

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN
KELUARGA DENGAN KECEMASAN DUNIA KERJA PADA *FRESH
GRADUATE* KELULUSAN 2021 UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam

Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



Diajukan oleh :

Yasmin Fahrina Isyarotul Aulia

1807016162

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2022

PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : **HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KECEMASAN DUNIA KERJA PADA *FRESH GRADUATE* KELULUSAN 2021 UIN WALISONGO SEMARANG**

Nama : Yasmin Fahrina I.A
NIM : 1807016162
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 18 Juli 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP

Penguji III

Lucky Ade Sessiani, M.Psi., Psikolog
NIP. 1989512022019032010

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP. 198605232018012002

Penguji II

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP. 197711022006042004

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, M.A
NIP. 19920101201903203

Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A
NIP. 197711022006042004

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yasmin Fahrina Isyarotul Aulia

NIM : 1807016162

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Keluarga dengan
Kecemasan Dunia Kerja pada Fresh Graduate Kelulusan 2021 UIN
Walisongo Semarang**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 17 Juli 2022

Pembuat Pernyataan,



Yasmin Fahrina I.A

NIM: 1807016162

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
KELUARGA DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA
KERJA PADA *FRESH GRADUATE* PERIODE KELULUSAN 2021 UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : Yasmin Fahrina Isyarotul Aulia
NIM : 1807016162
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP 197711022006042004

Semarang, 14 Juni 2021
Yang bersangkutan

Yasmin Fahrina I.A
NIM 1807016162



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
KELUARGA DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA
KERJA PADA *FRESH GRADUATE* PERIODE KELULUSAN 2021 UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : Yasmin Fahrina Isyarotul Aulia

NIM : 1807016162

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.
NIP 198605232018012002

Semarang, 14 Juni 2021
Yang bersangkutan

Yasmin Fahrina I.A
NIM 1807016162

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah saya ucapkan rasa syukur kepadanya yang senantiasa melimpahkan nikmat, rezeki serta karunia kepada seluruh makhluk ciptaannya khususnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam kita junjungkan kepada Rasulullah SAW, yang insyaallah akan mendapat syafaatnya di yaumul akhir nanti. Aamiin ya robbal'alamin.

Skripsi dengan judul Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate* Kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang, disusun guna memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Rasa ucapan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis selama proses penulisan skripsi ini. Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tidak hanya dari usaha dan jerih payah saya sendiri melainkan mendapat bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini hingga selesai. Dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah memberikan dorongan moril maupun material baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan penulis hingga skripsi ini selesai.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A selaku Dosen Pembimbing kedua sekaligus Dosen Wali yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing serta mengarahkan penulis hingga skripsi ini selesai.
5. Seluruh Dosen dan staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan pengalaman selama mengikuti perkuliahan.
6. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian.
7. Kakak angkatan 2015, 2016 dan 2017 yang telah meluangkan waktu untuk membantu membagikan skala penelitian baik melalui *platform whatsapp* maupun *twitter*
8. Kedua orang tua penulis, Bapak Muntasid dan Ibu Indah Firdaus yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, dukungan, serta doa untuk penulis supaya segera menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan
9. Kakak penulis, Izzah Amalina dan adik penulis, Azka Ali Royyan yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, dukungan, serta doa untuk penulis supaya segera menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan,

Penulis tidak dapat memberikan apa-apa kepada mereka semua, penulis hanya dapat mengucapkan terima kasih dengan setulus hati. Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan mereka dengan balasan yang sebaik-baiknya. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis mohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Semarang, 2 Juni 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Yasmin Fahrina I.A.', written in a cursive style.

Yasmin Fahrina I.A

NIM. 1807016162

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rabbil ‘alamin, atas berkat rahmat, karunia dan hidayah Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang penulis persembahkan kepada:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Muntasid dan Ibu Indah Firdais yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, dukungan, serta doa untuk penulis supaya segera menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan,
3. Kakak penulis, Izzah Amalina dan adik penulis, Azka Ali Royyan yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, dukungan, serta doa untuk penulis supaya segera menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan,
4. Sepupu penulis, Himmatul Ulya, Najwa Tsania dan kakek penulis, Bapak K.H. Farid Mawardi yang telah memberi dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
5. *Special partner of Lya Seafood Crew*, Maftuh Fuady, Eko Yulianto, dan Edi Prasetyo yang telah membantu dan menemani serta memberi dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
6. Teman-teman penulis, Desi Trilanasari, Hasna Nur Fathin, Shafinna Wahyu Ananda, Fa'ilatul Hasanah, dan Nubdati Ikromah yang telah memberi perhatian, dukungan dan ide saat proses pembuatan skripsi.
7. Semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi hingga selesai.

Penulis ucapkan banyak terima kasih dan semoga kita senantiasa dalam lindungan Allah SWT. Aamiin.

MOTTO

"Salah satu cara melakukan pekerjaan yang hebat adalah dengan mencintai apa yang kamu lakukan". – Steve Jobs

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	11
LANDASAN TEORI.....	11
A. Kecemasan Dunia Kerja	11
1. Pengertian Kecemasan dunia kerja.....	11
2. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Dunia Kerja	12
3. Aspek-aspek kecemasan Dunia Kerja	14
4. Jenis dan Tingkat Kecemasan Dunia Kerja.....	16
5. Kecemasan Dunia Kerja dalam Perspektif Islam	20

B. Kepercayaan Diri	23
1. Pengertian Kepercayaan Diri.....	23
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi kepercayaan Diri	24
3. Aspek - Aspek Kepercayaan Diri	27
4. Kepercayaan diri dalam Perspektif Islam.....	29
C. Dukungan Keluarga	31
1. Pengertian Dukungan Keluarga.....	31
2. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga.....	32
3. Aspek-aspek Dukungan Keluarga	34
4. Dukungan Keluarga dalam perspektif Islam	36
D. Keterkaitan Kecemasan dengan Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga	37
E. Hipotesis	39
BAB III	41
METODOLOGI PENELITIAN.....	41
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	41
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	43
D. Sumber Data.....	44
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
G. Validitas dan Reliabilitas Data.....	61
H. Teknik Analisis Data.....	63
BAB IV	66
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	67
A. Pelaksanaan Penelitian	67

B. Deskripsi Subjek Penelitian	67
C. Deskripsi Data Penelitian	68
D. Hasil Penelitian	72
E. Pembahasan	79
BAB V	87
PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Keterbatasan Penelitian	88
C. Saran penelitian	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	94
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	127

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Wisudawan Periode 2021 UIN Walisongo Semarang.....	44
Tabel 3.2 Skor penilaian skala Kecemasan dunia kerja.....	48
Tabel 3.3 Skor penilaian skala kepercayaan diri dan dukungan keluarga	48
Tabel 3.4 Blue print Skala Kecemasan dunia kerja	49
Tabel 3.5 Blue print Skala Kecemasan dunia kerja setelah uji coba	50
Tabel 3.6 Blue print Skala Kepercayaan Diri	52
Tabel 3.7 Blue print Skala Kepercayaan Diri setelah uji coba	55
Tabel 3.8 Blue print Skala Dukungan Keluarga	58
Tabel 3.9 Blue print Skala Dukungan Keluarga setelah uji coba	59
Tabel 3.10 Kategori dari Koefisien Reliabilitas.....	63
Tabel 4.1 Descriptive Statistic	68
Tabel 4.2 Norma Kategorisasi.....	69
Tabel 4.3 Kategori Skor Variabel Kecemasan Dunia Kerja	69
Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Kepercayaan Diri	70
Tabel 4.5 Kategori Skor Variabel Dukungan Keluarga.....	71
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	72
Tabel 4.7 Uji Linieritas	73
Tabel 4.8 Uji Hipotesis Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Dunia Kerja	75
Tabel 4.9 Uji Hipotesis Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Dunia Kerja	76
Tabel 4.10 Uji Hipotesis Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.....	39
Gambar 4.1 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SKALA UJI COBA PENELITIAN.....	94
Lampiran 2. SKALA PENELITIAN	105
Lampiran 3. HASIL SPSS UJI NORMALITAS	112
Lampiran 4. HASIL SPSS UJI LINIERITAS.....	113
Lampiran 5. UJI VALIDITAS	116
Lampiran 6. UJI RELIABILITAS	119
Lampiran 7. SKOR NILAI.....	125

THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND FAMILY SUPPORT WITH ANXIETY IN THE WORLD OF WORK AT THE 2021 FRESH GRADUATE GRADUATION UIN WALISONGO SEMARANG

YASMIN FAHRINA ISYAROTUL AULIA

ABSTRAK

Abstract:

Undergraduate graduates are no longer a guarantee that it will be easy to get a job. The high unemployment rate, rapid technological advances, narrow employment and tight job competition are the causes of the increasing number of unemployed. Anxiety in the world of work is influenced by several factors, including self-confidence and family support. This study aims to empirically test the relationship between self-confidence and anxiety in the world of work in the fresh graduate period of 2021 UIN Walisongo Semarang and family support with anxiety in the world of work in the fresh graduate period of 2021 UIN Walisongo Semarang. The hypothesis proposed in this study is that there is a correlation between self-confidence and family support with anxiety in the world of work in the 2021 fresh graduates of UIN Walisongo Semarang. The population in this study amounted to 2868, using the slovin formula obtained a sample of 351 people. The measuring instruments used in this study were the anxiety scale of the world of work, the scale of self- confidence and the scale of family support. The results showed that there was a relationship between self-confidence and family support with anxiety in the world of work in the 2021 fresh graduates of UIN Walisongo Semarang with a significance value of 0.000 with a correlation value of 0.828. The contribution weight of the variables of self-confidence and support of families with anxiety in the face of the world of work was 68.4 % while the remaining 31.6% was determined by other variables

Keywords: *self-confidence, family social support, work world anxiety*

Abstrak :

Lulusan sarjana bukan lagi menjadi jaminan akan mudah mendapat pekerjaan. Tingginya angka pengangguran, kemajuan teknologi yang semakin pesat, sempitnya lapangan kerja dan ketatnya persaingan kerja menjadi penyebab jumlah

pengangguran meningkat. Kecemasan dunia kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kepercayaan diri dan dukungan keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang dan dukungan keluarga dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya korelasi antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 2868, dengan menggunakan rumus slovin diperoleh sampel sebesar 351 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan dunia kerja, skala kepercayaan diri dan skala dukungan keluarga. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai korelasi sebesar 0,828. Bobot sumbangan dari variabel kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah sebesar 68,4 % sedangkan sisanya 31,6% ditentukan oleh variabel lain.

Kata kunci : kepercayaan diri, dukungan keluarga, kecemasan dunia kerja

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan teknologi yang semakin pesat, memiliki dampak positif dan negatif bagi keberlangsungan hidup manusia. Dengan kemajuan teknologi manusia menjadi lebih mudah dalam melakukan suatu hal. Namun, hal ini akan mengubah pola ekonomi dan mengakibatkan pergantian pola kerja serta percepatan proses dari yang hanya mengandalkan kekuatan atau daya kerja manusia berganti menjadi daya kerja mesin. Pergantian pola kerja ini menjadi ancaman bagi ketenagakerjaan dengan terjadinya pemutusan hubungan kerja sehingga pengangguran di masa depan sulit untuk dibendung (Adha et al., 2020) hal tersebut membuat *fresh graduate* mengalami kecemasan karena akan menambah angka pengangguran di Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat jumlah pengangguran Indonesia sebesar 9,1 juta orang pada Agustus 2021. Salah satu penyebab jumlah pengangguran di Indonesia disebabkan banyaknya tenaga kerja asing (TKA), Kementerian Ketenagakerjaan (Kemenaker) menyebutkan bahwa jumlah tenaga kerja asing (TKA) di Indonesia pada 2021 mencapai 88.271 orang. Oleh karena itu, tingginya jumlah tenaga kerja asing (TKA) di Indonesia membuat *fresh graduate* menjadi cemas dengan lapangan kerja yang semakin menyempit karena berkurangnya lapangan kerja akibat posisi pekerjaan yang telah terisi oleh tenaga kerja asing (TKA). Selain disebabkan oleh tingginya jumlah tenaga kerja asing (TKA), mahasiswa *fresh graduate* juga dihadapkan pada kenyataan dalam dunia kerja bahwa menurut Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Mendikbud Ristek) Nadiem Makarim, 80 persen mahasiswa Indonesia tidak bekerja sesuai dengan bidang atau jurusan kuliahnya, sehingga *fresh graduate* masih akan tetap bersaing dalam dunia kerja dengan sarjana lulusan sebelumnya, para pencari kerja yang lebih banyak memiliki pengalaman sehingga muncul perasaan kurang percaya diri dengan potensi yang dimiliki sehingga

menimbulkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Hermawan, 2017). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dikemukakan oleh Tanti Susilarini (2022), yang menyatakan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja sebagian besar individu tidak yakin dengan potensi yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan perasaan khawatir dan kegelisahan yang dialami yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu ketidakpastian terkait pekerjaan, perasaan takut menghadapi *interview* kerja (Nugroho, 2010). Menurut Sarason dkk. (Djiwandono, 2002) terdapat 3 faktor yang mempengaruhi kecemasan, 2 diantaranya adalah kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mengurangi rasa cemas yang dirasakan, dan pemberian dukungan berupa informasi dan bantuan serta materi akan memberi kepercayaan dalam diri individu.

Kecemasan berhubungan dengan keadaan psikologis, kecemasan yang dirasakan dapat berupa rasa tertekan dan takut sehingga menimbulkan kekhawatiran dan kegelisahan dalam menghadapi dunia kerja (Sejati & Prihastuti, 2012). Perasaan khawatir dan gelisah ini disebabkan *fresh graduate* merasa bingung akan melakukan apa setelah lulus dari perguruan tinggi, walaupun *fresh graduate* memiliki IPK yang bagus namun *fresh graduate* merasa kurang siap dalam menghadapi dunia kerja karena kurangnya *skill* dan pengalaman dalam bekerja. (Adhyaksa & Rusgiyono, 2012). Sehingga menimbulkan rasa ketidakpercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja. Kepercayaan diri menurut Lauster (2009) merupakan perasaan yakin atas kemampuan dan potensi diri sehingga tidak merasa cemas dalam menghadapi sesuatu serta bertanggung jawab dengan apa yang diperbuatnya. Kepercayaan diri diasumsikan menjadi penentu dalam kecemasan menghadapi dunia kerja, didukung oleh penelitian yang dikemukakan oleh Wiramiharga (2005) bahwa kepercayaan diri mempunyai hubungan dalam kecemasan menghadapi dunia kerja. Rendahnya kepercayaan diri seorang individu merupakan penghambat dalam mencapai harapan yang diinginkan, karena tidak berani melakukan sesuatu. Tingginya rasa kepercayaan diri akan menjadi

pendorong dalam terciptanya suatu keberhasilan harapan karena cenderung akan berani dalam melakukan tindakan atau usaha.

Menurut Febiani dan Hetty (2020), keluarga menjadi bagian penting terciptanya kepercayaan diri, semakin besar dukungan keluarga maka kepercayaan diri individu akan semakin kuat. Dalam lingkup keluarga, individu akan mendapat dukungan keluarga, dengan hal ini akan membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja (Fairuz, dkk, 2020). Menurut Bukhori, Hassan, Hadjar dan Hidayat (2017), dukungan keluarga merupakan suatu hubungan interpersonal dimana orang-orang terdekat memberikan bantuan kepada individu. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sekarina dan Indriana (2018) yang mengemukakan bahwa dukungan keluarga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh individu dalam menghadapi kecemasan dunia kerja. Dukungan keluarga dapat diperoleh dengan bentuk pemberian rasa nyaman antar individu serta memberi penghargaan (Sarafino & Smith, 2012). Orang tua memiliki peranan yang kuat dalam membimbing dan menumbuhkan kepercayaan diri terhadap perkembangan anak. Selain hubungan keluarga yang harus kuat, sikap dan perilaku anak yang terjalin dalam hubungan keluarga dapat mengembangkan kepercayaan diri di lingkungannya (Hurlock, 1990).

Dukungan keluarga adalah dorongan berupa dukungan dari keluarga dalam bentuk bantuan dalam menghadapi kesulitan suatu hal (Johnson & Johnson, 1991). Taylor (2005) menjelaskan bahwa dukungan keluarga mampu menurunkan kecemasan dan depresi saat seorang individu mengalami stres. Dukungan tersebut dapat diperoleh dari berbagai pihak yaitu dukungan dari keluarga, pasangan, orang tua, teman dekat atau teman sebaya dan komunitas (Sarafino & Smith, 2011).

Berdasarkan Pra Survei yang telah dibuat oleh peneliti dengan 16 orang responden dengan menggunakan bantuan *google form*, 43% responden merasa takut bekerja dibawah tekanan, 56 % merasa takut tidak dapat bekerja dengan baik, 68 % merasa takut tidak dapat berkomunikasi dengan baik ketika bekerja, sebanyak 50 %

responden juga merasa takut tidak mendapat pekerjaan, sebanyak 31% responden belum memiliki informasi dunia kerja. Sebanyak 50% responden belum mempersiapkan diri untuk masuk dalam dunia kerja, 50% merasa tegang memikirkan terkait dunia kerja, 80 % merasa khawatir tidak mendapat pekerjaan ketika menjadi *fresh graduate*, 93% merasa keluarga menjadi pengaruh besar dalam mengatasi kecemasan yang dialami, 43% merasa belum siap ketika diberi tawaran pekerjaan, 64% merasa khawatir tidak dapat berkomunikasi dengan baik di dunia kerja, 93% merasa dukungan keluarga dan kepercayaan diri memiliki kaitan erat dalam mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja.

Dapat disimpulkan dari pra survei tersebut bahwa *fresh graduate* merasa cemas menghadapi dunia kerja dilihat dari tingginya presentase pada aitem kecemasan dunia kerja, sehingga penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan dukungan keluarga dalam mengatasi kecemasan dunia kerja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan bahwa rumusan masalah penelitian adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara Kepercayaan Diri dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh Graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang?
2. Apakah terdapat hubungan antara Dukungan Keluarga dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh Graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah terdapat hubungan antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh Graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijelaskan peneliti, dapat dirumuskan bahwa tujuan penelitian adalah :

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* pelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberi sumbangan keilmuan khususnya bagi psikologi industri dan organisasi mengenai dunia kerja.
- b. Penelitian diharapkan mampu meningkatkan kualitas kepercayaan diri pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.
- c. Untuk menambah pengetahuan peneliti serta memperoleh pengalaman lapangan secara langsung.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

1. Penelitian ini diharapkan mampu memberi informasi terkait persiapan dalam memasuki dunia kerja.

2. Penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat bagi *fresh graduate* supaya lebih percaya diri dengan potensi dan kemampuan diri serta mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

b. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbang pemikiran dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, yang memiliki tema kajian penelitian yang sama. Penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* telah banyak dilakukan sebelumnya. Sehingga dapat diamati persamaan, perbedaan dan keaslian antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Penelitian yang telah dilakukan oleh Wicaksono (2016), meneliti tentang "***Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK***". Penelitian ini memiliki bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMK dengan kriteria masih menempuh pendidikan sebagai siswa SMK, merupakan siswa SMK tingkat akhir yang akan menghadapi dunia kerja. Metode korelasi dalam penelitian tersebut sama dengan penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif digunakan sebagai pendekatan dalam penelitian ini. Skala digunakan sebagai metode pengumpulan data pada penelitian ini yaitu skala kecemasan dan skala dukungan sosial.

