

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA
YANG AKAN DATANG PADA MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
dalam Ilmu Psikologi**



Lolyta Mutiara MA

1607016052

PSIKOLOGI

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2023

HALAMAN PENGESAHAN



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

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76133370

PENGESAHAN

Judul : HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN
MENGHADAPI MASA YANG AKAN DATANG PADA
MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI WALISONGO SEMARANG

Penulis : Lolyta Mutiara Maulia Arif
NIM : 1607016052
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *muqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 13 Juli 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M.Ag.
NIP 197503192009012003

Penguji II

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi, M.Si, Psikolog
NIP 198805032016012901

Penguji III

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP 19730471996031001

Penguji IV

Nadva Ariyani, H. N., S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP 199201172019032019

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP 197502052006042003

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi, M.Si, Psikolog
NIP 198805032016012901

PERSETUJUAN PEMBIMBING I



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 PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN MENGHADAPI
MASA YANG AKAN DATANG PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI ISLAM WALISONGO SEMARANG

Nama : Lolyta Mutiara Mauria Arif


NIM : 1607016052

Jurusan : Psikologi

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

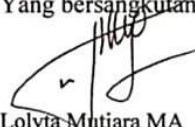
Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Hj. Siti Hikmah S.Pd., M.Si
NIP 197502052006042003

Semarang, 26 Juni 2023

Yang bersangkutan


Lolyta Mutiara MA
NIM 1607016052

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



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 PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN MENGHADAPI
MASA YANG AKAN DATANG PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI ISLAM WALISONGO SEMARANG

Nama : Lolyta Mutiara Mauria Arif

NIM : 1607016052

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,

Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi, M.Psi., Psikolog
NIP 198805032016012901

Semarang, 26 Juni 2023
Yang bersangkutan

Lolyta Mutiara MA
NIM 1607016052

KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Lolyta Mutiara Mauria Arif

NIM : 1607016052

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DAN KECEMASAN MENGHADAPI
MASA YANG AKAN DATANG PADA MAHASISWA PRODI PSIKOLGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

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

Semarang, 26 Juni 2023

Pembuat Pernyataan,



Lolyta Mutiara MA

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat serta karunia-Nya yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW yang kita nanti syafa'at nya di yaumul qiyamah kelak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya 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 Ketua Jurusan Psikologi dan Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M. Si, selaku dosen Pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, membimbing dan mengarahkan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali dan dosen Pembimbing II yang banyak memberikan bantuan dan mengarahkan penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Psikologi beserta staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang banyak membantu selama penyusunan skripsi.

Semarang, 26 Juni 2023

Penulis,

Lolyta Mutiara MA

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kepada Allah SWT atas dukungan dan do'a dari orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia, saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, karena atas izin dan karunianya skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Ayahanda Arif Waskito dan ibunda Wigati, kedua orangtua yang telah memberikan dukungan do'a, moral dan materil kepada saya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi.
3. Teman-teman seperjuangan yang tersayang, Diah, Ainun, Aqil, Nayla, Fatih, dan Ilham.
4. Kawan sekelas Psikologi B, juga *sohib* yang membantu menjernihkan isi kepala saya, Nila Firotika.
5. Sanak saudara, tetangga, dan kenalan-kenalan saya yang selalu menanyakan kapan saya akan lulus, terima kasih sudah bertanya.

MOTTO

“When the world shoves you around, you just gotta stand up and shove back. It's not like somebody's gonna save you if you start babbling excuses.” — Roronoa Zoro

“Everyone has things they can do and something they cannot do, I'll do what you can't do, and you do what I can't.” — Vinsmoke Sanji

“When you aim high, you sometimes come across fights not worth fighting.” — Marshall D. Teach

“We're so used to feeling numb in this life, now I just wanna find myself.” — F*ck My Life by SEVENTEEN

“I'd rather bend than break.” — Kai of EXO

“Tears ain't all about sorrows.” — Lolyta.

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING I.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	iv
KEASLIAN PENELITIAN	v
KATA PENGANTAR	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
ABSTRACT.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang	8
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang	8

2.	Aspek Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang.....	10
3.	Faktor Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang	11
B.	Penerimaan Diri.....	13
1.	Pengertian Penerimaan Diri.....	13
2.	Aspek Penerimaan Diri	14
3.	Faktor dalam Penerimaan Diri	17
C.	Hubungan Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang Pada Mahasiswa.....	18
D.	Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN		21
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	21
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	21
1.	Variabel Penelitian	21
2.	Definisi Operasional.....	21
C.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
D.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	22
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	23
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	28
1.	Validitas	28
2.	Reliabilitas Alat Ukur	33
G.	Teknik Analisis Data	34
1.	Uji Deskriptif.....	34
2.	Uji Asumsi Dasar.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		36
A.	Hasil penelitian.....	36

1. Pelaksanaan Penelitian	36
2. Kategorisasi Variabel Penelitian.....	36
3. Uji Asumsi Dasar.....	39
B. Pembahasan.....	42
BAB V PENUTUP	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	xvi
LAMPIRAN.....	xx
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xli

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian	24
Tabel 3.2 Blue Print Penerimaan Diri.....	24
Tabel 3.3 Blue Print Kecemasan.....	27
Tabel 3.4 Tabel Uji Validitas Penerimaan Diri	29
Tabel 3.5 Tabel Uji Validitas Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang	31
Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Penerimaan Diri.....	33
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang....	33
Tabel 3.8 Rumus Kategorisasi Skor Variabel.....	34
Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian.....	36
Tabel 4.2 Pengolahan Kategorisasi Skor Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang.....	37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Masa yang Akan Datang.....	37
Tabel 4.4 Pengolahan Kategorisasi Skor Penerimaan Diri.....	38
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri.....	38
Tabel 4.6 Tabel Uji Normalitas	39
Tabel 4.7 Tabel Uji Linearitas	40
Tabel 4.8 Tabel Uji Hipotesis	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Hubungan Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang	20
---	----

ABSTRACT

*The high or low level of anxiety experienced by students in facing the future varies due to individual differences, and self-acceptance is part of cognitive and emotional factors which are one of the factors that influence anxiety in facing the future. The purpose of this study was to determine the relationship between self-acceptance and anxiety about the future in final year students. The research used quantitative method while the data collection was done using a self-acceptance scale and an anxiety in facing the future scale. The sample used was 60 final year students. The data collection technique in this study used accidental sampling. The hypothesis testing was carried out using the product moment correlation with the help of SPSS 24. The results in this study showed a significant negative relationship. It is known that the variables of self-acceptance and anxiety about the future have a sig. (2-tailed) value or the significance of 0.00 with a correlation coefficient of -0.704. The hypothesis which states that there is a relationship between self-acceptance and anxiety in facing the future for students is **accepted**. The direction of a negative relationship can be interpreted that the higher the self-acceptance, the lower the level of anxiety in facing the future, on the contrary, the lower the self-acceptance, the higher the anxiety in facing the future.*

Keywords: Self-Acceptance, Anxiety, Future.

ABSTRAK

Tinggi atau rendahnya tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi masa yang akan datang berbeda-beda karena adanya individual differences, namun penerimaan diri merupakan bagian dari faktor kognitif dan emosional menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa yang akan datang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala penerimaan diri dan skala kecemasan menghadapi masa yang akan datang. Sampel yang digunakan adalah 60 mahasiswa tingkat akhir. Teknik pengambilan data menggunakan *accidental sampling*. Uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 24. Hasil dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan diketahui bahwa variabel penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa yang akan datang memiliki nilai *sig. (2-tailed)* atau signifikansi sebesar 0,00 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,704. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa **diterima**. Arah hubungan negatif dapat diartikan bahwa semakin tinggi penerimaan diri maka akan semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi masa yang akan datang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri, maka kecemasan dalam menghadapi masa yang akan datang semakin tinggi.

