	.381	.	.821
Item_24	68.44	57.027	.206	.	.828
Item_25	68.76	55.533	.346	.	.822
Item_26	68.48	53.847	.575	.	.813
Item_27	68.38	56.444	.359	.	.822
Item_28	68.48	51.928	.632	.	.809
Item_30	68.74	54.482	.416	.	.819
Item_31	68.36	57.296	.205	.	.827

SKALA KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.949	.950	73

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
--	----------------------------	--------------------------------	----------------------------------	------------------------------	----------------------------------

Item_1	152.88	557.169	.381	.	.949
Item_4	152.92	559.749	.362	.	.949
Item_5	152.78	560.093	.310	.	.949
Item_7	153.04	562.937	.244	.	.949
Item_9	152.52	563.724	.240	.	.949
Item_10	152.74	553.788	.464	.	.948
Item_12	152.68	562.222	.276	.	.949
Item_15	153.34	555.862	.454	.	.948
Item_16	153.28	561.308	.335	.	.949
Item_17	153.02	557.979	.416	.	.948
Item_18	153.00	561.796	.341	.	.949
Item_19	152.74	561.380	.385	.	.949
Item_21	153.08	551.626	.554	.	.948
item_23	152.82	561.416	.258	.	.949
Item_27	153.06	554.956	.535	.	.948
Item_28	153.08	559.340	.381	.	.949
Item_29	153.20	558.939	.423	.	.948
Item_30	153.42	563.106	.267	.	.949
Item_31	153.00	559.143	.541	.	.948
Item_32	152.74	561.094	.332	.	.949
Item_33	152.90	557.643	.565	.	.948
Item_34	152.96	558.856	.353	.	.949
Item_35	152.88	560.108	.340	.	.949

Item_36	152.98	554.347	.562	.	.948
Item_37	153.06	550.874	.546	.	.948
Item_38	153.20	555.837	.479	.	.948
Item_39	153.42	562.983	.324	.	.949
Item_40	153.26	561.013	.333	.	.949
Item_41	153.06	550.302	.629	.	.948
Item_42	153.14	557.919	.418	.	.948
Item_43	153.12	557.577	.385	.	.949
Item_44	153.00	548.122	.635	.	.948
Item_45	152.62	554.934	.440	.	.948
Item_46	152.94	559.119	.370	.	.949
Item_47	153.00	552.204	.647	.	.948
Item_48	153.12	557.332	.446	.	.948
Item_49	152.92	556.320	.449	.	.948
Item_50	152.70	561.235	.308	.	.949
Item_51	152.82	549.538	.643	.	.948
Item_52	153.16	556.872	.442	.	.948
Item_54	153.16	551.851	.531	.	.948
Item_55	152.92	549.912	.673	.	.948
Item_57	153.00	561.306	.359	.	.949
Item_59	152.86	547.878	.680	.	.947
Item_60	153.34	558.392	.437	.	.948
Item_61	152.82	556.396	.458	.	.948
Item_63	152.78	549.481	.551	.	.948

Item_64	152.98	562.265	.260	.	.949
item_65	152.88	554.271	.445	.	.948
Item_66	152.96	559.100	.417	.	.948
Item_67	152.82	554.477	.570	.	.948
Item_68	152.80	558.245	.462	.	.948
Item_69	152.90	555.520	.511	.	.948
Item_70	152.84	561.117	.332	.	.949
Item_71	153.02	549.530	.684	.	.947
Item_73	152.78	553.522	.561	.	.948
Item_74	152.98	554.918	.474	.	.948
item_75	152.66	561.249	.269	.	.949
Item_76	152.58	557.555	.355	.	.949
Item_77	153.22	557.522	.488	.	.948
Item_78	152.86	550.653	.555	.	.948
Item_79	152.98	553.163	.573	.	.948
Item_80	153.28	547.920	.716	.	.947
Item_81	152.86	558.613	.289	.	.949
Item_82	152.86	561.756	.286	.	.949
Item_83	152.74	550.482	.504	.	.948
Item_84	152.86	560.204	.319	.	.949
Item_85	153.00	549.347	.601	.	.948
Item_86	153.00	561.592	.297	.	.949
Item_87	152.96	554.896	.508	.	.948
Item_88	152.74	556.890	.410	.	.949

Item_89	152.88	549.822	.606	.	.948
Item_90	152.84	558.790	.330	.	.949

DATA HASIL ANALISIS KORELASI *PRODUCT MOMENT*

Correlations

Correlations

		konsep_diri	kecemasan
konsep_diri	Pearson Correlation	1	-.403**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	50	50
kecemasan	Pearson Correlation	-.403**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	50	50

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