Dalam Analisis Data terdapat Uji Asumsi. Yang terdiri atas, Uji Normalitas, digunakan program SPSS 16.0 sebagai teknik analisis Kolmogorov-Smirnov. Uji ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS yaitu menggunakan teknik analisis Kolmogorov-Smirnov. Uji linearitas, uji ini dilakukan dengan program

SPSS 16.0 for windows dengan pengujian test for linearity. Uji hipotesis, dalam uji hipotesis yang dilakukan, menggunakan Teknik analisis korelasi product moment yang dikemukakan oleh Karl Pearson dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.0 for windows.

Hasil uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini, terdapat koefisien korelasi -0,473 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut, dapat diketahui bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK. Tingkat dukungan sosial digambarkan sebagai hubungan negatif antara dukungan sosial yang tinggi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, tingkat dukungan sosial yang tinggi akan mengurangi kecemasan yang dirasakan individu, sebaliknya dukungan sosial yang rendah akan meningkatkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Hasil penelitian yang telah diteliti menunjukkan dalam keseluruhan subjek mempunyai dukungan sosial yang tinggi. Dapat dilihat dari mean empirik pada skala dukungan sosial yaitu sebesar 167,19 sedangkan mean hipotetik sebesar 135. Ini menunjukkan bahwa subjek akan merasa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi. Kategori subjek pada penelitian ini adalah remaja. Bagi remaja, sumber dukungan sosial yang berperan penting adalah teman sebaya. Adanya dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya membuat individu merasa diperhatikan, dihargai serta memiliki perasaan senang (Puspita, Abidin, Sawitri, 2010). Cohen dan Wills mendukung hal tersebut dan menjelaskan bahwa Seseorang yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah akan memiliki perasaan harga diri yang kurang baik, sebaliknya seseorang yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki rasa kepemilikan dan harga diri yang baik.

Penelitian terdahulu tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini yaitu terletak pada objek penelitian yang sama membahas terkait kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Metode yang digunakan juga sama, yaitu menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Perbedaan penelitian terdahulu tersebut dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian. Pada penelitian terdahulu subjeknya yaitu siswa SMK sedangkan dalam penelitian ini subjek penelitiannya yaitu *fresh graduate* kelulusan periode 2021 UIN Walisongo Semarang.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan sebelumnya yaitu penelitian yang dikemukakan oleh Sitompul et al., 2020 yang meneliti tentang “***Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir***” Tujuan dari penelitian ini untuk menguji hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*. Hasil penelitian yang telah dikutip dalam jurnal tersebut adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa.

Penelitian terdahulu tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini terletak pada variabel X yang sama membahas terkait dukungan sosial keluarga. Juga memiliki persamaan dalam metode yang digunakan yaitu menggunakan metode korelasi *product moment*. Dalam penelitian juga memiliki persamaan dalam uji yang digunakan yaitu sama menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Dalam penelitian ini juga memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu tersebut yaitu terletak pada subjek penelitian. Dalam penelitian terdahulu tersebut subjek penelitiannya yaitu mahasiswa tingkat akhir sedangkan subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.

Selanjutnya penelitian terdahulu yang dikemukakan oleh Teuku Riki Azhari dalam penelitiannya yang berjudul “***Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan***

Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala". Tujuan dari penelitian ini adalah dapat mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. Populasi pada penelitian tersebut adalah seluruh mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Teknik kuota sampling digunakan sebagai Teknik pengambilan sampel. Peneliti menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 100 (seratus) sampel. Kriteria sampel penelitian ini meliputi, mahasiswa aktif yang terdapat pada dua belas (12) fakultas di Universitas Syiah Kuala, sudah menyelesaikan skripsi (tugas akhir perkuliahan), menjadi responden penelitian. Skala psikologi digunakan sebagai metode pengumpulan data, yaitu skala regulasi diri dan skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Data yang diperoleh selanjutnya akan dianalisis menggunakan Teknik korelasi person menggunakan SPSS 18.0 *for windows*.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan 83 % subjek penelitian memiliki tingkat regulasi yang cukup tinggi, sisanya subjek penelitian yang memiliki tingkat regulasi diri rendah yaitu 5 %. Digambarkan bahwa subjek penelitian mempunyai sikap yang bersumber dari aspek regulasi diri yaitu mempunyai standar, monitoring dan melakukan tindakan. Fiske dan Taylor mengemukakan gambaran individu yang mempunyai tingkat regulasi diri yang tinggi mampu mempertahankan motivasi dan menentukan tujuan, dapat mengendalikan emosi dengan baik, dapat memonitor tujuan yang hendak dicapai dan mengevaluasi kesulitan yang muncul dalam menghadapi permasalahan. Dari hasil penelitian menunjukkan, 52 % subjek penelitian memiliki tingkatan kecemasan yang rendah dalam menghadapi dunia kerja dan 12 % memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam menghadapi dunia kerja.

Hal tersebut memiliki arti bahwa tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Subjek dalam penelitian ini tergolong tingkat kecemasan yang rendah. Lestari (2006) mencetuskan bahwa dengan memiliki potensi atau *skill* yang baik, akan dapat menurunkan tingkat kecemasan

individu, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini berarti bahwa semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan individu dalam menghadapi dunia kerja, sebaliknya semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan individu dalam menghadapi dunia kerja.

Penelitian lain yang telah dilakukan sebelumnya, oleh Anisa Siti Nurjanah yang berjudul **“Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan”** (Nurjanah, 2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan yang dialami *fresh graduate* dalam mencari pekerjaan. Untuk menurunkan kecemasan pada *fresh graduate* dengan lebih mempersiapkan terkait dunia kerja. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research*, menggunakan literatur sebagai objek kajian berupa buku, majalah, dokumen tertulis, dan jurnal terkait. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik content analysis, menggunakan data hasil penelitian sebagai sumber dalam menjawab pertanyaan penelitian. Hasil penelitian ini adalah mahasiswa *fresh graduate* lebih mengalami kecemasan saat melamar pekerjaan atau interview kerja dibanding saat masih menganggur atau belum mendapat panggilan kerja. Faktor yang mendasar hal ini yaitu kurangnya *soft skill* yang dimiliki *Fresh Graduate*, dan kurangnya rasa percaya dengan potensi yang dimiliki.

Terdapat perbedaan dengan penelitian sebelumnya, perbedaannya terletak pada metode yang digunakan. Dalam penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian *library research* sedangkan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasi product moment. Penelitian ini juga memiliki persamaan dengan penelitian sebelumnya, persamaan dengan penelitian yang terdahulu dengan penelitian yang sekarang dilakukan adalah sama-sama menjelaskan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Dunia Kerja dunia kerja

Kebanyakan orang pernah merasa cemas pada waktu-waktu tertentu dalam hidupnya (Mar'ati & Chaer, 2017). Terdapat teori yang berkaitan erat dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yaitu yang dicetuskan oleh Singh, bahwa kecemasan kerja merupakan perasaan cemas yang menimbulkan rasa tegang dan takut terhadap sesuatu hal yang akan terjadi di lingkungan kerja. Menurut Sanitiara et al (2014) kecemasan kerja merupakan pola pemikiran, pola perilaku dan respon fisik karena performa yang tidak begitu baik yang ditunjukkan oleh pekerja.

Nugrahaningtyas dkk, 2012 mencetuskan mengenai kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang diartikannya sebagai perasaan sementara yang kurang menyenangkan terkait dunia kerja karena tidak adanya rasa aman sehingga menimbulkan rasa gelisah dan kekhawatiran pada individu mengenai suatu kemungkinan yang mungkin saja terjadi. Nugrahaningtyas dkk, (2012), mengemukakan bahwa dunia kerja merupakan sesuatu yang menyenangkan untuk dilakukan namun terdapat beberapa orang yang beranggapan bahwa dunia kerja merupakan ajang persaingan yang menakutkan. memikirkan mengenai masa depan menyebabkan seorang individu mengalami kecemasan.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan suatu respon menghadapi dunia kerja, respon tersebut merupakan respon negatif berupa ketakutan dan perasaan khawatir terhadap ketersediaan lapangan kerja yang dapat menjadi penghambat dalam tujuan pemenuhan kebutuhan yang lebih baik (Waqiati dkk, 2013).

Berdasarkan pengertian menurut beberapa ahli, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah keadaan emosi dimana muncul perasaan tidak

menyenangkan sebagai respon negatif terhadap situasi tertentu, diikuti dengan perasaan khawatir, gelisah dan takut terkait dunia kerja karena terdapat rasa khawatir dengan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dalam dunia kerja, Kecemasan ini timbul karena terdapat perasaan khawatir dan takut terhadap ketidaksetujuan dan penolakan secara interpersonal, kegagalan dalam bekerja, lapangan kerja yang semakin sedikit, persaingan kerja yang semakin ketat, ketakutan akan keinginan untuk segera mendapat pekerjaan, ketidakpastian dalam dunia kerja baik dari segi rekan kerja atau pekerjaan yang sulit untuk diatasi dan lain sebagainya.

1. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Adler dan Rodman (1991) menyebutkan terdapat dua faktor yang menjadi penyebab seorang individu mengalami kecemasan yaitu :

- a. Pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu

Penyebab utama timbulnya kecemasan adalah adanya pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan atau pengalaman negatif, pengalaman tersebut dapat berpengaruh di masa depan dan juga dapat terulang di masa mendatang, Ketika seseorang mengalami peristiwa yang sama, maka ia akan merasakan ketegangan yang sama, yang menimbulkan rasa tidak aman. Misalnya pernah mengalami kegagalan saat *interview* kerja, hal ini merupakan pengalaman negatif yang menimbulkan kecemasan pada diri seseorang dalam menghadapi *interview* kerja selanjutnya.

b. Pemikiran yang tidak rasional

Menurut Juliati (2007), kecemasan terkait dunia kerja dapat disebabkan oleh faktor perasaan ketidakpastian akan mendapat pekerjaan, cemas dalam menghadapi *interview* kerja, cemas memikirkan minat pekerjaan yang dituju, cemas adanya statement harus memiliki pekerjaan tetap, cemas karena kurangnya *skill* yang dimiliki (Mar'ati & Chaer, 2017).

Menurut Sarason dkk. (Djiwandono, 2002) factor-faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

1. Keyakinan diri

Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mengurangi kecemasan yang dirasakannya.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, berupa perilaku dan materi.

3. modeling

Kecemasan dapat disebabkan karena adanya proses modeling. Modeling dapat merubah perilaku seseorang, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan-kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan

Berdasarkan uraian faktor-faktor kecemasan menurut beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa kecemasan timbul karena adanya banyak faktor, Pengalaman tidak menyenangkan (negatif) yang terjadi di masa lalu, pengalaman yang kurang menyenangkan atau bahkan pengalaman yang menimbulkan traumatis dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang berujung kepada rasa cemas.

2. Aspek-aspek kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus, terdapat sumber penyebab dalam kecemasan terkait dunia kerja, meliputi hal berikut :

a. Kekhawatiran (*Worry*)

Merupakan pemikiran negatif mengenai diri sendiri, yaitu perasaan negatif bahwa tidak lebih baik dari orang lain.

b. Emosionalitas (*emotionality*)

Emosional yang dirasakan seorang individu merupakan respon diri terhadap rangsangan saraf otonom yang ditunjukkan dengan jantung berdebar-debar, tegang dan keluar keringat dingin.

c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*)

Dalam menyelesaikan suatu tugas tidak jarang akan terdapat gangguan atau hambatan, seseorang cenderung merasa tertekan dikarenakan oleh pemikiran yang rasional, pertimbangan aspek dan menganalisa suatu hal. (Tawakkal & Hartati, 2014)

Gail W. Stuart membagi kecemasan dalam 3 aspek, yaitu aspek respon perilaku, kognitif, dan afektif, meliputi :

a. Perilaku, meliputi rasa gelisah, tremor, khawatir, berbicara dengan intonasi yang cepat, kurangnya koordinasi, lari dari permasalahan, waspada dengan situasi tertentu dan ketegangan fisik

b. Kognitif, meliputi terganggunya konsentrasi kurangnya perhatian, mudah lupa, berkurangnya kreativitas menurunnya produktivitas, dan takut kehilangan kendali serta mengalami mimpi buruk.

c. Afektif, berupa perasaan tidak sabar, perasaan gelisah, tidak nyaman, gugup, takut, kekhawatiran, mati rasa, merasa bersalah dan merasa malu.

Menurut Greenberger dan Padesky (2004), mengemukakan bahwa terdapat 4 (empat) aspek kecemasan yaitu:

- a. *Physical symptoms* atau reaksi fisik, reaksi fisik timbul ketika seseorang mengalami kecemasan yaitu telapak tangan berkeringat, berdebar-debar, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, pusing.
- b. *Thought*, yaitu rasional individu dan perasaan negatif yang meliputi perasaan tidak mampu, merasa tidak mempunyai keterampilan atau keahlian, seperti tidak mampu menghadapi wawancara kerja, kurang yakin dengan kemampuan atau potensi diri. Pemikiran seperti ini cenderung tertanam pada pemikiran individu, jika individu tidak mengubah pemikiran ke arah yang positif.
- c. *Behavior*, individu yang mengalami rasa cemas sehingga cenderung menghindari situasi yang menjadi penyebab kecemasan yang dirasakan, karena individu merasa tidak aman di situasi tersebut sakit kepala, keringat dingin dan berlebih.
- d. *Feelings*, yaitu Suasana hati individu mengenai kecemasan yang dirasakan meliputi perasaan panik, marah, rasa gugup yang menimbulkan kesulitan dalam memutuskan suatu hal seperti perasaan gugup saat membahas terkait dunia kerja.

Berdasarkan beberapa aspek kecemasan yang dikemukakan oleh para ahli, terdapat banyak aspek kecemasan meliputi aspek kekhawatiran, emosional, aspek respon perilaku, kognitif dan afektif, aspek *physical symptoms*, Aspek *thought*, *behavior* dan *feelings*. Dalam aspek kekhawatiran, ditimbulkan oleh pikiran negatif dalam diri individu, aspek emosional merupakan respon diri terhadap adanya rangsangan saraf otonom yaitu jantung berdebar, keringat dingin dan tegang, aspek respon perilaku, kognitif dan afektif, respon ini merupakan respon kecemasan seperti respon perilaku yang meliputi rasa gelisah, tremor, berbicara cepat, menghindari masalah, respon kognitif meliputi sulit mengingat suatu hal, kurangnya perhatian, terganggunya konsentrasi, menurunnya produktivitas, menurunnya kreativitas, bingung, waspada akan

suatu hal, khawatir mati rasa, perasaan malu dan mudah merasa bersalah. Selanjutnya aspek afektif meliputi perasaan tidak sabar, perasaan gugup, waspada, perasaan takut, kekhawatiran, tegang, perasaan gelisah, tidak nyaman, mati rasa, merasa bersalah, malu, dll. Aspek selanjutnya adalah reaksi fisik reaksi fisik meliputi telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar. Aspek *thought*, yaitu pemikiran tidak menyenangkan (negatif) berupa perasaan belum mampu, belum siap, dan merasa tidak memiliki keahlian sebagai penunjang dalam memasuki dunia kerja, aspek selanjutnya yaitu *behavior* pada aspek ini individu cenderung untuk menghindari situasi penyebab cemas, aspek terakhir yaitu *feelings*, munculnya perasaan gugup dalam diri individu mempengaruhi suasana hati yang sering kali menjadi pemicu kecemasan sehingga dapat disimpulkan bahwa banyak aspek yang mempengaruhi kecemasan baik aspek dalam diri maupun aspek eksternal yang dipengaruhi oleh lingkungan luar.

3. Jenis dan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

a. Jenis Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

Dalam teori Sigmund Freud yang merupakan pelopor psikoanalisis, banyak mengkaji teori terkait kecemasan. Pentingnya dinamika kepribadian dalam dunia kerja memiliki peranan penting. Freud membagi kecemasan menjadi 3 sub bab, yaitu

1. Realistik yaitu perasaan takut terhadap adanya bahaya atau ancaman yang terdapat di lingkungan maupun di dunia luar. Dalam pra survei yang telah dilakukan oleh peneliti, Timbulnya kecemasan realistik dalam menghadapi dunia kerja disebabkan karena adanya perasaan takut yang menimbulkan rasa tidak aman dalam pembahasan terkait dunia kerja, sistem bekerja, menyikapi suatu permasalahan kerja, penyesuaian diri di lingkup dunia kerja, dan penyebab kecemasan lain.

2. Kecemasan neurotik merupakan ketakutan terhadap konsekuensi yang akan diterima dari hukuman yang dilakukannya. Timbulnya kecemasan neurotik dalam menghadapi dunia kerja disebabkan oleh perasaan takut akan konsekuensi yang akan diterima apabila ia melakukan suatu kesalahan. Dalam penelitian pra survei yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan yang timbul disebabkan oleh perasaan takut akan hukuman yang akan diterima apabila melakukan suatu kesalahan dalam bekerja, kegagalan dalam menjalankan tugasnya, ketidakmampuan bekerja dibawah tekanan, yang apabila tidak mampu menjalankan pekerjaan dengan baik maka akan mendapatkan konsekuensi berupa hukuman atau *punishment*.
3. Kecemasan moral yaitu perasaan takut terhadap suara hati (*superego*). Individu yang memiliki *superego* yang baik cenderung akan merasa malu jika mereka melakukan sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama dengan neurotik, kecemasan moral cukup berkembang pada masa anak terkait dengan hukuman dan ancaman orang tua atau orang lain yang mempunyai otoritas jika berbuat sesuatu yang melanggar norma. Dalam pra survei yang telah dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulan, bahwa kecemasan moral yang dialami *fresh graduate* yaitu perasaan takut akan suara hati individu, cenderung malu apabila melakukan suatu kesalahan dalam bekerja. Perasaan takut dan malu ini disebabkan oleh perasaan malu apabila tidak segera mendapat kerja, malu apabila tidak mampu bekerja dengan baik, dan lain sebagainya.

Berdasarkan jenis kecemasan yang dikemukakan oleh Freud, dapat dipahami bahwa terdapat jenis kecemasan yaitu realistik yang diartikan sebagai rasa takut akan bahaya, neolitik yaitu insting dalam diri individu meliputi perasaan takut yang berakibat hukuman. Kecemasan Moral yaitu takut terhadap suara hati, perasaan bersalah atau malu ketika melakukan sesuatu yang dianggap buruk oleh lingkungan.

b. Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

Pada derajat tertentu semua orang mengalami kecemasan. Peplau membagi kecemasan menjadi 4 tingkatan :

1. Kecemasan Ringan

Merupakan kecemasan yang dialami dalam kehidupan sehari-sehari. Tanda atau gejala kecemasan ringan antara lain : persepsi dan meningkatnya perhatian akan kecemasan, waspada akan suatu hal, menyadari adalah stimulus baik dari dalam (internal) maupun dari luar (eksternal), dapat mengatasi masalah dengan efektif, terjadi perubahan fisiologi yang ditandai dengan fisiologi yaitu gelisah, kesulitan tidur, hipersensitif terhadap adanya suara, tanda vital dan pupil normal.