Kata kunci: Penerimaan Diri, Kecemasan, Masa yang Akan Datang.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa dewasa awal, seorang individu memiliki peran penting dalam memasuki tahap awal dalam memilih karir dan membentuk keluarga, sehingga pada masa ini, individu patut untuk dapat memutuskan pilihan yang sesuai dengan apa yang ia butuhkan agar kehidupannya di masa yang akan datang terjamin. Hurlock (1993) menyatakan bahwa masa dewasa awal adalah masa penyesuaian diri seorang individu dengan cara hidup baru dan memanfaatkan kebebasan yang dimilikinya. Pada masa dewasa pula seorang individu akan memiliki kesulitan untuk memilih antara pekerjaan dan keluarga. Masa dewasa awal merupakan masa perkembangan yang dimulai dari masa akhir remaja atau belasan tahun hingga usia awal dua puluh tahun. Masa ini adalah fase terbentuknya kemandirian pribadi dan ekonomi, masa berkembangnya perjalanan karir dan untuk sebagian besar orang, masa memilih pasangan dan belajar untuk hidup bersama orang secara akrab, memulai keluarga dan mengasuh anak (Hikmah, 2015). Namun, orang yang memasuki usia dewasa dan sibuk menjajaki peluang karir dan menjalin begitu banyak relasi cenderung menunda pernikahan atau menjadi orangtua di usia awal 20-an (Rahmadina, et al, 2020). Masa dewasa awal adalah usia pemantapan posisi atau kedudukan yang hendak dicapai oleh individu jika sejak di masa remaja sudah mempersiapkan diri dengan berbagai kemampuan, sikap, dan keterampilan yang nanti diperlukan untuk menunjang pemantapan kedudukan dalam sebuah jabatan, sebagai orangtua maupun masyarakat secara luas (Hikmah, 2015). Menurut Levinson (dalam Lerner 1983) masa dewasa awal mempunyai lima transisi, yaitu, (1) komitmen, (2) daya tarik, pacaran, dan menikah, (3) pengasuhan anak, (4) perceraian, dan (5) pekerjaan.

Pendidikan adalah langkah untuk mengembangkan kemampuan individu dalam bersikap atau bertingkah laku dalam lingkungan masyarakat, juga proses sosial yang mempertemukan individu kepada lingkungan yang terpilih dan

terkontrol. Perguruan tinggi bertugas untuk membina mahasiswa agar menjadi individu berkualitas dan berketerampilan dalam bidang masing-masing. Pendidikan perguruan tinggi diharapkan untuk dapat memberi bekal mahasiswa berbagai macam pengetahuan untuk bekal di masa depan. Namun perjalanan dalam menempuh masa perguruan tinggi juga tidaklah mudah. Masalah bisa saja terjadi dan dapat memengaruhi kualitas hidup mahasiswa (Nuriyyatiningrum, dkk, 2023). Dalam fase ini, mahasiswa akan cenderung memilih hal yang sesuai dengan dirinya, merasa memiliki kebebasan tanpa intervensi dari orang lain. Handayani, Ratnawati, dan Helmi (1998) mengemukakan bahwa mahasiswa adalah individu yang berada dalam kategori dewasa awal memiliki kesulitan atau problematika dalam hidup yang berbeda-beda, salah satunya yaitu penerimaan diri. Seorang individu yang mampu menerima diri akan memiliki harapan yang cocok atau sesuai dengan kemampuan dirinya, termasuk untuk mengetahui kemampuan dan kelebihan yang ada pada dirinya, sehingga individu tersebut tidak akan merasakan kecemasan terhadap masa yang akan datang. Menurut Hurlock (1974), dalam penerimaan diri, individu mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki kepercayaan diri dan harga diri, mampu menerima kritik, penerimaan diri yang disertai dengan sebuah rasa aman yang memunculkan untuk menilai diri dengan lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensi dengan efektif; dalam penyesuaian sosial, individu yang memiliki penerimaan diri akan merasakan aman saat menerima orang lain, dapat memberikan perhatian pada orang lain, menaruh minatnya terhadap orang lain, seperti dengan menunjukkan rasa simpati dan empati.

Masa depan yang masih belum pasti dapat mengarah pada rasa tidak berdaya dan gelisah, terutama saat individu merasa bingung dan tidak dapat memilih masa depannya, sehingga individu tidak dapat dengan mudah merencanakan masa yang akan datang yang berkelanjutan (Hammad, 2016). Menurut Beiter dkk (2015), seorang mahasiswa memiliki tanggung jawab atas kehidupan akademiknya, tidak hanya bertanggung jawab untuk diri sendiri. Mahasiswa harus memperhatikan bagaimana kinerja akademiknya, hubungan

interpersonal, kesehatan fisik, keuangan, dan pandangannya mengenai masa yang akan datang. Ketidakpastian mengenai apa yang akan mahasiswa hadapi setelah lulus dari Perguruan Tinggi dapat menimbulkan rasa cemas pada mahasiswa (Nadira & Zarfiel, 2013). Tuntutan-tuntutan itu akan menumbuhkan rasa cemas, stress, susah tidur, frustrasi, kehilangan motivasi, dan menunda untuk mengerjakan tugas akhir. Ghufro dan Risnawita (2017) berpendapat jika kecemasan adalah pengalaman subyektif yang tak menyenangkan dan terwujud dalam bentuk ketakutan, ketegangan, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Sedangkan, Greenberger dan Padesky (2016) menjabarkan kecemasan sebagai rasa gugup atau ketakutan sementara saat berhadapan dengan pengalaman hidup yang sulit. Ceyhan (2010) mengatakan jika salah satu hal yang menyebabkan mahasiswa mengalami stress adalah rasa cemas mengenai masa yang akan datang. Kecemasan itu dapat berkaitan dengan rencana untuk melanjutkan ke dunia karir atau ke jenjang studi yang lebih tinggi. Kata kecemasan juga dipakai saat seseorang merasa gugup sementara, atau merasakan takut saat menghadapi pengalaman hidup yang cukup menantang seperti wawancara kerja atau sebuah tes medis. Hermawati (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa 70,5% mahasiswa memiliki keluhan perihal belum memikirkan masa yang akan datang khususnya dalam pekerjaan. Mereka masih merasa pesimis terhadap kehidupan karirnya dan sulit menentukan dengan pasti seperti apa minat kerja yang akan ditempuh di masa yang akan datang. Penelitian Azhari dan Mirza (2016) juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecemasan saat menghadapi dunia kerja. Mereka memiliki pemikiran adanya persaingan ketat di dunia kerja, ketidakpastian untuk diterima bekerja, juga kecemasan akankah mereka mendapatkan pekerjaan yang mereka minati.

Individu dengan perspektif masa yang akan datang lebih berorientasi ke masa depan dan mampu menunda pemenuhan keinginan saat ini untuk mencapai lebih banyak di masa depan (Indirasari, dkk, 2019), namun, pemikiran terhadap masa depan akan dirasa semakin meningkat oleh mereka yang berada atau sedang menempuh ilmu di bangku universitas. Kecemasan akan masa depan

yang tidak pasti memunculkan permasalahan lain yang memungkinkan bertambah suramnya masa depan seseorang. Misalnya, semangat untuk belajar yang menurun, berkurangnya kemampuan untuk berpikir, merasa tertekan, dan masalah mengenai pembentukan rumah tangga di masa yang akan datang tidak jauh kedudukannya di masyarakat di masa depan (Hikmah, 2015). Brickman (1998) berpendapat bahwa kecemasan tentang masa yang akan datang adalah kecendrungan seseorang yang tidak memiliki keyakinan bahwa hal positif yang akan ditemui di masa yang akan datang. Secara umum, individu akan merasa cemas terhadap masa yang akan datang dan percaya jika masa depan akan lebih buruk dari masa sekarang. Robinson dan Ryff (1999) mengatakan jika pada umumnya, setiap individu memiliki dorongan atau motivasi terhadap masa yang akan datang, namun ia akan merasa cemas jika membayangkan mengenai hasil yang negatif di kehidupan yang akan datang. Adapun faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada seseorang, yaitu: 1) terbayang akan munculnya hal negatif di masa yang akan datang; 2) munculnya penyebab kecemasan dari keyakinan yang tidak rasional.

