

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2013
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI



Oleh

**Direra Sukmasari
NIM. 12410003**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2017**

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2013
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana

Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Direra Sukmasari

12410003

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

2017

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA
PADA MAHASISWA ANGKATAN 2013
FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MALIKI MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Direra Sukmasari

NIM. 12410003

Telah disetujui oleh

Dosen Pembimbing



Dr. Siti Mahmudah, M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag

NIP. 19730710 200003 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA
PADA MAHASISWA ANGKATAN 2013
FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN MALIKI MALANG**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 05 Januari 2017

Susunan Dewan Penguji

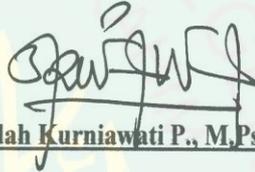
Dosen Pembimbing



Dr. Siti Mahmudah M.Si

NIP. 19671029 199403 2 001

Penguji Utama



Dr. Endah Kurniawati P., M.Psi., Psikolog

NIP. 19750514 200003 2 003

Ketua Penguji



Dr. Zainal Habib, M.Hum

NIP. 19760917 200604 1 002

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

Tanggal 05 Januari 2017

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag

NIP. 19730710 200003 1 002

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Direra Sukmasari

NIM : 12410003

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang” adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengansebenarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 22 Desember 2016

Penulis



Direra Sukmasari

NIM. 12410003

MOTTO

Keyakinan menciptakan kenyataan
(William James)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan untuk:

Keluarga besar saya, terutama mama dan papa yang telah mendidik dan mendoakan dari lahir hingga sebesar ini, mendukung dan menjadi motivator terbesar saya untuk jalan kesuksesan masa depan saya. Serta adik saya yang selalu memberi semangat untuk kelancaran saya mengerjakan skripsi ini.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur yang teramat dalam penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan ridho-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelas sarjana S-1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan penulisan ini, penulis mendapatkan bantuan dan bimbingan dari beberapa pihak. Maka dengan rasa tulus dan rendah hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Mudjia Raharjo selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. H. M. Lutfi Musthofah, M. Ag selaku Dekan Faklutas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Prof. Dr. H. Mulyadi, M. pd. I selaku Dosen Wali yang telah membimbing penulis selama perkuliahan
4. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa dengan sabar dan ikhlas memberikan bimbingan kepada penulis
5. Kedua orang tua dan adik yang telah memberikan doa dan dukungan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini

6. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang telah ikhlas memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman selama masa perkuliahan dan seluruh staf yang sudi melayani segala administrasi selama proses penelitian ini
7. Sahabat saya Nisak yang senantiasa mendampingi saya pada saat saya mengerjakan skripsi
8. Teman-teman yang memotivasi untuk menyelesaikan penelitian ini: Duma, Ummi, Syifa, Mirza, Adek Icha, Adek Hajir, dan Abang Rydzky
9. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu penulis sehingga terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan, penulis ucapkan banyak terima kasih.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak yang sudah disebutkan di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masi jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan dan keterampilan, untuk itu penulis mengharap saran yang bersifat membangun guna menyempurnakan penelitian ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi yang membaca atau pihak yang membutuhkan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERYATAAN	vi
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
المستخلص	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Kecemasan	13
1. Definisi Kecemasan	13
2. Faktor-faktor Kecemasan	14
3. Macam-macam Kecemasan	16
4. Aspek-aspek Kecemasan	19
5. Kecemasan dalam Perspektif Islam	23

B. Kepercayaan Diri	28
1. Definisi Kepercayaan Diri	28
2. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri	29
3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri	30
4. Faktor-faktor Kepercayaan Diri	33
5. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	36
6. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam	39
C. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Mahasiswa angkatan 2013 UIN Maliki yang akan Menghadapi Dunia Kerja	41
D. Hipotesis.....	44
BAB III METODOLOGI	45
A. Rancangan Penelitian	45
B. Identifikasi Variabel.....	46
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
D. Populasi dan Sampel	47
E. Metode Pengumpulan Data	48
F. Validitas dan Reliabilitas	54
G. Analisis data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Gambaran Umum Subjek Penelitian	57
1. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi.....	57
2. Pelaksanaan Penelitian	59
B. Paparan Hasil Penelitian	59
1. Uji Validitas dan Reliabilitas	59
2. Uji Asumsi	63
3. Analisis Deskriptif dan Hasil Penelitian	65
4. Analisis Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan.....	70
C. Pembahasan	71
1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Angkatan 2013 Psikologi UIN Maliki Malang.....	71
2. Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2013 Psikologi UIN Maliki Malang.....	73
3. Hubungan Antara Kepercayaan diri dan Kecemasan.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79

B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	85



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan	52
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kepercayaan Diri	53
Tabel 4.1 Hasil uji Validitas Variabel Kecemasan	60
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Variabel Kepercayaan Diri	61
Tabel 4.3 Koefisien <i>Alpha Cronbach</i> Dua Variabel	62
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas <i>one-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	63
Tabel 4.5 ANOVA <i>Table</i>	64
Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Dua Variabel	65
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Data Statistik Kecemasan.....	65
Tabel 4.8 Kategorisasi Kecemasan	66
Tabel 4.9 Frekuensi dan Prosentase Tingkat Kecemasan	67
Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Data Statistik Kepercayaan Diri.....	68
Tabel 4.11 Norma Kategorisasi Kepercayaan Diri	68
Tabel 4.12 Frekuensi dan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri	69
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi Dua Variabel	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.....	67
Gambar 2.....	70



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	86
Lampiran 2 Skor Hasil Kecemasan dan Kepercayaan Diri	92
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	103
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas	105
Lampiran 5 Hasil Uji Linieritas	106
Lampiran 6 Hasil Uji Korelasi	107
Lampiran 7 Kategorisasi	108



ABSTRAK

Sukmasari Direra, 12410003., Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016.

Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Begitu juga yang dirasakan mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang akan menghadapi dunia kerja. Mereka merasa jika dunia kerja merupakan hal yang menakutkan, mengancam, dan tidak menyenangkan. Oleh karena itu menghadapi dunia kerja dapat menimbulkan kecemasan bagi beberapa mahasiswa yang menghadapinya. Adanya kecemasan dari mereka merupakan persepsi yang dibuatnya sendiri karena ada rasa kekhawatiran ketika persiapan menghadapi dunia kerja. Sedangkan mahasiswa dituntut untuk memiliki kepercayaan diri dalam segala hal termasuk mempersiapkan menghadapi dunia kerja.

Tujuan penelitian ini adalah untuk: 1) untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang; 2) untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang; 3) untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif yang disajikan berupa angka-angka. Penelitian ini untuk menguji variabel bebas yakni kepercayaan diri dengan variabel terikat kecemasan. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang akan menghadapi dunia kerja dengan jumlah sampel 61 mahasiswa dari 25% jumlah populasi sebesar 243 mahasiswa.

Hasil penelitian diketahui bahwa: 1) tingkat kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki kategori sedang dengan prosentase 57,4% sebanyak 35 orang; 2) tingkat kecemasan mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki kategori sedang dengan prosentase 69% sebanyak 42 orang; 3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang dengan koefisien sebesar $r_{xy} = -0,210$ dan $p = 0,010 < 0,05$. Artinya, ketika kepercayaan diri mahasiswa tinggi maka kecemasan menurun dan sebaliknya jika kecemasan mahasiswa tinggi maka kepercayaan diri mahasiswa menurun, maka hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci :Kepercayaan Diri, Kecemasan

ABSTRACT

Sukmasari Direra, 12410003. The relationship between self-confidence and anxiety to face the working world toward the psychology students 2013 faculty psychology State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang, Thesis, Faculty Psychology State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.

The anxiety is something that feel by everyone when they feel something threat them. The anxiety considered as part of live. It is alike what the students of psychology 2013 feel which will deal with working world. They feel if the working world is something to be afraid, anxiety and unhappy. It is why to deal with working world can effect anxiety for some students. Anxiety can be coming up because the perception their made it self because their are worried. While the students force to have self-confidence in every aspect including in preparing to face the working world.

The purpose of this study are to identify the level os self-confidence from the psychology students of State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang. The second to know the anxiety level from the students. The third to identify the relationship between self-confidence and the anxiety.

The method that use in this study is quantitative which is persent by the variable of number. This study to examine free variable that is self-confidence with dependent variable anxiety. The subject of this study are the students generation 2013 faculty psychology State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang which will deal with working world with 61 samples students from 25% population of 243 students.

The result of this study shows that firstly the level self-confidance of student 2013 faculty psychology State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang have a middle categorization which percentage 57,4% as 35 people. The second the anxiety levels of the students 2013 categorize as middle which percentage 69% as 42 people : there is the significance negative relation between self-confidence with the anxiety the students 2013 with the coefficient $r_{xy} -0,210$ dan $p = 0,010 < 0,05$. Which means when the self-confidence is high then the anxiety decrease and reverse if the anxiety of the students is high then self-confidence of the students decrease. In conclusion this hypothesis is accepted.

Key word: Self-confidence. Anxiety

المستخلص

سوكماساري ديريرا، 12410003. العلاقة بين "الاعتماد على النفس" و"القلق على عالم العمل" لطلبة عام 2013 كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، البحث العلمي، كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، 2016.

الكلمات الأساسية: الاعتماد على النفس والقلق

كان القلق شيء يشعره الإنسان عندما يهدده الأشياء، ويعتبر القلق جزءاً من الحياة اليومية. وكذلك لطلبة عام 2013 من كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج الذين سيواجهون عالم العمل. هم شعروا أن عالم العمل هو شيء مخيف، مهدد جداً، وغير متعة. لذلك مواجهة عالم العمل يمكن أن يسبب القلق لبعض الطلبة الذين سيواجهونه. هو يدل على الزعم لنفسهم لوجود القلق عند مواجهة عالم العمل. على أن الطلبة لديهم الاعتماد على النفس في كل أشياء، منها إعداد لمواجهة عالم العمل.

الهدف من هذا البحث ما يلي: (1) لتحديد مستوى الاعتماد على النفس في طلبة عام 2013 من كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، (2) لتحديد مستوى القلق لديهم، (3) لتحديد العلاقة بين كل منهما. الطريقة المستخدمة هي طريقة الكمي المقدمة في شكل أرقام. وكان هذا البحث لاختبار المتغيرات المستقلة (الاعتماد على النفس) والمتغيرات التابعة (القلق). الواضع أو الفاعل في هذا البحث هو طلبة عام 2013 من كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج الذين سيواجهون عالم العمل والعينة 61 طالبا من 25٪ من 243 طالب.

نتائج هذا البحث هي: (1) كان مستوى الاعتماد على النفس في طلبة عام 2013 من كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج متوسطاً بالنسبة 57.4٪ بمقدار 35 شخصاً. (2) كان مستوى القلق لديهم متوسطاً بالنسبة 69٪ وهذا $p = 0,010 < 0,05$ و $-0,210$ بمقدار 42 شخصاً. (3) وجود الارتباط السلبي الكبير بين كل منهما بالمعامل يعني عندما كان الاعتماد على النفس عالياً فقلل القلق وكذلك العكس إذا كان القلق مرتفعاً فانخفض الاعتماد على النفس، وقبلت فرضية البحث.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya individu memiliki berbagai macam kebutuhan yang harus dipenuhi dalam hidupnya. Salah satu pemenuhan kebutuhan tersebut adalah dengan bekerja yang bertujuan untuk mendapatkan penghasilan. Di Indonesia, mencari pekerjaan bukanlah hal yang mudah. Kehidupan di era modern yang semakin kompleks ini menuntut kita untuk memiliki kesiapan dan ketangguhan fisik maupun psikologis. Kita juga dituntut untuk memiliki ketangguhan akademis maupun non akademis yang sesuai dengan bidangnya. Semakin tingginya tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin luas pula kesempatan untuk mendapat pekerjaan. Namun, gelar tidaklah menjadi hal yang mutlak bagi seseorang dalam mendapatkan pekerjaan.

Globalisasi telah menyebabkan terjadinya perubahan pada dunia kerja yang mengarah kepada sistem pengembangan SDM yang bersifat profesional. Situasi ini membuat kompetensi dan persaingan dalam mencari pekerjaan menjadi terbuka lebar. Dunia kerja merupakan dunia yang akan segera dimasuki oleh seorang mahasiswa angkatan 2013 yang telah menyelesaikan kuliahnya di sebuah perguruan tinggi. Mencari pekerjaan adalah tugas baru mahasiswa yang telah selesai menempuh pendidikannya. Mencari pekerjaan boleh dikatakan bukanlah sesuatu hal

yang mudah, disini seseorang membutuhkan usaha dan strategi yang kuat untuk meraihnya. Kualitas pendidikan juga merupakan sesuatu yang penting di mata perusahaan dalam merekrut pegawainya. Ceyhan dan Ceyhan (2010) mengatakan tingkat pendidikan tinggi tidak hanya mengarah pada pencapaian dalam perkembangan akademis mahasiswa tetapi juga perkembangan mahasiswa dalam segala aspek dalam jalannya menuju kedewasaan.

Pada saat menjalani kehidupan sebagai mahasiswa, individu menghadapi tugas perkembangan yang spesifik sebagai bentuk tanggung jawab atas dirinya sendiri, seperti membuat keputusan, memiliki sebuah pekerjaan, kesiapan untuk membangun keluarga, menetapkan dan mempertahankan hubungan yang dekat dengan orang lain, pertemanan dan sebagainya (Ceyhan, 2006).

Memasuki dunia kerja juga dimasuki oleh tahap perkembangan seseorang. Mahasiswa angkatan 2013 tersebut rata-rata berusia 22 tahun ke atas. Usia yang dapat dikategorikan memasuki usia dewasa awal. Walaupun tidak ada kesepakatan tentang masa remaja ditinggalkan dan masa dewasa dimasuki tetapi beberapa kriteria telah diajukan terkait dengan tugas-tugas perkembangan usia dewasa awal. Negara-negara seperti Belanda dan Indonesia menganggap usia 21 tahun sebagai batas kedewasaan. Hal ini dikarenakan usia ini adalah usia seseorang mendapatkan hak-haknya sebagai warga Negara (F.J Monk 2001).

Kesempatan bekerja ke depan diisyaratkan adanya kompetensi pada masing-masing pribadi pelamar kerja sesuai bidangnya. Hal ini sangat penting dikarenakan keahlian yang dimiliki seseorang harus dapat dipertanggungjawabkan di perusahaan atau instansi yang menerimanya bekerja. Seorang pelamar kerja harus profesional dan benar-benar menguasai bidang yang ditekuninya, disamping itu seiring berjalannya waktu menuntut juga adanya *skill* dan kualitas pribadi. Perlu kita sadari bahwa persaingan di dunia kerja terjadi dimana-mana, semua pihak berusaha untuk menjadi yang terbaik. Untuk menjadi yang terbaik tentulah dibutuhkan sumber daya manusia yang profesional, berkualitas, dan memiliki pengalaman. Seseorang yang mempunyai kualitas pribadi dan keahlian yang lebih bagi perusahaan atau instansi hal ini sangat menguntungkan karena bersangkutan dengan mempunyai beberapa keahlian. Pribadi yang profesional akan dinamis dalam meningkatkan pengembangan pribadinya.

Pool dan Sewell (2007) mengutarakan bahwa kesiapan kerja ialah memiliki keahlian, ilmu pengetahuan, pemahaman dan kepribadian yang membuat seseorang bisa memilih dan merasa nyaman dengan pekerjaannya sehingga menjadi puas dan akhirnya meraih sukses. Lebih lanjut juga disebutkan bahwa pengalaman kerja dalam bentuk paruh waktu sekalipun bisa membantu meningkatkan kesiapan kerja.