2. Kecemasan Sedang

Pada kecemasan tingkat sedang, seseorang mungkin lebih memusatkan pada suatu hal yang menurut dirinya penting dan mengesampingkan sesuatu yang kurang penting, sehingga individu akan mengalami perhatian yang selektif . Ini dapat dilakukan dengan terarah. Respon fisiologi pada kecemasan tingkat sedang yaitu nafas pendek, naiknya tekanan darah, mulut kering, perasaan gelisah konstipasi sedangkan reaksi negatif pada kecemasan sedang yaitu kurangnya penerimaan diri dan berfokus pada apa yang menjadi penyebab kecemasan.

3. Kecemasan Berat

Kecemasan pada tingkat berat, individu yang cenderung memusatkan pada situasi yang terperinci dan spesifik yaitu pada penyebab kecemasannya sehingga tidak jarang hal lainnya tidak

terpikirkan karena terpusat dengan kecemasan yang dirasakannya. Semua perilaku yang ditunjukkan itu untuk mengurangi ketegangan. Terdapat gejala atau tanda pada tingkat kecemasan berat yaitu : kurangnya persepsi, berfokus pada sesuatu yang lebih terperinci dan mendetail, memiliki rentan perhatian yang sangat terbatas, kurang dapat berkonsentrasi atau penyelesaian masalah serta penyelesaian masalah serta kurang mampu belajar dengan efektif. Tanda atau gejala pada kecemasan tingkat berat yang dialami individu yaitu pusing atau sakit kepala, mual, insomnia, gemetar, hiperventilasi, meningkatnya intensitas buang air kecil atau besar, Secara emosi individu mengalami ketakutan akan kecemasan yang dialaminya.

4. Panik

Tingkatan panik dari kecemasan berhubungan dengan perasaan takut. Hal ini terjadi karena mengalami kesulitan dalam mengendalikan sikap, individu yang mengalami panik cenderung tidak mampu melakukan sesuatu walaupun sudah diberi pengarahan. Perasaan panik dapat meningkatkan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berkomunikasi dengan orang lain, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan yang berlangsung lama akan mengakibatkan seorang individu merasa lelah bahkan sampai pada tahap kematian. Tanda dan gejala pada tingkatan panik yaitu kurang fokus dalam menghadapi suatu hal.

Berdasarkan uraian tingkat kecemasan menurut peplau, dapat dipahami bahwa kecemasan memiliki tingkatan dari tingkat kecemasan ringan sampai tingkat kecemasan berat. Pada tingkat kecemasan yang ringan, berhubungan dengan kehidupan sehari-hari atau aktifitas harian. kecemasan ringan ini meliputi berlebihan dalam memperhatikan sesuatu dan waspada, terdapat perubahan fisiologi kecemasan ringan meliputi rasa gelisah, dan sulit tidur. Pada tingkat kecemasan sedang, terpusat pada hal penting dan terarah. respon fisiologis meliputi nafas pendek, mulut kering, gelisah. selanjutnya tingkat kecemasan berat, terpusat pada sesuatu yang terperinci dan spesifik. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi dll. selanjutnya tingkat kecemasan terakhir adalah panik, pada tingkat ini individu terperangah, ketakutan, dan teror.

4. Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja dalam Perspektif Islam

Dalam islam, kecemasan memiliki arti sebagai perasaan gelisah. Bustaman yang merupakan pakar psikologi islam mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan khawatir dan takut terhadap hal yang belum tentu terjadi, perasaan cemas yang muncul disebabkan oleh perasaan terancam dari dalam diri seseorang, serta perasaan tidak mampu menghadapi suatu permasalahan, dengan demikian perasaan cemas tersebut merupakan salah satu ketakutan yang timbul dari dalam diri ditandai dengan perasaan khawatir dan selalu takut akan sesuatu yang sebenarnya belum terjadi. Kekhawatiran akan masa depan ini disebabkan karena adanya perasaan takut terkait dunia kerja, seperti penyesuaian diri dalam lingkup kerja, mampu tidaknya menyelesaikan pekerjaan yang sulit, mampu tidaknya bertanggung jawab dalam setiap pekerjaan yang dilakukan, mampu tidaknya menyikapi setiap permasalahan

kerja dengan pikiran yang positif, mampu tidaknya membangun relasi yang baik antar rekan kerja dan lain sebagainya.

Kekhawatiran yang dirasakan individu dapat dimanfaatkan setan, dimana ketika seorang individu membebani pikirannya dengan yang akan terjadi esok hari maka setan berhasil membuat manusia tersebut termakan dengan bisikan setan yang akan menakut-nakuti dengan ketakutan dan kekhawatiran di masa depan, sehingga sering kali manusia melakukan apapun agar kekhawatiran yang dirasakan tidak terjadi dan menghalalkan segala cara untuk mendapatkan apa yang diinginkan di masa depan. Terkait dunia kerja, manusia dapat menghalalkan segala cara untuk mendapat pekerjaan misal dengan jalan curang, memfitnah agar ia bisa lebih diterima di lingkup pertemanan, dan perbuatan buruk lainnya. Allah menerangkan dalam surat Al-Baqarah ayat 268

الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ ۗ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya :

“Syaitan menjanjikan (menakut-nakuti) kamu dengan kemiskinan dan menyuruh kamu berbuat kejahatan (kikir) sedang Allah menjadikan untukmu ampunan daripada-Nya dan karunia. Dan Allah Maha Luas (Karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui” (Al-quran dan Terjemahnya, Al-Baqarah 2: Ayat 268).

Kekhawatiran akan masa depan sama halnya dengan meremehkan kemampuan Allah SWT yang sudah menyiapkan masa depan terhadap masing-masing manusia. Umat muslim yang takut dan khawatir tentang masa depan seharusnya lebih khawatir dengan hari penghakiman karena merupakan satu-satunya masa depan yang layak untuk dicemaskan. Dapat dilakukan manusia saat ini adalah mempersiapkan segala sesuatu dan membiarkan mengalir seperti yang telah ditetapkan Allah. serta berpasrah namun juga dengan kiat berusaha mencapai tujuan yang ingin dicapai.

Dalam Al-quran juga telah diterangkan bahwa Allah tidak akan memberi ujian kepada manusia melebihi batasan yang telah ditetapkan Q.S al-baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^{٢٨٦} لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ^{٢٨٦} رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا^{٢٨٦} رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^{٢٨٦} رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^{٢٨٦} وَاعْفُ عَنَّا^{٢٨٦} وَاعْفِرْ لَنَا^{٢٨٦} وَأَرْحَمْنَا^{٢٨٦} أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِ

Artinya allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala dari kebajikan yang diusahakannya dan Ia mendapat siksaan dari kejahatan yang dikerjakannya (Al-quran dan Terjemahnya, Al-Baqarah 2: Ayat 286).

Dari kutipan ayat dapat dipahami bahwa umat manusia tidak seharusnya mengalami kecemasan dengan segala sesuatu yang menimpa diri, karena sesungguhnya allah memberi ujian sesuai dengan kadar kemampuan yang dimiliki masing-masing individu.

Dalam hadist juga disebutkan terkait kecemasan dalam menghadapi suatu hal, Rasulullah Shollallahu ‘alaihi wasallam pernah bersabda,

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau keawatiran (cemas), atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya,” (Hadits Riwayat Bukhari no. 5642 dan Muslim no. 2573).

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan jiwa manusia yang berkaitan dengan bagaimana seorang individu menghadapi tantangan hidup dengan cara melakukan suatu tindakan. Kepercayaan diri individu bersumber dari kesadaran terkait keputusan yang diambil dan tindakan yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu datang dengan kesadaran bahwa individu tersebut mempunyai tekad yang kuat untuk melakukan apapun sampai tujuan yang ingin dicapainya berhasil tercapai.

Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri adalah perasaan mampu untuk melakukan suatu sehingga tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, bebas dalam melakukan hal yang disukai serta bertanggung jawab dengan tindakan yang dilakukan. Menurut Angelis, Kepercayaan diri adalah kemampuan diri dalam mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri, lingkungan maupun orang lain. (Rahayu, 2013 : 63). Kepercayaan diri adalah percaya dengan kemampuan diri karena merasa berkompetisi, yang didukung oleh pengalaman prestasi dan harapan terhadap diri sendiri (Fatimah, 2010 : 149)

Pearce mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan tindakan atau usaha yang dilakukan dengan tidak menghindari keadaan. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Hakim, kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap semua aspek kelebihan yang individu miliki dan kemampuan dalam mencapai tujuan hidup yang diinginkan.

Berikut konsep Teori Kepercayaan diri menurut para ahli :

a. Teori Albert Bandura

Albert Bandura mencetuskan suatu teori yaitu teori *Self Efficacy*. Kepercayaan diri menurut Albert Bandura merupakan penilaian terhadap kemampuan dalam pengorganisasian bagian dari setiap perbuatan atau

tingkah laku yang digunakan sebagai langkah dalam menggapai suatu capaian yang diinginkan. Hal ini tidak hanya menggunakan keterampilan atau *skill* yang dianggap mampu dilakukan namun juga dengan bagaimana dan apa yang seharusnya dilakukan dengan keterampilan yang dimiliki (biddle & Mutrie 2001).

b. Teori Maslow

Maslow mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan sumber aktualisasi diri dalam pengembangan diri. Percaya diri akan membuat suatu individu mampu mengenal diri sendiri dan memahami diri, kurangnya rasa percaya diri membuat terhambatnya pengembangan potensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa orang yang kepercayaan dirinya rendah cenderung menjadi pesimis dalam menghadapi suatu permasalahan hidup, juga cenderung takut, ragu-ragu serta membimbing menentukan pilihan dan sering membandingkan dirinya dengan yang lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri dan dapat bermanfaat bagi individu dalam menjalani kehidupan.

Berdasarkan uraian pengertian yang dicetuskan oleh para ahli, dapat dipahami bahwa Kepercayaan diri adalah keyakinan terhadap diri dalam mengorganisasi bagian dari tujuan yang ingin dicapai. keyakinan ini merupakan penyaluran emosi baik menjadi pribadi yang dapat mengendalikan emosi dan penyesuaian diri. dengan keyakinan diri individu akan lebih dapat memahami diri.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi kepercayaan Diri

Terdapat faktor yang mempengaruhi oleh beberapa faktor, menurut Ghufron (2010:24-27), faktor kepercayaan diri, meliputi :

1. Faktor Internal (faktor dari dalam), meliputi :

a. Konsep Diri

Menurut Hurlock, konsep diri adalah gambaran diri, kesan individu mengenai karakteristik diri. Ide, pemikiran dan kepercayaan dengan diri sendiri yang mempengaruhi bagaimana seorang individu dalam berhubungan dengan orang lain.

b. Keterampilan Komunikasi

Terdapat beberapa orang yang kurang mampu berbicara dengan lancar, dengan gejala bicara yang tidak teratur, intonasi yang terlalu cepat, kalimat tersendat, kalimat terputah-putah dan pengulangan suku kata tertentu. Ketidakkampuan bicara dengan lancar sering kali membuat individu merasa kurang percaya diri. Karena merasa sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain, yang berakibat perasaan malu yang berkepanjangan yang diperlukan khusus dan layanan konseling khusus disertai latihan mental.

c. Kepribadian

perasaan mudah cemas dan perasaan takut yang ada dalam diri individu dapat disebabkan oleh kepribadian yang telah tertanam dari kecil dimana ini merupakan bibit ketidakpercayaan diri yang sangat parah. Penyebab utama dari hal tersebut dapat disebabkan oleh pola pendidikan yang diterapkan anggota keluarga di masa kecil yang terlalu keras atau terlalu melindungi. Masalah ini dapat bertambah parah jika individu terus menuruti perasaan cemas dan perasaan takut tanpa berusaha melawan. Tanpa adanya perlawanan tersebut maka sifat mudah cemas dan perasaan takut menjadi bertambah.

2. Faktor Eksternal (faktor dari luar), meliputi :

a. Pendidikan

Kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, Anthony menjelaskan bahwa tingkat pendidikan yang cenderung rendah membuat individu merasa kurang pandai, sebaliknya semakin tinggi dunia operasional semakin tingkat pendidikannya lebih tinggi cenderung menjadi lebih mandiri dan tidak bergantung dengan individu lain. Individu merasa mampu mencukupi

kebutuhan atau keperluan hidupnya sendiri dengan rasa percaya diri yang dimilikinya.

b. Status ekonomi

Ketidakpercayaan diri yang dirasakan individu ketika kita harus berada dalam satu lingkup dengan orang-orang yang status ekonominya tinggi. Ketidakpercayaan diri yang dirasakan biasanya menyangkut bagaimana harus membaur dan berkomunikasi dengan kalangan menengah atas.

c. Penyesuaian diri yang sulit

Sulitnya menyesuaikan diri dengan lingkungan dapat memunculkan rasa ketidakpercayaan diri, hal ini terjadi secara otomatis dan terlihat pada orang yang cenderung pendiam, dan tidak komunikatif

d. Pengalaman hidup

Lauster mengemukakan bahwa kepercayaan diri dapat diperoleh dari pengalaman negatif atau pengalaman yang kurang menyenangkan, dan rasa rendah diri, perasaan tidak aman, kurangnya kasih sayang dan perhatian menjadi sumber utama ketidakpercayaan diri.

e. Lingkungan Keluarga

Lingkungan yang dimaksud yaitu pada lingkup keluarga dan masyarakat. Anggota keluarga yang memiliki ikatan hubungan yang baik dan saling berinteraksi merupakan bentuk dukungan sosial keluarga yang menjadikan individu merasa aman dan nyaman serta meningkatkan rasa percaya diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor kepercayaan diri terbagi menjadi 2, yaitu faktor internal (dari dalam) dan faktor eksternal (dari luar). Dalam faktor internal, faktor yang utama adalah konsep diri, merupakan suatu pandangan pribadi tentang diri sendiri apabila pandangan diri terhadap diri sendiri baik maka dapat dikatakan konsep diri pribadi tersebut adalah positif. faktor internal selanjutnya yaitu kecerdasan, cerdas dalam menempatkan bagaimana harus bertindak, Keterampilan Komunikasi, kepribadian, kondisi fisik, dan bentuk tubuh. Dalam faktor eksternal, faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah pendidikan, pekerjaan, sulit menyesuaikan diri, pengalaman hidup, dan lingkungan.

faktor eksternal tersebut, dapat mempengaruhi seseorang dalam menciptakan kepercayaan diri, bagaimana pribadi tersebut dapat menyesuaikan diri agar bisa masuk dalam lingkup baik pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan.

3. Aspek - Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2012) mencetuskan aspek kepercayaan diri, yaitu sebagai berikut (Hidayati & Savira, 2021) :

a. Percaya pada kemampuan diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk mampu bertindak laku sesuai dengan yang diinginkan dan diharapkan, sehingga individu memiliki keyakinan akan potensi dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan potensi yang dimiliki. Individu harus yakin dapat meraih keberhasilan dengan berusaha dan bekerja keras.

b. Optimis

Merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang dimana seseorang itu memiliki sudut pandang yang baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan potensi dirinya. Contohnya individu yang memiliki keyakinan kuat bahwa ia memiliki potensi diri.

c. Konsep diri positif

Merupakan penerimaan diri dan luapan emosi yang baik. Perasaan positif timbul karena terdapat penilaian baik dari dalam diri, baik tindakan yang dilakukan. Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam menghadapi situasi tertentu cenderung akan bersikap positif jika gagal dalam suatu hal.

d. Rasional dan realistis

Merupakan analisis terhadap suatu permasalahan dengan mengutamakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal pemikiran dan sesuai dengan fakta yang ada.

Anthony (1996) mengemukakan beberapa aspek kepercayaan diri, yaitu sebagai berikut :

a. Optimis

Merupakan keyakinan atas keseluruhan yang menurut suatu individu itu baik dan menguntungkan. Individu yang memiliki sikap optimis disebut sebagai orang yang optimis, diartikan orang yang memiliki semangat yang tinggi dan memiliki harapan yang baik. Contohnya seseorang yang memiliki harapan untuk menurunkan berat badannya sehingga ia melakukan program diet dengan harapan dapat menurunkan berat badannya.

b. Menghadapi dengan hati yang tenang terkait persoalan yang terjadi.

Permasalahan apapun yang datang, seharusnya seseorang dapat menerima dengan perasaan tenang dan pasrah. Orang yang memiliki rasa percaya diri juga akan memiliki pengendalian diri dan emosi yang baik dan stabil. Contohnya seorang remaja harus bisa menerima dan mampu menghadapi segala permasalahan dengan hati yang tenang dan dapat mengendalikan dirinya serta tidak dengan emosi yang berlebihan dan kekerasan.

c. Memandang suatu permasalahan sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi

Dalam menghadapi permasalahan, diharapkan dapat diatasi dalam tingkatan yang lebih baik, sehingga memiliki sikap yang positif dan terbuka. Individu yang optimis memiliki kemauan guna bekerja dan belajar untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Contohnya seorang remaja yang tengah

memasuki bangku kuliah mengalami penurunan akademik memandang bahwa kegagalan dalam akademik adalah suatu tantangan hidup yang harus dijalani, dengan harapan kedepannya seorang remaja tersebut mampu untuk menjadi lebih baik.

d. Tidak mementingkan diri sendiri dan toleran,

Tidak mementingkan diri sendiri dan perasaan toleran adalah sikap murni seseorang tanpa adanya tujuan untuk mendapatkan timbal balik atau balasan,, sedangkan individu yang mempunyai toleransi akan mengenali kemampuan dan keterbatasan dirinya dan orang lain serta perbedaan potensi pribadi antar individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa terdapat aspek kepercayaan diri yang meliputi percaya kemampuan diri, sikap optimis dengan kemampuannya, objektif dalam memilah dan menghadapi suatu permasalahan, bertanggung jawab terhadap sesuatu yang menjadi konsekuensinya, menghadapi permasalahan dengan tenang, memandang bahwa permasalahan hidup merupakan tantangan hidup, tidak mementingkan diri sendiri dan toleran.

4. Kepercayaan diri dalam Perspektif Islam

Kepercayaan diri merupakan indikasi bahwa ia memiliki taqwa dan keimanan sebagai seorang muslim. Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan terkait kepercayaan diri sebagaimana dalil yang terdapat di Al-Qur'an dalam Surah Ali Imron ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Yang artinya :

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Al-quran dan Terjemahnya, Ali Imran 3: Ayat 139).

Dari ayat diatas dapat pahami bahwa Allah SWT menganjurkan untuk memiliki kepercayaan diri bagi umat muslim. Juga dianjurkan untuk tidak terus larut dalam kesedihan, dan tidak dianjurkan untuk bersikap lemah karena orang yang memiliki kepercayaan diri dalam Al-Quran adalah orang yang tidak takut, orang yang tidak sedih dan tidak mengalami kegelisahan.

Terdapat hadist yang membahas terkait kepercayaan diri, yaitu hadist yang diriwayatkan oleh Imam Muslim,

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ ، إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا ، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah SWT daripada mukmin yang lemah dan pada masing-masing ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allah serta jangan engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah berkata, "seandainya aku dahulu melakukan ini, tentu akibatnya tidak akan begitu", akan tetapi katakanlah, "ini sudah ditakdirkan Allah, dan Allah Maha berbuat apa saja yang Dia kehendaki", karena berandai-andai itu akan membuka (pintu) perbuatan syaitan” (Hadits Riwayat Imam Muslim).