Menurut Durand dan Barlow (2006) faktor lain yang dapat dipengaruhi oleh beberapa sumber: 1) sumber biologis, yaitu rasa cemas yang muncul dari dalam diri seseorang dan berasal dari sirkuit otak dan sistem *neurotransmitter* tertentu; 2) sumber psikologis, yaitu rasa cemas yang muncul disebabkan oleh pengondisian klasik awal, peniruan, dan merupakan bentuk dari belajar; 3) sumber sosial, yaitu rasa cemas ditimbulkan dari stress atau tekanan sosial dari lingkungan dan muncul dalam diri individu. Hurlock (1986) berpendapat jika saat lingkungan mendukung seseorang dalam penerimaan diri, maka seseorang tersebut dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya dengan baik, namun, jika hal itu tidak mendapat dukungan dari lingkungan sekitar, atau keadaan yang menghalangi, maka hal itu akan sulit untuk didapatkan. Tinggi atau rendahnya tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi masa yang akan datang berbeda-beda karena adanya *individual differences*. Tentu mahasiswa selalu memiliki upaya untuk

menyelesaikan studinya, namun ketidakpastian mengenai apa yang akan terjadi di masa yang akan datang. Atmadja (2013) menemukan 90,40% mahasiswa memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti hendak meneliti hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah kekayaan ilmu di Bidang Psikologi pada umumnya, khususnya ilmu Psikologi Sosial dan Perkembangan yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada individu di masa dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

Diharapkan dapat memberikan informasi mengenai ada atau tidaknya hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan di masa yang akan datang pada mahasiswa atau individu pada masa mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Dalam pengerjaan penelitian ini, penulis telah membaca dan memeriksa hasil dari penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Ada beberapa literatur dari penelitian terdahulu yang sesuai dengan penelitian ini, adalah:

1. Penelitian dengan judul *Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa* (2020) oleh Lailatul Muarofah Hanim dan Sa'adatul Ahlas (Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura). Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan. Korelasi negatif memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat orientasi terhadap masa depan, maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Penelitian dengan judul *Kontribusi Penerimaan Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar* (2023) oleh Al Ulumul Naqli Asy Syams, Harlina Hamid, dan Nur Akmal (Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar). Penelitian ini membahas mengenai kontribusi penerimaan diri terhadap kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasil dari penelitian ini adalah adanya penerimaan diri berkontribusi secara signifikan terhadap kecemasan menghadapi masa depan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).
3. Penelitian dengan judul *Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Tunadaksa di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan* (2012) oleh Denia Martini Machdan & Nurul Hartini (Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya). Penelitian ini membahas mengenai penerimaan diri individu tunadaksa yang terhitung rendah dan kecemasan tinggi dikarenakan oleh kecacatan pada dirinya. Secara eksternal, individu tunadaksa mendapatkan diskriminasi dari masyarakat dan memiliki kesempatan kerja yang terbatas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara

penerimaan diri dengan keceasan untuk menghadapi dunia kerja. Maka semakin tinggi penerimaan diri, maka kecemasan menghadapi dunia kerja semakin rendah.

4. Penelitian dengan judul *Penerimaan Diri pada Mahasiswa Drop Out* (2017) oleh Arham S, Ahmad Ahmad, Ridfah (Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar). Penelitian ini membahas mengenai gambaran penerimaan diri pada mahasiswa yang telah *drop out*, faktor yang memengaruhi, dan dampak dari *drop out* dari berbagai macam kampus dengan jumlah subjek sebanyak 13 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya dua faktor yang memengaruhi penerimaan diri, yaitu faktor lingkungan sosial yang merupakan faktor eksternal, dan faktor internal yaitu yang meliputi pandangan pada diri, perasaan, dan pemikiran.

Empat penelitian tersebut memberikan gambaran penerimaan diri dan kecemasan pada mahasiswa dalam berbagai situasi. Dengan demikian, penelitian yang ditulis oleh peneliti ini menggunakan variabel yang sama, yaitu penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan, namun, peneliti mengambil fokus pada hubungan penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa aktif yang tidak memiliki disabilitas.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang

Kata *anxiety* dalam bahasa Inggris yang berasal dari bahasa Latin *angustus* berarti mati lemas (Trismiati, dalam Yuke Wahyu Widosari, 2010: 16). Steven Schwartz, S (2000: 139) mengemukakan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan firasat dan tanda-tanda ketegangan somatik, seperti jantung berdebar kencang, berkeringat, dan sering kali, kesulitan bernapas, (kecemasan berasal dari kata Latin *anxius*, yang berarti penyempitan atau pengecilan). Kecemasan mirip dengan ketakutan tetapi dengan fokus yang kurang spesifik. Sementara ketakutan biasanya merupakan respons terhadap beberapa ancaman langsung, kecemasan dicirikan oleh ketakutan tentang bahaya tak terduga yang ada di masa yang akan datang.

Jeffers (2004) mengungkapkan, sesungguhnya yang menjadi penyebab utama dari sebuah romantisme dan kecemasan manusia merupakan kesalahan membaca masa lalu dan masa depan manusia. Ketika seseorang memiliki atau pernah mengalami hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu, maka seseorang itu cenderung merasa cemas kejadian yang lalu akan terjadi lagi di masa mendatang. Sebaliknya, ketika seseorang memiliki gambaran mengenai masa depan yang manis, dan ternyata mengalami hal yang berbeda ada masa sekarang, seseorang tersebut juga cenderung merasakan cemas mengenai tujuannya akan dapat dicapai atau tidak. Nevid, Rathus, dan Greene (2005) memaparkan bahwa kecemasan memiliki hubungan erat dengan masa depan, karena kecemasan adalah kondisi emosi kekhawatiran, keprihatinan dan ketakutan individu terhadap situasi yang akan datang. Seorang individu merasa cemas apakah kehidupannya di masa yang akan datang akan lebih baik atau semakin buruk. Menurut Darajat (1976) hal yang ditakutkan atau dikhawatirkan bagi remaja

untuk menghadapi masa depan adalah sempitnya lapangan pekerjaan dan persaingan yang ketat dalam bidang pekerjaan serta mengenai pembentukan rumah tangga di masa depan. Kecemasan masa depan mengandung sebuah keadaan ketakutan, ketidakpastian, kekhawatiran dan kegeliasahan akan perubahan yang tidak diinginkan di masa depan pada diri seseorang (Zaleski, 1996).

Herber dan Runyon (1984) mengemukakan bahwa seorang individu yang mengalami gelisah, merasa gugup, atau tegang saat menghadapi sebuah situasi yang tidak pasti dapat disebut sebagai mengalami kecemasan, yaitu ketakutan atau perasaan tidak menyenangkan dan merupakan sebuah pertanda adanya hal buruk yang akan terjadi. Kecemasan merupakan sebuah kondisi emosi yang kompleks dengan efek luas pada perilaku.

Sementara itu, Greenberger dan Padesky (2004) mendefinisikan kecemasan sebagai ketegangan atau ketakutan sementara dalam menghadapi pengalaman sulit dalam hidup. Istilah kecemasan juga digunakan untuk menggambarkan ketegangan atau ketakutan sementara yang kita alami sebelum dan selama pengalaman hidup yang menantang (seperti wawancara kerja atau ujian fisik). Kecemasan tentang masa depan disebabkan oleh keyakinan individu bahwa ia tidak memiliki cukup sumber daya atau kemampuan untuk menghadapi situasi yang diharapkan. Kecemasan adalah fenomena kognitif yang berfokus pada hasil negatif dan hasil masa depan yang tidak jelas. Oleh karena itu, emosi negatif memprediksi hasil yang negatif (Pitaloka, 2007). Setiap individu memiliki sebuah rencana masa depan, namun hambatan yang terjadi menimbulkan ketidakpastian tentang bagaimana masa depan itu. Nurmi (1991) berpendapat mahasiswa umumnya sudah mengantongi gambaran mengenai gambaran masa depan, khususnya di area pekerjaan.

Berdasarkan beberapa definisi mengenai kecemasan menghadapi masa depan oleh akademisi, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi masa yang akan datang adalah perasaan gelisah, gugup dan

tegang saat menghadapi situasi yang tidak dapat diprediksi karena kekhawatiran tentang hal buruk yang akan terjadi.

2. Aspek Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang

Menurut Herber dan Runyon (1984), aspek kecemasan dibagi menjadi empat, yaitu:

- 1) Kognitif (dalam pikiran seorang individu), pengertian kognitif memiliki banyak macam, dari kecemasan ringan hingga panik. Individu mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, mengambil keputusan, mudah bingung, lupa, juga kesulitan untuk tidur.
- 2) Motorik (dalam aksi atau tindakan), campuran dari seluruh tingkah laku pada umumnya yang ditunjukkan seorang individu seperti kurang beristirahat, memaksakan untuk beraktifitas dengan cepat, kejang otot yang tidak terkontrol, bibir atau jari yang bergetar, lemas dan gugup.
- 3) Somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), pada somatik, terjadinya sebuah perubahan sistem tubuh yang terefleksikan dalam bentuk kesulitan untuk bernafas, mulut terasa kering, tangan dan kaki terasa dingin, diare, buang air kecil terlalu sering, banyak berkeringat (di kepala, leher, dan dada), dan gangguan pencernaan.
- 4) Afektif (dalam emosi diri), individu merasakan tegang dan perasaan tak menentu seperti was-was dan gelisah.