Kesulitan-kesulitan menghadapi dunia kerja sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang

dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan (Hidayat, 2008).

Cemas merupakan hal yang wajar dan kecemasan tidak selalu berdampak negatif karena bisa membantu dan menstimulus individu untuk berperilaku positif (Nevid, 2005). Kecemasan yang positif menjadikan mahasiswa semangat menghadapi dunia kerja dan memberi motivasi untuk menjadi yang lebih baik. Kecemasan yang negatif menjadikan mahasiswa menjadi pesimis, kehilangan motivasi, bahkan memutuskan untuk malas bekerja (Hidayat, 2008).

Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dasar berasal dari takut; suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman (Alwisol, 2011). Beberapa individu dapat menyelesaikan masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, kecemasan seharusnya sebagai respon yang wajar terhadap tekanan yang mengancam kehidupan seseorang karena dianggap sebagai pengalaman emosional yang berlangsung sangat singkat karena kecemasan pada tahap tertentu akan berakibat buruk bagi kesehatan.

Fenomena banyaknya pengangguran dan sulitnya mencari pekerjaan ini pada akhirnya dapat menimbulkan kecemasan pada benak setiap orang, dalam hal ini adalah mahasiswa angkatan 2013.

Subjek 1:

“Saya takut kak ketika menghadapi dunia kerja. Saya kurang percaya diri, saya mau bekerja memang meskipun saat ini masih mamang mau dimana kerjanya tetapi memang ada rasa kurang percaya dirinya kak” (wawancara September 2016)

Subjek 2:

“Saya kurang siap kak untuk dunia kerja kak. Kesiapan fisik psikologis juga saya rasa kurang, gak percaya diri deh kak. Kalo saya lihat-lihat dari beberapa orang yang sudah bekerja kayak ribet memang jadinya takut sendiri kayak gitu” (wawancara September 2016)

Subjek 3:

“Saya khawatir banget kak, saya belum percaya diri untuk di dunia kerja. Saya membayangkan bahwasannya dunia kerja itu menakutkan banget, kayak tanggungjawab yang diberikan lebih besar juga tentunya kan. Jujur khawatir banget kak” (wawancara September 2016)

Subjek 4:

“Saya tidak cemas kak, soalnya memang kewajiban kita untuk menerima tantangan yang lebih berat lagi. Kalau sudah memiliki pikiran yang negatif bagaimana kita bisa maju kan gitu kak. Jadinya ya saya positif *thinking* saja untuk kedepannya” (wawancara September 2016)

Subjek 5:

“Saya gelisah kak, persaingannya banyak banget jadinya saya ngerasa kalau kurang percaya diri gitu kak. Tapi ya saya juga gak pingin nganggur kak, kalo nganggur juga gak enak kasihan orangtua juga kak” (wawancara September 2016)

Ada beberapa faktor yang menyebabkan ketidak siapan sehingga menimbulkan rasa cemas seperti merasa tidak mempunyai *skill*, belum adanya pandangan untuk bekerja dimana, takutnya persaingan di dunia kerja. Ada juga yang menyebutkan masih bimbang antara ingin bekerja atau tidak karena masih belum adanya pandangan, namun beberapa mahasiswa menganggap dengan hal yang positif dan semangat dalam

menghadapi dunia kerja dengan argumentasi ingin membanggakan kedua orangtuanya.

Kesadaran akan fenomena tersebut tidak jarang dapat menimbulkan kecemasan pada masyarakat pada umumnya dan mahasiswa pada khususnya dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan harapan. Mahasiswa yang kurang kepercayaan diri tentu akan memiliki perasaan kurang berani untuk melakukan suatu kegiatan atau usaha khususnya dalam mencari pekerjaan. Kurang kepercayaan diri disebabkan oleh perasaan tidak yakin terhadap kemampuannya, merasa rendah diri bila harus bersaing dengan pelamar kerja lainnya. Akibatnya mahasiswa ini akan memiliki gejala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja di dalam dirinya. Selain itu, mahasiswa tersebut akan menunda waktu untuk berusaha mengembangkan potensi-potensi dan kemampuan yang dimilikinya karena dalam dirinya ia sudah beranggapan bahwa dirinya tidak mampu.

Perasaan berbahaya, takut atau khawatir sebagai hasil tuntutan dari berbagai pihak untuk bisa bekerja setelah lulus disebut sebagai kecemasan menghadapi dunia kerja. Berbagai responpun diberikan oleh tubuh dalam proses fisiologis dan kecemasan sendiri juga berhubungan dengan kondisi psikologis seseorang, dapat berupa rasa tertekan, seperti kekhawatiran terhadap dunia kerja. Jika tuntutan menghadapi dunia kerja dinilai mengancam bagi mahasiswa maka mahasiswa dapat merasakan kecemasan, begitu juga sebaliknya. Mereka beranggapan seperti itu karena

didalamnya terdapat suatu tuntutan yang harus dilakukan mahasiswa, yaitu memiliki *skill*, tidak takut dengan persaingan, dan harus memiliki tanggungjawab yang lebih untuk hal apapun.

Oleh karena itu menghadapi dunia kerja dapat menimbulkan kecemasan bagi beberapa mahasiswa yang akan menghadapinya. Adanya kecemasan bagi beberapa mahasiswa angkatan 2013 fakultas Psikologi merupakan persepsi yang mereka buat sendiri karena ada rasa kekhawatiran dan ancaman ketika persiapan menghadapi dunia kerja.

Sikap optimis dan pesimis ini tentu saja berkaitan dengan kepercayaan diri dari dalam diri mahasiswa yang bersangkutan. Sikap optimis dan pesimis ini mempengaruhi mereka ketika akan memasuki dunia kerja. Mahasiswa yang optimis cenderung memiliki kesiapan mental dalam menghadapi dunia kerja, namun bagi mahasiswa yang pesimis cenderung memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengambil topik kepercayaan diri sebagai variable bebas dalam penelitian ini.

Balke (2002) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai kemauan seseorang untuk melakukan sesuatu yang paling menakutkan bagi dirinya dan meyakini bahwa dirinya mampu mengelola apapun yang timbul. Mahasiswa yang kurang percaya diri tentu akan memiliki perasaan kurang berani untuk melakukan suatu kegiatan atau usaha khususnya dalam mencari pekerjaan. Kurang kepercayaan diri disebabkan oleh perasaan tidak yakin terhadap kemampuannya, merasa rendah diri bila

harus bersaing dengan pelamar kerja lainnya. Akibatnya mahasiswa ini akan memiliki gejala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja di dalam dirinya.

Lauster (2003) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Dalam penelitian Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih (2003) dengan judul hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi intrapersonal pada mahasiswa bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal yang berarti kedua variabel ini memiliki hubungan yang tinggi. Hasil penelitian Fransiska Anggun Prasetyo (2013) dengan judul hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada saat mencari pekerjaan (Suatu Tinjauan pada Pekerja yang Baru Memasuki Dunia Kerja) memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Satya widya (2004) ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa dalam menyusun proposal skripsi.

Peneliti mengambil judul Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa angkatan

2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan beberapa mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang kenyataan yang muncul terjadi dilapangan adalah fenomena yang menunjukkan beberapa mahasiswa mempunyai percaya diri yang rendah sehingga menyebabkan kecemasan muncul dari dalam diri mereka. Mereka berpandangan bahwa dunia kerja merupakan hal yang membuat mereka cemas, karena faktanya ada yang mengungkapkan bahwa ilmu yang didapat belum sebanding dengan pengaplikasian nanti. Beberapa langkah untuk di rekrut di perusahaan juga membuat mereka takut akan gagal dengan tes-tes yang diberikan nanti. Kurang kepercayaan diri disebabkan oleh perasaan tidak yakin terhadap kemampuannya, merasa rendah diri bila harus bersaing dengan pelamar kerja lainnya. Akibatnya mahasiswa akan memiliki gejala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja di dalam dirinya. Selain itu, mahasiswa tersebut akan menunda waktu untuk berusaha mengembangkan potensi-potensi dan kemampuan yang dimilikinya karena dalam dirinya ia sudah beranggapan bahwa dirinya tidak mampu. Maka dari itu percaya diri sangat dibutuhkan. Apabila mahasiswa merasa mampu memenuhi tuntutan keahlian untuk masuk di dunia kerja maka mahasiswa tersebut memiliki kepercayaan diri untuk menghadapi dunia kerja. Beberapa fakta mengutarakan bahwa mereka siap dengan dunia kerja dan tidak merasakan kecemasan dikarenakan mereka siap untuk jenjang yang selanjutnya juga

karena sudah siap untuk pengapikasian ke dunia kerja. Mereka akan terus mengembangkan potensi-potensi yang mereka miliki.

Alasan peneliti memilih subyek penelitian pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang karena subyek dalam peneliti ini sudah dirasa memenuhi kriteria yang sudah ditentukan. Pada kenyataannya, dunia kerja dapat memicu kecemasan karena mahasiswa angkatan 2013 nantinya akan menghadapi persaingan dalam mencari pekerjaan, terutama jika melihat perkembangan yang terjadi dalam dunia kerja saat ini, dimana pengalaman lebih diutamakan. Sedangkan rata-rata lulusan perguruan tinggi minim pengalaman kerja. Oleh karena itu, kepercayaan diri sangat diperlukan dalam menghadapi dunia kerja, sehingga peneliti memilih subyek mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang guna mengetahui sebesar tingkat kepercayaan diri yang dimiliki.

Dari paparan yang telah dikemukakan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Maka penelitian yang dilakukan berjudul *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Angkatan 2013 di Fakultas Psikologi Universitas Maulaana Malik Ibrahim Malang*.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah tingkat kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam mempersiapkan dunia kerja?
2. Bagaimanakah tingkat kecemasan mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang akan menghadapi dunia kerja?
3. Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang akan menghadapi dunia kerja?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menghadapi dunia kerja.
2. Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang akan menghadapi dunia kerja.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang akan menghadapi dunia kerja. .

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan penelitian bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan bidang Psikologi pada khususnya. Sedangkan pada peneliti lanjutan, peneliti ini dapat digunakan sebagai acuan dasar dan sumber ilmu yang dapat memberikan informasi yang dibutuhkan.

2. Manfaat praktis:

Bagi mahasiswa Psikologi supaya mahasiswa percaya diri akan kemampuan dan tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dasar berasal dari takut; suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman (Alwisol, 2011).

Greenberger (2004) menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang paling menimbulkan stres, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Menurut Nevid (2005) yang berpendapat kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Menurut Gunarsa (2009) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu, kekedua-

duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut. Sedangkan menurut Sundberg, Winebarger, dan Taplin (2007) memberikan pengertian kecemasan merupakan gangguan mental yang ditandai dengan perasaan-perasaan khawatir, aprehensi, takut, kabur, dan tidak menyenangkan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi beberapa hal yang dianggapnya sebagai suatu ancaman, hambatan, serta suatu peristiwa yang akan datang.

2. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Adler dan Rodman (dalam Ghufron, 2010) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yakni pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila seseorang menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan seseorang dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan

tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. Ellis (dalam Ghufron, 2010) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran yang tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yakni kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

Daradjat (2011) menyebutkan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu:

- a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran.
- b. Cemas karena berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Sedangkan menurut Az-Zahrani (2005) menyebutkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah.

b. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Berdasarkan beberapa faktor-faktor kecemasan dapat disimpulkan yaitu adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pengalaman, pikiran yang tidak rasional, respon terhadap stimulus, merasa berdosa. Sedangkan faktor eksternal adalah kurangnya dukungan dari keluarga, lingkungan, dan sosial.

3. **Macam-macam Kecemasan**

Pedak (2009) menyatakan bahwa macam-macam kecemasan dibagi menjadi tiga macam yakni:

a. Kecemasan rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam misalnya ketika menunggu hasil tes wawancara

disuatu perusahaan. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan kita.

b. Kecemasan irrasional

Diartikan bahwa mereka mengalami emosi ini di bawah keadaan-keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

c. Kecemasan fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Freud (dalam Alwisol, 2011) mengemukakan adanya tiga macam kecemasan, yaitu:

a. Kecemasan realistik

Kecemasan ini termasuk kecemasan yang paling pokok yakni kecemasan atau ketakutan yang realistik, atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar; kedua kecemasan yang lain diasalkan dari kecemasan yang realistik ini.

b. Kecemasan neurotik

Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orangtua atau *figure* penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan *instink* dengan cara sendiri yang diyakininya akan menuai hukuman.

c. Kecemasan moral atau perasaan berdosa

Kecemasan moral ini juga mempunyai dasar dalam realitas; karena di masa yang lampau orang telah mendapatkan hukuman sebagai akibat dari perbuatan yang melanggar etika moral, dan mungkin akan mendapatkan hukuman lagi.

Sedangkan Kartono (2006) membagi kecemasan menjadi dua macam, yaitu:

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebih berhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

b. Kecemasan berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu. Jika menghadapi pada situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, *tachycardia* (percepatan darah), *excited* (heboh, gempar)

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa macam-macam kecemasan adalah kecemasan berat, sedang, dan rendah. Dimana kecemasan-kecemasan ini terjadi karena adanya kekhawatiran yang mengancam individu saat dan yang akan datang.

4. Aspek-aspek Kecemasan

Greenberger dan Padesky (2004) menyatakan bahwa secara keseluruhan kecemasan meliputi empat aspek yaitu reaksi fisik,

pemikiran, perilaku dan suasana hati. Jika keempat aspek dijabarkan maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

a. Reaksi fisik

Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing dan sulit bernafas. Kondisi ini biasanya terjadi pada saat seseorang yang cemas terhadap dunia kerja tersebut melihat berita di televisi atau media massa mengenai berbagai macam problema dalam dunia kerja. Reaksi fisik ini dapat berlangsung lama maupun sebentar tergantung pada lama tidaknya situasi yang dihadapinya. Ada kemungkinan, setelah melihat berita tentang dunia kerja tersebut, reaksi fisik yang ada pun menjadi hilang, dan hal ini terjadi kembali manakala individu tersebut melihat berita serupa.

b. Pemikiran

Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada dan khawatir serta berpikir tentang hal yang buruk. Seseorang yang cemas terhadap dunia kerja, memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya ia menghadapi dunia kerja, dan biasanya pemikiran ini akan menetap cukup lama. Tanpa ada usaha dari individu untuk merubah pemikiran tersebut menjadi sesuatu yang

lebih positif maka pemikirannya akan tetap seperti itu. Pemikiran negatif yang timbul dapat berupa apa saja namun efeknya tetap sama yaitu membuat kondisi seseorang menjadi tidak nyaman dikarenakan seringkali memikirkan hal tersebut. Pemikiran dapat berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian, tidak siap dan sebagainya.

c. Perilaku

Orang yang cemas menghadapi dunia kerja akan berperilaku menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi dan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya. Cemas menghadapi dunia kerja biasanya ditandai dengan adanya usaha untuk menghindari situasi yang menyangkut seputar dunia kerja misalnya informasi-informasi tentang dunia kerja atau pertanyaan-pertanyaan seputar dunia kerja. Perilaku ini terjadi dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman.

d. Suasana hati

Suasana hati orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika ia dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut. Perasaan gugup dan panik

dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu. Misalnya dalam hal keinginan dan minat.