Dalam hadist ini dijelaskan bahwa seorang mukmin harus mengerahkan segala kemampuan, serius dan bersungguh-sungguh serta meminta pertolongan kepada Allah dan bersikap optimis serta jangan putus asa.

C. Dukungan Keluarga

1. Pengertian Dukungan Keluarga

Keluarga merupakan tempat pertumbuhan dan perkembangan seseorang, kebutuhan-kebutuhan fisik dan psikis mula-mula terpenuhi dari lingkungan keluarga. Sehingga keluarga termasuk kelompok yang terdekat dengan individu. Individu sebagai anggota keluarga akan menjadikan keluarga sebagai tumpuan harapan, tempat bercerita, tempat bertanya, dan tempat mengeluarkan keluhan-keluhan bilamana individu sedang menghadapi permasalahan. (Bukhori, 2012)

Dukungan keluarga merupakan perasaan nyaman baik fisik maupun psikologis, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk yang lainnya yang bersumber dari sosial keluarga. Dukungan keluarga adalah dorongan berupa dukungan dari keluarga dalam bentuk bantuan dalam menghadapi kesulitan suatu hal (Johnson & Johnson, 1991). Bentuk dukungan keluarga dapat berupa kesempatan bercerita, meminta pertimbangan, bantuan, atau mengeluh bilaman sedang mengalami persoalan pribadi (Bukhori, 2012)

Menurut Gearce Murdock yang merupakan seorang sosiolog mengemukakan bahwa keluarga merupakan suatu kelompok sosial yang tempat tinggal yang sama dalam satu atap, adanya kerjasama ekonomi dan terdapat proses reproduksi dalam suatu kelompok. Dukungan keluarga merupakan dorongan dalam diri yang memiliki peranan penting dalam mengatasi permasalahan hidup. Dukungan ini merupakan sesuatu yang efektif dimana dukungan ini merupakan strategi cara mengatasi stres. keluarga merupakan sumber peranan penting. Dukungan keluarga merupakan hubungan interpersonal untuk melindungi seseorang dari hal buruk.

Gottlieb (1983) mengemukakan, Dukungan keluarga terdiri dari informasi baik verbal atau non verbal, berupa bantuan langsung, atau tindakan

lain karena memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi yang menerima perlakuan tersebut. Rook mengemukakan dukungan keluarga merupakan ikatan fungsi sosial yang mencakup dukungan emosional, informasi yang diberikan dan nasehat, serta bantuan materiil. *Commission on the family* 1998 bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peranan penting dalam menciptakan kekuatan dari dalam diri individu, memperbesar penghargaan diri, memiliki kemampuan sebagai acuan strategi pencegahan bagi seluruh keluarga dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan.

Tiga asumsi dasar teori perkembangan keluarga, yaitu pada asumsi yang dikemukakan oleh Friedman (2010) :

- a. Perilaku keluarga adalah pengalaman yang diambil dari anggota keluarga lain berupa perkembangan dan perubahan mengulang yang terjadi serupa dan konsisten.
- b. Terdapatnya perkembangan dan perubahan berkali-kali dengan cara serupa dan konsisten.
- c. Keluarga dan anggota keluarga melakukan tugas dengan waktu yang telah diatur dan konteks budaya dan sosial.

Berdasarkan pengertian dukungan keluarga menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga merupakan suatu bentuk dukungan emosi dalam menghadapi dan mengatasi masalah, dengan dukungan keluarga individu akan merasa diperhatikan, dihargai, disayangi, tercukupinya rasa aman, timbulnya perasaan suka, cinta dan empati serta memberikan bantuan dan semangat

2. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Keluarga

Menurut Purnama (2008), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga terbagi menjadi 2 faktor, yaitu :

a. Faktor internal

1. Tahapan perkembangan, dalam perkembangannya faktor usia menjadi faktor internal dalam dukungan keluarga. Setiap rentan usia dari bayi sampai lansia memiliki pemahaman dan respon yang berbeda.
2. Tingkat pengetahuan dan tingkat pendidikan, dukungan yang terbentuk dan diyakini diperoleh dari variabel intelektual yang meliputi pengetahuan, pengalaman masa lampau dan latar belakang pendidikan, dan cara berpikir seseorang dipengaruhi oleh kemampuan kognitifnya.
3. Faktor emosional, merupakan faktor yang mempengaruhi keyakinan adanya dukungan dan bagaimana cara melaksanakannya. Seseorang yang mengalami stres cenderung merespon dengan berbagai rasa sakit. Seseorang yang terlihat tenang mungkin memiliki respon emosional yang kecil selama ia merasa sakit.
4. Spiritual, dapat ditinjau dari bagaimana seseorang menjalani kehidupan, melaksanakan keyakinan, berhubungan dengan teman, keluarga atau orang terdekat. (Setiadi, 2008).

b. Faktor Eksternal

1. Keluarga, merupakan kelompok sosial yang tinggal dalam satu atap memiliki ikatan emosional yang besar dan memiliki ikatan yang kuat dengan anak (Azizah, 2011).
2. Faktor sosial ekonomi, pemahaman terkait pentingnya pendidikan merupakan faktor sosial dan psikologis dimana hal ini mempengaruhi cara seseorang mengartikan bagaimana dan seperti apa anggota keluarga. (Setiadi, 2008).

3. Latar belakang budaya, mempengaruhi nilai, keyakinan dan kebiasaan individu dalam memberi kebutuhan pendidikan berupa dukungan anggota keluarga (Setiadi, 2008).

Berdasarkan faktor dukungan keluarga diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat 2 faktor dukungan keluarga, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi tahap perkembangan, memiliki rentan usia (bayi-lansia) yang memiliki pemahaman dan respon yang berbeda. Dan pendidikan karena kemampuan kognitif akan membentuk cara pikir seseorang sehingga tingkat pengetahuan mempengaruhi dukungan keluarga. Faktor Emosional, dan Spiritual. sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, faktor sosial keluarga dan latar belakang budaya sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga adalah tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan karena semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi juga dukungan yang akan diberikan untuk keluarga.

3. Aspek-aspek Dukungan Keluarga

Menurut Sarafino (2011), terdapat empat aspek dukungan keluarga yaitu :

- a. Dukungan Emosional

Yang meliputi rasa peduli, rasa empati, kasih sayang, dan perhatian terhadap seseorang sehingga menimbulkan rasa nyaman dan perasaan dihargai serta diperhatikan dan dicintai.

- b. Dukungan Penghargaan

Dukungan keluarga berupa membimbing dan mengarahkan dalam pemecahan masalah, memberi rasa aman, memberi *support system*, dan penghargaan / penilaian (Friedman, 2013). Dukungan ini merupakan bentuk

apresiasi positif terhadap ide atau perasaan orang lain. Penilaian dapat membentuk penilaian positif, penguatan (pembenaran) untuk melakukan sesuatu, memberikan umpan balik atau menunjukkan wawasan perbandingan sosial bagi orang-orang yang menghadapi **situasi sulit**. (Bukhori,dkk, 2017).

c. Dukungan Informatif

Dukungan berupa nasehat, pengarahan atau sugesti terkait bagaimana seorang individu menghadapi dunia kerja. Dukungan ini dapat berupa pemberian informasi terkait apapun yang orang lain butuhkan.

d. Dukungan Instrumental

Yaitu dengan memberikan bantuan langsung atau nyata, pemberian bantuan ini berupa menolong teman, meminjamkan uang ketika kerabat atau teman membutuhkan, membutuhkan pertolongan materiil misalnya memberi uang dan membawakan baju ganti. Jenis dukungan yang diperlukan orang tergantung pada bagaimana keadaan yang dihadapi orang tersebut. Dukungan instrumental akan lebih efektif dalam meminimalisir kesulitan khususnya di bidang kemiskinan. Dukungan informatif memiliki kekurangan berupa ketidakpastian terkait pengetahuan dan keterampilan tentang persoalan yang terkait.

Berdasarkan aspek dukungan keluarga diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek dukungan keluarga yang pertama adalah dukungan emosional, berupa rasa empati, kasih sayang, peduli sesama, rasa dihargai dan diperhatikan. Dukungan Penghargaan, berupa dorongan untuk terus maju. Dukungan informatif, memberi nasehat dan arahan serta sugesti bagaimana melakukan sesuatu. Dukungan instrumental, berupa bantuan nyata.

4. Dukungan Keluarga dalam perspektif Islam

Dukungan keluarga merupakan suatu bentuk perhatian, kasih sayang dan bentuk penghargaan terhadap individu. Islam memberi pelajaran bahwa kita sebagai makhluk hidup harus saling menyayangi, dan memberi perhatian kepada sesama makhluk. Dalam aspek dukungan keluarga, terdapat aspek emosional yaitu dukungan berupa empati, rasa peduli, kasih sayang dan perhatian terhadap individu, sehingga individu akan merasa nyaman, dicintai dan disayangi serta diperhatikan. Sebagaimana terdapat dalam surat Al-Balad ayat 17 :

﴿ نُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ﴾

Artinya : dan Dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk kasih sayang. (Al-quran dan Terjemahnya, Al-Balad 90: Ayat 17).

Sebagaimana yang juga terdapat dalam Surah ali imran ayat 103 :

﴿ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴾

Artinya :

Dan berpegang teguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa jahiliah) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu, sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu)

kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk (Al-quran dan Terjemahnya, Ali Imron 3: Ayat 103).

Dari ayat tersebut, dapat dipahami bahwa semua makhluk harus saling menyayangi dan mengasihi, memberi perhatian ketika sedang menghadapi permasalahan sulit, orang tua mempunyai peran penting dalam pemberian dukungan keluarga seperti kasih sayang, perhatian dan rasa dicintai. Namun disamping itu, teman dan orang terdekat lainnya juga memiliki peran penting terciptanya dukungan keluarga

D. Keterkaitan Kecemasan dengan Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga

Kepercayaan diri merupakan keyakinan terhadap potensi diri dan *skill* atau keterampilan yang dimiliki, sehingga dalam melakukan segala aktivitas individu yang memiliki kepercayaan diri, merasa bebas melakukan hal-hal sesuai dengan apa yang ia inginkan. Terbentuknya rasa percaya diri adalah bagaimana individu merespon suatu proses belajar dari berbagai rangsangan dari luar melalui interaksi dengan lingkungannya. Terdapat aspek kepercayaan diri meliputi keyakinan akan potensi diri, optimis yaitu berpikiran positif dalam menghadapi sesuatu, objektif yaitu percaya diri sesuai kebenarannya, bertanggung jawab yaitu ketersediaan menanggung keseluruhan yang telah menjadi konsekuensinya.

Menurut Afiatin dan Martaniah (1998), yang menjadi ciri maupun indikator dari kepercayaan diri yaitu: individu merasa memiliki kekuatan sehingga menjadi optimis, ambisius. Individu juga akan merasa dirinya diterima serta memiliki ketenangan dalam menyikapi hidup. Dalam faktor kepercayaan diri terdapat dua faktor yaitu faktor internal yang meliputi konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Dan untuk faktor eksternal meliputi pendidikan, lingkungan dan pengalaman hidup. Menurut Lewin (Irwanto, dkk, 1994) kecemasan yang dialami seseorang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara keinginan yang ingin dicapai dengan kenyataan yang ada atau adanya *problem* diri. Hal ini dapat dilihat dari

berbagai aspek dan faktor kepercayaan diri yang meliputi keyakinan dalam diri individu, sikap optimis, konsep diri, pengalaman, lingkungan.

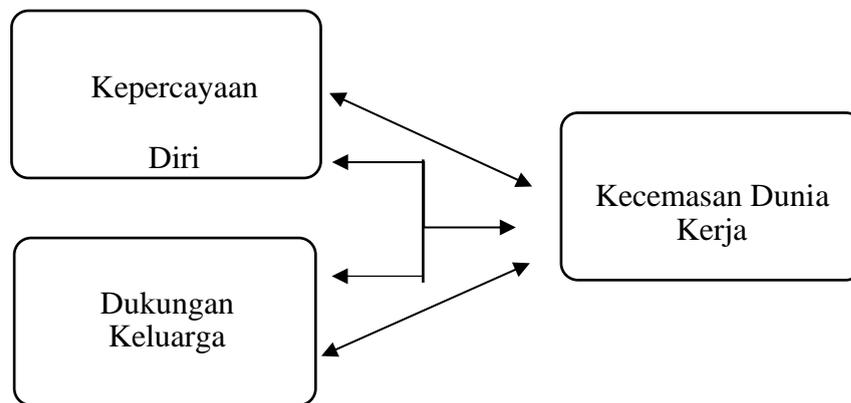
Dukungan keluarga merupakan hubungan interpersonal yang meliputi sikap yang diambil, tindakan dan penerimaan terhadap anggota keluarga berupa aspek yang mempengaruhi dukungan keluarga, meliputi dukungan emosional, mencakup ungkapan empati kepedulian dan perhatian terhadap individu, aspek selanjutnya dukungan penghargaan terjadi melalui dukungan untuk terus maju dan berpikir positif, selanjutnya aspek informatif mencakup pemberian nasehat, petunjuk, dan saran, dukungan-dukkungan ini sangat berpengaruh dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga meliputi faktor internal yaitu pendidikan, tahap perkembangan, emosional dan spiritual dan faktor eksternal yaitu faktor keluarga, sosial ekonomi, dan latar belakang budaya. Dari aspek dan faktor dari dua variabel tersebut ketika Individu memiliki dukungan keluarga mereka akan merasa memiliki teman untuk berbagi cerita karena merasa diperhatikan, diberi informasi yang baik untuk kedepannya, diberi nasehat dan saran sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja.

Begitupun apabila individu tersebut memiliki kepercayaan diri akan sangat berpengaruh dalam menyikapi kehidupan yang akan datang salah satunya mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dengan percaya diri individu akan merasa optimis dan merasa mampu mengatasi kecemasan yang dirasakan. Berdasarkan penelitian dari (Putri, 2020), terdapat hubungan pada variabel kepercayaan diri dengan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja yang memiliki nilai korelasi sebesar $-0,651$ dan sig (1- tailed) $0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang individu maka semakin rendah kecemasan

dalam dunia kerja begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka akan semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja.

Gambar 2.1 Hubungan antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Periode Kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang



/

E. Hipotesis

Agar penelitian dapat menyajikan data yang relevan dan sesuai dengan apa yang telah direncanakan, maka peneliti akan mengemukakan sebuah hipotesis. Hipotesis dapat diartikan sebagai dugaan sementara suatu penelitian yang dikaji, terhadap permasalahan yang terdapat dalam penelitian, sampai terdapat bukti melalui data yang terkumpul, Arikunto (2006:7). Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang
2. Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang

Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu penelitian ilmiah yang tersusun secara sistematis, terhadap bantuan dan fenomena. Teori atau hipotesis dalam penelitian berkaitan dengan fenomena alam. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang memiliki tujuan untuk mencari informasi sejauhmana variasi pada variabel berkaitan dengan variasi (Azwar, 2004).

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara satu variabel dan satu atau lebih variabel lain, serta untuk mengukur tingkat hubungan itu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan sejauh mana hubungan antara kecemasan dan tempat kerja dipengaruhi oleh berbagai karakteristik, termasuk kepercayaan diri dan dukungan keluarga.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

a. Variabel Dependen (Y)

Adalah suatu variabel yang dapat berubah karena pengaruh variabel bebas (variabel X). Variabel terikat sering disebut terpengaruh yang disingkat dengan nama variabel Y. Menurut Yusuf (2014:109), variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain namun tidak dapat mempengaruhi variabel lain. Dalam penelitian ini, variabel terikatnya adalah Kecemasan dalam Menghadapi dunia kerja.

b. Variabel Independen (X)

yaitu variabel yang mempengaruhi, suatu variabel yang apabila

dalam suatu waktu berada bersamaan dengan variabel lain, maka (diduga) akan dapat berubah dalam keragamannya. Variabel bebas ini sering disebut sebagai variabel pengaruh yang disingkat dengan variabel X. Menurut Yusuf (2014:109), variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, menjelaskan, menerangkan variabel yang lain. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah kepercayaan diri (X1) dan dukungan keluarga (X2).

2. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah definisi operasional kecemasan dunia kerja, definisi operasional kepercayaan diri dan definisi operasional dukungan keluarga, penjelasannya sebagai berikut :

a. Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah keadaan emosi dimana muncul perasaan tidak menyenangkan sebagai respon negatif terhadap situasi tertentu, diikuti dengan perasaan khawatir, gelisah dan takut terkait dunia kerja karena terdapat rasa khawatir dengan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi dalam dunia kerja. Aspek-aspek dalam kecemasan meliputi reaksi fisik, aspek perilaku, kognitif dan afektif.

Pengukuran variabel yang dilakukan yaitu dengan menggunakan skala kecemasan dengan format respon yang diberikan kepada responden berupa persetujuan, baik mulai dari pernyataan sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju dengan menggunakan bentuk respon skala kecemasan. Skor yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tinggi dan skor yang rendah menunjukkan tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja juga rendah.

b. Kepercayaan diri

kepercayaan diri Adalah keyakinan pada potensi diri dalam mengorganisasi bagian dari tujuan yang ingin dicapai sebagai penyaluran emosi baik menjadi pribadi yang dapat mengendalikan emosi dan penyesuaian diri sehingga lebih dapat memahami diri sendiri. Aspek-aspek

kepercayaan diri adalah percaya pada kemampuan diri , Optimis, bersikap positif, Rasional dan realistis.

Pengukuran variabel yang dilakukan yaitu dengan menggunakan skala Kepercayaan diri dengan format respon yang diberikan kepada responden berupa persetujuan, baik mulai dari pernyataan sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju dengan menggunakan bentuk respon skala kecemasan. Skor yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tinggi dan skor yang rendah menunjukkan tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja juga rendah.

c. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga merupakan perasaan nyaman baik fisik maupun psikologis yang diperoleh dari keluarga dan orang terdekat berupa dorongan atau dukungan yang berbentuk bantuan dalam menghadapi kesulitan. Aspek Dukungan Keluarga adalah Dukungan Emosional, penghargaan, informatif, dan instrumental.

Pengukuran variabel dalam penelitian tersebut yaitu dengan menggunakan skala dukungan keluarga dengan format respon yang diberikan kepada responden berupa persetujuan, baik mulai dari pernyataan sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju dengan menggunakan bentuk respon skala kecemasan. Skor yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tinggi dan skor yang rendah menunjukkan tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja juga rendah.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat akan dilaksanakannya penelitian ini adalah di UIN Walisongo Semarang yang beralamat di Jalan Walisongo No.3-5

Semarang, 50185, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang dilaksanakan yaitu pada bulan Mei-Juni 2022.