Menurut Greenberger dan Padesky (2004) mengemukakan aspek kecemasan dalam empat reaksi, yaitu:

- 1) Reaksi fisik, reaksi ini ditandai dengan kondisi dalam tubuh atau gejala yang meningkat dengan otomatis seperti berkeringat, pusing, gemetar, berdebar-debat, mulut terasa kering, dan mual.
- 2) Reaksi perilaku, reaksi ini ditandai dengan adanya sikap menghindari sebuah situasi tertentu, atau merasa ingin melarikan diri dan menjauhi hal yang membuat cemas.

- 3) Reaksi pemikiran, reaksi ini ditandai oleh kekhawatiran, kesulitan untuk berkonsentrasi, pikiran kosong, melebih-lebihkan sebuah ancaman, dan memandang diri sendiri sebagai sosok yang tidak berdaya.
- 4) Suasana hati, reaksi ini ditandai dengan kemunculan rasa cemas, merasa mudah marah, dan perasaan tegang. Suasana juga dapat berubah tiba-tiba ketika individu dihadapkan pada situasi yang memunculkan kecemasan.

3. Faktor Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang

Adler dan Rodman (2009) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang dapat menyebabkan kecemasan yaitu:

- 1) Pengalaman masa lalu yang negatif

Alasan utama terulangnya kecemasan masa kanak-kanak adalah jika individu menghadapi situasi yang sama dan menyebabkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman saat mengikuti tes, ia akan memiliki perasaan tidak menyenangkan tentang kejadian yang mungkin terulang di masa yang akan datang.

- 2) Pikiran irasional

Pikiran irasional dibedakan menjadi empat bentuk yaitu:

- a) Kegagalan katastrofik adalah anggapan atau asumsi individu bahwa sesuatu yang buruk akan menimpanya. Individu akan merasa cemas, lemah dan tidak mampu menyelesaikan masalah.
- b) Kesempurnaan, yaitu individu mengharapkan perilakunya sempurna. Secara pribadi menganggap kesempurnaan sebagai tujuan dan sumber inspirasi.
- c) Persetujuan, yaitu sebuah keyakinan palsu tentang persetujuan yang didasarkan pada gagasan bahwa ada hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga dapat disepakati bersama.
- d) Generalisasi yang salah, yaitu generalisasi yang berlebihan, terjadi pada orang yang kurang berpengalaman.

Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005), faktor-faktor kecemasan meliputi:

- 1) Faktor biologis, meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.
- 2) Faktor sosial lingkungan, meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respons takut pada orang lain, kurangnya dukungan sosial.
- 3) Faktor behavioral, meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral (classical conditioning), kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual-ritual kompleks atau menghindari stimuli fobik (operant conditioning), kurangnya kesempatan untuk pemunahan (extinction) karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.
- 4) Faktor kognitif dan emosional : meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, faktor-faktor kognitif, seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang self defeating atau irasional (berfikir bahwa kesempurnaan adalah sebuah tolak ukur kebahagiaan dan hanya menerima dirinya jika berpenampilan sempurna tidak memiliki kekurangan), sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan self-efficacy yang rendah.

Berdasarkan uraian diatas, penerimaan diri yang merupakan bagian dari faktor kognitif dan emosional menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi masa yang akan datang.

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah suatu kondisi atau sikap positif yang dihargai oleh diri sendiri, seperti menerima kelemahan dan kelebihan seseorang, mengetahui apa saja kemampuan dan kelemahannya, daripada menyalahkan orang lain atau diri sendiri dan berusaha untuk menjadi jauh lebih baik dari sebelumnya. Menurut Chaplin (2005: 250), penerimaan diri adalah perilaku ketika seseorang pertama-tama merasa puas dengan kualitas dan bakat atau kemampuan yang dimilikinya. Menurut pandangan Sheerer dalam Machdan (Juni, 2012), penerimaan diri adalah perilaku mengevaluasi diri sendiri dan lingkungan sekitarnya secara objektif, dan dapat terwujud sebagai kelemahan atau kekuatan diri sendiri. Sheerer (1947) mengemukakan penerimaan diri adalah sikap objektif dari penilaian diri yang dapat menerima segala sesuatu tentang diri sendiri, termasuk kelemahan dan kekuatan. Seseorang yang dapat menerima dirinya berarti telah menyadari dan menerima diri dengan apa adanya dan memiliki kemampuan untuk menjalani hidup dengan bertanggung jawab.

Jersild (1978) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan evaluasi realistis yang konsisten dengan penghargaan terhadap diri sendiri, keyakinan diri dalam standar pendirian tanpa batasan, dan kepemilikan tanpa merasa rendah diri atau bertanggung jawab atas pendapat orang lain. Johnson (1993) mengartikan penerimaan diri sebagai sikap positif terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya mengarah pada kemampuan mencintai diri sendiri. Seorang individu dapat menerima diri sendiri sebagai manusia yang memiliki kelebihan, juga kekurangan.

Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima keberadaan dirinya sendiri. Hasil analisis, evaluasi, atau penilaian diri tersebut akan dijadikan dasar bagi individu untuk mengambil keputusan agar dapat menerima keberadaannya sendiri. Penerimaan diri bisa dilakukan secara realistis, tetapi juga bisa dilakukan secara tidak realistis. Ciri sikap

realistis terhadap penerimaan diri adalah kemampuan untuk melihat kelebihan dan kekurangan diri berdasarkan fakta yang ada. Sebaliknya, sikap penerimaan yang tidak realistis ditandai dengan upaya yang melebih-lebihkan diri sendiri, menolak kelemahan diri sendiri, menyangkal, atau menghindari hal-hal buruk internal, seperti pengalaman traumatis masa lalu (Agoes Dariyo, 2007).

Penerimaan diri juga diartikan sebagai sikap yang mencerminkan rasa senang yang berhubungan dengan realitas yang ada di dalamnya, sehingga seseorang yang dapat menerima dirinya dengan baik akan dapat menerima kelemahan dan kelebihanannya (Chaplin, 2006).

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah penilaian secara objektif terhadap diri sendiri yang mencerminkan perasaan puas, menyadari tentang kelemahan dan kelebihan diri, dan mampu untuk bertanggungjawab dalam hidup sehingga membuatnya percaya diri.

2. Aspek Penerimaan Diri

Sheerer (dalam Lestariningsih, 2008) mengungkapkan beberapa aspek penerimaan diri, yaitu:

- a) Percaya pada kemampuannya menghadapi kehidupan.
- b) Menganggap dirinya setara dengan orang lain.
- c) Menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya.
- d) Menempatkan diri sebagaimana orang lain sehingga dirinya dapat diterima.
- e) Bertanggung jawab atas tindakannya.
- f) Menerima pujian maupun kritik atas dirinya secara objektif
- g) Mempercayai prinsip atau standar hidup tanpa harus dikendalikan oleh opini orang lain.
- h) Tidak merasa bersalah atas dorongan emosi yang ada pada dirinya.

Supratiknya (1995) mengemukakan aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut:

a) Pembukaan diri

Individu yang menerima dirinya terhadap orang lain akan membiarkan mereka mengetahui tentang dirinya, seperti apa yang ia rasakan dan pikirkan. Pembukaan diri ditunjukkan dengan kemampuan seorang individu untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan reaksinya kepada orang lain dalam sikap yang bersifat mengungkapkan diri.

b) Kesehatan psikologis

Kesehatan psikologis merupakan sebuah kualitas perasaan yang dimiliki orang seseorang. Individu yang sehat secara psikologis akan memandang dirinya sebagai sosok yang disenangi, berkemampuan, dan yakin bahwa dirinya adalah sosok yang berguna dan atau pantas untuk diterima oleh orang lain.

c) Penerimaan terhadap orang lain

Seorang individu yang dapat menerima diri memiliki penerimaan terhadap orang lain yang ditunjukkan dengan memiliki kepekaan terhadap apa yang orang lain butuhkan dan bersedia untuk menerima peran orang lain.

Sedangkan, Jersild (1963) mengemukakan beberapa aspek-aspek penerimaan diri sebagai berikut:

a) Persepsi diri dan sikap terhadap penampilan. Individu dengan penerimaan diri dapat berpikir lebih realistis tentang penampilan mereka dan penampilan orang lain.

b) Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain. Orang dengan penerimaan diri lebih menghargai kelemahan dan kekuatan mereka daripada mereka yang tidak menerima diri sendiri.

c) Perasaan inferioritas sebagai gejala dalam penerimaan diri. Seseorang yang tidak memiliki sikap penerimaan diri akan mengganggu penilaiannya terhadap realitasnya.