Aspek-aspek kecemasan dari Fortinash dan Worent dan Maher (dalam Waqiati, 2012) yaitu :

a. Aspek Kognitif

Seseorang yang mengalami kecemasan biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada dan khawatir serta berpikir tentang hal yang buruk. Seseorang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja memiliki pemikiran negatif mengenai mampu tidaknya ia menghadapi dunia kerja dan biasanya pikiran ini menetap dalam waktu lama tanpa ada usaha dari individu tersebut untuk mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih positif. Aspek kognitif ini dapat berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian dan tidak siap.

b. Aspek emosional

Meliputi perasaan gugup, jengkel, dan panik. Suasana hati dapat berubah dengan tiba-tiba dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut. Perasaan gugup dan panik dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu misalnya dalam hal keinginan atau minat.

c. Aspek fisiologis

Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar, pipi merona, pusing dan sulit bernafas. Kondisi ini biasanya terjadi ketika seseorang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja tersebut melihat televisi atau media massa mengenai problema menghadapi dunia kerja.

Ghufron & Risnawita (2010) membagi kecemasan menjadi tiga aspek:

- a. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi.
- b. Emosional seperti panik dan takut.
- c. Mental dan kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir dan bingung.

Berdasarkan paparan teori di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kecemasan adalah aspek yang ada dalam individu sendiri dari segi kognitif, psikologis, fisiologis, sosial, dan emosional. Hal ini terjadi karena adanya bahaya yang membuat individu merespon dengan adanya rasa cemas.

5. Pengertian Kecemasan dalam Perspektif Islam

Dalam Islam kecemasan bias juga diartian sebagai gelisah, gelisah merupakan salah satu penyakit hati yang harus segera diobati seperti halnya penyakit lain, jika tidak maka akan timbul penyakit-penyakit lain

yang jauh lebih berbahaya. Banyak hal negatif dari dampak penyakit gelisah tersebut, apabila tidak segera bertindak maka orang tersebut bisa menjadi pemalas, kesedihan yang berlarut-larut, mengkonsumsi obat-obatan terlarang demi menghilangkan kegelisahannya tersebut.

Seorang pakar psikologi Islam (Bustaman, 2005) mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan dirasakan akan mengancam diri seseorang, serta mereka tidak mampu menghadapinya dengan demikian, rasa cemas sebenarnya adalah suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.

Jika ditinjau dari perspektif Islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah. Padahal Al-Qur'an diterangkan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada manusia melebihi atas kemampuannya. Allah Ta'ala berfirman:

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ
لِصَاحِبِهِ لَا تُحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ
الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى ۗ وَكَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) Maka Sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang Dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu Dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, Sesungguhnya

Allah beserta kita." Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Quran menjadikan orang-orang kafir Itulah yang rendah. dan kalimat Allah Itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana (At-Taubah: 40)

Ayat di atas mungkin dapat menjadikan kita agar lebih merenungi lagi terhadap setiap masalah apapun yang kita hadapi. Dalam setiap persolan yang tak kunjung terselesaikan, maka hadapkanlah semua itu kepada Allah. Tak ada satupun manusia yang tak luput dari rasa sedih, tinggal bagaimana kita menghadapi kesedihan dan kegalauan tersebut.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’du : 28)

Manusia pasti pernah mengalami segala bentuk permasalahan-permasalahan dalam kehidupan. Permasalahan tersebut yang terkadang bisa menyebabkan ketakutan, kecemasan, kegelisahan yang berlebihan terhadapnya, jika seseorang sudah berada dalam kondisi seperti itu maka dia cenderung mencari solusi. Permasalahan-permasalahan tersebut dipengaruhi beberapa faktor lingkungan, masalah fisiologis, dan juga bisa dipengaruhi oleh kepribadian dimana semua hal itu menyebabkan seseorang mengalami stres. Jika kita sudah terperangkap dengan kondisi-kondisi tersebut, yang kita cari adalah ketenangan hati. Ketenangan hati artinya kita mampu keluar dari masalah-masalah yang kita hadapi. Solusi yang paling ampuh untuk mendamaikan hati kita, menghilangkan

perasaan ketakutan, kecemasan, dan stres yang berlebihan dan tentunya juga mendatangkan kebaikan-kebaikan bagi diri kita. Solusi terbaik bagi kita untuk mendamaikan hati hanyalah mengingat Allah. Mendekatkan diri kepada Allah juga berpahala dan mendatangkan kebaikan kepada diri sendiri yang mana sifatnya jangka panjang, karena selain damai di dunia juga memperoleh balasan yang baik diakhirat.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ
لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebijakan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya” (QS.Baqoroh : 286)

Allah telah menjanjikan kepada umat manusia bahwa tidak akan membebani melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Jadi, manusia tidak boleh gampang merasa takut, cemas, dan gelisah dalam menghadapi cobaan yang diberikan Allah. Allah tahu batas kesanggupan hambanya maka seharusnya ia harus berusaha keras untuk menghadapi masalah yang diturunkan dengan baik dengan cara memilih jalan yang benar untuk menuntaskan masalahnya tersebut.

Ayat-ayat di atas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan kecemasan. Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidup, serta membuat selalu gelisah dan

tidak bisa tidur. Beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi di antaranya: memiliki iman yang lemah, rendahnya permohonan tentang tujuan dari penciptaan mereka, kurangnya tawakkal terhadap Allah Swt, selalu bergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah Swt. Sesungguhnya manusia tidak dilahirkan dengan penuh ketakutan ataupun kecemasan. Kecemasan hadir karena adanya luapan emosi yang berlebihan, juga karena faktor lingkungan misalnya, keluarga, sekolah, ataupun sosial.

Mengingat betapa pentingnya ibadah dzikrullah sebagai salah satu mendapat rasa tenang dan tentram hendaknya kita perlu memahaminya secara lebih mendalam. Dzikrullah adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya yang meliputi hampir seluruh ibadah dan perbuatan baik, seperti takbir, tasbih, tahmid, tahlil, shalat, membaca Al-Qur'an, berdo'a, melakukan perbuatan baik dan menghindari dari kejahatan. Dzikrullah merupakan perintah Allah dan Rasulnya dan bukan ciptaan yang diada-adakan manusia (Bustaman, 2005).

Dari ayat-ayat di atas dapat difahami sebenarnya umat manusia tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan maupun ujian sesuai kadar kemampuan masing-masing.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri secara bahasa menurut Vandebos (2006) adalah percaya pada kapasitas kemampuan diri dan terlihat sebagai kepribadian yang positif. Pendapat itu menunjukkan bahwa orang yang kepercayaan diri memiliki keyakinan untuk sukses.

Davies (2004) menyatakan kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya maksud dalam kehidupan dan percaya bahwa dengan akal budi, mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencana dan harapan. Orang yang percaya diri mempunyai harapan-harapan yang realistis dan mampu menerima diri serta tetap positif meskipun sebagian dari harapan-harapan itu tidak terpenuhi. Anthony (dalam Ghufron, 2010) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Menurut Hakim (2002) kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah lakunya sehari-hari. Lauster (2002)

berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Berdasarkan kesimpulan dari beberapa tokoh di atas kepercayaan diri adalah sikap pada diri seseorang yang positif dalam mengembangkan potensi untuk menjadi mental yang optimis, yakin dengan potensi yang dimiliki, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta memiliki kemandirian.

2. Proses Terbentuknya Kepercayaan Diri

Adapun strategi yang penting dalam meningkatkan kesehatan dalam masa perkembangan adalah dengan meningkatkan keterampilan personal melalui pendidikan psikologi tentang kepercayaan diri yaitu keyakinan diri tentang kemampuan diri sendiri. Kepercayaan diri sendiri ada karena proses yang panjang, karena kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang instan. Kepercayaan diri berawal dari sesuatu yang mentah hingga waktu menempatkan menjadi sesuatu yang matang.

Menurut Hakim (2002) kepercayaan diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan kepercayaan diri. Terbentuknya kepercayaan diri yang kuat melalui proses:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bias berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa proses terbentuknya kepercayaan diri, pertama terbentuknya pribadi yang baik, kedua memahami kelebihan yang ada di dalam dirinya, ketiga memahami kelemahan paa dirinya, keempat pengalaman.

3. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Berdasarkan pengamatan mendalam yang dilakukan Hakim (2002) kita akan melihat adanya ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang mempunyai rasa kepercayaan diri yang tinggi sebagai berikut:

- a. Selalu bersikap tenang dalam menghadapi sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi

- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya
 - f. Memiliki kecerdasan yang cukup
 - g. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya
 - h. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup
 - i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
 - j. Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang baik
 - k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan di dalam berbagai cobaan hidup
 - l. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah.
- Teori Lauster (2003) tentang kepercayaan diri mengemukakan ciri-ciri orang yang kepercayaan diri, yaitu:
- a. Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
 - b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindaknya yang diambil.
 - c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun

tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.

- d. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Menurut Lauster (2002) ciri-ciri individu yang memiliki rasa kepercayaan diri antara lain:

- a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri hingga tidak menumbuhkan pujian, pengakuan, penerimaan atau rasa hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik.
- e. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.

Berdasarkan para tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri akan mempunyai banyak kelebihan, seperti ketenangan yang dimiliki individu ketika melakukan suatu hal. Individu percaya akan kemampuan yang dimiliki karna ia tahu memiliki potensi yang lebih dan bertindak mandiri untuk semua hal,

seperti sikap yang dimiliki individu yang baik karena dilakukan secara kebiasaan. Individu percaya dengan kemampuan yang dimiliki serta memiliki pengalaman hidup yang banyak sehingga mental yang dimiliki kuat dan tahan dengan segala cobaan hidup.

4. Faktor-faktor Kepercayaan Diri

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada seseorang menurut Hakim (2002) muncul pada dirinya sebagai berikut:

a. Lingkungan keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal kepercayaan diri pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya yang diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.

b. Pendidikan formal

Sekolah dikatakan sebagai pendidikan kedua bagi anak dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan keluarga dirumah. Sekolah memberikan peran bagi anak untuk mengekspresikan kepercayaan dirinya terhadap teman sebaya.

c. Pendidikan non formal

Salah satu modal utama untuk menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh kepercayaan diri adalah memiliki

kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Kepercayaan diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain kagum. Kemampuan dan keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal misalnya: bermain alat musik, jurnalistik, kursus bahasa asing, keterampilan memasuki dunia kerja dan sebagainya. Sebagai penunjang timbulnya rasa kepercayaan diri pada individu yang bersangkutan.

Ghufroon & Risnawinata (2010) berpendapat bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam suatu kelompok, hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif juga. Individu yang memiliki harga diri adalah orang yang mengenal dirinya sendiri dengan segala keterbatasannya.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah salah satu faktor terbentuknya kepercayaan diri individu, karena dari pengalaman individu mampu menilai sisi positif yang dalam dirinya, akan tetapi pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa kepercayaan diri individu.

d. Pendidikan

Individu yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Lauster (2003) adalah sebagai berikut :

a. Kemampuan pribadi

Kemampuan pribadi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengembangkan diri dimana individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya dan tidak tergantung pada orang lain mengenai kemampuannya sendiri.

b. Interaksi sosial

Interaksi sosial yaitu mengenai bagaimana individu dalam hubungan dengan lingkungannya bertoleransi, dapat menerima dan menghargai orang lain.

c. Konsep diri

Konsep diri merupakan bagaimana individu memandang dan menilai dirinya secara positif ataupun negatif, mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yakni faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal adalah individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan dirinya agar tidak bergantung pada

orang lain, lingkungan keluarga, memiliki konsep diri, mempunyai harga diri, dan memiliki pengalaman yang positif supaya terbentuk kepercayaan diri dalam dirinya. Selain itu, adapun faktor eksternal yaitu individu mampu berinteraksi sosial dengan baik dan menempuh pendidikan formal ataupun non formal.

5. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2002) individu yang memiliki kepercayaan diri adalah:

a. Kemampuan pribadi

Yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan diri, dimana individu yang bersangkutan tidak bergantung pada orang lain dan mengenal kemampuan diri sendiri.

b. Interaksi sosial

Yaitu individu dalam berhubungan dengan lingkungan. Mengetahui sikap individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat memahami lingkungan, dan bertoleransi terhadap lingkungan.

c. Konsep diri

Yaitu bagaimana individu memandang dirinya secara positif maupun negatif dan mampu mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Menurut beberapa ahli seperti Rosenberg, Hurlock, Rogers serta Secord dan Beckman (Anggraini, 2001), aspek-aspek kepercayaan diri adalah:

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Rosenberg (Anggraini, 2001) mengemukakan bahwa esensi kepercayaan diri terletak pada suatu perasaan atau kepercayaan yang menekankan individu dapat menyebabkan terjadinya sesuatu sesuai dengan harapan-harapannya. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri senantiasa berpikir positif terhadap apa yang terjadi dan tidak mudah berputus asa.

b. Optimis

Orang yang optimis akan mencoba untuk menghadapi setiap tantangan dan mampu memecahkan setiap masalah dengan cara yang positif. Seseorang yang optimis akan masa depannya, jarang sekali ada masalah yang akan membuatnya terbentur pada sikap putus asa karena individu tersebut akan berusaha untuk memecahkan masalah tersebut dan menghadapi segala rintangan yang akan menghalanginya.

c. Menerima diri apa adanya

Rubin (Anggraini, 2001) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Hurlock (Anggraini, 2001) menambahkan bahwa penerimaan diri akan ditentukan oleh sejauh

mana individu dalam membentuk tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang melingkupi kehidupannya. Seseorang yang menerima apa adanya, biasanya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan ia diterima dengan lingkungan itu.

d. Mempunyai konsep atau gambaran diri yang positif

Menurut Rogers (Anggraini, 2001) konsep diri mencerminkan persepsi seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan. Secord dan Backman (Anggraini, 2001) menambahkan salah satu kelebihan manusia adalah dapat melihat tentang keadaan dirinya. Adanya kemampuan penglihatan, perasaan dan pemikiran manusia kepada dirinya sendiri maka seseorang dapat menyadari siapa dirinya itu, hal inilah yang dimaksudkan dengan konsep diri. Seseorang yang mempunyai konsep diri yang positif cenderung untuk mencari tahu tentang karakteristik dirinya serta tahu hambatan-hambatan yang dapat membuatnya nonproduktif atau pasif dalam menghadapi setiap tantangan yang muncul. Konsep diri positif ini muncul tentu saja diiringi oleh keyakinan akan kemampuan diri dan sikap yang optimis.

Sedangkan menurut Loekono (dalam Yunita, 2013) mengemukakan bahwa rasa kepercayaan diri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri individu sendiri.

- a. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri.
- b. Norma dan pengalaman keluarga
- c. Tradisi, kebiasaan dan lingkungan atau kelompok dimana keluarga itu berasal

Berdasarkan para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri adalah seseorang yang mandiri, mempunyai jiwa yang optimis, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

6. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam

Kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri terhadap lingkungan maupun situasi yang akan dihadapi. Memiliki sifat kepercayaan diri sangat penting bagi seseorang, karena dengan hal itu mereka akan mampu untuk mengambil tindakan yang sesuai dan tepat untuk menghadapi masalah yang dihadapi. Dalam setiap agama juga terdapat konsep kepercayaan diri, tak terkecuali pada agama Islam. Konsep kepercayaan diri dalam agama Islam dapat ditemukan di Al-Qur'an, seperti yang disebutkan dalam beberapa ayat yang menerangkan tentang pentingnya konsep kepercayaan diri, diantaranya:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (QS. Ali-Imran : 139)

Ayat ini menghendaki agar manusia jangan bersifat lemah dan mudah bersedih hati, meskipun ia mengalami kekalahan dan penderitaan yang cukup pahit. Bisa atau tidaknya manusia menyelesaikan permasalahannya, manusia harus berpikiran yang baik terhadap Allah, bahwa Allah selalu memberikan jalan yang terbaik. Demikian itu hendaklah dijadikan pelajaran, karena manusia sebenarnya mempunyai mental yang kuat dan semangat yang tinggi jika mereka benar-benar beriman.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا
بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: Tuhan kami ialah Allah kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): “Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu” (QS. Fusshilat : 30)

Ayat diatas menjelaskan bahwa seorang mukmin dilarang untuk bersikap lemah ataupun bersedih hati karena Allah telah mengangkat derajat manusia pada tempat yang tinggi, agar selalu ingat kepada Rabbnya yang telah memberikan kekuatan.