D. Sumber Data

Pada penelitian ini hanya menggunakan sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sumber pertama (Suryabrata, 2005:39). Sumber data primer pada penelitian ini adalah seluruh data yang diperoleh melalui angket yang diberikan kepada responden yaitu *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang yang menjadi sampel penelitian.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh objek penelitian yang terdiri dari manusia, hewan, benda, tumbuh, peristiwa gejala dan nilai tes yang merupakan sumber data yang memiliki karakteristik tertentu dalam penelitian yang akan dilakukan. Populasi dalam penelitian merupakan *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang. Berikut merupakan rincian data wisudawan periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.

Tabel 3.1 Data Wisudawan Periode 2021 UIN Walisongo Semarang

PERIODE 2021	Jumlah Wisudawan
Wisuda Periode Februari	1.157

Wisuda Periode Juni	436
Wisuda Periode Agustus	828
Wisuda Periode November	447
Total	2.868

Sumber : walisongo.ac.id

2. Sampel

Sampel merupakan suatu bagian keseluruhan yang dimiliki populasi. Populasi yang memiliki lingkup yang besar, tidak memungkinkan untuk dipelajari secara keseluruhan oleh karena itu kendala yang akan dihadapi nantinya yaitu minimnya dana, minimnya tenaga dan waktu. Maka perlu menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. (Sugiyono, 2008 : 118). Dari yang telah dipelajari dari sampel tersebut akan mendapatkan kesimpulan yang dilakukan populasi. Oleh karena itu sampel yang diperoleh harus mewakili populasi. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus slovin. Sebagai Berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

$$n = \frac{2.868}{1 + 2.868 (0.05)^2}$$

$$= \frac{2.868}{8.17}$$

$$= 351,04$$

Keterangan :

n = Besaran Sampel

N = Besaran Populasi

e = Persentase toleransi untuk ketidakakuratan karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat diterima. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil persentase 5% atau 0,5.

Berdasarkan perhitungan dengan rumus slovin diatas, jika populasi berjumlah 2.868 Wisudawan, maka dalam penelitian ini jumlah subjek yang dibutuhkan berjumlah 351 *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik / cara yang digunakan untuk menentukan sampel. Teknik sampling adalah prosedur menentukan sampel, jumlahnya ditentukan sesuai dengan ukuran sumber data yang nyata, dengan sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh yang dapat mewakili. (Margono, 2004).

Teknik pengukuran data yang digunakan adalah metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur pendapat dan sikap yang mengharuskan responden menunjukkan tingkat persetujuan. Dalam penelitian ini menggunakan Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara non probabilitas yaitu convenience sampling. Menurut Hartono (2004) pengambilan sampel dengan convenience sampling adalah pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih sampel secara bebas sekehendak peneliti. Pemilihan metode convenience sampling diambil berdasarkan ketersediaan elemen dan

kemudahan untuk mendapatkannya, dengan kata lain sampel diambil karena sampel tersebut ada pada tempat dan waktu yang tepat.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu teknik atau cara untuk mengumpulkan informasi serta fakta sebagai pendukung penelitian yang diperoleh dari lapangan untuk keperluan penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Metode penelitian yang diambil peneliti menjadi penentu dalam teknik pengumpulan data. Terdapat hal yang mempengaruhi kualitas hasil penelitian yaitu instrumen penelitian yang erat kaitannya dengan validitas dan reliabilitas instrumen, sedangkan pengumpulan data berkenaan dengan ketepatan teknik yang digunakan dalam pengumpulan data (Sugiyono, 2014). Skala penelitian ini diperoleh dengan menggunakan konstruksi skala, Yaitu aitem dalam skala penelitian ini didasarkan atas indikator-indikator perilaku yang jumlahnya terbatas. Selain itu, respon yang diberikan sedikit banyak dipengaruhi oleh variabel yang tidak relevan seperti suasana hati, kondisi dan situasi.

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, skala kepercayaan diri dan skala dukungan keluarga. Responden diberi skala secara langsung oleh peneliti, ketiga skala dalam penelitian ini disusun menggunakan metode rating dengan cara dijumlahkan (Summated Rating Method), yaitu menggunakan metode skala pernyataan sikap dengan distribusi respon subjek sebagai dasar untuk menentukan nilai skala (Azwar, 1999).

Skala dalam penelitian ini menggunakan 4 skor jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Kemudian skala dibentuk dalam bentuk aitem pernyataan favorable (mendukung) dan unfavorable (tidak mendukung). Angka penelitian dalam skala ini dibuat berurutan, yaitu 1 sampai 4. Skor untuk pernyataan variabel

Kecemasan dunia kerja, kepercayaan diri dan dukungan keluarga terdapat pada tabel 2 dan tabel 3.

Tabel 3.2 Skor penilaian skala Kecemasan dunia kerja

Kategori	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Tabel 3.3 Skor penilaian skala kepercayaan diri dan dukungan keluarga

Kategori	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Dalam penelitian ini, instrumen pengumpulan data terdiri dari tiga alat ukur, yaitu sebagai berikut :

1. Skala Kecemasan dunia kerja

Skala kecemasan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Greenberger dan Padesky (2004) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian

yaitu *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang, peneliti menggunakan teori Greenberger dan Padesky karena lebih sesuai apabila dikaitkan dengan pembahasan penelitian dan lebih terperinci dalam mengemukakan aspek kepercayaan diri yang terdapat empat aspek, yaitu reaksi fisik, aspek perilaku (behavior), aspek kognitif (thought) dan aspek afektif (Feelings). Blue print skala kecemasan sebagaimana pada tabel 3.4

Tabel 3.4 Blue print Skala Kecemasan dunia kerja

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorabel	Jumlah
1.	Reaksi Fisik	Perasaan gugup dan gelisah, Keringat dingin, jantung berdebar, telapak tangan berkeringat	1, 9, 17, 25	5, 13, 21, 29	8
2.	Aspek Perilaku (<i>Behavior</i>)	Sering menghindari pembahasan terkait dunia kerja	2, 10, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
3.	Aspek Kognitif (<i>Thought</i>)	Perasaan khawatir terkait dunia kerja, sulit fokus dengan pikiran dan memikirkan	3, 11, 19, 27	7,15, 23, 31	8

		hal-hal yang belum terjadi (memprediksikan sesuatu yang belum tentu terjadi).			
4.	Aspek Afektif (<i>Feelings</i>)	Perasaan panik dan marah yang mempengaruhi suasana hati, perasaan malu, Takut dengan penolakan, dan perasaan bersalah.	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
	Total		16	16	32

Tabel 3.5 Blue print Skala Kecemasan dunia kerja setelah uji coba

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorabel	Jumlah
1.	Reaksi Fisik	Perasaan gugup dan gelisah, Keringat dingin, jantung berdebar, telapak tangan berkeringat	9, 17	5, 13, 21, 29	6
2.	Aspek Perilaku	Sering menghindari pembahasan terkait dunia	18	6, 14, 22, 30	5

	(<i>Behavior</i>)	kerja			
3.	Aspek Kognitif (<i>Thought</i>)	Perasaan khawatir terkait dunia kerja, sulit fokus dengan pikiran dan memikirkan hal-hal yang belum terjadi (memprediksikan sesuatu yang belum tentu terjadi).	11	7,15, 23, 31	5
4.	Aspek Afektif (<i>Feelings</i>)	Perasaan panik dan marah yang mempengaruhi suasana hati, perasaan malu, Takut dengan penolakan, dan perasaan bersalah.	12	8, 16, 24, 32	5
	Total		5	16	21

Tabel 3.5 diatas menunjukkan bahwa skala kecemasan dunia kerja memiliki 21 aitem valid dan 11 aitem tidak valid. Aitem yang valid digunakan sebagai alat pengumpulan data. Sedangkan aitem yang tidak valid harus digugurkan. Aitem yang tidak valid ditunjukkan oleh nomor 1,2,3,4,10,19,20,25,26,27,28. Banyaknya aitem yang tidak valid dikarenakan pembagian skala dilakukan secara online sehingga peneliti kurang mengetahui kondisi di lapangan.

2. Skala Kepercayaan diri

Skala Kepercayaan Diri yang mengacu pada aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Lauster (2012) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo

Semarang, peneliti menggunakan teori Lauster (2012) karena lebih sesuai apabila dikaitkan dengan pembahasan penelitian dan lebih terperinci dalam mengemukakan aspek kepercayaan diri, terdapat lima aspek kepercayaan diri yaitu percaya pada kemampuan diri, Optimis, bersikap positif, Rasional dan realistis. Blue print skala kepercayaan diri sebagaimana pada tabel 5.

Tabel 3.6 Blue print Skala Kepercayaan Diri

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavora bel	Jumlah
1.	Percaya pada Kemampuan Diri	Yakin pada potensi diri Menganalisa kemampuan diri Percaya diri dapat bersaing dengan rekan kerja	1,13, 25, 73	37, 49, 61, 85	8
2.	Optimis	Yakin mampu mengerjakan pekerjaan yang sulit Memiliki keyakinan sukses dan semangat tinggi dalam	2, 14, 26, 74	38, 50, 62, 86	8

		<p>menghadapi dunia kerja</p> <p>Berani berpendapat dalam forum kerja</p> <p>Mampu bekerja dalam tim dengan baik</p> <p>Mampu menyelesaikan pekerjaan dengan berkualitas</p> <p>Mampu menyesuaikan diri bekerja dibawah tekanan</p>			
3.	Konsep diri ‘ Positif	<p>Mampu mengatasi problem dunia kerja dengan berpikir positif</p> <p>Mampu bekerja dengan senang hati</p> <p>Yakin dapat mengerjakan pekerjaan sulit</p>	3, 15, 27, 75	39, 51, 63, 87	8

		Berani mengambil resiko			
4.	Rasional dan realistis	<p>Mampu menyelesaikan permasalahan dengan masuk akal</p> <p>Mampu menerima realitas dan konsekuensi bekerja</p> <p>Mampu memahami bahwa kegagalan adalah pelajaran</p> <p>Mampu menerima diri dan memiliki keinginan kuat melakukan perubahan ke arah yang lebih baik dalam bekerja</p>	4, 16, 28, 76	40, 52, 64, 88	8
	Total		12	12	32

Tabel 3.7 Blue print Skala Kepercayaan Diri setelah uji coba

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorabel	Jumlah
1.	Percaya pada Kemampuan Diri	<p>Yakin pada potensi diri</p> <p>Menganalisa kemampuan diri</p> <p>Percaya diri dapat bersaing dengan rekan kerja</p>	1, 9	5, 13, 21	5
2.	Optimis	<p>Yakin mampu mengerjakan pekerjaan yang sulit</p> <p>Memiliki keyakinan sukses dan semangat tinggi dalam menghadapi dunia kerja</p> <p>Berani berpendapat dalam forum kerja</p> <p>Mampu bekerja dalam tim dengan baik</p>	2, 10	6, 14, 22, 30	6

		<p>Mampu menyelesaikan pekerjaan dengan berkualitas</p> <p>Mampu menyesuaikan diri bekerja dibawah tekanan</p>			
3.	Konsep diri ‘ Positif	<p>Mampu mengatasi problem dunia kerja dengan berpikir positif</p> <p>Mampu bekerja dengan senang hati</p> <p>Yakin dapat mengerjakan pekerjaan sulit</p> <p>Berani mengambil resiko</p>	19, 27	7,15, 23, 31	6
4.	Rasional dan realistis	<p>Mampu menyelesaikan permasalahan dengan masuk akal</p> <p>Mampu menerima realitas dan</p>	4, 20, 28	8, 16, 24,	6

		konsekuensi bekerja Mampu memahami bahwa kegagalan adalah pelajaran Mampu menerima diri dan memiliki keinginan kuat melakukan perubahan ke arah yang lebih baik dalam bekerja			
	Total		9	14	23

Tabel 3.7 diatas menunjukkan bahwa skala kecemasan dunia kerja memiliki 23 aitem valid dan 9 aitem tidak valid. Aitem yang valid digunakan sebagai alat pengumpulan data. Sedangkan aitem yang tidak valid harus digugurkan. Aitem yang tidak valid ditunjukkan oleh nomor 3,11,12,17,18,25,26,29,32. Banyaknya aitem yang tidak valid dikarenakan pembagian skala dilakukan secara online sehingga peneliti kurang mengetahui kondisi di lapangan.

3. Skala Dukungan Keluarga

Skala Dukungan Keluarga pada aspek yang telah dikemukakan oleh Friedman (2013) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang, peneliti menggunakan teori Friedman, karena lebih sesuai apabila dikaitkan dengan pembahasan penelitian dan lebih terperinci dalam mengemukakan aspek

Dukungan keluarga, terdapat lima aspek Dukungan Keluarga yaitu Dukungan Emosional, penghargaan / penilaian, informatif, dan instrumental. Blue print skala dukungan keluarga sebagaimana pada tabel 6.

Tabel 3.8 Blue print Skala Dukungan Keluarga

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorabel	Jumlah
1.	Dukungan Emosional	Keluarga memiliki empati dan rasa peduli yang besar, sehingga terjalin relasi yang baik antar keluarga	5, 17, 29, 77	41, 53, 65, 89	8
2.	Dukungan Penghargaan / penilaian	Mampu menghargai diri dan rekan kerja Memberi penilaian yang positif	6, 18, 30, 78	42, 54, 66, 90	8

3.	Dukungan Informatif	Keluarga mampu memberikan nasehat, arahan dan sugesti positif	7, 19, 31, 79	43, 55, 67, 91	8
4.	Dukungan Instrumental	Keluarga mampu memberi bantuan secara nyata	8, 20, 32, 80	44, 56, 68, 92	8
	Total		12	12	32

Tabel 3.9 Blue print Skala Dukungan Keluarga setelah uji coba

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorabel	Jumlah
1	Dukungan Emosional	Keluarga memiliki empati dan rasa peduli yang besar, sehingga terjalin relasi yang baik	1, 9, 17	5, 21, 29	6

		antar keluarga			
	Dukungan Penghargaan / penilaian	Mampu menghargai diri dan rekan kerja Memberi penilaian yang positif	2, 10	6, 14, 22, 30	6
	Dukungan Informatif	Keluarga mampu memberikan nasehat, arahan dan sugesti positif	11, 19	7,15, 23, 31	6
	Dukungan Instrumental	Keluarga mampu memberi bantuan secara nyata	20	8, 16, 32	4
	Total		8	14	22

Tabel 3.9 diatas menunjukkan bahwa skala kecemasan dunia kerja memiliki 22 aitem valid dan 10 aitem tidak valid. Aitem yang valid digunakan sebagai alat pengumpulan data. Sedangkan aitem yang tidak valid harus digugurkan. Aitem

yang tidak valid ditunjukkan oleh nomor 3,4,12,13,18,24,25,26,27,28. Banyaknya aitem yang tidak valid dikarenakan pembagian skala dilakukan secara online sehingga peneliti kurang mengetahui kondisi di lapangan.

G. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Validitas

Validitas adalah alat ukur yang digunakan untuk menunjukkan bahwa terdapat variabel yang diukur dan akan diteliti (Cooper dan Schindler, dalam Zulganef, 2006). Validitas (*validity*) yang berarti alat ukur yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana melakukan fungsinya dalam mengukur (Azwar, 1986). Ghazali (2009) mengemukakan bahwa uji validitas diperuntukkan untuk mengukur valid tidaknya suatu kuesioner, suatu kuesioner dikatakan valid bila pertanyaan kuesioner mampu memperlihatkan sesuatu yang akan diukur dengan kuesioner yang dibuat peneliti tersebut. Suatu uji coba dapat disebutkan memiliki validitas yang tinggi bila uji coba tersebut dijalankan sesuai fungsi ukurnya atau memberi hasil pengukuran yang valid sesuai dengan tujuan digunakannya tes. Suatu uji coba yang menghasilkan data yang kurang relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran yang dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.

Menurut Siregar terdapat kriteria yang digunakan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian dapat dikatakan valid atau tidaknya, yaitu bila koefisien korelasi $\geq 0,30$. Azwar (2002:86) mengemukakan bahwa standar yang digunakan untuk mengukur suatu validitas item sebesar ≥ 30 , tujuan dilakukannya pengujian validitas yaitu menjamin hasil pengukuran sesuai dengan apa yang hendak diukur. Dalam penelitian, koefisien validitas yang digunakan oleh peneliti adalah 0,30. Apabila hasil koefisien validitas yang

diperoleh lebih dari 0,30, maka skala pengukuran dikatakan valid begitupun apabila hasil koefisien validitas yang dihasilkan kurang dari 0,30 maka skala pengukuran dapat dikatakan tidak valid (Sugiyono, 2016). Setelah melalui proses bimbingan dan konsultasi dengan ahli, kemudian penulis melakukan uji coba secara online yang dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2022 dengan menyebarkan tiga skala yang berjumlah 96 aitem pernyataan.

Aitem pernyataan tersebut terbagi menjadi tiga bagian yaitu 32 aitem pernyataan untuk skala kecemasan dunia kerja, 32 aitem pernyataan untuk skala kepercayaan diri, dan 32 aitem pernyataan untuk skala dukungan sosial keluarga. Skala uji coba ditunjukkan kepada 351 responden dengan mengisi google form melalui laman berikut ini : <https://tinyurl.com/ujicobapenelitiannyaamin>. Setelah uji coba, melakukan seleksi aitem dilihat dari hasil nilai yang diukur menggunakan aplikasi SPSS *Statistic 25*. Pengujian validitas dengan melihat skor yang didapatkan pada *corrected item-total correlation*. Jika skor validitas menghasilkan $r_{xy} < 0,30$ maka aitem dinyatakan tidak valid. Sedangkan, apabila skor yang didapatkan $r_{xy} > 0,30$ maka aitem dinyatakan valid. Berdasarkan hasil skor dari uji coba yang didapatkan dari 996 aitem pernyataan, diperoleh pernyataan yang valid sebanyak 66 aitem yang dapat digunakan dalam penelitian. Hasil uji validitas pada skala kecemasan dunia kerja, skala kepercayaan diri dan skala dukungan keluarga yang diujicobakan terdapat pada lampiran skripsi.

2. Reliabilitas.

Reliabilitas adalah persamaan hasil pengukuran bijak kenyataan hidup yang diukur berulang yang diukur berulang dalam waktu yang berbeda. Alat dan cara mengukur merupakan pemegang peran paling penting dalam waktu yang sama (Nursalam, 2003). Reliabilitas (*reliability*) diartikan sebagai hasil pengukuran yang ditinjau sejauh mana memiliki

konsistensi dan kestabilan yang dapat dipercaya. Apabila hasil pengukuran yang diperoleh memiliki hasil yang relatif lama maka hasil pengukuran tersebut dapat dipercaya.

Pada penelitian ini, reliabilitas diukur dengan teknik Alpha Cronbach. Pengujian validitas menggunakan SPSS *statistic* 25 dengan melihat skor yang didapatkan pada Alpha Cronbach $< 0,6$ maka instrumen tersebut dinyatakan tidak reliabel. Sedangkan, apabila skor Alpha Cronbach $> 0,6$ maka instrumen dinyatakan reliabel. Pengujian reliabilitas berada pada rentang 0,00 sampai dengan 1,00. Semakin mendekati 1,00 maka nilai reliabilitasnya semakin tinggi (Arikunto, 2010: 75).