- d) Respon penolakan dan kritik. Individu dengan penerimaan diri tidak menyukai kritik, tetapi individu mampu menerima kritik dan bahkan dapat belajar dari kritik tersebut.
- e) Keseimbangan antara *real self* dan *ideal self*. Individu yang menerima diri sendiri adalah individu yang mempertahankan harapan dan kebutuhan batin mereka dalam lingkup mewujudkan ambisi mereka.
- f) Penerimaan diri, kesenangan, dan kepercayaan terhadap kemampuan diri. Individu yang menerima dirinya dapat melakukan hal dengan senang hati dan merasa percaya diri ketika melakukan suatu hal yang diyakini dapat diselesaikan dengan baik.
- g) Penerimaan diri, spontanitas, dan menikmati hidup. Mereka yang menerima dirinya sendiri memiliki lebih banyak kebebasan untuk menikmati hal-hal dalam hidup. Individu tidak hanya bebas menikmati apa yang dilakukannya, tetapi juga bebas menolak atau menghindari hal-hal yang tidak diinginkan.
- h) Aspek moral penerimaan diri pribadi. Mereka yang menerima dirinya sendiri memiliki fleksibilitas dalam pengaturan tempat tinggal. Individu memiliki sikap jujur untuk menerima keinginan dan tujuannya, dan tidak suka berpura-pura.
- i) Sikap terhadap penerimaan diri. Menerima diri sendiri adalah hal yang penting dalam kehidupan seseorang. Orang yang dapat menerima aspek kehidupan tertentu tidak diragukan lagi, dan sulit untuk menghormati orang lain.

Berdasarkan aspek penerimaan diri yang dikemukakan oleh ketiga ahli di atas, peneliti menggunakan aspek penerimaan diri oleh Jersild (1963) sebagai teori utama karena sesuai dengan apa yang akan diteliti oleh peneliti.

3. Faktor dalam Penerimaan Diri

Selain aspek, ada beberapa faktor yang berperan dalam penerimaan diri. Hurlock (dimuat dalam Ulfa Rizkiana, 2008) membahas faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan diri secara positif sebagai berikut:

- a) Ada semacam pemahaman tentang diri sendiri, artinya semakin banyak orang yang bisa memahami diri sendiri, mereka bisa menerimanya.
- b) Adanya ekspektasi realistis ditentukan oleh individu dan disesuaikan dengan pemahaman akan kemampuannya, daripada dibimbing oleh orang lain.
- c) Tidak ada kendala di lingkungan. Jika lingkungan sekitar tidak dapat memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi ekspektasi pribadi, maka akan sulit untuk dicapai.
- d) Sikap menyenangkan anggota komunitas. Bebas dari prasangka dan tidak menghargai keterampilan sosial orang lain akan membuat individu merasa nyaman dan mau mengikuti kebiasaan ini.
- e) Tidak ada tekanan emosional yang serius, sehingga individu tersebut dapat bekerja semaksimal mungkin dan merasa bahagia.
- f) Rasakan efek kesuksesan secara kualitatif dan kuantitatif. Pengalaman sukses mengarah pada penerimaan diri, dan sebaliknya, kegagalan mengarah pada penolakan diri.
- g) Bergaul dengan orang-orang yang bisa menyesuaikan diri. Bergaul dengan seseorang dengan kemampuan beradaptasi yang kuat dapat membentuk sikap positif terhadap diri sendiri dan bekerja dengan baik, yang dapat membawa evaluasi diri yang baik dan rasa penerimaan diri yang baik.
- h) Memiliki perspektif atau cara pandang yang luas, yaitu menjaga pandangan orang lain tentang dirinya. Berbagai macam persepsi diri dapat diperoleh melalui pengalaman dan pembelajaran. Usia dan

tingkat pendidikan sangat penting bagi seseorang untuk mengembangkan cara pandangnya sendiri.

- i) Pola asuh orangtua. Anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung menjadi orang yang menghargai diri sendiri.
- j) Konsep diri yang stabil. Seseorang tanpa konsep diri yang stabil, terkadang dia tidak menyukai dirinya sendiri, terkadang dia menyukai dirinya sendiri. Seorang individu akan sulit untuk menunjukkan jati dirinya kepada orang lain, karena individu itu sendiri memiliki kontradiksi dengan dirinya sendiri.

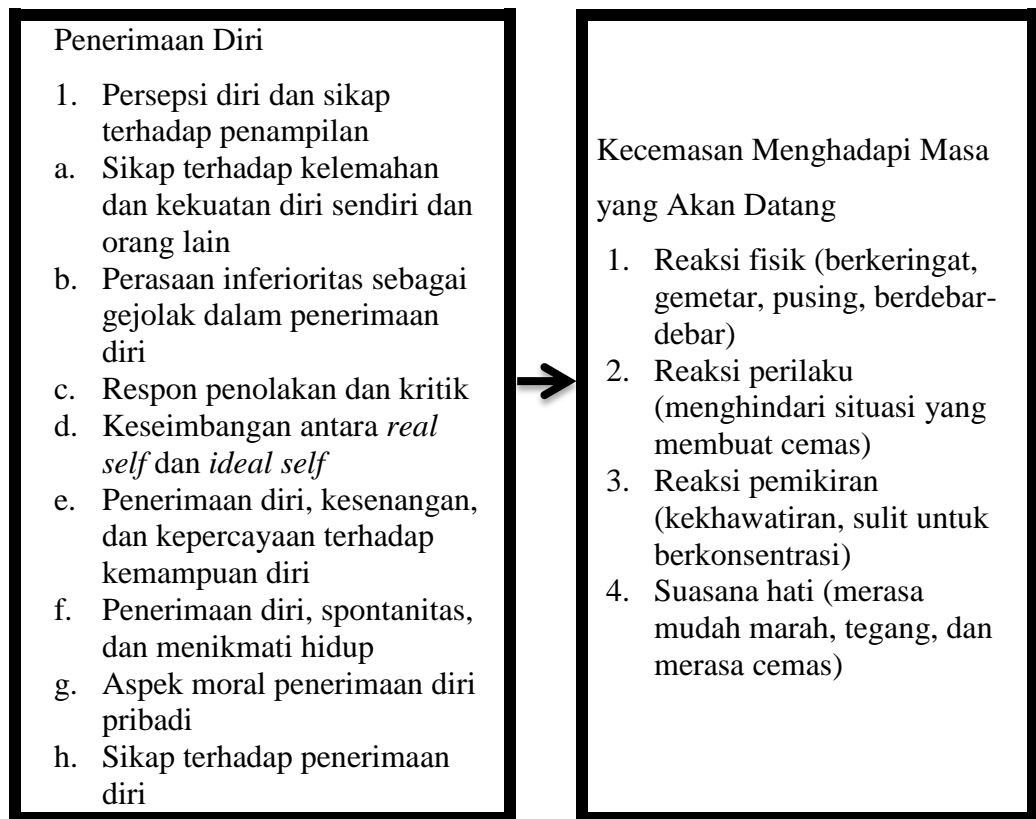
C. Hubungan Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang Pada Mahasiswa

Mahasiswa yang menginjak usia dewasa awal akan perlu untuk mempersiapkan tentang masa yang akan datang dan kemampuan untuk bersaing dalam pekerjaan, memikirkan tentang persiapan untuk berkeluarga, dan kesulitan lain yang tidak dapat dihindarkan di masa yang akan datang. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa membuat mahasiswa menjadi tidak produktif, pekerjaan jadi menumpuk, stress, merasa kurang aman, kesulitan dalam menyelesaikan sesuatu dan tidak dapat menerima diri sendiri. Kecemasan akan masa yang akan datang melingkupi rasa ketakutan, tidak pasti, rasa khawatir, dan kegelisahan akan sebuah perubahan yang tak diinginkan di masa depan seorang individu (Zaleski, 1996). Seperti yang telah dikemukakan oleh Jersild (1978) bahwa penerimaan diri merupakan evaluasi realistis yang konsisten dengan penghargaan terhadap diri sendiri, keyakinan diri dalam standar pendirian tanpa batasan, dan kepemilikan tanpa merasa rendah diri atau bertanggung jawab atas pendapat orang lain. Perasaan seorang individu yang belum siap untuk menghadapi masa yang akan datang, kecemasan karena adanya tuntutan dari orang tua, orang lain, dan lingkungan, merasa kurang memiliki pengetahuan, merasa tidak dapat melakukan banyak hal karena ketidak siapan individu untuk melangkah dari zona nyamannya, dan memiliki keraguan mengenai apa yang harus dipelajari, adalah penyebab munculnya rasa cemas

mahasiswa dalam menghadapi masa depan. Zaleski (1996) menyatakan bahwa masa yang akan datang adalah tempat untuk merencanakan, menetapkan sebuah tujuan yang ingin dicapai, lalu direalisasikan, namun seorang individu tak dapat yakin akankah tujuannya tercapai atau tidak sehingga menimbulkan kecemasan. Wolman dan Stricker (1994) menyatakan ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi kecemasan, sebagian merupakan faktor eksternal. Salah satunya yang tergolong berat adalah kehilangan orang yang disayangi atau kehilangan pekerjaan yang memungkinkan individu mendapat reaksi cemas.