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

“Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya, kecuali orang-orang yang sesat” (QS. Al-Hijr : 56)

Ayat-ayat diatas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan kepercayaan diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap

seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat. Dari ayat di atas nampak bahwa orang yang kepercayaan diri dalam Al-Qur'an disebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang istiqomah.

Seorang mukmin dilarang untuk bersikap lemah, karena Allah telah mengangkat derajat manusia pada tempat paling tinggi agar selalu ingat kepada Rabbnya yang telah memberikan kekuatan. Allah juga tidak menghendaki bagi setiap hambanya untuk berputus asa karena Allah menjelaskan bahwa manusia yang berputus asa adalah manusia yang sesat dan melupakan kekuatan Allah dalam memberikan kekuatan bagi orang-orang yang lemah karena Allah tidak akan menguji hambanya melainkan hamba tersebut sanggup melakukannya.

7. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Menurut Anthony (dalam Ghufron, 2010) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Bekerja adalah suatu bentuk pengeluaran energi untuk kegiatan yang dibutuhkan oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Sebelum memulai bekerja seseorang belajar mempersiapkan diri terlebih dahulu dengan belajar di sekolah hingga sampai di perguruan

tinggi. Seseorang yang mampu mempersiapkan diri dengan baik untuk menyongsong dunia kerja pastilah akan memiliki kepercayaan diri di dalam dirinya. Namun, bagi mereka yang belum mempersiapkan diri dengan baik tentu saja ia akan mengalami kecemasan di dalam dirinya karena merasa belum siap untuk memasuki dunia kerja.

Seringkali kesempatan dan kepastian untuk mendapatkan pekerjaan adalah masalah yang sering muncul. Selain itu dalam masa persiapan khususnya masa yang sedang dijalani oleh mahasiswa, mereka masih dihadapkan pada situasi untuk meningkatkan kualitas pribadi mereka untuk menyerap ilmu pengetahuan dan pengalaman yang akan mereka terapkan ketika memasuki dunia kerja pada nantinya. Dibutuhkan kepercayaan diri dari dalam diri mahasiswa dalam mempersiapkan diri untuk dunia kerja yang akan mereka hadapi nanti.

Mahasiswa adalah transisi dimana mereka masih berada pada masa tahap akhir secara akademik dan belum menghadapi dunia kerja secara nyata. Ketidaksiapan diri dalam mempersiapkan bekal untuk dunia kerja akan mengakibatkan mahasiswa bimbang dan bingung dengan kepastiannya untuk menyongsong masa depan. Kecemasan timbul karena keadaan dimana seseorang merasa terancam oleh hal yang dianggapnya menakutkan yang berasal dari dalam maupun luar dirinya.

Persoalan-persoalan nyata pada dunia kerja dapat dipandang suatu peluang namun bisa dipandang pula sebagai ancaman yang

diyakini akan menimpa dan akan terjadi pada seseorang apabila ia tidak siap dan gagal dalam membangun kepercayaan diri dalam usahanya untuk mempersiapkan diri dan menghadapi dunia kerja. Ketidaksiapan diri dalam menyiapkan bekal untuk memasuki dunia kerja akan mengakibatkan seseorang terombang-ambing dalam kebingungan yang biasa disebut dengan kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh Smith (Bandura, 1994) kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya obyek yang jelas. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja antara lain adalah kepastian untuk diterima di perusahaan atau instansi, gaji yang cukup dan kepastian lama masa kerja. Bagi para pencari kerja dengan status sarjana, terkadang mereka pesimis dalam menghadapi dunia kerja yang penuh tantangan saat ini. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dan tidak mampu menghadapi masalah.

Berarti jika seseorang memiliki kepercayaan diri maka kecemasan dapat berkurang tetapi jika kepercayaan dirinya kurang maka dapat menimbulkan kecemasan. Seseorang yang kepercayaan diri akan lebih optimis dalam menghadapi tantangan sebaliknya orang yang tidak memiliki kepercayaan diri akan pesimis untuk menghadapi tantangan.

8. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diataspeneliti mengambil hipotesis “terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa angkatan 2013 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Peneliti memiliki asumsi semakin tinggi kepercayaan diri dalam diri mahasiswa maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada dirinya akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri dalam diri mahasiswa maka kecemasan menghadapi dunia kerja semakin tinggi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Azwar, 2008) yang mengemukakan bahwa penelitian kuantitatif diterapkan pada penelitian yang bersifat inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil.

2. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian merupakan tahapan-tahapan yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian. Untuk mencapai suatu kebenaran ilmiah, maka diperlukan adanya metode penelitian ilmiah yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam suatu penelitian.

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2010) penelitian korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variabel pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Hasil dari penelitian korelasional itu dapat menentukan apakah suatu variabel berkorelasi positif atau negatif, atau bahkan tidak berkorelasi.

B. Identifikasi Variabel

Menurut Azwar (2004) variabel adalah simbol yang nilainya dapat bervariasi, yaitu angkanya dapat berbeda-beda dari satu objek ke objek lain.

Variabel bebas adalah variabel yang menentukan arah atau perubahan tertentu pada variabel terikat, dan variabel bebas berada pada posisi yang lepas dari pengaruh variabel terikat. Dengan demikian variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Bungin, 2006). Peneliti mengambil variabel sebagai berikut :

- a. Variabel bebas : kepercayaan diri (X)
- b. Variabel terikat : kecemasan (Y)

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel yang diamati. Peneliti harus memilih dan menentukan definisi operasional yang paling relevan bagi variabel yang ditelitinya (Azwar, 2010). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

a. Kecemasan

Kecemasan diartikan reaksi mahasiswa angkatan 2013 yang akan menghadapi dunia kerja terhadap kondisi yang membuatnya merasa cemas. Reaksi kecemasan tersebut berupa reaksi yang bersifat fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati.

b. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan sikap yang positif pada mahasiswa angkatan 2013 yang akan menghadapi dunia kerja dalam mengembangkan potensi untuk mental yang optimis agar mampu mengembangkan kemampuan pribadinya, dapat berinteraksi di lingkungan serta mampu mengenal konsep dalam dirinya.

D. Populasi Dan Sampel

a. Populasi penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atau objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang berjumlah 243 orang.

b. Sampel Penelitian

Arikunto (2006) mengatakan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Arikunto juga menjelaskan apabila subjek yang diteliti kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil keseluruhan sehingga penelitian merupakan penelitian populasi, sedangkan jika jumlah subjek lebih dari 100 orang maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20-25% atau lebih. Jadi, sampel yang akan diambil dalam penelitian ini

adalah 25% dari 243 populasi mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang angkatan 2013 diperoleh sampel sebanyak 61 responden.

Teknik pengambilan sampel yang dipilih dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling*. *Random sampling* adalah tiap unit atau individu populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa harus memperhatikan strata yang ada di dalam populasi itu. (Sugiyono, 2011)

E. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi atau pengamatan adalah kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera dan pencatatan mengenai fenomena yang diteliti. Observasi bertujuan untuk mendapatkan data mengenai permasalahan untuk diperoleh pemahaman sebagai alat untuk pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya (Arikunto, 2010).

Observasi meliputi kegiatan pengamatan yang digunakan peneliti untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

b. Metode Wawancara

Wawancara adalah sebuah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman wawancara (Bungin, 2005). Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih dalam.

c. Metode Skala

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala untuk mengukur variabel yang hendak diteliti. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala model *likert*, yakni skala kepercayaan diri dan skala kecemasan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini langsung diberikan kepada responden. Kedua skala tersebut disusun dengan metode *rating* yang dijumlahkan (*summated rating method*), yakni metode skala pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon subjek sebagai dasar penentuan nilai skala (Azwar, 2004).

Subjek diminta untuk menjawab aitem-aitem pernyataan yang dirumuskan secara *favourable* dan *unfavourable* tentang suatu variabel, yakni variabel kepercayaan diri dan variabel kecemasan. Jawaban di skala

dinyatakan dalam empat kategori yakni, sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS)

Dalam menjawab skala, subyek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidak sesuaian terhadap isi pernyataan. Untuk pernyataan *favourable* penilaian bergerak dari angka 4 sampai 1, dan untuk pernyataan *unfavourable* penilaian bergerak dari angka 1 sampai 4. Peneliti meniadakan jawaban netral (N) dengan alasan sebagai berikut:

- a. Alternatif jawaban netral mempunyai arti ganda, bisa diartikan belum dapat memberikan jawaban, bisa juga diartikan netral (tanpa pilihan).
- b. Tersedianya jawaban netral menimbulkan kecenderungan menjawab netral (*central tendency affect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu antara setuju dengan tidak setuju.
- c. Penggunaan empat alternatif jawaban dimaksudkan untuk melihat kecenderungan pendapat responden ke arah setuju atau tidak setuju. Jika disediakan kategori jawaban netral, maka akan mengurangi banyaknya informasi yang akan didapat responden (Hadi, 2015).

1. Kecemasan

Skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek kecemasan Greenberger & Padesky (2004). Skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 39 aitem yang meliputi 23 aitem pernyataan

favourable dan 16 aitem pernyataan *unfavourable*. Semuanya untuk mengukur reaksi fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati.

Metode pemberian skor yang dipakai dalam skala kecemasan ini adalah metode *likert*, untuk pernyataan *favourable* penilaian bergerak dari angka 4 sampai 1, dan untuk pernyataan *unfavourable* penilaian bergerak dari angka 1 sampai 4. Pilihan jawaban terdiri dari empat kategori, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Untuk mendapatkan data tentang kecemasan mahasiswa maka mahasiswa diminta untuk memberikan jawaban mengenai pernyataan yang sesuai dengan dirinya. Jawaban tersebut akan menunjukkan gambaran tentang kecemasan mahasiswa. Semakin tinggi skor yang diperoleh berarti subjek memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Skala yang digunakan adalah dari aspek-aspek menurut Greenberger & Padesky (2004).

Tabel 3.1
Blue Print Skala Kecemasan

Variabel	Aspek	Indikator	F	Uf	Jmlh	
K E C E M A S A N	Reaksi fisik	Tangan berkeringat	1,2	3	11	
		Jantung berdebar	4	5,6		
		Pusing-pusing	7	8		
		Otot tegang	9	10,11		
	Pemikiran	Memikirkan bahaya secara berlebihan	12	13	10	
		Menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah	14	15, 16, 17		
		Khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk	18, 19	20, 21		
	Perilaku	Menghindari situasi saat kecemasan terjadi	22, 23	24	9	
		Mencoba melakukan hal secara sempurna	25, 26			
		Mencoba mencegah bahaya	27,28	29, 30		
	Suasana hati	Gugup	31, 32		9	
		Jengkel	33, 34			
		Cemas	35, 36	37		
		Panik	38, 39			
	Total					39

2. Kepercayaan Diri

Skala kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri Lauster (2002). Skala kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 23 aitem yang meliputi 13 aitem pernyataan *favourable* dan 10 aitem pernyataan *unfavourable*. Semuanya untuk mengukur reaksi fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati.

Metode pemberian skor yang dipakai dalam skala kepercayaan diri ini adalah metode *likert*, Untuk pernyataan *favourable* penilaian bergerak dari angka 4 sampai 1, dan untuk pernyataan *unfavourable* penilaian bergerak dari angka 1 sampai 4. Pilihan jawaban terdiri dari empat kategori, yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Untuk mendapatkan data tentang kepercayaan diri mahasiswa maka mahasiswa diminta untuk memberikan jawaban mengenai pernyataan yang sesuai dengan dirinya. Jawaban tersebut akan menunjukkan gambaran tentang kepercayaan diri mahasiswa. Skala yang digunakan adalah dari aspek-aspek menurut Lauster (2002)

Tabel 3.2

Blue Print skala Kepercayaan Diri

Variabel	Aspek	Indikator	F	Uf	Jmlh	
K E P E R C A Y A A N D I R I	Kemampuan diri	Sikap percaya akan kemampuan dirinya	1, 2	3, 4, 5 8	8	
		Mengenal kemampuan yang dimiliki	6, 7			
	Interaksi sosial	Memikirkan bahaya secara berlebihan	9, 10	11	10	
		Menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah	12, 13 15, 16	14 17, 18		
		Bertoleransi dengan lingkungan				
	Konsep diri	Mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri	19, 20		5	
		Diterima di lingkungan sekitar	21	22, 23		
	Total					23

d. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan mencari data mengenai variabel yang berupa catatan, dokumen, notulen cepat atau wawancara, agenda, dan sebagainya. Metode ini merupakan metode yang dilakukan secara sistematis dan digunakan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan objek penelitian seperti berupa daftar nilai, absensi, dan data jumlah siswa (Arikunto, 2006).

C. Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Validitas berkenaan dengan sejauh mana skala dapat menghasilkan data akurat yang sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2012). Menurut Azwar, suatu instrumen dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsinya yaitu menghasilkan ukuran yang sesuai dengan maksud dilakukannya suatu pengukuran. Lebih lanjut Azwar mengatakan bahwa pengukuran yang digunakan untuk menentukan daya beda aitem dikatakan valid apabila $r_{xy} \geq 0.03$.

b. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi sebuah alat ukur bahwasannya kemampuan alat ukur tersebut jika digunakan pada subjek yang akan datang dengan subjek yang sama akan mendapatkan

hasil yang sama. Serta merupakan instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berbeda dalam rentang 0 hingga 1,00 berarti semakin tinggi koefisien realibilitas mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitas. Berikut ini merupakan cara yang digunakan untuk menghitung dengan nilai keterandalan yaitu: *internal consistency* menggunakan rumus *alpha cronbach* dimana suatu alat ukur tersebut merupakan bagian-bagian aitem yang konsisten.

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan computer program *SPSS (Statistical Product And Service Solution)*. Dalam Azwar (2012) untuk menguji reliabilitas rumus yang digunakan adalah :

$$\alpha = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum s_b^2}{s_r^2} \right)$$

Keterangan :

- α = Reabilitas instrumen
- k = Banyak butir pertanyaan atau soal
- $\sum s_b^2$ = Jumlah varians butir
- s_r^2 = Varians total

D. Analisis Data

Metode analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Analisa data bertujuan untuk

menjawab tujuan dan hipotesis penelitian. Analisa data dapat dilakukan melalui beberapa tahap, yakni dimulai dari tahapan persiapan, *input* data, memilih jenis analisa data dan interpretasi data (Azwar, 2012). Teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi, dimana penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Data yang diperoleh dari subjek melalui skala ukur ditranformasikan ke dalam angka-angka menjadi data kuantitatif, sehingga data tersebut dapat dianalisis dengan pendekatan statistik. Ada dua hal yang dilakukan dalam analisis data kuantitatif dalam penelitian ini, yaitu: pertama; analisis data dalam penelitian ini adalah uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan linieritas kedua: uji hipotesis dengan menggunakan korelasi sederhana dan pengkatagorisasian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Sejarah Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum di bawah naungan Departemen Agama, secara akademik berada di bawah pengawasan Departemen Pendidikan Nasional. Tujuannya untuk mencetak sarjana muslim yang mempunyai dasar keilmuan psikologi yang berdasarkan integrasi ilmu psikologi konvensional dan ilmu psikologi yang bersumber pada khazanah ilmu-ilmu keislaman. Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang mulai dibuka pada tahun 1997/1998 dan berstatus sebagai jurusan ketika UIN 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 Binbag Islam No. E/212/2001, ditambah dengan Surat Direktur jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional, No. 2846/D/at/2001, tanggal 25 Juli 2001 Tentang *Wider Minddate*.