Tabel 3.10 Kategori dari Koefisien Reliabilitas

Koefisien	Kategori
0,81 - 1,00	Sangat Tinggi
0,61 - 0,80	Tinggi
0,41 – 0,60	Cukup
0,21 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,21	Sangat Rendah

Hasil koefisien reliabilitas pada skala kecemasan dunia kerja sebesar 0,604 memiliki kategori cukup. Adapun nilai koefisien reliabilitas pada skala kepercayaan diri sebesar 0,875 memiliki kategori sangat tinggi. Selain itu, nilai koefisien reliabilitas pada skala dukungan keluarga sebesar 0,888 yang memiliki kategori sangat tinggi, Hasil uji reliabilitas pada skala kecemasan dunia kerja, skala kepercayaan diri dan skala dukungan keluarga yang diuji cobakan terdapat pada skripsi.

H. Teknik Analisis Data

Sugiyono (2018:482) mengemukakan bahwa analisis data adalah suatu proses pencairan dan Penyusunan data secara sistematis yang diperoleh dari hasil wawancara, pencatatan lapangan serta dokumentasi

dengan cara pembagian kategori , menjabarkan unit, menyusun pola, melakukan sintesis serta membuat hasil dan kesimpulan sehingga dapat dipahami baik diri sendiri maupun orang lain. Moleong (2017:280-281) mengatakan bahwa analisis data merupakan suatu proses mengorganisasi dan pengukuran data ke dalam kategori. Sesuai dengan apa yang disarankan oleh data, pola dan uraian dasar ditemukan tema dan merumuskan suatu hipotesis kerja.

1. Uji Deskriptif

Sugiyono (2014:21) mengemukakan bahwa metode analisis deskriptif adalah statistik yang diperuntukkan untuk mendeskripsikan data dengan menganalisis data yang telah terkumpul tanpa adanya maksud dalam membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum maupun generalisasi. Data yang didapatkan dari penelitian kemudian dideskripsikan untuk keperluan analisis data.

2. Uji Asumsi Dasar

Analisis regresi linier berganda seharusnya dilakukan pada pengujian asumsi statistik. Uji asumsi klasik digunakan untuk memvalidasi asumsi saat ini dalam pemodelan regresi linier berganda, yang memungkinkan data dikumpulkan dan dievaluasi tanpa perlu menghasilkan data yang bias.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas diperuntukkan untuk mengetahui apakah suatu variabel independen dan dependen mempunyai distribusi normal atau tidak normal yang merupakan model regresi. Dalam penelitian ini menggunakan program bantuan SPSS sebagai prosedur mendapatkan hasil uji normalitas uji Kolmogorov satu sampel. Pedoman yang digunakan dalam penelitian ini adalah taraf signifikansi $> 0,05$ menunjukkan bahwa data tersebut normal,

sedangkan taraf signifikansi yang $< 0,05$ menunjukkan bahwa data tersebut tidak normal. Pedoman digunakan untuk menentukan apakah data yang dihasilkan normal atau tidak normal.

b. Uji Linearitas

Sugiyono dan Susanto (2015:323) mengemukakan uji linearitas merupakan uji yang dilakukan guna mengetahui apakah terdapat hubungan yang tidak signifikan atau hubungan yang linear antara variabel terikat dengan variabel bebas. Dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikan $0,05$ maka linearitas variabel bebas dan variabel terikat pada program SPSS memiliki ketentuan dan diindikasikan dengan nilai signifikan $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan linier antara dua variabel yang diujikan.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan sebagai alat ukur sejauh mana hipotesis dapat diterima dalam penelitian ini. Uji korelasi product moment digunakan sebagai uji hipotesis dalam penelitian ini. Uji korelasi product moment yang dicetuskan oleh Karl Pearson merupakan alat uji statistik yang digunakan sebagai pengujian hipotesis asosiatif atau uji hubungan dua variabel bila data penelitian merupakan skala atau rasio (Hasan, 1999).

$$r_{xy} = \frac{\Sigma XY}{\sqrt{(\Sigma X^2)(\Sigma Y^2)}}$$

Rumus korelasi product moment yaitu, Sugiono (2016:183).

Keterangan

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

X : Deviasi dari mean untuk nilai variabel X

Y : Deviasi dari mean untuk nilai variabel

ΣXY : Jumlah perkalian antara nilai X dan Y

x^2 : Kuadrat dari nilai x

y^2 : Kuadrat dari nilai y

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

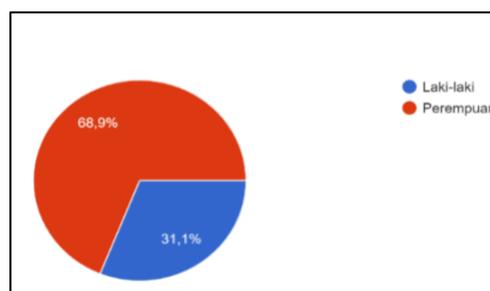
Penelitian dilaksanakan secara online mulai bulan Mei-Juni 2022 yang ditujukan pada responden penelitian yaitu *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan *link google form* kepada responden melalui *Whatsapp Group Keluarga Alumni (KALAM)*, melalui *platform twitter UIN WS MENFESS*, dan *platform Facebook*.

B. Deskripsi Subjek Penelitian

Responden dalam penelitian ini yaitu *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang. Populasi dalam penelitian ini 2868 *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang yang kemudian dihitung menggunakan rumus slovin dengan kesalahan 5% sehingga terdapat 351 *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang yang menjadi responden. Pembagian pada skala psikologi menggunakan bantuan *google form*. Deskripsi data diperoleh dengan menggunakan program SPSS *statistic 25*.

Berdasarkan jenis kelamin, maka sebaran subjek dapat dilihat pada gambar 4.1 Diketahui sebanyak 253 *fresh graduate* perempuan dan 114 *fresh graduate* laki-laki.

Gambar 4.1 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



C. Deskripsi Data Penelitian

Kategori penelitian menggunakan skor rata-rata dan standar deviasi setiap variabel yang kemudian dikategorikan kepada 3 (tiga) kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 4.1 Descriptive Statistic

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Dunia Kerja	351	33,00	75,00	54,8120	9,28372
Kepercayaan Diri	351	38,00	172,00	113,920 2	23,80371
Dukungan Keluarga	351	31,00	79,00	58,7066	10,81041
Valid N (listwise)	351				

Hasil dari tabel 4.1 diketahui bahwa skor dari masing-masing kategori variabel meliputi kategori rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel Kecemasan dunia kerja, skor minimum sebesar 33, skor maximum sebesar 75, skor mean 54,8120 dan skor deviasi sebesar

9,28372. Kemudian variabel kepercayaan diri memiliki skor minimum sebesar 38, skor maximum sebesar 172, skor mean 113,9202 dan skor deviasi sebesar 23,80371. Selanjutnya variabel dukungan keluarga skor minimum sebesar 31, skor maximum sebesar 79, skor mean 58,7066 dan skor deviasi sebesar 10,81041.

Selain itu, data yang dikumpulkan dari setiap responden akan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori berdasarkan nilai yang diperoleh: rendah, sedang, dan tinggi. Sebuah norma akan digunakan untuk menentukannya, yang dapat ditemukan pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X < (\text{Mean} - \text{ISD})$
Sedang	$(\text{Mean} - \text{ISD} \leq X \leq (\text{Mean} + \text{ISD}))$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + \text{ISD})$

Berdasarkan tabel norma kategorisasi di atas akan dilakukan perhitungan menggunakan SPSS, dari tabel 4.3, 4.4, dan 4.5 akan menampilkan masing-masing tingkat kategorisasi skala kecemasan dunia kerja bagi fresh graduate UIN Walisongo Semarang periode wisuda tahun 2021.

Tabel 4.3 Kategori Skor Variabel Kecemasan Dunia Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	66	18,8	18,8	18,8
	Sedang	231	65,8	65,8	84,6
	Tinggi	54	15,4	15,4	100,0
	Total	351	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa skor dari masing-masing kategori variabel terdiri dari kategori rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel kecemasan dunia kerja, kategorisasi yang termasuk dalam kategorisasi rendah yaitu 18,8 % atau sebanyak 66 subjek, kategorisasi sedang yaitu 65,8 % atau sebanyak 231 subjek, dan 15,4 % atau sebanyak 54 subjek termasuk kategorisasi tinggi.

Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Kepercayaan Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	70	19,9	19,9	19,9
	Sedang	222	63,2	63,2	83,2

Tinggi	59	16,8	16,8	100,0
Total	351	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa skor dari masing-masing kategori variabel terdiri dari kategori rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel kepercayaan diri, kategorisasi yang termasuk dalam kategorisasi rendah yaitu 19,9 % atau sebanyak 70 subjek, kategorisasi sedang yaitu 63,2 % atau sebanyak 222 subjek, dan 16,8 % atau sebanyak 59 subjek termasuk kategorisasi tinggi.

Tabel 4.5 Kategori Skor Variabel Dukungan Keluarga

		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	73	20,8	20,8	20,8
	Sedang	232	66,1	66,1	86,9
	Tinggi	46	13,1	13,1	100,0
	Total	351	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa skor dari masing-masing kategori variabel terdiri dari kategori rendah, sedang dan tinggi. Pada variabel dukungan keluarga, kategorisasi yang termasuk dalam kategorisasi rendah yaitu 20,8 % atau sebanyak 73 subjek, kategorisasi sedang yaitu 66,1 % atau sebanyak 232 subjek, dan 13,1 % atau sebanyak 46 subjek termasuk kategorisasi tinggi.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Dalam uji normalitas berikut bertujuan untuk menguji apakah nilai residual memiliki distribusi normal atau tidak normal. Apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data memiliki distribusi normal (Ghozali, 2016: 154). Pengujian normalitas dengan melihat skor yang didapatkan pada uji *one-sample kolmogorov-smirnov test*

Tabel 4.6 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstand ardized Residual
N		351
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,000000 0
	Std. Deviation	5,20035 814
Most Extreme Differences	Absolut e	,024
	Positiv e	,018
	Negativ e	-,024
Test Statistic		,024
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel 4.6, pada uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$ yang artinya data pada tabel tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk menguji apakah ada atau tidak hubungan secara linier antara variabel independen dengan variabel dependen. Apabila nilai signifikansi pada *linearity* sebesar $P < 0,05$ maka data memiliki hubungan yang linier, sedangkan jika signifikansi sebesar $P > 0,05$ maka data tidak memiliki hubungan yang linier (Suseno, 2012: 69).

Tabel 4.7 Uji Linieritas

		ANOVA Table				
		Sum of		Mean		
		Square	df	Square	F	Sig.
Kecemasan	Between (Combined)	20697,	94	220,19	5,95	,000
Dunia Kerja *	Groups	952		1	4	
Kepercayaan	Linearity	18123,	1	18123,	490,	,000
Diri		675		675	055	
	Deviation	2574,2	93	27,680	,748	,948
	from	77				
	Linearity					

	Within Groups	9467,6 37	256	36,983		
	Total	30165, 590	350			

ANOVA Table

		Sum of Square s	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Dunia Kerja * Dukungan Keluarga	Between (Combined) Groups	16073, 642	47	341,99 2	7,35 3	,000
	Linearity	13087, 224	1	13087, 224	281, 397	,000
	Deviation from Linearity	2986,4 18	46	64,922	1,39 6	,054
	Within Groups	14091, 948	303	46,508		
	Total	30165, 590	350			

Berdasarkan tabel 4.7 tersebut, diperoleh nilai signifikansi kecemasan dunia kerja dengan kepercayaan diri pada kolom linearity sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang linier kecemasan dunia kerja dengan kepercayaan diri. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi pada kecemasan dunia kerja dengan dukungan keluarga sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang linier kecemasan dunia kerja dengan dukungan keluarga.

1. Hasil Analisis Hipotesis

a. Uji Hipotesis

Tujuan pengujian hipotesis adalah untuk menguji apakah hipotesis peneliti diterima atau ditolak. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara rasa percaya diri dengan kecemasan dunia pada fresh graduate kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang, terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia pada fresh graduate kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang, dan terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan dunia kerja, sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment (bivariat) untuk menguji hipotesis menggunakan SPSS 25.0 For Window.

Tabel 4.8 Uji Hipotesis Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Dunia Kerja

Correlations

		Kecemasan Dunia Kerja	Kepercayaan Diri
Kecemasan Dunia Kerja	Pearson Correlation	1	,775**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	351	351
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	,775**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	351	351

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

Tabel 4.9 Uji Hipotesis Dukungan Keluarga dengan Kecemasan Dunia Kerja

Correlations			
		Kecemas an Dunia Kerja	Dukung an Keluarg a
Kecemas an Dunia Kerja	Pearson Correlati on	1	,659**
	Sig. (2- tailed)		,000
	N	351	351
Dukung an Keluarga	Pearson Correlati on	,659**	1
	Sig. (2- tailed)	,000	
	N	351	351
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Dasar pengambilan berdasarkan Sarosa (2018:56) keputusan dalam uji korelasi yaitu:

“Jika nilai signifikansi < 0,05 maka variabel tersebut saling berkorelasi. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka variabel tersebut tidak berkorelasi”

Pedoman derajat hubungan berdasarkan Sujarweni (2012:57) :

Nilai *person correlation* 0,00 sampai dengan 0,20 maka korelasi tergolong sangat lemah.

Nilai *person correlation* 0,21 sampai dengan 0,40 maka korelasi tergolong lemah.

Nilai *person correlation* 0,41 sampai dengan 0,70 maka korelasi tergolong kuat.

Nilai *person correlation* 0,71 sampai dengan 0,90 maka korelasi tergolong sangat kuat.

Nilai *person correlation* 0,91 sampai dengan 0,99 maka korelasi tergolong sangat kuat.

Nilai *person correlation* maka korelasi tergolong sempurna.

Nilai yang diperoleh pada variabel kecemasan dalam dunia kerja dengan kepercayaan diri sebesar 0,000 ditunjukkan pada tabel 4.8. (Priyatno, 2014: 123). Hipotesis dapat dinyatakan diterima jika hasil yang diperoleh nilai signifikan 0,05. Berdasarkan tabel 4.8, jika nilai korelasi Pearson mendekati 1 maka hubungan antar variabel tinggi, namun jika nilai yang diperoleh kurang dari 0,5 hubungan antar variabel lemah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dunia kerja pada fresh graduate periode kelulusan 2021. Koefisien korelasi Pearson adalah 0,775, menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kedua variabel..

Selain itu, pada tabel 4.9 dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan dukungan keluarga dengan

kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 hal ini dapat dilihat pada nilai *pearson correlation* sebesar 0,659 yang artinya tingkat korelasi pada hipotesis ini tergolong kuat.

Tabel 4.10 Uji Hipotesis Kepercayaan Diri dan Dukungan Keluarga

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,828	,686	,684	5,215	,686	38,053	2	34	,000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Keluarga, Kepercayaan Diri

Dari tabel 4.10 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,00 \leq 0,05$, artinya ada hubungan yang signifikan kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang. Kontribusi variabel kepercayaan diri dan dukungan keluarga secara simultan sebesar 68,4 % sedangkan sisanya 31,6% ditentukan oleh variabel lain.

Dari tiga hipotesis yang diajukan penulis dalam penelitian ini, terbukti adanya korelasi antar variabel tersebut. Artinya ketiga hipotesis yang telah diajukan penulis dapat diterima.

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan data hasil penelitian dari 351 *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang yang berpartisipasi sebagai subjek penelitian sebanyak 253 *fresh graduate* atau 68,9 % berjenis kelamin perempuan dan 114 *fresh graduate* atau 31,1% berjenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan tabel kategorisasi yang didapatkan menurut analisis deskriptif bahwa variabel kecemasan dunia kerja terdapat 231 *fresh graduate* (65,8%) termasuk dalam kategori sedang. sedangkan pada variabel kepercayaan diri terdapat 222 *fresh graduate* (63,2%) termasuk dalam kategorisasi sedang. selain itu, pada variabel dukungan keluarga terdapat 232 *fresh graduate* (66,1%) termasuk dalam kategori sedang. sehingga dapat disimpulkan bahwa *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat kecemasan dunia kerja pada tingkatan sedang diikuti dengan tingkat kepercayaan diri dan dukungan keluarga yang sedang.

Variabel tersebut dinyatakan normal berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov karena memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih besar dari 0,05 yang menunjukkan bahwa variabel tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya hasil uji linieritas dengan menggunakan linieritas menunjukkan bahwa korelasi antara variabel kecemasan kerja dan kepercayaan diri pada kolom linieritas adalah $0,00 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan

kecemasan dunia kerja dengan kepercayaan diri. Selanjutnya diperoleh nilai signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang linier kecemasan dunia kerja dengan dukungan keluarga. Maka secara garis besar data tersebut memiliki hubungan yang linier antara antara kepercayaan diri dengan dukungan keluarga dengan kecemasan dunia kerja.

Pada penelitian ini aspek kecemasan dunia kerja masih banyak dialami oleh *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang yang ditunjukkan dengan hasil kategorisasi sedang. Pada aspek kepercayaan diri terdapat banyak aitem yang tergolong aitem valid, karena hasil dari penelitian kepercayaan diri pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang tergolong dalam kategori sedang. kemudian pada aspek dukungan keluarga tergolong dalam kategorisasi sedang.

Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian korelasional yang menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* (bivariat). Tujuan dari uji korelasi *product moment* adalah untuk menguji apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dunia kerja dan hubungan antara dukungan keluarga dengan kecemasan dunia kerja. Selain itu, penulis menggunakan uji korelasi berganda untuk menguji hipotesis ketiga yaitu hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan memasuki dunia kerja pada wisuda UIN Walisongo Semarang periode 2021.

Nilai signifikansi antara kecemasan kerja dengan kepercayaan diri dalam penelitian ini adalah $0,00 \leq 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo. Sedangkan nilai korelasi Pearson adalah 0,775, hipotesis ini memiliki tingkat korelasi yang sangat kuat. Selanjutnya nilai signifikansi antara kecemasan kerja dengan dukungan keluarga sebesar $0,00 \leq 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan

antara kepercayaan diri dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang. Tingkat korelasi dalam hipotesis ini cukup kuat, dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,659.

Dalam penelitian ini memiliki nilai signifikansi antara kecemasan dunia kerja dengan kepercayaan diri sebesar $0,00 \leq 0,05$ artinya ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang, dengan nilai Pearson correlation sebesar 0,775 yang artinya memiliki tingkat korelasi yang tergolong sangat kuat. Selain itu, nilai signifikansi antara kecemasan dunia kerja dengan dukungan sosial keluarga sebesar $0,00 \leq 0,05$, artinya ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang, dengan nilai Pearson correlation sebesar 0,659 yang artinya tingkat korelasi pada hipotesis ini tergolong kuat.