Hurlock (1974) menyatakan bahwa penerimaan diri dapat memengaruhi kecemasan. Kilici (dalam Ceyhan dan Ceyhan, 2010) mengungkapkan bahwa penerimaan diri merupakan perilaku diri yang sehat yang membantu seorang individu agar dapat mengevaluasi sisi efisien dan tidak efisien pada diri mereka dengan cara yang tepat sesuai dengan realita, dan menerima ketidakmampuan mereka sebagai bagian dari kepribadiannya. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti memiliki asumsi bahwa penerimaan diri juga termasuk faktor yang memengaruhi adanya kecemasan. Jika seorang individu dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, maka individu tersebut dapat memahami atau lebih mengetahui tindakan apa yang akan dilakukan di situasi tertentu seperti situasi yang menimbulkan kecemasan. Apabila individu mampu mengendalikan diri dan menerima dirinya sendiri, individu akan menjadi lebih dapat menjalani hidup dengan leluasa tanpa dibayangi oleh rasa cemas seperti yang diungkapkan oleh Jersild (dalam Rizkiana, 2012), kualitas penerimaan diri pada seorang individu meliputi harapan realistis seorang individu dalam menghormati diri sendiri, memiliki kepercayaan dan mengakui diri tanpa terpengaruh oleh pendapat orang lain, memahami kekurangan dan kelebihan diri sendiri secara logis, memiliki kesadaran akan kekuatan diri dan tidak menyalahkan orang lain atas kelemahannya. Berikut adalah bagan hubungan penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan.

Gambar 2.1 Bagan Hubungan Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan



D. Hipotesis

Berdasarkan teori yang telah diuraikan di atas, peneliti membuat kesimpulan hipotesis: Ada hubungan penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) metode atau penelitian kuantitatif adalah metode dengan hasil penelitian yang berupa angka atau numerik, kemudian dianalisis menggunakan statistik. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian dengan tujuan untuk menemukan ada atau tidaknya sebuah korelasi antara dua atau lebih variabel dalam sebuah penelitian, dengan menghindari adanya manipulasi atau perubahan data yang sudah diperoleh (Arikunto, 2010).

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasi untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, dengan hasil data yang berbentuk angka atau bilangan, kemudian data tersebut akan peneliti analisis menggunakan program SPSS 24.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

- a) Variabel Dependen : Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang
- b) Variabel Independen : Penerimaan Diri

2. Definisi Operasional

- a) Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang

Kecemasan tentang masa yang akan datang disebabkan oleh keyakinan individu bahwa ia tidak memiliki cukup sumber daya atau kemampuan untuk menghadapi situasi yang diharapkan. Kecemasan menghadapi masa yang akan datang di sini diartikan sebagai kecemasan seorang individu terhadap apa yang akan terjadi di masa yang akan datang. Skala ini disusun menggunakan aspek-aspek kecemasan menurut

Greenberger dan Padesky (2004). Skala yang digunakan adalah Skala Kecemasan Menghadapi Masa Yang Akan Datang dengan model Likert. Semakin tinggi skor kecemasan, maka tingkat kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa tinggi. Sebaliknya, apabila hasil menunjukkan skor rendah kecemasan, maka kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa juga rendah.

b) **Penerimaan Diri**

Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima dan memiliki penilaian secara objektif terhadap diri sendiri yang mencerminkan perasaan puas, menyadari tentang kelemahan dan kelebihan diri, dan mampu untuk bertanggungjawab dalam hidup sehingga membuatnya percaya diri. Variabel ini akan diukur berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri Jersild (1978). Skala yang digunakan adalah Skala Penerimaan diri dengan model Likert. Semakin tinggi skor penerimaan diri, maka tingkat penerimaan diri pada mahasiswa tinggi. Sebaliknya, apabila hasil menunjukkan skor rendah penerimaan diri, maka penerimaan diri pada mahasiswa juga rendah.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. **Tempat**

Tempat untuk melakukan penelitian ini adalah Universitas Islam Negeri Semarang.

2. **Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22 – 24 Juni 2023.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. **Populasi**

Populasi menurut Latipun (2015) adalah semua individu yang akan menjadi sasaran penelitian dan mempunyai beberapa kesamaan. Kelompok tersebut harus memiliki ciri atau kepribadian yang membedakannya dengan subjek yang lain. Populasi yang diambil adalah mahasiswa aktif Psikologi

UIN Walisongo. Berdasarkan data, mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang berjumlah 598 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti secara langsung (Abdullah, 2015). Menurut Arikunto (2002), apabila jumlah responden kurang dari 100 maka semua sampel dapat diambil, sehingga penelitian tersebut merupakan penelitian populasi. Akan tetapi, jika responden penelitian berjumlah lebih dari 100, maka 10%-15% atau 20%-25% dapat digunakan sebagai pengambilan sampel. Peneliti mengambil 10% dari jumlah keseluruhan populasi, maka sampel yang akan digunakan adalah 60 orang.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Nonprobability Sampling*, artinya pengambilan sampel ini tidak memberikan peluang yang sama untuk setiap anggota populasi yang dijadikan sample. Untuk mendapatkan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Accidental Sampling*, mengacu pada pengambilan sampel secara acak berdasarkan faktor spontanitas (Sugiyono, 2016).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Sugiyono (dalam Hasan, 2002) mengemukakan bahwa skala merupakan metode pengumpulan data yang berisi daftar pernyataan tertulis dan akan disampaikan kepada responden. Skala penelitian berupa pernyataan tertulis yang akan dijawab oleh narasumber. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel dependen penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa yang akan datang dan menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert. Skala yang digunakan terdiri dari empat pilihan jawaban, yaitu:

- a. Sangat Setuju (SS), jika pernyataan pada skala sangat sesuai dengan keadaan dirinya.

- b. Setuju (S), jika pernyataan pada skala sesuai dengan keadaan dirinya.
- c. Tidak Setuju (TS), jika pernyataan pada skala tidak sesuai dengan keadaan dirinya.
- d. Sangat Tidak Setuju (STS), jika pernyataan pada skala sangat tidak sesuai dengan keadaan dirinya.

Penilaian skala penelitian dilakukan dengan menggunakan skala likert penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan. Pengisian skala dengan cara memberi tanda check (√) di kolom yang tersedia, skala tersebut berisi beberapa pilihan jawaban. Pernyataan tersebut memiliki dua jenis, yaitu *Favorable* dan *Unfavorable*. *Favorable* mengacu pada konstruk yang akan diungkap, dan merugikan mengacu pada negasi dari konstruk yang akan diungkap (Peristianto, 2015). Berikut adalah kriteria evaluasinya:

Table 3.1 Kriteria Penilaian

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Table 3.2 Blueprint Penerimaan Diri

No	ASPEK	INDIKATOR	ITEM		Σ SIGMA
			FAV	UNFAV	
1.	Persepsi diri dan sikap terhadap penampilan	a) Individu mampu memberi pendapat objektif terhadap penampilan diri	1, 2	27, 28	8
		b) Individu mampu memberi pendapat objektif terhadap penampilan orang lain	3, 4	29, 30	

2.	Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain	a) Menerima kelemahan dan kelebihan diri dengan tidak membandingkannya dengan orang lain	5, 6	31, 32	4
3.	Perasaan inferioritas sebagai gejala penerimaan diri	a) Merasa senang ketika mendapat pengakuan dari orang lain	7, 8	33, 34	4
4.	Respon atas penolakan dan kritikan	a) Individu terbuka atas kritikan dari orang lain	9, 10	35, 36	8
		b) Individu dapat menerima kritikan dari orang lain	11, 12	37, 38	
5.	Keseimbangan antara “real self” dan “ideal self”	a) Individu memiliki kendali atas ekspektasi diri	13, 14	39, 40	4
6.	Penerimaan diri, menuruti kehendak, kepercayaan terhadap kemampuan diri	a) Individu mampu merespon dengan bijak harapan orang lain terhadap dirinya	15, 16	41, 42	8
		b) Tidak mudah terpengaruh oleh keadaan sekitar yang berbeda dengan kondisi diri sendiri	17, 18	43, 44	