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 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 ditandatanganinya surat keputusan bersama Menteri Pendidikan Nasional dengan Menteri Agama RI No. 1/O/SKB/2004 dan nomor: NB/B.VI.00.01/58/04 tentang perubahan bentuk STAIN (UIIS) Malang menjadi UIN Maliki Malang tanggal 23 Januari 2003, serta keputusan Presiden RI No. 50/2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang perubahan STAIN (UIIS) Malang menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang. Status Psikologi semakin kokoh dengan dikeluarkannya surat keputusan Direktur Jenderal Kelembagaan Agama Islam nomor: DJ.II/233/2005 tanggal 11 Juli 2005 tentang perpanjangan izin penyelenggaraan Program Studi Psikologi Program Sarjana (S1) pada UIN Maliki Malangserta SK BAN-PT nomor: 003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007 tentang status, peringkat dan hasil akreditasi program sarjana di Perguruan Tinggi yang menyatakan bahwa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang terakreditasi dengan peringkat B.

Visi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

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

Misi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

- a. Menciptakan sivitas akademik yang memiliki kedalaman spiritual dan keagungan akhlak.
- b. Memberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkajian ilmu pengetahuan Psikologi.
- c. Pengembangan ilmu Psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
- d. Mengantarkan mahasiswa Psikologi yang menjunjung tinggi etika moral.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2016 yang dilakukan di UIN Maliki Malang. Penelitian ini dilakukan pada saat responden selesai mengerjakan ujian akhir semester, atas bantuan adik tingkat penelitian ini dapat berjalan baik dan lancar.

B. Paparan Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

a. Uji validitas

Uji validitas penelitian ini dimaksudkan sebagai upaya untuk menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat mengukur variabel kecemasan dan kepercayaan diri. Setiap aitem indikator dikatakan valid apabila indeks korelasi *product moment* mencapai derajat $\geq 0,30$. Hasil pengujian pada masing-masing variabel yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Kecemasan

No.	Aspek	Indikator	Aitem awal		Aitem Valid		Aitem Gugur		Jmlh
			F	Uf	F	Uf	F	Uf	
1.	Reaksi fisik	Tangan berkeringat	2, 8	1,3	8	1, 3	2		3
		Jantung berdebar	4	5, 6		5, 6	4		2
		Pusing-pusing	7		7				1
		Otot tegang	9, 17	10	17		9	10	1
2	Pemikiran	Memikirkan bahaya secara berlebihan	12,	13	12	13			2
		Menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah	11, 14	15, 16	11, 14			15, 16	2
		Khawatir dan berpikir tentang hal yang buruk	18, 19	20, 21	18, 19	20		21	3
3	Perilaku	Menghindari situasi saat kecemasan terjadi	22, 23	24	22, 23	24			3
		Mencoba melakukan hal secara Sempurna	25, 26		25, 26				2
		Mencoba mencegah bahaya	27, 28	29, 30	27	29, 30	28		3
4	Suasana hati	Gugup	31, 32		32		31		1
		Jengkel	33, 34		33, 34				2
		Cemas	35, 36	37	35, 36			37	2
		Panik	38, 39		39		38		1
Jumlah									28

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui hasil dari uji validitas diketahui dari 39 aitem, terdapat 28 aitem yang valid dan 11 aitem yang gugur. Nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ yaitu di atas 0,30 (Hadi, 2015). Maka dapat dikatakan bahwa aitem-aitem variabel kecemasan tersebut telah valid.

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Kepercayaan Diri

No.	Aspek	Indikator	Aitem awal		Aitem Valid		Aitem gugur		Jmlh
			F	Uf	F	Uf	F	Uf	
1.	Kemampuan pribadi	Sikap percaya akan kemampuan dirinya	1, 2	3, 4, 5	1, 2	4		3, 5	3
		Mengenal kemampuan yang dimiliki	6, 7	18	6, 7	18			3
2.	Interaksi sosial	Mampu bersosialisasi dengan lingkungan	9, 10	11	9, 10,	11			3
		Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan	12, 13	14	12,13	14			3
		Bertoleransi dengan lingkungan	15, 16	8, 17	15, 16	8		17	3
3.	Konsep diri	Mengenal kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri	19, 20		20			19	1
		Diterima di lingkungan sekitar	21	22, 23	21	22		23	2
Jumlah									18

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui hasil dari uji validitas diketahui dari 23 aitem, terdapat 18 aitem yang valid dan 5 aitem yang gugur. Nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ yaitu di atas 0,30 (Hadi, 2015). Maka dapat dikatakan bahwa aitem-aitem validitas kepercayaan diri tersebut telah valid.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah besaran yang menunjukkan sejauh apa suatu alat ukur dapat dipercaya atau disebut reliabel. Uji reliabilitas dapat dilihat berdasarkan koefisien nilai *alpha cronbach*. Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel jika koefisien atau nilai *alpha cronbach* $\geq 0,700$. Hasil pengujian reliabilitas terhadap semua variabel adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Koefisien Alpha Cronbach Dua Variabel

Variabel	Koefisien Alpha	Keterangan
Kecemasan	0,803	Reliabel
Kepercayaan Diri	0,805	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa semua variabel dalam penelitian ini memiliki nilai koefisien *alpha cronbach* yaitu untuk variabel kecemasan sebesar 0,803 dan koefisien variabel kepercayaan diri sebesar 0,805. Berdasarkan hasil di atas, koefisien *alpha cronbach* masing-masing variabel bernilai di atas 0,700 sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur masing-masing variabel sudah reliabel atau sudah dapat dipercaya sehingga dapat dilakukan analisis selanjutnya.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data yang kita gunakan untuk penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menggunakan bantuan *SPSS*. Pedoman yang

digunakan untuk mengetahui bahwa data yang kita buat itu adalah normal atau tidak yakni taraf signifikansi $> 0,05$ adalah data normal sedangkan taraf signifikansi $< 0,05$ adalah data yang tidak normal.

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas *one-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Unstandardized Residual
N		61
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.36515660
Most Extreme Differences	Absolute	.109
	Positive	.109
	Negative	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		.857
Asymp. Sig. (2-tailed)		.454

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel di atas maka dapat diketahui bahwa nilai signifikan untuk variabel kecemasan dan kepercayaan diri sebesar 0,454. Berdasarkan nilai signifikansi yang bernilai $> 0,05$ bermakna bahwa distribusi data normal. Dapat disimpulkan data yang ada dapat dikatakan mewakili keseluruhan populasi dan dapat dilanjutkan untuk analisis data selanjutnya.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk membuktikan apakah variabel bebas mempunyai hubungan yang linier dengan variabel terikat. Hasil analisis *SPSS devition from linierity* menunjukkan nilai 0,428 dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.5
ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y1*x1 Between Groups (Combined)	74.285	11	6.753	1.194	.315
Linearity	15.736	1	15.736	2.783	.102
Deviation from Linearity	58.550	10	5.855	1.036	.428
Within Groups	282.682	50	5.654		
Total	356.968	61			

Dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 maka ketentuan mengenai linieritas variabel bebas dan terikat pada program *SPSS* diindikasikan dengan jika nilai Sig. < 0,05 maka tidak ada hubungan linier antara kedua variabel yang diuji atau jika nilai Sig. > 0,05 maka ada hubungan linier antara kedua variabel yang diuji. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa data penelitian ini linier dengan hasil signifikansi sebesar 0,428. Proses analisis data selanjutnya dapat dilakukan karena telah memenuhi persyaratan linieritas.

3. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian

Berdasarkan data subjek yang telah didapatkan oleh peneliti pada masing-masing variabel, tahapan selanjutnya adalah analisa data. Analisa data yang dilakukan peneliti menggunakan bantuan *SPSS*. Analisa prosentase selanjutnya digunakan untuk mengetahui subjek berada dalam tingkat tinggi, sedang, atau rendah berdasarkan skor yang dimiliki masing-masing subjek. Peneliti menggunakan tiga tingkat kategorisasi, yaitu tingkat tinggi, tingkat

sedang, dan tingkat rendah. Proses kategorisasi tersebut menggunakan norma yang terdapat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Dua Variabel

No.	Kategori	Kriteria
1.	Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
2.	Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
3.	Rendah	$X < M - 1SD$

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh subjek pada skala

M : Mean Hipotetik

SD : Standar Deviasi Hipotetik

1. Analisa Data Kecemasan

Peneliti menganalisis data kecemasan untuk menentukan kategorisasi masing-masing subjek. Paparan analisa data sebagai berikut:

a. Kecemasan

1. Mencari *Mean Hipotetik (M)* dan *Standar Deviasi Hipotetik (SD)*

Untuk mengetahui kategorisasi variabel kecemasan, maka terlebih dahulu mencari *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi hipotetik (SD) yang akan dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Data Statistik Kecemasan

Variabel	<i>MeanHipotetik</i>			
	Min	Maks	M	Sd
Kecemasan	28	112	70	14

Nilai skor *mean* hipotetik variabel kecemasan dengan jumlah aitem valid sebanyak 28 yang terdiri dari skor minimal 28 dan skor maksimal 112. Nilai *mean* (M) skor *mean* hipotetik sebesar 70 dengan standar deviasi sebesar 14.

2. Menentukan Kategorisasi

Peneliti selanjutnya menganalisa tingkat kecemasan pada masing-masing subjek penelitian dengan cara melihat skor masing-masing subjek dan mencocokkannya pada norma yang sudah dibuat untuk kategorisasi. Di bawah ini akan dipaparkan kategorisasi dan pembagian tingkat kecemasan mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang menurut norma yang telah dibuat oleh peneliti.

Tabel 4.8 Kategorisasi Kecemasan

No.	Kategori	Norma	Hasil
1.	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 84$
2.	Sedang	$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$	$56 \leq X \leq 84$
3.	Rendah	$X < M - 1SD$	$X \leq 56$

3. Menentukan Prosentase

Setelah mengetahui kategorisasi tingkat kecemasan masing-masing subjek, maka langkah selanjutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus berikut:

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

Keterangan :

P : Angka prosentase

F : Frekuensi yg sedang dicari prosentasenya

N : Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

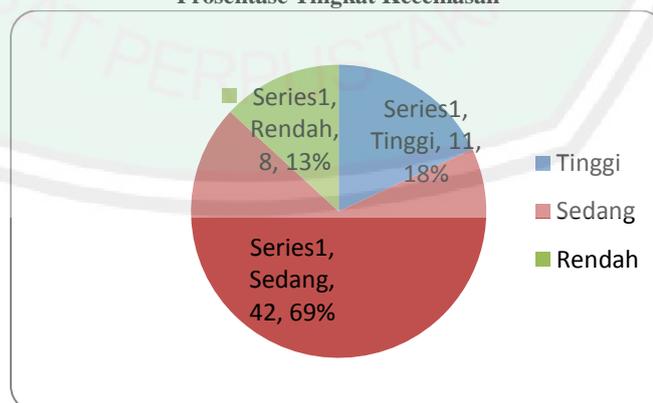
Hasil prosentase tingkat kecemasan mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9 Frekuensi dan Prosentase Tingkat Kecemasan

Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$X \geq 84$	11	18%
Sedang	$56 \leq X < 84$	42	69%
Rendah	$X \leq 56$	8	13%

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwasanya sebagian besar mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki tingkat sedang dalam kecemasannya. Hal tersebut terlihat dari prosentase yang mencapai 69% dari jumlah keseluruhan subjek 61 mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi memiliki skor prosentase 18% dengan jumlah 11 subjek. Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah memiliki skor prosentase 13% dengan jumlah 8 subjek. Berikut ini merupakan diagram prosentase tingkat kecemasan mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Diagram 1
Prosentase Tingkat Kecemasan



2. Analisa Data Kepercayaan Diri

Peneliti menganalisis data kepercayaan diri, berikut akan dipaparkan gambaran umum tingkat kepercayaan diri dan masing-masing aspeknya.

a. Kepercayaan diri

1. Mencari *Mean* Hipotetik (M) dan Standar Deviasi Hipotetik (SD)

Sebelum mengetahui kategorisasi variabel kepercayaan diri, maka terlebih dahulu mencari *mean* hipotetik (M) dan standar deviasi hipotetik (SD). Berikut ini adalah tabel hasil analisis untuk variabel kepercayaan diri:

Tabel 4.10 Rangkuman Hasil Data Statistik Kepercayaan Diri

Variabel	<i>Mean</i> Hipotetik			
	Min	Maks	M	Sd
Kepercayaandiri	18	72	45	9

Nilai hipotetik variabel kepercayaan dirididapatkan yang terdiri dari 18 aitem yang valid. Terdiri dari skor minimal sebesar 18 dan skor maksimal sebesar 72. *Mean* (M) dari skor hipotetik sebesar 45 dengan standar deviasi sebesar 9.

2. Menentukan Kategorisasi

Analisa selanjutnya adalah menganalisa tingkat kepercayaan diri pada masing-masing responden penelitian, di bawah akan dipaparkan pengkategorisasian dan pembagian tingkat kepercayaan dirimahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Tabel 4.11 Norma Kategorisasi Kepercayaan Diri

No.	Kategori	Norma	Hasil
1.	Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 54$
2.	Sedang	$M - 1 SD \leq X \leq M + 1SD$	$36 \leq X \leq 54$
3.	Rendah	$X < M - 1 SD$	$X \leq 36$

3. Menentukan Prosentase

Analisa setelah menghitung dan menetapkan norma adalah menentukan kategori tingkat kepercayaan diri masing-masing subjek. Maka langkah selanjutnya adalah menghitung prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Angka prosentase

F : Frekuensi yg sedang dicari persentasenya

N : Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

Hasil prosentase tingkat kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang berikut ini :

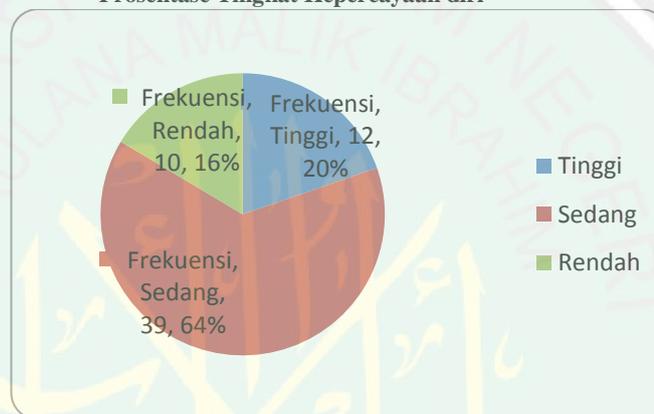
Tabel 4.12 Frekuensi dan Persentase Tingkat Kepercayaan Diri

Kategori	Norma	Frekuensi	Prosentase
Tinggi	$X \geq 54$	12	20%
Sedang	$36 \leq X \leq 54$	39	64%
Rendah	$X < 36$	10	16%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang berada dalam tingkat kepercayaan diri yang sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil prosentase tingkat sedang sebesar 64% dengan jumlah 39 subjek. Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi memiliki

skor prosentase sebesar 20% dengan jumlah 12 subjek. Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah memiliki skor prosentase 16% dengan jumlah 10 subjek. Berikut merupakan diagram prosentase tingkat kepercayaan dirimahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Diagram 4.2
Prosentase Tingkat Kepercayaan diri



4. Analisis Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan

Untuk menganalisa korelasi antara kecemasan dengan kepercayaan diri pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang digunakan uji hipotesis terlebih dahulu dengan metode analisis statistik *product moment* menggunakan program *SPSS*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat dalam tabel:

Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi Dua Variabel

		Y	X
Y	Pearson Correlation	1	-.210
	Sig. (2-tailed)		.010
	N	61	61
X	Pearson Correlation	-.210	1
	Sig. (2-tailed)	.010	
	N	61	61

Correlation Is Significant At The 0.05 Level

Diperoleh koefisien korelasi antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi dunia kerja sebesar r_{xy} -0,210 dan $p = 0,010 < 0,05$ ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2013 yang akan menghadapi dunia kerja UIN Maliki Malang. Artinya, ketika kepercayaan diri mahasiswa tinggi maka kecemasan menurun dan sebaliknya jika kecemasan mahasiswa tinggi maka kepercayaan diri mahasiswa menurun. Hal ini berarti bahwa hipotesis hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2013 Psikologi UIN Malang diterima

C. Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Berdasarkan hasil analisis pada skala kecemasan dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang pada kategori sedang dengan prosentase 69% yaitu sebanyak 42 orang.