Menurut Lewin (Irwanto, dkk, 1994) kecemasan yang dialami seseorang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara keinginan yang ingin dicapai dengan kenyataan yang ada atau adanya *problem* diri. Hal ini dapat dilihat dari berbagai aspek dan faktor kepercayaan diri yang meliputi keyakinan dalam diri individu, sikap optimis, konsep diri, pengalaman, lingkungan. Sejalan dengan penelitian yang telah dikemukakan oleh bahwa Ernia Yunita (2013), bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021. Sebagaimana dalam Al-quran telah diterangkan yang salah satunya terdapat dalam surat Al-Baqarah ayat 268 :

«الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ ۗ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya :

“Syaitan menjanjikan (menakut-nakuti) kamu dengan kemiskinan dan menyuruh kamu berbuat kejahatan (kikir) sedang Allah menjadikan untukmu ampunan daripada-Nya dan karunia. Dan Allah Maha Luas (Karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui”

Kekhawatiran akan masa depan sama halnya dengan meremehkan kemampuan Allah SWT yang sudah menyiapkan masa depan terhadap masing-masing manusia. Umat muslim yang takut dan khawatir tentang masa depan seharusnya lebih khawatir dengan hari penghakiman karena merupakan satu-satunya masa depan yang layak untuk dicemaskan. Dapat dilakukan manusia saat ini adalah mempersiapkan segala sesuatu dan membiarkan mengalir seperti yang telah ditetapkan Allah. serta berpasrah namun juga dengan kiat berusaha mencapai tujuan yang ingin dicapai dan meyakini serta percaya diri bahwa kita mampu mencapai impian tersebut. Dalam Al-Qur'an telah dijelaskan terkait kepercayaan diri sebagaimana dalil yang terdapat di Al-Qur'an Surah Ali Imron ayat ayat 139.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Yang artinya :

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Al-quran dan Terjemahnya, Ali Imran 3: Ayat 139).

Dari ayat diatas dapat pahami bahwa Allah SWT menganjurkan untuk memiliki kepercayaan diri bagi umat muslim. Juga dianjurkan untuk tidak terus larut dalam kesedihan, dan tidak dianjurkan untuk bersikap lemah karena orang yang memiliki kepercayaan diri dalam

Al-Quran adalah orang yang tidak takut, orang yang tidak sedih dan tidak mengalami kegelisahan. Sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dalam kaitannya dengan hal tersebut, dukungan sosial keluarga sebagai faktor internal dalam diri individu dalam mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini sejalan dengan teori yang telah dikemukakan oleh Gottlieb (1983), Dukungan sosial keluarga terdiri dari informasi baik verbal atau non verbal, berupa bantuan langsung, atau tindakan lain karena memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi yang menerima perlakuan tersebut.

Rook mengemukakan dukungan sosial keluarga merupakan ikatan fungsi sosial yang mencakup dukungan emosional, informasi yang diberikan dan nasehat, serta bantuan materiil. *Commission on the family* 1998 bahwa dukungan sosial keluarga memiliki peranan penting dalam menciptakan kekuatan dari dalam diri individu, islam juga mengajarkan bahwa kita sebagai makhluk hidup harus saling menyayangi, dan memberi perhatian kepada sesama makhluk. Dalam aspek dukungan sosial, terdapat aspek emosional yaitu dukungan berupa empati, rasa peduli, kasih sayang dan perhatian terhadap individu, sehingga individu akan merasa nyaman, dicintai dan disayangi serta diperhatikan. Sebagaimana terdapat dalam surat Al-Balad ayat 17 :

﴿ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ﴾

Artinya : dan Dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk kasih sayang.

Sebagaimana terdapat dalam surat Ali imron ayat 103 :

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya :

Dan berpegang teguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa jahiliah) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu, sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk.

Dari ayat tersebut, dapat dipahami bahwa semua makhluk harus saling menyayangi dan mengasihi, memberi perhatian ketika sedang menghadapi permasalahan sulit, orang tua mempunyai peran penting dalam pemberian dukungan sosial seperti kasih sayang, perhatian dan rasa dicintai. Namun disamping itu, teman dan orang terdekat lainnya juga memiliki peran penting terciptanya dukungan sosial.

Dari hasil analisis penelitian memiliki nilai signifikansi antara kecemasan kerja dengan kepercayaan diri bagi fresh graduate angkatan 2021 di UIN Walisongo Semarang adalah $0,00 \leq 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Temuan penelitian ini didukung oleh temuan penelitian sebelumnya yang melihat hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga, memperkuat temuan saat ini. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2020), terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri

dengan kecemasan dunia kerja, artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri seseorang, maka semakin tinggi kecemasan memasuki dunia kerja. Hal ini sesuai dengan komponen kepercayaan diri Lauster (1990), yaitu aspek perasaan aman, di mana individu bebas dari ketakutan dan keraguan tentang lingkungan mereka dan mampu menangani dengan tenang dengan berbagai situasi. Hal ini juga terkait dengan aspek perilaku kecemasan dunia kerja, seperti yang dijelaskan oleh Nevid, Rathus, dan Grenne (2003): ketika seorang individu tidak dapat mengatasi situasi yang dihadapinya, individu tersebut akan takut ketika dihadapkan dengan situasi tersebut. mengakibatkan perilaku menghindari situasi yang memicu kecemasan.

Hal ini diperkuat dengan hipotesis Browman (Herawati, 2001) yang menyatakan bahwa ada beberapa yang dapat mempengaruhi munculnya kecemasan dunia kerja. kepercayaan diri menjadi salah satunya, individu dengan kepercayaan diri yang kuat akan melihat hal-hal secara positif, memungkinkan mereka untuk menghadapi ketakutan mereka dan mengatasi ketidakpastian, memungkinkan mereka untuk menghadapi dunia kerja dengan lebih sedikit kecemasan. Menurut Davies (2004), kepercayaan diri memungkinkan seseorang menghadapi ketidakpastian, melihat masalah sebagai peluang, mengambil resiko yang diperhitungkan, dan membuat keputusan terbaik.

Menurut penelitian Risnia dan Sugiasih (2019), terdapat hubungan negatif kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh Setiawan (2018) yang menemukan hubungan antara kepercayaan diri dengan kecepatan dalam menghadapi tempat kerja.

Tabel 4.6 memiliki nilai signifikansi $0,00 \leq 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.

Penelitian ini juga didukung oleh Sakarina dan Indriana (2014), yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan dukungan sosial dengan kecemasan dunia kerja. Selanjutnya menurut Fauziah dan Aryanti (2016), terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel dukungan sosial dengan variabel kecemasan dunia kerja. Hal ini sesuai dengan aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Neurosino (2011), yaitu dukungan informasi berupa saran, arahan, dan umpan balik tentang cara menyelesaikan masalah.

Menurut Taylor (2009), dukungan sosial dapat membantu menurunkan kecemasan. Individu yang menerima banyak dukungan sosial dari teman dan keluarganya lebih positif dalam menghadapi masalah dan dapat mencapai tujuannya (Wade dan Travis, 2008). Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial adalah peningkatan kenyamanan kekaguman dan bantuan yang diberikan oleh teman terdekat dan anggota keluarga. Menurut Zimet, Dahlam, Zimet, dan Farley (2010), dukungan sosial bisa datang dari individu-individu terdekat, termasuk keluarga, teman, dan orang asing.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil deskripsi data serta analisis data dalam penelitian yang telah dilakukan terhadap *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang dengan jumlah responden sebanyak 351 *fresh graduate*, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.
3. Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.

Dari hasil penelitian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang. Artinya semakin tinggi kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.

B. Keterbatasan Penelitian

Secara keseluruhan penulis menyadari bahwa penelitian ini belum mencapai penelitian yang sempurna karena disebabkan oleh beberapa masalah, seperti penulis tidak mampu bertemu secara langsung dengan responden sehingga harus menggunakan media online yaitu *google form*. Kemudian hal lainnya disebabkan oleh sulitnya mendapatkan responden. Responden merupakan *fresh graduate* periode kelulusan 2021 sehingga sulit untuk mencari subjek karena keterbatasan kontak. Namun penulis sudah mengatasinya dengan menyebarkan skala penelitian melalui *platform facebook, twitter UIN WS MENFESS* dan melalui whatsapp pribadi penulis dengan menghubungi secara langsung *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang.

C. Saran penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka penulis memberikan saran kepada pihak yang terkait dengan penelitian ini, yaitu :

1. Bagi Subjek Penelitian

Karena hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* periode kelulusan 2021 UIN Walisongo Semarang. Maka saran bagi subjek adalah meningkatkan kepercayaan diri dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja serta memahami makna dukungan sosial keluarga sebagai harapan dalam mencapai tujuan yang lebih baik dalam memasuki dunia kerja.

Fresh graduate yang memiliki kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga yang tinggi diharapkan mampu mempertahankan kepercayaan dalam dirinya agar dapat bersaing dalam dunia kerja, *Fresh*

graduate yang memiliki kepercayaan diri yang rendah diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri dalam mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja agar mampu juga bersaing dalam dunia kerja. dan memahami makna dukungan sosial keluarga sebagai *support system* dalam menghadapi dunia kerja. Fresh graduate juga diharapkan dapat mempersiapkan dirinya untuk memasuki dunia kerja seperti mengasah skill, mengetahui bidang yang paling diminati agar lebih giat dalam bekerja, belajar untuk membangun relasi yang baik antar rekan, dan mencari pengalaman baru sebagai pembelajaran bagi individu dalam mempersiapkan memasuki dunia kerja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang akan menggunakan penelitian ini sebagai acuan disarankan untuk memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti melakukan penyempurnaan alat ukur yang digunakan oleh peneliti, memperhatikan faktor yang menjadi penyebab kecemasan menghadapi dunia kerja seperti konsep diri, kepribadian, lingkungan, dan pengalaman hidup. Serta dapat menambahkan variabel lainnya pada penelitian, seperti mengganti variabel kepercayaan diri dengan konsep diri, efikasi diri atau regulasi diri, dukungan sosial keluarga dengan dukungan sosial teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–168.
- Al- Qur'an dan Terjemahnya Kemenag RI. 2011. Jakarta: Adhi Aksara Abadi Indonesia.
- Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), h. 50585d
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 02(02), 23–29.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2020. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/05/05/1672/februari2020--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-4-99-persen.html>
- Bukhori, B. (2017). The Effect Of Sprituality And Social Support From The Family Toward Final Semester University Students' Resilience. *Repository of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang*, 97(19), 313-321. <http://repository.uin-malang.ac.id/2594/>
- Bukhori, B.dkk (2012). Hubungan Kebermaknaan Hidup dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Narapidana Kota Semarang). *Jurnal AdDin*, 4(1), 1–19. <http://e-journal.stainkudus.ac.id/index.php/Addin/>

- Bukhori, B.dkk (2012). Kecemasan Berbicara di Depan Umum Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Dan Keaktifan Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*. 6(1), 158-186.
https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=5Mg0piEAAAAJ&citation_for_view=5Mg0piEAAAAJ:ufrVoPGSRksC
- Engelis de Barbara, Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000)
- Esty Rokhyani . Efektifitas Konseling Rasional Emotif Dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Surabaya Volume 10 no.2 Desember 2009*. Hal.2
- Ghufron M. Nur dan Wati S, Rini. Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan
- Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005)
- Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2005)
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Herawati. (2001). Hubungan antara Kecemasan Akan Sempitnya Lapangan Pekerjaan dengan Motivasi Menyelesaikan Studi. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hermawan, B. (2017). *Hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri (Studi pada fresh graduate yang mencari pekerjaan)*. 2.
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri dan

Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(03), 1–11.

<http://kajianpsikologi.blogspot.com/2012/01/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>, di akses pada 10 Desember 2021. Pkl: 14:44

J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), h. 45

John Afifi, *1 Menit Mengatasi Rasa Percaya Diri Anda*, (Jogyakarta: FlashBooks, 2014), h153-154

Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.966>

Ni Komang Ratih, Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional, Skripsi Sarjana Keperawatan, (Depok: Perpustakaan UI, 2012), Hal. 10-11.t.d.

Nur Zahidah Hj Jaapar dan Raihanah HJ Azahari, Model Keluarga Menurut Islam”.

Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35.

Said Az-zahroni, Musfir. *Konseling Terapi*.(Jakarta: Gema Insani, 2005), Hal. 512

Sejati, N. W., & Prihastuti, R. (2012). Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 2–5.

- Sri Lestari, Psikologi Keluarga: *Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012, hlm. 3
- Sri Widadiningsih, *Pedoman Khusus dan Kunci Jawaban Bimbingan Konseling SMA/MA Kelas X*, (Solo: CV. Hayati Tumbuh Subur, tth.), h. 56
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2008), h.248
- Tawakkal, M. I., & Hartati, S. C. Y. (2014). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Sepak bola. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(02), 313–318.
- Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Puspa Swara, 2002), h. 12- 23 153-154
- Tim MGBK.. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*. (jakarta: PT.Grasindo, 2010). Hal: 17
- Wicaksono, D. R. (2016). “*Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK.*”
- Yeung Rob, *Confidance*, (penerjemah setya shani, diterjemahkan dari confidence the art of getting whatever you want 01 edition), (jakarta: pearson education limited, 2014) 18-19

LAMPIRAN

Lampiran 1. SKALA UJI COBA PENELITIAN

Assalamualaikum Wr.Wb

Perkenalkan saya Yasmin Fahrina I.A mahasiswa Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi persyaratan tugas akhir/ skripsi saya. Oleh karena itu, saya mohon kesediaan dari kakak untuk mengisi skala penelitian ini.

Terima kasih atas kesediaan kakak-kakak yang telah meluangkan waktu untuk menjawab skala penelitian ini.

No	Aitem	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya yakin akan mendapat pekerjaan				
2	Saya merasa bersemangat dalam setiap pekerjaan sulit yang diberikan				
3	Saya takut mengerjakan pekerjaan sulit				
4	Saya panik melihat berita mengenai permasalahan dalam dunia kerja				
5	Keluarga menjadi bagian penting karena sebagai support system dalam hidup saya				
6	orang tua saya bangga dengan pencapaian saya selama ini				

7	saya mendapat nasehat dari orang tua terkait dunia kerja				
8	Keluarga mengantarkan saya ke tempat interview kerja				
9	Telapak tangan berkeringat memikirkan lapangan kerja yang sempit				
10	saya mengalihkan pembicaraan apabila membahas terkait dunia kerja				
11	Saya sulit tidur memikirkan bagaimana saya masuk di dunia kerja				
12	Saya merasa sedih apabila bekerja dibawah tekanan				
13	saya memiliki potensi diri yang baik dalam bekerja				
14	saya yakin mampu bekerja dalam tim				
15	Saya gelisah apabila harus bertanggung jawab dengan pekerjaan sulit				
16	Saya takut dengan konsekuensi kerja				
17	Keluarga menjadi pilihan tempat bercerita ketika ada masalah				
18	keluarga menyetujui apapun yang saya lakukan jika itu baik bagi saya				

19	keluarga memberi statement bahwa dunia kerja itu keras				
20	saya memiliki fasilitas transportasi yang memadai dari keluarga untuk saya berproses				
21	Merasa lemas memikirkan dunia kerja				
22	saya antusias membahas dunia kerja				
23	saya mampu bekerja dengan baik dan produktif				
24	Saya merasa gelisah apabila mendapat tawaran bekerja di saat menjadi mahasiswa akhir saat ini				
25	saya berharap dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik				
26	Saya sulit menyelesaikan pekerjaan dengan tepat waktu				
27	saya yakin dapat melaksanakan peraturan yang berlaku dengan senang hati				
28	saya memiliki keinginan kuat untuk dapat bekerja dengan baik				
29	Keluarga memberi informasi-informasi terkait lowongan pekerjaan				

30	keluarga mendorong saya untuk berani berproses				
31	keluarga memberi pengarahan bagaimana saya harus bersikap dengan baik di dunia kerja				
32	saya mendapatkan fasilitas berupa tempat tinggal dan uang saku dari orang tua				
33	keringat dingin ketika ditanya terkait dunia kerja				
34	Saya senang membahas dunia kerja karena menambah informasi				
35	saya takut pekerjaan saya kurang maksimal karena mudah lupa				
36	Saya merasa tenang sudah memiliki berbagai informasi terkait dunia kerja				
37	setelah lulus saya tidak ingin langsung bekerja karena merasa tidak percaya diri				
38	Saya merasa sulit beradaptasi dalam lingkungan kerja nantinya				
39	saya merasa orang sekitar lebih baik daripada saya				

40	Saya yakin dapat bangkit apabila saya gagal dalam interview kerja				
41	saya takut keluarga belum dapat memaklumi dan menuntut saya harus bekerja di perusahaan besar				
42	keluarga menjadi bagian penting dari keberhasilan saya dalam mencari pekerjaan				
43	Saya kurang memiliki gambaran terkait dunia kerja				
44	Keluarga saya enggan meluangkan waktu ketika saya cemas akan dunia kerja				
45	Saya enggan mendapat tawaran kerja langsung setelah lulus kuliah karena kurang percaya diri dengan kemampuan saya				
46	saya berani dan siap melaksanakan tugas yang diberikan atasan				
47	saya merasa kurang memiliki kreatifitas tinggi dalam bekerja				
48	Saya takut gagal dalam seleksi perekrutan kerja				
49	potensi diri saya kurang memadai untuk bekerja dalam tim				

50	Saya ragu dapat menjalankan pekerjaan dengan maksimal				
51	saya takut mendapat pekerjaan yang kurang sesuai dengan minat saya				
52	Saya takut belum mampu melakukan perubahan ke arah yang lebih baik dalam dunia kerja				
53	saya takut keluarga belum dapat memaklumi kemampuan saya dalam dunia kerja				
54	keluarga kurang menyetujui keputusan saya dalam memilih pekerjaan sesuai passion				
55	keluarga memandang saya sebelah mata ketika saya mulai mencari kerja				
56	Saya berusaha sendiri mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja tanpa bantuan keluarga				
57	Saya gelisah harus menghadapi interview kerja				
58	saya kurang mampu mengendalikan rasa cemas				
59	Ketatnya seleksi karyawan membuat saya takut				

60	Saya merasa malu apabila belum dapat berkomunikasi dengan baik di dunia kerja				
61	saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
62	saya kurang mampu menguasai pekerjaan yang saya kurang sukai				
63	kurangnya perhatian keluarga membuat saya sulit menghadapi kecemasan yang saya alami				
64	saya kurang mendapat dorongan internal dari orang sekitar				
65	keluarga mengabaikan ketika saya merasa cemas menghadapi dunia kerja				
66	Keluarga kurang peduli dengan rasa cemas yang saya rasakan ketika menghadapi dunia kerja				
67	Jantung berdebar terkait pembahasan dunia kerja				
68	Saya kurang tertarik membahas dunia kerja				
69	Saya belum dapat mengendalikan statement saya terhadap dunia kerja yang berat				
70	Saya merasa khawatir ketika lulus sulit mendapat pekerjaan				

71	bersikap tenang menghadapi semua permasalahan yang akan datang dalam dunia kerja				
72	Saya takut mengeluarkan pendapat dalam forum rapat pekerjaan				
73	Berpikir positif dalam menghadapi dunia kerja				
74	saya percaya bahwa setiap orang memiliki keahliannya masing-masing sesuai bidang yang diminati.				
75	Saya merasa tenang karena dengan bercerita dengan orang terdekat dapat mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja				
76	keluarga mendorong saya untuk terus maju dan bersemangat dalam dunia kerja				
77	Keluarga mengingatkan saya untuk mencoba mengikuti pelatihan kerja atau magang				
78	keluarga memberi fasilitas saya untuk mengasah skill dengan mengikutsertakan saya dalam pelatihan kerja				
79	Dada terasa sesak ketika mendapatkan informasi terkait dunia kerja				
80	Saya mencari informasi terkait dunia kerja				

81	Saya gelisah ketika teman wisuda saya sudah mendapat pekerjaan				
82	Suasana hati saya buruk apabila membahas dunia kerja				
83	Saya khawatir kurang baik dalam menyelesaikan pekerjaan di dunia kerja				
84	Saya enggan untuk ikut andil dalam suatu project kerja karena takut pekerjaan saya kurang baik				
85	Saya belum dapat berpikir positif dan belum menetralsir ketegangan dalam menghadapi dunia kerja				
86	Saya merasa kurang puas dengan hasil pekerjaan saya sendiri				
87	keluarga enggan memberi kebebasan bagi saya dalam memilih pekerjaan yang akan saya jalani				
88	Saya belum pernah mendapat pujian dari keluarga, sahabat atau kerabat apabila mendapat pencapaian yang baik				
89	Keluarga prihatin terkait banyaknya pegawai atau karyawan yang di PHK sehingga mengingatkan saya harus giat dalam bekerja				

90	Keluarga membuat saya pesimis dengan peluang kerja fresh graduate yang sedikit				
91	saya gugup menghadapi dunia kerja				
92	Banyaknya persiapan sebelum melamar kerja membuat saya malas				
93	saya belum siap bekerja dibawah tekanan				
94	Saya merasa khawatir belum dapat membahagiakan orang tua saya dengan pekerjaan saya nantinya				
95	Keluarga membuat saya pesimis dengan peluang kerja fresh graduate yang sedikit				
96	keluarga mendukung saya jika ingin mengikuti pelatihan kerja				

Lampiran 2. SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum Wr.Wb

Perkenalkan saya Yasmin Fahrina I.A mahasiswa Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi persyaratan tugas akhir/ skripsi saya. Oleh karena itu, saya mohon kesediaan dari kakak untuk mengisi skala penelitian ini.