7.	Penerimaan diri, spontanitas, dan menikmati hidup	a) Individu merasa leluasa dalam menjalani dan menikmati kehidupannya	19, 20	45, 46	4
8.	Aspek moral penerimaan diri	a) Individu mampu menerima diri dan mengetahui akan menjadi apa di masa depan	21, 22	47, 48	8
		b) Individu menerima adanya kesulitan yang dihadapi tanpa memanipulasi diri maupun orang lain	23, 24	49, 50	
9.	Sikap terhadap penerimaan diri	a) Individu mampu menghormati orang lain tanpa keraguan	25, 26	51, 52	4
JUMLAH					52

Tabel 3.3 Blueprint Kecemasan

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM		(Σ) SIGMA
			FAV	UNFAV	
1.	Reaksi fisik	a) Individu menemukan gejala seperti berkeringat, pusing, gemetar, berdebar, mulut terasa kering, dan mual saat membicarakan tentang rencana masa depan	1, 2, 3, 4	17, 18, 19, 20	8
2.	Reaksi perilaku	a) Individu cenderung menghindari, meninggalkan dan menjauhi hal yang membuat cemas saat membicarakan tentang rencana masa depan	5, 6, 7, 8	21, 22, 23, 24	8
3.	Reaksi pemikiran	a) Individu merasa sulit konsentrasi, berpikir berlebihan terhadap suatu bahaya, khawatir hal buruk akan terjadi di masa yang akan datang	9, 10, 11, 12	25, 26, 27, 28	8

4.	Suasana hati	a) Individu merasa suasana hati berubah secara tiba-tiba saat berhadapan pada sebuah situasi yang memicu kecemasan, gugup, kesal, dan panik terhadap masa yang akan datang	13, 14, 15, 16	29, 30, 31, 32	8
JUMLAH					32

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana akurasi dan akurasi alat uji valid (Azwar, 1999), dan uji validitas digunakan untuk menentukan kelayakan item pernyataan untuk setiap variabel. *Corrected item-total correlation* akan digunakan untuk menguji validitas dari setiap item dalam alat ukur ini. Syarat minimum untuk menyatakan bahwa butir instrument valid adalah memiliki nilai indeks validitas $\geq 0,3$ (Sugiyono, 2002) dan memiliki koefisien produk momen $> r$ tabel. Sehingga, apabila terdapat pernyataan yang memiliki tingkat korelasi di bawah 0,3 maka harus diperbaiki atau dibuang karena dinyatakan tidak valid. Namun, apabila hasil yang lolos masih tidak mencukupi jumlah yang diperlukan maka perlu diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2010). Uji validitas dilaksanakan dengan cara menyebarkan skala penelitian pada 30 orang responden.

a) Uji validitas variabel penerimaan diri

Tabel 3.4 Uji Validitas Variabel Penerimaan Diri

No	ASPEK	INDIKATOR	ITEM		Σ SIGMA	KET.
			F	UF		
1.	Persepsi diri dan sikap terhadap penampilan	a) Individu mampu memberi pendapat objektif terhadap penampilan diri	1, 2	27, 28	8	Item 1, 4, 27, 28, 29, 30 gugur. Item lain valid.
		b) Individu mampu memberi pendapat objektif terhadap penampilan orang lain	3, 4	29, 30		
2.	Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain	a) Menerima kelemahan dan kelebihan diri dengan tidak membandingkannya dengan orang lain	5, 6	31, 32	4	Item 6, 31, 32 gugur. Item lain valid.
3.	Perasaan inferioritas sebagai gejala penerimaan diri	a) Merasa senang ketika mendapat pengakuan dari orang lain	7, 8	33, 34	4	Item 8, 33, 34 gugur. Item lain valid.
4.	Respon atas penolakan dan kritikan	a) Individu merasa tidak suka atas kritikan yang datang dari orang lain	9, 10	35, 36	8	Item 10, 11, 12, 35, 36, 38 gugur.

		b) Individu dapat menerima kritikan dari orang lain	11, 12	37, 38		Item lain valid.
5.	Keseimbangan antara “real self” dan “ideal self”	a) Individu memiliki kendali atas ekspektasi diri	13, 14	39, 40	4	Item 13, 40 gugur. Item lain valid.
6.	Penerimaan diri, menuruti kehendak, kepercayaan terhadap kemampuan diri	a) Individu mampu merespon dengan bijak harapan orang lain terhadap dirinya	15, 16	41, 42	8	Item 15, 16, 18 gugur. Item lain valid.
		b) Tidak mudah terpengaruh oleh keadaan sekitar yang berbeda dengan kondisi diri sendiri	17, 18	43, 44		
7.	Penerimaan diri, spontanitas, dan menikmati hidup	a) Individu merasa leluasa dalam menjalani dan menikmati kehidupannya	19, 20	45, 46	4	Item 20 gugur. Item lain valid.
8.	Aspek moral penerimaan diri	a) Individu mampu menerima diri dan mengetahui akan menjadi apa di masa depan	21, 22	47, 48	8	Item 21, 23, 24 gugur. Item lain valid.

		b) Individu menerima adanya kesulitan yang dihadapi tanpa memanipulasi diri maupun orang lain	23, 24	49, 50		
9.	Sikap terhadap penerimaan diri	a) Individu mampu menghormati orang lain tanpa keraguan	25, 26	51, 52	4	Item valid.
JUMLAH					52	25

b) Uji validitas variabel kecemasan menghadapi masa yang akan datang

Tabel 3.5 Uji Validitas Variabel Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang

NO	ASPEK	INDIKATOR	ITEM		Σ SIGMA	KET.
			F	UF		
1.	Reaksi fisik	a) Individu menemukan gejala seperti berkeringat, pusing, gemetar, berdebar, mulut terasa kering, dan mual saat membicarakan tentang rencana masa depan	1, 2, 3, 4	17, 18, 19, 20	8	Item 18, 29 gugur. Item lain valid.

2.	Reaksi perilaku	a) Individu cenderung menghindari, meninggalkan dan menjauhi hal yang membuat cemas saat membicarakan tentang rencana masa depan	5, 6, 7, 8	21, 22, 23, 24	8	Item valid.
3.	Reaksi pemikiran	a) Individu merasa sulit konsentrasi, berpikir berlebihan terhadap suatu bahaya, khawatir hal buruk akan terjadi di masa yang akan datang	9, 10, 11, 12	25, 26, 27, 28	8	Item 12, 28 gugur. Item lain valid.
4.	Suasana hati	a) Individu merasa suasana hati berubah secara tiba-tiba saat berhadapan pada sebuah situasi yang memicu kecemasan, gugup, kesal, dan panik terhadap masa yang akan datang	13, 14, 15, 16	29, 30, 31, 32	8	Item 13, 14, 15, 16 gugur. Item lain valid.
JUMLAH					32	24

2. Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas digunakan untuk memeriksa konsistensi responden dalam menjawab pernyataan masing-masing variabel. Reliabilitas dapat dikatakan kepercayaan, stabilitas, konsistensi, dll. Selama pengukuran responden yang sama telah beberapa kali memperoleh hasil yang sama, sepanjang objek yang diukur tidak mengalami perubahan, maka hasil pengukuran tersebut dapat dikatakan kredibel (Azwar, 1997). Perhitungan uji reliabilitas ini menggunakan koefisien *Cronbach Alpha*.