Greenberger (2004) menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang paling menimbulkan stres, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu, kekedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut.

Menurut Adler dan Rodman (dalam Ghufron, 2010) faktor yang menyebabkan kecemasan ada dua yakni, pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Adanya kecemasan yang ada pada diri mahasiswa dipicu dengan beberapa faktor yaitu adanya pikiran-pikiran yang tidak nyata pada diri mereka padahal pikiran tersebut belum tentu terjadi, mengatakan bahwa dirinya tidak siap untuk ke jenjang yang selanjutnya (wawancara September 2016). Faktor-faktor lain menurut Az-Zahrani (2005) bahwa kecemasan dipengaruhi oleh dua faktor yakni, lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Pertama, adanya lingkungan keluarga sangat mempengaruhi seperti keharmonisan dalam keluarga, kepedulian antar keluarga akan mempengaruhi kenyamanan dan kecemasan pada saat berada dirumah. Kecemasan tidak akan timbul jika keluarga tersebut menjadi keluarga yang harmonis. Kedua, adanya

lingkunga sosial juga salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecemasan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pengalaman, pikiran yang tidak rasional, respon terhadap stimulus, merasa berdosa. Sedangkan faktor eksternal adalah kurangnya dukungan dari keluarga, lingkungan, dan sosial.

Aspek-aspek kecemasan menurut Greenberger dan Padesky (2004) menyatakan bahwa secara keseluruhan kecemasan meliputi empat aspek yaitu reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian aspek yang tersisa ketika penelitian terdapat di aspek reaksi fisik seperti tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang). Kondisi ini biasanya terjadi pada saat seseorang yang cemas terhadap dunia kerja tersebut melihat berita di televisi atau media massa mengenai berbagai macam problema dalam dunia kerja. Pada aspek pemikiran seseorang yang cemas terhadap dunia kerja memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya ia menghadapi dunia kerja. Biasanya pemikiran ini akan menetap cukup lama, tanpa ada usaha dari individu untuk merubah pemikiran tersebut menjadi sesuatu yang lebih positif maka pemikirannya akan tetap seperti itu.

Pada aspek perilaku kecemasan menghadapi dunia kerja ditandai dengan adanya usaha untuk menghindari situasi yang menyangkut seputar dunia kerja misalnya informasi-informasi tentang dunia kerja atau pertanyaan-pertanyaan seputar dunia kerja. Perilaku ini terjadi dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman. Aspek suasana hati individu yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika ia dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut. Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kecemasan adalah aspek yang ada dalam individu sendiri dari segi kognitif, psikologis, fisiologis, sosial, dan emosional. Hal ini terjadi karena adanya bahaya yang membuat individu merespon dengan adanya rasa cemas.

2. Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Berdasarkan hasil analisis pada skala kepercayaan diri dapat diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang pada kategori sedang dengan presentase 57,4% yaitu sebanyak 35 orang.

Lauster (2002) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas

perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi tentu mempunyai kemampuan diri dan memiliki tanggung jawab atas semua perilakunya.

Adanya kekhawatiran pada diri mahasiswa yang berlebihan menyebabkan mahasiswa tersebut tidak percaya diri. Mahasiswa tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki, tidak memiliki kemandirian untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Seperti contohnya yaitu tidak percaya diri untuk menjawab tes-tes yang diberikan saat melamar pekerjaan nanti (wawancara September 2016).

Beberapa faktor kepercayaan diri menurut Lauster (2003) bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri memiliki tiga faktor yakni kemampuan pribadi, interaksi sosial, dan konsep diri. Adapun menurut Hakim (2002) bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh tiga faktor yakni lingkungan keluarga, pendidikan formal, dan pendidikan nonformal. Artinya, faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yakni faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal adalah individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan dirinya agar tidak bergantung pada orang lain, lingkungan keluarga, memiliki konsep diri, mempunyai harga diri, dan memiliki pengalaman yang positif supaya terbentuk kepercayaan diri dalam dirinya. Selain itu, adapun faktor

eksternal yaitu individu mampu berinteraksi sosial dengan baik dan menempuh pendidikan formal ataupun non formal.

Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki ciri-ciri mempunyai banyak kelebihan, seperti ketenangan yang dimiliki individu ketika melakukan suatu hal. Mahasiswa percaya akan kemampuan yang dimiliki karena ia tahu memiliki potensi yang lebih dan bertindak mandiri untuk semua hal, seperti sikap yang dimiliki mahasiswa yang baik karena dilakukan secara kebiasaan. Mahasiswa percaya dengan kemampuan yang dimiliki serta memiliki pengalaman hidup yang banyak sehingga mental yang dimiliki kuat dan tahan dengan segala cobaan hidup.

Aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2003) kemampuan pribadi, interaksi sosial dan konsep diri. Pada aspek kemampuan pribadi mahasiswa memiliki sikap percaya diri akan dirinya dan mengenal kemampuan yang mereka miliki, dari data yang didapat mahasiswa banyak yang mengenal akan kemampuan yang mereka miliki dan percaya akan apapun yang mereka lakukan dari pola pikir mereka dan mampu mengatasi masalah apapun yang bersangkutan dengan dunia kerja. Dalam interaksi sosial mahasiswa mampu bersosialisasi dan mampu menempatkan dirinya dengan kondisi lingkungan mereka. Konsep diri pada aspek kepercayaan diri pada mahasiswa memiliki konsep diri yang kurang karena terlihat pada banyaknya aitem yang gugur. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri mahasiswa tergolong kurang dalam mengkonsepkan dirinya yang akan menghadapi dunia kerja.

3. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Berdasarkan hasil analisis *product moment* dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, hal ini dapat dilihat dari nilai sebesar $r_{xy} -0,210$ dan $p = 0,010 < 0,05$. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.

Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan mahasiswa 2013 Psikologi UIN Maliki Malang. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dilakukan oleh Yunita (2013). Sebuah studi tentang kepercayaan diri dengan kecemasan dunia kerja menunjukkan bahwa kecemasan terjadi karena individu merasa kurang percaya diri dalam mempersiapkan dunia kerja, dimana mahasiswa sudah dibekali ilmu pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan bidangnya masing-masing. Kecemasan merupakan salah satu faktor penghambat seseorang untuk percaya diri akan tetapi jika kecemasan itu dapat di atasi dengan baik maka kepercayaan diri dalam diri individu mampu diaktualisasikan.

Kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2013 Psikologi UIN Maliki Malang yang akan menghadapi dunia kerja perlu ditingkatkan lagi karena tingkat kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2013 Psikologi UIN Maliki

Malang masih dalam tingkatan yang sedang, hal ini mungkin karena belum siap untuk menghadapi bermacam-macam tes yang diberikan instansi untuk melamar pekerjaan, hal ini membuat mahasiswa belum siap untuk mempersiapkan dirinya menghadapi dunia kerja (wawancara September 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pengalaman, pikiran yang tidak rasional, respon terhadap stimulus, merasa berdosa. Sedangkan faktor eksternal adalah kurangnya dukungan dari keluarga, lingkungan, dan sosial. Persoalan-persoalan nyata pada dunia kerja dapat dipandang suatu peluang namun dapat dipandang pula sebagai ancaman yang diyakini akan menimpa dan akan terjadi pada seseorang apabila ia tidak siap dan gagal dalam membangun kepercayaan diri dalam usahanya untuk mempersiapkan diri dan menghadapi dunia kerja. Ketidaksiapan diri dalam menyiapkan bekal untuk memasuki dunia kerja akan mengakibatkan seseorang terombang-ambing dalam kebingungan yang biasa disebut dengan kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh Smith (Bandura, 1994) kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya obyek yang jelas. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja antara lain adalah kepastian untuk diterima di perusahaan atau instansi, gaji yang cukup dan kepastian lama masa kerja. Bagi para pencari kerja dengan status sarjana, terkadang mereka pesimis dalam menghadapi dunia kerja yang penuh tantangan saat ini. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam

dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dan tidak mampu menghadapi masalah.

Mahasiswa seharusnya memiliki kepercayaan yang tinggi dalam menyikapi semua hal termasuk untuk menghadapi dunia kerja. Hal penting dari diri mahasiswa adalah mahasiswa mampu mengembangkan potensi mereka untuk diaplikasikan didunia kerja nanti. Perry (dalam Yunita, 2013) mengungkapkan bahwa seseorang yang percaya diri mampu mengatasi tantangan baru, menyelesaikan hal yang belum pernah orang tersebut lakukan, dapat mengatasi dari situasi yang sulit, dan dapat mengeluarkan kemampuan dengan sepenuhnya. Dalam hal ini menghadapi dunia kerja adalah tantangan bagi mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1), maka mahasiswa angkatan 2013 Psikologi UIN Maliki Malang diharuskan untuk mempersiapkan kepercayaan diri dan meniadakan kecemasan yang mereka bayangkan saat ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan analisa pada bab sebelumnya, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki kategori sedang, artinya bahwa mahasiswa angkatan 2013 Psikologi UIN Maliki Malang terkadang merasa tenang ketika melakukan suatu hal, terkadang percaya akan kemampuan yang dimiliki karena ia tahu memiliki potensi yang lebih dan bertindak mandiri untuk semua hal, seperti sikap yang dimiliki individu yang baik karena dilakukan secara kebiasaan.
2. Tingkat kecemasan mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki kategori sedang, artinya bahwa mahasiswa angkatan 2013 Psikologi UIN Maliki Malang terkadang memiliki pikiran yang tidak rasional seperti memikirkan bahaya yang berlebihan ketika menghadapi tes di suatu instansi bahwa mereka merasa gagal saat tes dilangsungkan, adanya lingkungan keluarga yang kurang mendukung seperti kurang harmonis dalam keluarga yang menyebabkan adanya ketidaknyamanan dan kecemasan, dan kurang merespon adanya stimulus.

3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang, artinya jika kepercayaan diri mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang tinggi maka kecemasan mahasiswa rendah. Sebaliknya jika kepercayaan diri mahasiswa rendah maka kecemasan mahasiswa tinggi.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil diperoleh dari peneliti, antara lain:

1. Bagi pihak Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang menyatakan bahwa mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki kepercayaan diri yang sedang dan kecemasan yang sedang. Untuk mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedang, para jajaran Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang diharapkan memberikan motivasi seperti mengadakan seminar mengenai meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini dapat dilakukan dengan persiapan bagaimana mengatasi menghadapi dunia kerja agar mahasiswa tidak merasa cemas.

2. Bagi responden

Bagi responden setidaknya mampu mengembangkan potensi dan kemampuan yang ada pada dirinya agar lebih siap untuk menghadapi dunia kerja

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada kalangan mahasiswa, maka disarankan untuk meneliti perbedaan antara laki-laki dan perempuan agar mengetahui perbedaan antara laki-laki dengan perempuan dalam menghadapi kepercayaan diri dan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM press
- Anggraini. 2001. Kepercayaan Diri dan Minat Membeli Produk Fashion Bermerek Terkenal Pada Remaja Puteri. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*
- Anoraga, Pandji dan Piji Pakarta. 2006. *Pengantar Pasar Modal, Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rinaka Cipta
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Azwar, S 2008. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Balke, Ellen. 2002. *Know Your Self* (diterjemahkan Hadi Wahyudi). Jakarta: PT. Gramedia
- Bungin, Burhan. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Bustaman, Hanna djumhana. 2005. *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ceyhan, A.A. 2006. *An Investigation of Adjustment Levels of Turkish University Student with Respect to Perceived Communication Skill Level Social Behavior and Personality*. Vol. 34 No.4
- Ceyhan, A.A & Ceyhan, E. 2010. *Investigation of University student's Self Acceptance and Learned Resource Fullness: A Longitudinal Study*. *Spinger Science Bussiness Media. B. F.* Vol. 22, No. 3
- Daradjat, Z. 2011. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung J

- Davies, P. 2004. *Meningkatkan Rasa Kepercayaan diri*. Yogyakarta: Torrent
- F.J. Monk, A.M.P. Knoer & R Siti Haditono. 2001. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjra Mada University Press
- Ghufron. 2010. *Teori-teori Perkembangan*. Bandung : Refika Aditama
- Ghufron, N. & Risnawita, R. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Gunarsa, S.D. 2009. *Dari Anak Sampai Usa Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Greenberger & Padesky. 2004. *Manajemen Pikiran* (Penerjemah: Margono, Y. B.) Bandung: Kaifa
- Hadi, S. 2015. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Kepercayaan diri*. Jakarta: Puspa Swara
- _____. 2005. *Mengatasi Rasa Tidak Kepercayaan diri*. Jakarta: Puspa Swara
- Hidayat, A.A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Herawati, 2001. Hubungan antara Kecemasan akan Sempitnya Lapangan Pekerjaan dengan Motivasi Menyelesaikan Studi. *Jurnal Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Suakarta
- Juliarti. 2007. *Fresh Graduate Anxiety Disorder (FGAD)* Diakses pada tanggal 02 Oktober 2016 dari <http://www.menggeliat.blogspot.com/fresh-graduate-anxiety-disorder-fgad.html>
- Kartono Kartini. 2006. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Lauster, P. 2002. *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- _____. 2003. *Tes Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Musfir bin Said az-Zahrani. 2005. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Mustamir Pedak
- Mustamir, Pedak. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakart: Hikmah Publishing House

- Nevid, Rathus, & Gree. 2005. *Psikologi Abnormal*. Surabaya: Erlangga
- Pool, L. D dan Sewell, P. 2007. *The Key to Employability: Developing A Practical Model of Graduate Employability Journal Education and Training*. Vol. 49, No. 49
- Satya Widya. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Proposal Skripsi. *Jurnal psikologi*. Vol.30 No.1.Juni 2014: 43-48
- Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan komunikasi intrapersonal pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 02 No. 02 67-71 2003
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif R&D*. Bandung: Alfabeta
- Taplin, R. 2007. *Psikologi Klinis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Vandenbos, G.R. 2006. *APA Dictionary of Psychology*. Washington DC: American Psychological Association
- Waqiati, H., Hardjajani, T., & Nugroho, A. Hubungan antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa. *Jurnal Ilmu Psikologi Candradiwa*. Vol. 02 No.01



KEMENTRIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

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

Nomor : Un.3.4/TL.03/ 87/2016
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

03 November 2016

Kepada Yth : **Dekan Fakultas Psikologi UIN
Maulana Malik Ibrahim Malang
Di
Malang**