Terima kasih atas kesediaan kakak-kakak yang telah meluangkan waktu untuk menjawab skala penelitian ini.

No.	Aitem	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya enggan mendapat tawaran kerja langsung setelah lulus karena kurang percaya diri dengan kemampuan saya				
2	Saya gelisah harus menghadapi interview kerja				
3	Jantung berdebar ketika membahas dunia kerja				
4	saya gugup menghadapi dunia kerja				
5	saya berani dan siap melaksanakan tugas yang diberikan atasan				
6	Saya senang membahas dunia kerja karena menambah informasi				

7	Saya mencari informasi terkait dunia kerja				
8	saya mengalihkan pembicaraan apabila membahas terkait dunia kerja				
9	saya kurang mampu mengendalikan rasa cemas				
10	Saya kurang tertarik membahas dunia kerja				
11	Banyaknya persiapan sebelum melamar kerja membuat saya malas				
12	saya berani dan siap melaksanakan tugas yang diberikan atasan				
13	saya mampu bekerja dengan baik dan produktif				
14	saya merasa kurang memiliki kreatifitas tinggi dalam bekerja				
15	Saya sulit tidur memikirkan bagaimana saya masuk di dunia kerja				
16	Saya belum dapat mengendalikan statement saya terhadap dunia kerja yang berat				
17	saya belum siap bekerja dibawah tekanan				
18	Saya takut gagal dalam seleksi perekrutan kerja				
19	Saya merasa malu apabila belum dapat berkomunikasi dengan baik di dunia kerja				

20	Saya merasa khawatir ketika lulus sulit mendapat pekerjaan				
21	Saya merasa khawatir belum dapat membahagiakan orang tua saya dengan pekerjaan saya nantinya				
22	Saya yakin akan mendapat pekerjaan				
23	saya memiliki potensi diri yang baik dalam bekerja				
24	bersikap tenang menghadapi semua permasalahan yang akan datang dalam dunia kerja				
25	Saya merasa sulit beradaptasi dalam lingkungan kerja nantinya				
26	potensi diri saya kurang memadai untuk bekerja dalam tim				
27	saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
28	Saya ragu dapat menjalankan pekerjaan dengan maksimal				
29	Saya merasa bersemangat dalam setiap pekerjaan sulit yang diberikan				
30	saya yakin mampu bekerja dalam tim				
31	Saya merasa sulit beradaptasi dalam lingkungan kerja nantinya				

32	Saya ragu dapat menjalankan pekerjaan dengan maksimal				
33	saya kurang mampu menguasai pekerjaan yang saya kurang sukai				
34	Saya enggan untuk ikut andil dalam suatu project kerja karena takut pekerjaan saya kurang baik				
35	saya yakin dapat melaksanakan peraturan yang berlaku dengan senang hati				
36	Berpikir positif dalam menghadapi dunia kerja				
37	saya merasa orang sekitar lebih baik daripada saya				
38	saya takut mendapat pekerjaan yang kurang sesuai dengan minat saya				
39	Saya gelisah harus menghadapi interview kerja				
40	Saya belum dapat berpikir positif dan belum menetralsisir ketegangan dalam menghadapi dunia kerja				
41	saya memiliki keinginan kuat untuk dapat bekerja dengan baik				
42	saya percaya bahwa setiap orang memiliki keahliannya masing-masing sesuai bidang yang diminati.				

43	Saya takut belum mampu melakukan perubahan ke arah yang lebih baik dalam dunia kerja				
44	saya kurang mampu mengendalikan rasa cemas				
45	Keluarga menjadi bagian penting karena sebagai support system dalam hidup saya				
46	Keluarga menjadi pilihan tempat bercerita ketika ada masalah				
47	saya takut keluarga menuntut saya harus bekerja di perusahaan besar				
48	saya takut keluarga belum dapat memaklumi kemampuan saya dalam dunia kerja				
49	kurangnya perhatian keluarga membuat saya sulit menghadapi kecemasan yang saya alami				
50	keluarga enggan memberi kebebasan bagi saya dalam memilih pekerjaan yang akan saya jalani				
51	orang tua saya bangga dengan pencapaian saya selama ini				
52	keluarga menyetujui apapun yang saya lakukan jika itu baik bagi saya				
53	keluarga mendorong saya untuk berani berproses				
54	keluarga kurang menyetujui keputusan saya dalam memilih pekerjaan sesuai passion				

55	saya kurang mendapat dorongan internal dari orang sekitar				
56	Saya belum pernah mendapat pujian dari keluarga, sahabat atau kerabat apabila mendapat pencapaian yang baik				
57	saya mendapat nasehat dari orang tua terkait dunia kerja				
58	keluarga memberi pengarahan bagaimana saya harus bersikap dengan baik di dunia kerja				
59	Keluarga mengingatkan saya untuk mencoba mengikuti pelatihan kerja atau magang				
60	Saya kurang memiliki gambaran terkait dunia kerja				
61	keluarga memandang saya sebelah mata ketika saya mulai mencari kerja				
62	keluarga mengabaikan ketika saya merasa cemas menghadapi dunia kerja				
63	Keluarga saya enggan meluangkan waktu ketika saya cemas akan dunia kerja				
64	Keluarga kurang peduli dengan rasa cemas yang saya rasakan ketika menghadapi dunia kerja				
65	Keluarga membuat saya pesimis dengan peluang kerja fresh graduate yang sedikit				

66	keluarga mendukung saya jika ingin mengikuti pelatihan kerja				
----	--------------------------------------------------------------	--	--	--	--

Lampiran 3. HASIL SPSS UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandar dized Residual
N		351
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,2003581 4
Most Extreme Differences	Absolute	,024
	Positive	,018
	Negative	-,024
Test Statistic		,024
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 4. HASIL SPSS UJI LINIERITAS DAN UJI HIPOTESIS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Dunia Kerja * Kepercayaan Diri	Between Groups	(Combined)	20697,952	94	220,191	5,954	,000
		Linearity	18123,675	1	18123,675	490,055	,000
		Deviation from Linearity	2574,277	93	27,6807	,748	,948
Within Groups			9467,637	256	36,9837		
Total			30165,590	350			

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Kecemasan Dunia Kerja * Dukungan Sosial Keluarga	Between Groups	(Combined)	16073,642	47	341,992	7,353	,000
		Linearity	13087,224	1	13087,224	281,397	,000
		Deviation from Linearity	2986,418	46	64,9228	1,396	,054
Within Groups			14091,948	303	46,50848		
Total			30165,590	350			

UJI HIPOTESIS

1. Uji Hipotesis Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Dunia Kerja

Correlations

		Kecemasan Dunia Kerja	Kepercayaan Diri
Kecemasan Dunia Kerja	Pearson Correlation	1	,775**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	351	351
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	,775**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	351	351

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

2. Uji Hipotesis Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan Dunia Kerja

Correlations			
		Kecemas an Dunia Kerja	Dukung an Sosial Keluarga
Kecemasan Dunia Kerja	Pearson Correlation	1	,659**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	351	351
Dukungan Sosial Keluarga	Pearson Correlation	,659**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	351	351

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

3. Uji Hipotesis Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Keluarga

Model Summary

Mo del	R	R Squa re	Adjust ed R Square	Std. Error of the Estima te	Change Statistics				
					R Square Change	F Chan ge	df1	df2	Sig. F Change
1	,828	,686	,684	5,215	,686	380, 532	2	348	,000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Keluarga, Kepercayaan Diri

Lampiran 5. UJI VALIDITAS

1. Validitas Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	81.8667	48.120	-.335	.644
Aitem02	81.8333	51.937	-.635	.674
Aitem03	82.0000	50.414	-.560	.661
Aitem04	82.2667	49.444	-.540	.650
Aitem05	81.1667	39.592	.538	.559
Aitem06	82.0000	40.966	.392	.575
Aitem07	81.3667	39.068	.528	.556
Aitem08	81.7667	37.151	.656	.535
Aitem09	81.1333	41.568	.541	.574
Aitem10	81.3667	44.102	.065	.606
Aitem11	81.1000	40.921	.396	.574
Aitem12	80.9667	41.895	.344	.582
Aitem13	81.3000	40.907	.469	.571
Aitem14	81.9667	38.654	.565	.551
Aitem15	81.1667	39.868	.550	.561
Aitem16	81.3000	38.700	.641	.548
Aitem17	81.1333	41.568	.541	.574
Aitem18	80.9667	40.930	.423	.573
Aitem19	81.6333	53.964	-.760	.689
Aitem20	81.7000	49.872	-.449	.661
Aitem21	81.5333	37.637	.664	.539
Aitem22	81.6667	40.782	.413	.573
Aitem23	81.6667	38.092	.676	.542
Aitem24	81.5000	37.431	.695	.536
Aitem25	81.6333	50.171	-.493	.662
Aitem26	81.6333	49.482	-.436	.656
Aitem27	81.2667	44.685	-.005	.613
Aitem28	82.1000	52.507	-.649	.680
Aitem29	81.8667	36.947	.685	.532
Aitem30	82.0333	38.240	.629	.545
Aitem31	81.8667	38.257	.554	.549
Aitem32	82.4667	39.361	.469	.561

2. 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
Aitem01	86.0000	114.966	.449	.872
Aitem02	86.3667	111.757	.611	.868
Aitem03	85.9333	118.616	.102	.876
Aitem04	86.7000	107.390	.747	.864
Aitem05	86.8000	105.476	.770	.862
Aitem06	86.7333	107.651	.757	.864
Aitem07	86.9667	107.620	.662	.865
Aitem08	86.8667	105.223	.759	.862
Aitem09	86.7667	110.944	.558	.868
Aitem10	86.3000	111.114	.586	.868
Aitem11	87.5333	123.844	-.258	.887
Aitem12	87.1667	121.592	-.133	.885
Aitem13	86.8000	105.476	.770	.862
Aitem14	86.8667	105.223	.759	.862
Aitem15	87.1667	109.040	.627	.866
Aitem16	86.8333	110.833	.692	.867
Aitem17	87.1667	124.420	-.288	.888
Aitem18	87.0667	123.168	-.209	.887
Aitem19	86.4000	113.834	.514	.870
Aitem20	86.4667	108.464	.729	.865
Aitem21	87.3333	107.333	.639	.865
Aitem22	87.2333	110.116	.472	.870
Aitem23	87.3667	112.240	.413	.871
Aitem24	87.1667	109.178	.713	.865
Aitem25	87.0333	125.206	-.334	.888
Aitem26	87.2000	122.510	-.186	.885
Aitem27	86.1000	115.748	.352	.873
Aitem28	86.0333	115.206	.415	.872
Aitem29	87.6667	120.092	-.050	.881
Aitem30	87.2000	106.234	.764	.863
Aitem31	87.3333	106.713	.675	.865
Aitem32	87.1000	115.472	.244	.875

3. Validitas Dukungan sosial keluarga

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	88.7667	109.289	.607	.881
Aitem02	89.5333	112.464	.315	.887
Aitem03	89.3667	114.378	.243	.888
Aitem04	89.2333	115.564	.166	.889
Aitem05	89.9333	103.651	.682	.878
Aitem06	89.8667	104.671	.657	.879
Aitem07	89.8000	108.648	.598	.881
Aitem08	89.4333	107.151	.677	.880
Aitem09	89.4333	109.564	.604	.882
Aitem10	89.1667	107.316	.669	.880
Aitem11	89.2000	113.545	.351	.886
Aitem12	89.2000	116.717	.088	.890
Aitem13	90.6333	127.826	-.598	.905
Aitem14	89.5000	108.190	.610	.881
Aitem15	89.6667	107.057	.614	.881
Aitem16	89.6000	105.697	.773	.877
Aitem17	89.1000	111.403	.496	.884
Aitem18	89.5667	121.909	-.283	.897
Aitem19	89.1667	114.006	.345	.886
Aitem20	89.7667	111.220	.426	.885
Aitem21	89.6000	112.317	.331	.887
Aitem22	89.3333	106.920	.726	.879
Aitem23	89.6333	104.792	.818	.876
Aitem24	90.1667	116.282	.091	.891
Aitem25	90.3000	115.597	.140	.890
Aitem26	89.3667	116.033	.194	.888
Aitem27	89.2333	117.289	.021	.892
Aitem28	89.7000	117.597	-.002	.893
Aitem29	89.4667	107.430	.637	.880
Aitem30	89.6667	103.609	.832	.875
Aitem31	89.6667	103.609	.832	.875
Aitem32	89.3667	108.240	.653	.880

Lampiran 6. UJI RELIABILITAS

1. Reliabilitas Kecemasan Dunia Kerja

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,936	21

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	53,9000	101,059	,627	,933
Aitem02	54,7333	102,547	,533	,934
Aitem03	54,1000	98,852	,700	,932
Aitem04	54,5000	96,603	,764	,930
Aitem05	53,8667	105,223	,555	,934
Aitem06	53,8333	105,247	,344	,938

Aitem07	53,7000	106,355	,316	,937
Aitem08	54,0333	103,757	,519	,935
Aitem09	54,7000	98,838	,693	,932
Aitem10	53,9000	102,438	,573	,934
Aitem11	54,0333	99,482	,739	,931
Aitem12	53,8667	105,223	,555	,934
Aitem13	53,7000	102,493	,568	,934
Aitem14	54,2667	98,685	,695	,932
Aitem15	54,4000	101,283	,622	,933
Aitem16	54,4000	99,076	,731	,931
Aitem17	54,2333	97,495	,780	,930
Aitem18	54,6000	96,593	,774	,930
Aitem19	54,7667	98,323	,749	,931
Aitem20	54,6000	97,834	,699	,932
Aitem21	55,2000	102,303	,454	,936

2. Reliabilitas Kepercayaan Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,956	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	62,8667	142,395	,558	,955
Aitem02	63,2333	139,633	,641	,954
Aitem03	63,5667	134,392	,792	,952
Aitem04	63,6667	131,057	,874	,951
Aitem05	63,6000	134,248	,830	,952
Aitem06	63,8333	133,937	,743	,953
Aitem07	63,7333	130,271	,887	,951
Aitem08	63,6333	137,482	,660	,954
Aitem09	63,1667	139,316	,586	,955

Aitem10	63,6667	131,057	,874	,951
Aitem11	63,7333	130,271	,887	,951
Aitem12	64,0333	136,309	,667	,954
Aitem13	63,7000	138,562	,725	,954
Aitem14	63,2667	142,685	,487	,956
Aitem15	63,3333	135,954	,753	,953
Aitem16	64,2000	133,890	,701	,954
Aitem17	64,1000	137,403	,514	,956
Aitem18	64,2333	140,530	,417	,957
Aitem19	64,0333	137,206	,710	,954
Aitem20	62,9667	144,930	,316	,957
Aitem21	62,9000	144,921	,327	,957
Aitem22	64,0667	132,547	,837	,952
Aitem23	64,2000	133,131	,740	,953

3. Reliabilitas Dukungan Sosial Keluarga

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,909	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	62,3103	73,722	,451	,907
Aitem02	63,1379	73,766	,228	,913
Aitem03	63,5172	65,544	,706	,901
Aitem04	63,4483	66,328	,689	,901
Aitem05	63,3793	71,458	,483	,906
Aitem06	63,0000	70,714	,561	,905
Aitem07	63,0000	73,500	,385	,908
Aitem08	62,7241	71,850	,486	,906
Aitem09	62,8276	73,648	,333	,909
Aitem10	63,0690	71,281	,504	,906
Aitem11	63,2414	68,975	,613	,903

Aitem12	63,1724	68,505	,747	,901
Aitem13	62,7241	72,207	,450	,907
Aitem14	62,7931	73,956	,336	,909
Aitem15	63,3448	75,234	,144	,913
Aitem16	63,2069	72,241	,355	,910
Aitem17	62,8966	69,810	,707	,902
Aitem18	63,2069	67,813	,787	,899
Aitem19	63,0345	69,820	,615	,904
Aitem20	63,2414	66,833	,795	,899
Aitem21	63,2414	66,833	,795	,899
Aitem22	62,9310	71,781	,524	,906

Lampiran 7. SKOR NILAI

Kecemasan Dunia Kerja	Kepercayaan Diri	Dukungan Sosial Keluarga
55	100	64
43	56	53
62	78	62
62	75	76
46	62	61
57	69	59
70	81	66
52	77	67
51	66	63
61	71	83
76	89	72
77	89	83
55	74	64
42	56	55
44	62	48
48	61	53
54	66	74
60	74	66
77	90	63
52	70	58
62	76	70
62	73	68
56	71	75
70	79	79
54	75	64

58	49	58
58	71	68
51	69	70
62	70	74
32	50	30
48	63	54
53	66	60
58	72	63
57	69	65

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Yasmi DAFTAR RIWAYAT n Fahrina Isyarotul Aulia

Tempat tanggal lahir : Semarang, 19 Maret 2000

Alamat : Jl. Tugurejo RT 02/ RW 01 Tugu, Semarang

Nomor Telp/HP : 088232345572

E-mai : yasminfahrina19@gmail.com

Jenjang pendidikan :

- Pendidikan Formal :

1. TK : TK PGRI
2. SD : MI Miftahus Sibyan (Lulus tahun 2012)
3. SMP: SMP Negeri 16 Semarang (Lulus tahun 2015)
4. SMA : SMA Negeri 8 Semarang (Lulus tahun 2018)
5. Universitas : UIN Walisongo Semarang (Angkatan 2018)

- Karya Ilmiah

1. Buku Rangkaian Kunci Hidup Sehat di Kala Pandemi

Semarang, 17 Juni 2022

Yang menyatakan,



Yasmin Fahrina I.A

NIM. 1807016162