Dengan hormat

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

Nama/NIM : Direra Sukmasari/ 12410003
Tempat Penelitian : Fakultas Psikologi
Judul : Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir
Dosen Pembimbing : Dr. Siti Mahmudah, M.Si

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si
NIP. 19760512 200312 1 002

Tembusan :
1. Dekan
2. Wakil Dekan
3. Arsip

BUKTI KONSULTASI

Nama : Direra Sukmasari

NIM : 12410003

Jurusan/Fakultas : Psikologi

Dosen Pembimbing : Dr. Siti Mahmudah M.Si

Judul Skripsi : "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi
Dunia Kerja Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang"

No.	Tanggal	Hal yang Dikonsultasikan	Tanda Tangan
1.	10 Maret 2016	Konsultasi Proposal Skripsi (BAB I, II, III)	
2.	16 Maret 2016	Revisi & ACC Proposal Skripsi (BAB I, II, III)	
3.	20 Oktober 2016	Konsultasi BAB II	
4.	26 Oktober 2016	Konsultasi revisi BAB II	
5.	28 Oktober 2016	ACC BAB II	
6.	09 November 2016	Konsultasi BAB III	
7.	17 November 2016	Konsultasi dan revisi BAB III	
8.	23 November 2016	ACC BAB III dan Konsultasi alat ukur	
9.	25 November 2016	Konsultasi dan revisi alat ukur	
10.	30 November 2016	ACC alat ukur	
11.	02 Desember 2016	Konsultasi BAB I dan BAB IV	
12.	12 Desember 2016	Konsultasi dan revisi BAB IV	

13.	19 Desember 2016	Revisi BAB IV	
14.	20 Desember 2016	Revisi BAB 1 dan ACC BAB IV	
15.	21 Desember 2016	ACC BAB I dan ACC BAB V	
16.	22 Desember 2016	ACC BAB I, II, III, IV, V	

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si

NIP. 19760512 200312 1 00

LAMPIRAN 1

1. Nama :
2. NIM :

Petunjuk Pengisian :

1. Berilah tanda centang (√) pada salah satu pernyataan seperti di bawah ini:
SS : Bila pernyataan **Sangat Sesuai** dengan keadaan diri anda
S : Bila pernyataan **Sesuai** dengan keadaan diri anda
TS : Bila pernyataan **Tidak Sesuai** dengan keadaan diri anda
STS : Bila pernyataan **Sangat Tidak Setuju** dengan keadaan diri anda
2. Jawablah setiap pernyataan dan jangan sampai ada yang tidak terisi, jika menurut anda ada 2 jawaban yang sesuai dengan anda maka pilihlah yang sangat sesuai dengan keadaan anda.
3. Apabila ada jawaban anda yang salah dan ingin mengubah jawaban tersebut coret dan silang (X) yang sesuai.

Perlu diketahui bahwa angket ini bukanlah tes, sehingga tidak ada jawaban yang benar atau salah, baik atau buruk. Jawaban yang diberikan tidak berpengaruh terhadap apapun yang berhubungan dengan nilai. Informasi, identitas dan lain-lainnya akan dijamin kerahasiaannya. Hasil angket ini tidak akan berarti apabila pilihan anda tersebut bukan merupakan keadaan sebenarnya anda rasakan atau alami. Atas kesediaan dan kerjasamanya peneliti ucapkan terima kasih.

Peneliti

Direra Sukmasari

Selamat Mengerjakan 😊

SKALA I

NO.	PERNYATAAN	JAWABAN			
1.	Saya santai memikirkan pekerjaan yang akan saya peroleh nanti	SS	S	TS	STS
2.	Saat mengetahui ketatnya persaingan didunia kerja, saya bersikap biasa saja	SS	S	TS	STS
3.	Jantung saya berdebar saat mengetahui banyaknya karyawan di PHK	SS	S	TS	STS
4.	Saya berkeringat apabila membayangkan hal terburuk dalam dunia kerja	SS	S	TS	STS
5.	Jantung saya rileks ketika melihat berita semakin banyak pengangguran di Indonesia	SS	S	TS	STS
6.	Saya merasa santai walaupun semakin mendekati dunia kerja	SS	S	TS	STS
7.	Saya pusing saat orangtua menanyakan rencana setelah lulus kuliah nanti	SS	S	TS	STS
8.	Telapak tangan saya berkeringat ketika berfikir tentang sempitnya lapangan pekerjaan	SS	S	TS	STS
9.	Saya merasa tegang jika ditanya tentang pekerjaan yang akan saya jalani setelah lulus kuliah nanti	SS	S	TS	STS
10.	Saya merasa rileks jika memikirkan pekerjaan apa yang akan saya dapati nanti	SS	S	TS	STS
11.	Saya rileks karena tahu apa saja yang harus dilakukan ketika melamar pekerjaan	SS	S	TS	STS
12.	Dalam melakukan suatu hal, saya lebih banyak dipengaruhi oleh perasaan takut gagal daripada pengharapan untuk sukses	SS	S	TS	STS
13.	Saya merasa bisa mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan	SS	S	TS	STS

14.	Saya kurang mampu menyelesaikan persoalan yang saya hadapi	SS	S	TS	STS
15.	Saya yakin dapat menyelesaikan masalah yang sulit	SS	S	TS	STS
16.	Saya bercerita mengenai masalah saya kepada orang tua atau teman	SS	S	TS	STS
17.	Jika memiliki masalah, saya berusaha menyelesaikannya sendiri	SS	S	TS	STS
18.	Saya takut tidak lulus tes saat melamar pekerjaan	SS	S	TS	STS
19.	Setelah lulus kuliah, saya khawatir sulit mendapat pekerjaan	SS	S	TS	STS
20.	Saya tidak merasa khawatir walaupun belum memiliki banyak pengalaman di dunia kerja	SS	S	TS	STS
21.	Saya bisa mendapatkan pekerjaan yang saya inginkan	SS	S	TS	STS
22.	Saya menghindari dari pembicaraan yang membahas tentang pekerjaan	SS	S	TS	STS
23.	Saya berpura-pura sibuk apabila orang lain bertanya tentang masalah pekerjaan kepada saya	SS	S	TS	STS
24.	Saya mencari informasi tentang dunia kerja agar saya tahu bidang pekerjaan apa yang saya minati	SS	S	TS	STS
25.	Saya berusaha seoptimal mungkin agar hasil kerjaan saya menjadi lebih baik	SS	S	TS	STS
26.	Jika bertemu dengan teman yang sudah bekerja, saya bertanya kepada mereka tentang pengalamannya selama bekerja	SS	S	TS	STS
27.	Saya mengikuti pelatihan untuk mempersiapkan diri di dunia kerja	SS	S	TS	STS

28.	Saya menerima ajakan teman untuk diskusi yang membahas tentang dunia kerja	SS	S	TS	STS
29.	Saya menunda-nunda waktu untuk mengikuti pelatihan keterampilan dunia kerja	SS	S	TS	STS
30.	Saya tidak tahan berlama-lama mengikuti pelatihan yang berkaitan tentang dunia kerja	SS	S	TS	STS
31.	Saya gugup menjawab pertanyaan dalam tes wawancara saat melamar kerja	SS	S	TS	STS
32.	Saya resah menghadapi lapangan pekerjaan yang semakin sempit	SS	S	TS	STS
33.	Banyaknya persyaratan saat melamar pekerjaan membuat saya jengkel	SS	S	TS	STS
34.	Saya mudah tersinggung apabila orang lain meragukan kemampuan saya untuk menghadapi persaingan dunia kerja	SS	S	TS	STS
35.	Saya galau jika membayangkan tentang pengangguran	SS	S	TS	STS
36.	Membayangkan tingkat persaingan di dunia kerja membuat saya gelisah	SS	S	TS	STS
37.	Saya tidak resah saat memasuki dunia kerja	SS	S	TS	STS
38.	Saya panik melihat berita mengenai berbagai permasalahan di dunia kerja	SS	S	TS	STS
39.	Ketatnya seleksi dalam penerimaan karyawan atau pegawai membuat saya bingung	SS	S	TS	STS

SKALA II

NO.	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin mendapat pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan yang kumiliki	SS	S	TS	STS
2.	Saya dapat menyelesaikan tugas dengan baik	SS	S	TS	STS
3.	Saya tidak mempunyai kemampuan dalam bekerja	SS	S	TS	STS
4.	Dalam melakukan suatu hal, saya lebih banyak dipengaruhi rasa takut gagal	SS	S	TS	STS
5.	kemampuan orang lain lebih baik daripada saya	SS	S	TS	STS
6.	Saya memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan	SS	S	TS	STS
7.	Saya mampu melakukan sesuatu karena tahu kelebihan yang kumiliki	SS	S	TS	STS
8.	Saya belum tahu persis kemampuan yang saya miliki	SS	S	TS	STS
9.	Saya senang menghadiri kegiatan sosial	SS	S	TS	STS
10.	Dimanapun tempatnya saya akan nyaman berteman dengan siapa saja	SS	S	TS	STS
11.	Saya sulit menerima tingkah laku orang-orang yang ada di sekeliling	SS	S	TS	STS
12.	Dimanapun saya berada, saya mudah menerima kondisi lingkungan sekitar	SS	S	TS	STS
13.	Dalam bergaul, saya tidak membedakan teman	SS	S	TS	STS
14.	Saya sulit bergaul dengan orang yang belum kukenal	SS	S	TS	STS
15.	Saya dapat memaafkan kesalahan teman	SS	S	TS	STS
16.	Saya menghargai pendapat orang lain yang tidak sependapat dengan saya	SS	S	TS	STS

17.	Saya sulit berteman dengan yang berbeda sifat dengan saya	SS	S	TS	STS
18.	Saya memaksa kehendak orang lain jika berbeda pendapat dengan saya	SS	S	TS	STS
19.	Saya mencintai diri sendiri apa adanya	SS	S	TS	STS
20.	Saya tidak suka membanding-bandingkan diri dengan orang lain	SS	S	TS	STS
21.	Ketika saya mengajak teman-teman untuk berdiskusi mengenai dunia kerja mereka sangat <i>welcome</i>	SS	S	TS	STS
22.	Saya tidak mempunyai kelebihan yang menarik dalam diri saya	SS	S	TS	STS
23.	Teman-teman enggan berdiskusi dengan saya mengenai dunia kerja	SS	S	TS	STS

bagus	1	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3	4	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	1	101		
masmuh	3	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	1	3	4	2	3	3	2	3	1	2	4	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	110	
risma	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	111	
nurhardini	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	2	4	4	1	4	2	2	3	2	2	4	3	3	4	2	3	4	4	1	3	3	1	3	3	3	3	116	
gansar	4	2	3	3	1	3	3	4	3	2	2	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	3	3	2	4	3	2	4	2	2	3	3	1	4	3	3	2	3	3	108		
puji w	3	3	3	3	4	1	2	1	3	2	2	2	4	4	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	3	3	1	4	2	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	99

Skor Variabel Kecemasan Setelah Diolah

nama	1	3	5	6	7	8	11	12	13	14	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	32	33	34	35	36	39	TOTAL										
octavia	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	92
dita	1	3	2	1	2	2	3	3	2	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	48
ilmi	3	1	2	2	4	4	2	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2	2	4	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	82
nurlaili	3	3	1	2	3	2	2	2	3	4	4	2	4	4	3	3	2	1	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	64
khozin	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	2	3	3	2	1	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	76
diana	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	1	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	4	4	4	1	3	3	2	3	3	4	4	4	1	3	3	101
ahmad	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	87
rahman	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	69
jong	3	2	1	2	3	2	2	2	4	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	4	1	3	3	3	3	3	3	3	1	4	1	3	3	80
umroh	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	66
sulthon	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	72
arif	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	46
uswatun	3	4	2	2	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	72	
rifqi fauzi	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	74
dita rizky	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	4	3	2	2	3	3	1	4	3	3	62	

MAULANA MALIK BRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG



zakia	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	4	4	3	59
sudrajad	4	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	2	4	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3	4	3	82
juma'ah	4	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	1	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	60
dyan	4	2	4	1	4	4	2	3	4	4	4	2	4	3	3	3	1	1	3	3	3	4	4	3	45	
rizqi	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	71	
fuad	3	3	2	2	3	4	1	1	4	4	3	3	3	2	3	2	1	4	2	3	2	3	4	2	85	
Nila	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	4	2	81	
niswatin	2	4	2	2	2	2	3	2	4	2	4	2	4	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	82	
ummi	2	3	2	2	3	4	2	4	2	3	3	2	2	4	3	3	1	4	2	2	3	4	3	3	70	
meisarah	3	3	2	2	3	4	2	4	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	2	66	
nurul laila	3	3	1	1	3	2	4	2	2	1	4	3	3	3	2	3	1	4	3	3	2	3	4	3	71	
ninda	3	4	4	4	3	2	3	2	4	2	4	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	77	
maisum	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	62	
nelly	3	3	2	1	2	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	59	
nuril	3	4	2	3	4	3	2	3	4	3	4	2	3	3	1	3	2	4	3	3	2	3	3	2	81	
trivina	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	50	
antika	2	3	4	2	3	3	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	4	4	80	
nur laili F	2	4	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	103	
uya diena	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	4	2	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	65	
Yozega	3	3	1	4	4	4	3	3	4	2	4	2	4	2	3	2	1	3	2	3	3	4	3	4	67	
Novita	3	3	2	2	3	3	2	4	4	2	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	79	
Fi	3	3	2	2	4	4	4	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	60	
Hamas	3	4	2	1	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	107	

MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG



Khuluk	3	3	1	2	3	3	1	2	4	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	74
Sefty	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	99
elkholilah	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	67
anisa ayu	4	3	4	3	4	2	2	2	2	4	4	2	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	71
mumtaz	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	2	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	57
garin	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	4	4	2	2	3	3	2	2	4	80
fauza	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	3	1	4	4	2	2	3	3	3	3	1	78
naris	3	3	3	4	3	4	3	3	1	4	4	3	3	3	3	1	4	4	2	2	3	4	3	3	4	1	53
rendy	4	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	1	4	2	2	3	4	3	3	4	3	61
khairul	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	3	4	3	3	3	1	3	2	3	3	2	4	3	2	3	74
khoirun	4	2	2	3	3	3	2	3	4	2	4	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	4	3	2	1	79
kharisma	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	1	4	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	3	3	1	65
habil	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	2	4	3	3	2	1	4	3	3	3	1	4	3	3	3	48
wahyu	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	4	1	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	66
miqdad	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	68
hakiki	1	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	1	100
zainal	3	3	1	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	1	98
bagus	1	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	4	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	54
masmuh	3	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	55
risma	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	71
nurhardini	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	1	4	2	3	2	2	4	3	3	3	3	4	1	3	3	88
gansar	4	3	1	3	3	4	2	2	4	2	4	2	4	2	3	3	2	4	3	2	2	2	3	1	4	3	80
puji w	3	3	4	1	2	1	2	2	4	4	3	2	3	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	3	3	1	110

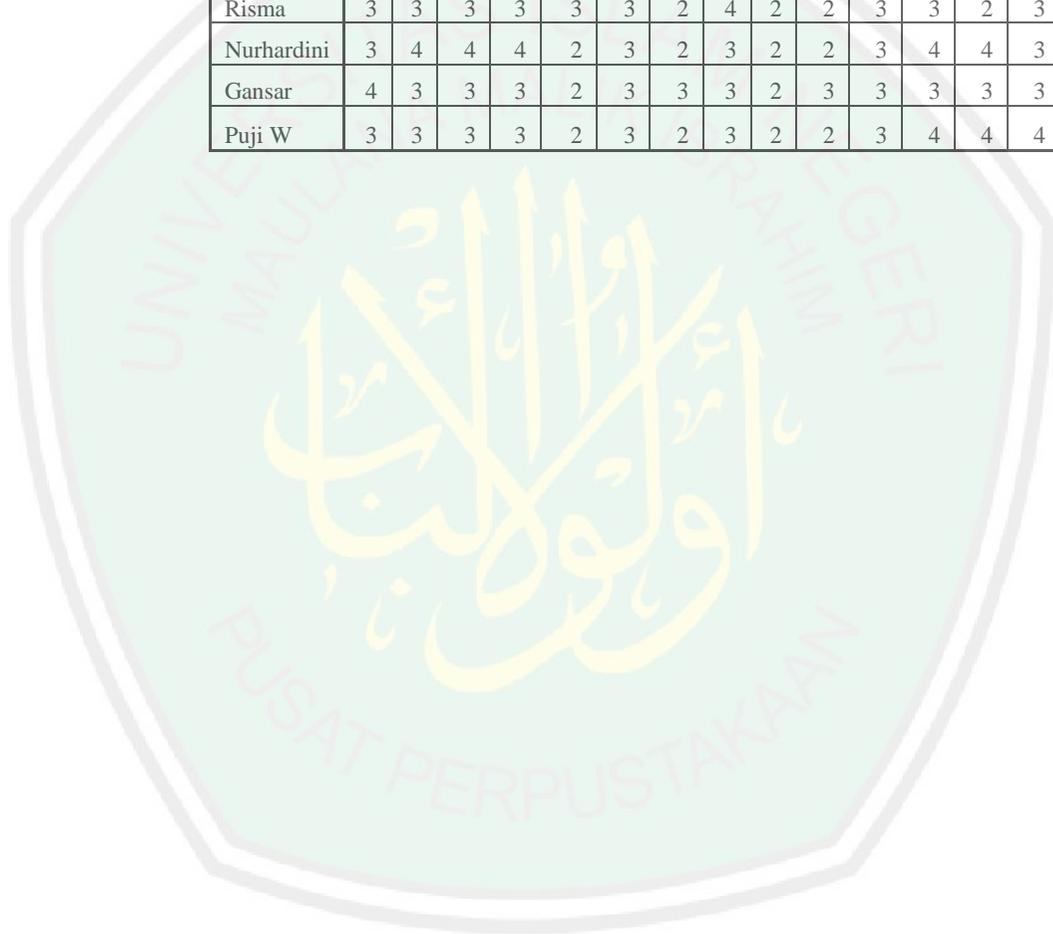
SKOR VARIABEL KEPERCAYAAN DIRI

Skor variabel kepercayaan diri sebelum diolah

Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	TOTAL
Octavia	3	2	4	4	3	3	2	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	2	68
Dita	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	62
Ilmi	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	59
Nurlaili	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	59
Khozin	4	3	4	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	71
Diana	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	67
Ahmad	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	63
Rahman	3	3	4	3	2	3	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	2	2	68
Jong	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	64
Umroh	4	3	4	4	2	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	69
Sulthon	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	71
Arif	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	2	3	64
Uswatun	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	2	2	2	60
Rifqi	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	64
Dita Rizky	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	66
Zakia	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	4	4	3	2	3	2	3	64
Sudrajad	4	3	2	4	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	67
Juma'ah	4	4	4	3	2	4	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	70
Dyan	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	65
Rizqi	4	3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	2	4	3	4	2	2	2	3	68
Fuad	4	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	69
Nila	4	3	4	4	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	72

Niswatin	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	65
Ummi	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	66
Meisarah	3	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	1	2	61
Nurul La	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	2	3	2	2	2	2	66
Ninda	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	2	4	3	4	3	2	3	2	67
Maisum	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	61
Nelly	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	68
Nuril	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	66
Trivina	4	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	62
Antika	4	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	2	2	68
Nur Laili	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	69
Uya Diena	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	1	2	62
Yozega	4	2	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	61
Novita	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	2	3	3	4	4	3	2	2	2	2	65
Fi	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	61
Hamas	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	63
Khuluk	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	66
Sefty	3	3	3	4	2	4	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	67
Ella	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	2	67
Anisa Ayu	3	3	4	3	2	3	2	4	3	2	2	4	4	3	2	3	4	4	3	2	2	2	2	66
Mumtaz	3	3	4	3	2	4	2	4	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	64
Garin	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	62
Fauza	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	62
Naris	3	3	4	3	2	4	2	3	2	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	2	2	1	2	63
Rendy	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	62

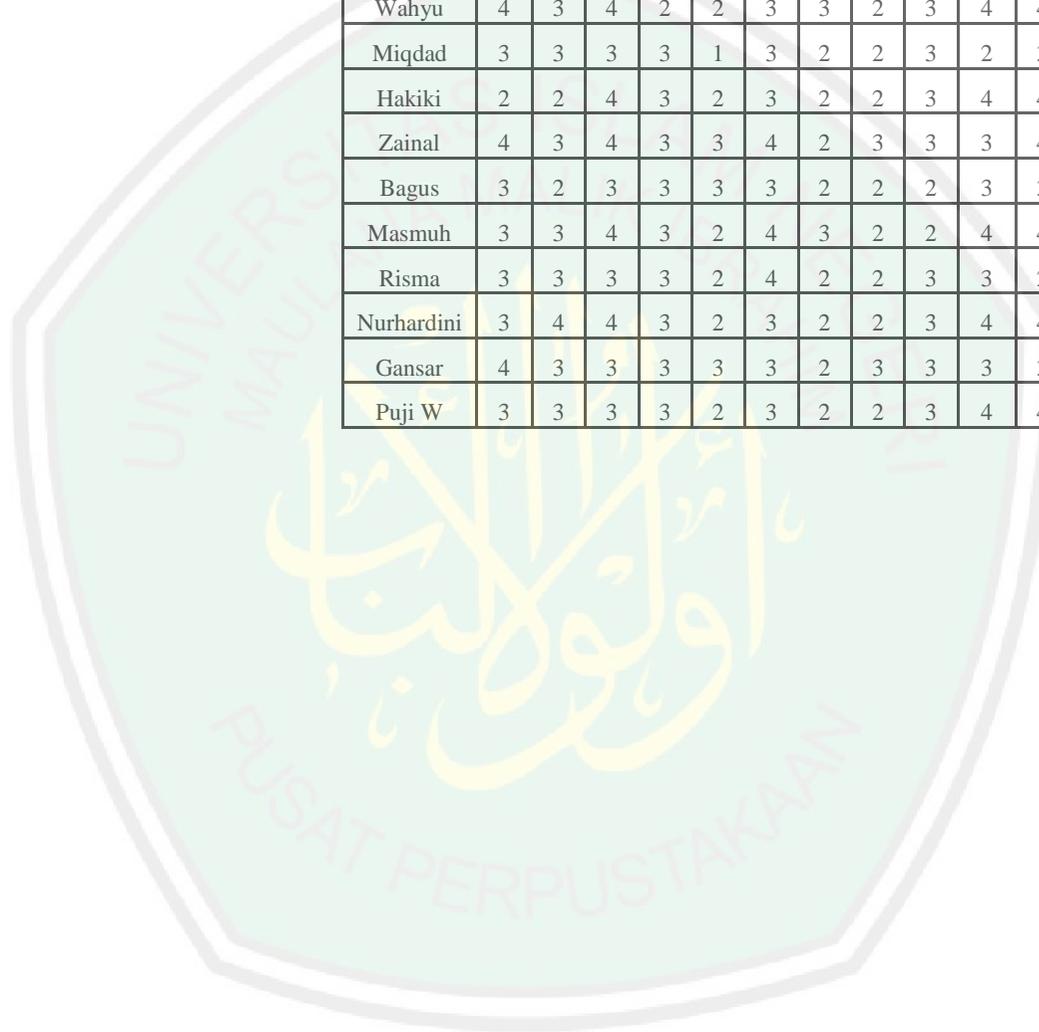
Khairul	3	2	3	3	2	4	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	61
Khoirun	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	71
Kharisma	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	61	
Habil	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	2	2	2	63
Wahyu	4	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4	3	2	2	2	2	66
Miqdad	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	61
Hakiki	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	3	4	4	2	2	2	4	4	3	2	2	1	2	60
Zainal	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	2	2	2	71
Bagus	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	59
Masmuh	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	70
Risma	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	2	2	2	2	63
Nurhardini	3	4	4	4	2	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	69
Gansar	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	64
Puji W	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	65



Skor Variabel Kepercayaan Diri Setelah Diolah

Nama	1	2	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	20	21	22	TOTAL
Octavia	3	2	4	3	2	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	51
Dita	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	3	39
Ilmi	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	44
Nurlaili	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	56
Khozin	4	3	4	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	46
Diana	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	31
Ahmad	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	55
Rahman	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	2	51
Jong	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	46
Umroh	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	50
Sulthon	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	35
Arif	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	46
Uswatun	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	48
Rifqi	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2	61
Dita Rizky	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	51
Zakia	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	2	4	2	3	2	34
Sudrajad	4	3	4	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	51
Juma'ah	4	4	3	4	3	3	2	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2	53
Dyan	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	42
Rizqi	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	2	39
Fuad	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	54

Fauza	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	39
Naris	3	3	3	4	2	3	2	2	2	4	4	4	3	2	3	2	2	1	52
Rendy	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	38
Khairul	3	2	3	4	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	40
Khoirun	4	4	4	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	3	2	3	3	57
Kharisma	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	51
Habil	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	4	3	2	2	45
Wahyu	4	3	4	2	2	3	3	2	3	4	4	4	2	3	4	2	2	2	64
Miqdad	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	44
Hakiki	2	2	4	3	2	3	2	2	3	4	4	2	2	2	4	2	2	1	49
Zainal	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	2	2	69
Bagus	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	53
Masmuh	3	3	4	3	2	4	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	2	2	49
Risma	3	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	50
Nurhardini	3	4	4	3	2	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	2	3	2	32
Gansar	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	52
Puji W	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	42



LAMPIRAN 3
RELIABILITAS DAN VALIDITAS KECEMASAN

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	79.08	96.410	.328	.797
item_3	78.89	96.003	.516	.791
item_5	79.34	94.963	.455	.791
item_6	79.02	93.650	.552	.787
item_7	78.98	94.716	.472	.791
item_8	78.43	95.749	.497	.791
item_11	78.97	93.599	.497	.789
item_12	78.87	100.683	.276	.802
item_13	78.61	96.609	.326	.797
item_14	78.85	96.861	.298	.798
item_17	78.66	98.930	.261	.799
item_18	79.18	92.617	.527	.787
item_19	78.30	98.778	.346	.797
item_20	79.31	99.685	.251	.802
item_22	78.93	99.129	.254	.800
item_23	79.13	94.949	.457	.791
item_24	79.34	93.096	.469	.790
item_25	79.07	113.062	-.427	.836
item_26	78.79	99.270	.258	.802
item_27	79.34	96.896	.333	.797
item_29	79.21	94.137	.516	.789
item_30	78.97	97.599	.344	.796
item_32	79.20	94.327	.408	.793
item_33	79.28	98.171	.254	.801
item_34	78.77	103.546	-.317	.808
item_35	78.70	96.811	.274	.800
item_36	79.11	95.870	.353	.796
item_39	79.02	95.850	.361	.795

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.803	28

RELIABILITAS DAN VALIDITAS KEPERCAYAAN DIRI

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	50.36	27.868	.329	.799
item_2	51.25	28.522	.265	.802
item_4	50.20	28.627	.281	.801
item_6	50.70	27.745	.429	.794
item_7	51.23	27.680	.363	.797
item_8	50.11	26.970	.487	.790
item_9	50.30	27.011	.383	.796
item_10	50.15	27.095	.577	.787
item_11	50.26	26.297	.523	.786
item_12	49.92	28.710	.265	.802
item_13	51.33	26.691	.359	.799
item_14	51.16	26.273	.400	.796
item_15	50.61	26.943	.443	.792
item_16	50.74	27.197	.382	.796
item_18	50.75	27.322	.340	.799
item_20	50.84	26.473	.478	.789
item_21	49.84	28.373	.361	.798
item_22	50.74	26.563	.373	.797

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.805	18

LAMPIRAN 4

HASIL UJI PRASYARAT NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		61
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.36515660
Most Extreme Differences	Absolute	.109
	Positive	.109
	Negative	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		.857
Asymp. Sig. (2-tailed)		.454

a. Test distribution is Normal.



LAMPIRAN 5
HASIL UJI PRASYARAT LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kc * kd	Between Groups	(Combined)	74.285	11	6.753	1.194	.315
		Linearity	15.736	1	15.736	2.783	.102
		Deviation from Linearity	58.550	10	5.855	1.036	.428
	Within Groups		282.682	50	5.654		
	Total		356.968	61			



LAMPIRAN 6
HASIL UJI KORELASI

Correlations

		kc	kd
kc	Pearson Correlation	1	-.210
	Sig. (2-tailed)		.010
	N	61	61
Kd	Pearson Correlation	-.210	1
	Sig. (2-tailed)	.010	
	N	61	61

LAMPIRAN 7
KATEGORISASI

No.	Skor kecemasan	Kategori	Skor kepercayaan diri	Kategori
1	92	Tinggi	51	Sedang
2	48	Rendah	39	Sedang
3	82	Sedang	44	Sedang
4	64	Sedang	56	Tinggi
5	76	Sedang	46	Sedang
6	101	Tinggi	31	Rendah
7	87	Tinggi	55	Tinggi
8	69	Sedang	51	Sedang
9	80	Sedang	46	Sedang
10	66	Sedang	50	Sedang
11	72	Sedang	35	Rendah
12	46	Rendah	46	Sedang
13	72	Sedang	48	Sedang
14	74	Sedang	61	Tinggi
15	62	Sedang	51	Sedang
16	59	Sedang	34	Rendah
17	82	Sedang	51	Sedang
18	60	Sedang	53	Sedang
19	45	Rendah	42	Sedang
20	71	Sedang	39	Sedang
21	85	Tinggi	54	Tinggi
22	81	Sedang	32	Rendah
23	82	Sedang	47	Sedang
24	70	Sedang	52	Sedang
25	66	Sedang	67	Tinggi
26	71	Sedang	49	Sedang
27	77	Sedang	50	Sedang
28	62	Sedang	35	Rendah
29	59	Sedang	30	Rendah
30	81	Sedang	39	Sedang
31	50	Rendah	41	Sedang
32	80	Sedang	59	Tinggi
33	103	Tinggi	65	Tinggi
34	65	Sedang	50	Sedang
35	67	Sedang	49	Sedang
36	79	Sedang	39	Sedang
37	60	Sedang	45	Sedang
38	107	Tinggi	37	Sedang
39	74	Sedang	61	Tinggi
40	99	Tinggi	35	Rendah
41	67	Sedang	33	Rendah
42	71	Sedang	35	Rendah
43	57	Sedang	43	Sedang
44	80	Sedang	51	Sedang
45	78	Sedang	39	Sedang
46	53	Rendah	52	Sedang
47	61	Sedang	38	Sedang
48	74	Sedang	40	Sedang
49	79	Sedang	57	Tinggi
50	65	Sedang	51	Sedang
51	48	Rendah	45	Sedang
52	66	Sedang	64	Tinggi
53	68	Sedang	44	Sedang

54	100	Tinggi	49	Sedang
55	98	Tinggi	69	Tinggi
56	54	Rendah	53	Sedang
57	55	Rendah	49	Sedang
58	71	Sedang	50	Sedang
59	88	Tinggi	32	Rendah
60	80	Sedang	52	Tinggi
61	110	Tinggi	42	Sedang