Triton (2015) mengemukakan bahwa skala dapat dibagi menjadi lima kategori jarak yang sama, sehingga kepastian alpha cronbach dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Nilai alpha cronbach 0,00 sampai dengan 0,20 = Kurang reliabel
- b. Nilai alpha cronbach 0,21 sampai dengan 0,40 = Agak reliabel
- c. Nilai alpha cronbach 0,41 sampai dengan 0,60 = Cukup reliabel
- d. Nilai alpha cronbach 0,61 sampai dengan 0,80 = Reliabel
- e. Nilai alpha cronbach 0,81 sampai dengan 1,00 = Sangat reliabel

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Penerimaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.905	25

Tabel 3.7 Uji Reliabilitas Kecemasan Menghadapi Masa Yang Akan Datang

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.917	24

Instrumen penelitian dinyatakan reliable apabila memiliki koefisien cronach alpha $> 0,60$ (Wardah, 2016). Maka, berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan SPSS 24, hasil cronbach alpha sebesar 0,905 untuk variabel penerimaan diri dan 0,917 untuk variabel kecemasan menghadapi masa yang

akan datang, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini reliable.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Deskriptif

Sugiyono (2018: 35) yang mengungkapkan analisis deskriptif variabel pada subjek penelitian dapat dibagi menjadi beberapa kategori dengan dasar penghitungan melalui nilai *mean* dan nilai *standard deviation*. Peneliti melakukan tiga kategorisasi bagi masing-masing variabel dalam penelitian ini yaitu penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa yang akan datang dengan dasar sebagai berikut:

Tabel 3.8 Rumus Kategorisasi Skor Variabel

Norma	Kategori
$(M + 1SD) \geq X$	Tinggi
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	Sedang
$X < (M - 1SD)$	Rendah

Keterangan:

X : Skor Subjek

M : Mean

SD : Standard Deviation

2. Uji Asumsi Dasar

a) Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data dari penelitian terhadap populasi memiliki hasil yang normal atau tidak. Uji normalitas akan dilakukan menggunakan SPSS 24 dengan pendekatan *Kolmogorov-Smirnov* dengan ketentuan *Asymp. Sig* > 0,05, maka data tersebut normal, jika signifikasinya < 0,05 maka data tersebut tidak normal. Data penelitian yang memiliki hasil normal dapat dilanjutkan menggunakan uji linearitas.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk dapat mengetahui apakah variabel (Y) dan variabel (X) memiliki hubungan yang linear atau tidak menggunakan Test for Linearity. Hasil dapat dikatakan linear apabila memiliki taraf signifikansi mencapai $linearity > 0,05$. Jika hasil *Deviation from Linearity* $> 0,05$ atau nilai signifikansi pada *F Linearity* $< 0,05$ maka hubungan dari kedua variabel adalah *Linear* (Azwar, 2015).

c) Uji Hipotesis

Untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dan Y, pengujian dalam penelitian ini menggunakan uji parametrik dengan analisis korelasi *product moment*, dan data yang tidak berdistribusi normal akan menggunakan uji non parametrik menggunakan SPSS 24.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2023 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini ditujukan pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Penentuan kategorisasi variabel penelitian pada subjek didasarkan pada penghitungan nilai *mean* dan *standard deviation*. Adapun nilai mean dan standard deviation dapat diperoleh melalui analisis deskriptif, berdasarkan hasil analisis deskriptif pada masing-masing variabel dalam penelitian ini berikut ini patokan nilai mean dan standard deviation yang dihasilkan:

Tabel 4.1 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penerimaan Diri	60	39	89	71.51	10.654
Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang	60	37	91	55.18	11.720
Valid N (listwise)	60				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif di atas, dapat diketahui bahwa nilai mean dan standard deviation pada variabel penerimaan diri adalah 71,51 dan 10,654, adapun nilai untuk variabel kecemasan menghadapi masa yang akan datang sebesar 55,18 dan 11,720. Selain itu, nilai maksimum yang dicapai oleh subjek penelitian pada variabel penerimaan diri adalah 89 dan nilai terendahnya 39, dan variabel kecemasan menghadapi masa yang akan datang adalah 91 dan nilai terendahnya 37. Nilai *mean* dan *standard*

deviation kemudian dimasukkan ke dalam rumusan kategori variabel tiga tingkatan sebagai berikut:

- a. Kategorisasi variabel kecemasan menghadapi masa yang akan datang

Tabel 4.2 Pengolahan Kategorisasi Skor Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang

Rumus	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$(M + 1SD) \geq X$ $(55,18 + 11,720) \geq X$	$66,90 \geq X$	Tinggi
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$ $(55,18 - 11,720) \leq X < (55,18 + 11,720)$	$43,46 \leq X < 66,90$	Sedang
$X < (M - 1SD)$ $X < (55,18 - 11,720)$	$X < 43,46$	Rendah

Berdasarkan hasil rumusan kategorisasi variabel penerimaan diri di atas, dapat diketahui apabila skor rendah akan diterima subjek penelitian dengan skor $< 43,46$, kategori skor sedang antara $43,46$ hingga $66,90$ dan kategori skor tinggi $66,90$ atau di atasnya. Adapun perolehan distribusi kategorisasi variabel kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa Prodi Psikologi berdasarkan standar skor yang telah ditetapkan sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Masa yang Akan Datang

Kecemasan Menghadapi Masa yang Akan Datang					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	18.3	18.3	18.3
	Sedang	41	68.3	68.3	86.7
	Tinggi	8	13.3	13.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 11 mahasiswa atau 18,3 % dari 60 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan rendah dalam menghadapi masa yang akan datang, sebanyak 41 mahasiswa atau 68,3 % dari 60 mahasiswa memiliki

kecemasan sedang dalam menghadapi masa yang akan datang, dan sebanyak 8 mahasiswa atau 13,3 % dari 60 mahasiswa memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam menghadapi masa yang akan datang. Maka, dapat disimpulkan mayoritas mahasiswa Prodi Psikologi memiliki tingkat kecemasan sedang dalam menghadapi masa yang akan datang.

b. Kategorisasi variabel penerimaan diri

Tabel 4.4 Pengolahan Kategorisasi Skor Penerimaan Diri

Rumus	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$(M + 1SD) \geq X$ $(71,51 + 10,654) \geq X$	$82,164 \geq X$	Tinggi
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$ $(71,51 - 10,654) \leq X < (71,51 + 10,654)$	$60,86 \leq X < 82,164$	Sedang
$X < (M - 1SD)$ $X < (71,51 - 10,654)$	$X < 60,86$	Rendah

Berdasarkan hasil rumusan kategorisasi variabel penerimaan diri di atas, dapat diketahui apabila skor rendah akan diterima subjek penelitian dengan skor $< 60,86$, kategori skor sedang antara $60,86$ hingga $82,16$ dan kategori skor tinggi $82,164$ atau di atasnya. Adapun perolehan distribusi kategorisasi variabel penerimaan diri pada mahasiswa Prodi Psikologi berdasarkan standar skor yang telah ditetapkan sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Penerimaan Diri

Penerimaan Diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	10	16.7	16.7	16.7
	Sedang	34	56.7	56.7	73.3
	Tinggi	16	26.7	26.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 10 mahasiswa atau 16,7% dari 60 mahasiswa memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah, sebanyak 34 mahasiswa atau 56,7% dari 60 mahasiswa memiliki penerimaan diri sedang, dan sebanyak 16 mahasiswa atau 26,7% dari 60 mahasiswa memiliki penerimaan diri yang tinggi. Maka, dapat disimpulkan mayoritas mahasiswa Prodi Psikologi memiliki tingkat penerimaan diri sedang.

3. Uji Asumsi Dasar

a) Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan untuk penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal memerlukan uji hipotesis paraametri, namun hal tersebut tidak akan berlaku bila data peneliti berdistribusi normal. Peneliti menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* untuk uji normalitas di penelitian ini.

Tabel 4.6 Tabel Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.29156567
Most Extreme Differences	Absolute	.096
	Positive	.096
	Negative	-.042
Test Statistic		.096
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.		

Tabel uji normalitas data di atas menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* variabel penerimaan diri (X) dan variabel kecemasan menghadapi masa yang akan datang (Y) memiliki hasil yang sama yaitu 0,200. Data sebuah penelitian dapat dikatakan normal apabila memiliki signifikansi $> 0,05$ (Purnomo, 2016). Berdasarkan teori tersebut, maka kedua variabel penelitian dinyatakan berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan untuk mengetahui linearita skor variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas dan variabel tergantung dapat dikatakan linear apabila memiliki signifikansi $> 0,05$ pada *Deviation from Linearity* (Wahdah, 2016).

Tabel 4.7 Tabel Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Masa Yang Akan Datang *	Between	(Combined)	6254.067	27	231.632	4.005	.000
		Linearity	4013.888	1	4013.888	69.395	.000
	Groups	Deviation from Linearity	2240.179	26	86.161	1.490	.141
Penerimaan Diri	Within Groups		1850.917	32	57.841		
	Total		8104.983	59			

Dari hasil uji linearitas di atas, dapat diketahui bahwa adanya hubungan yang *linear* antara variabel penerimaan diri dan variabel kecemasan menghadapi masa depan. Hal itu dapat dilihat dari hasil *Deviation from Linearity* sebesar 0,141 $> 0,05$, artinya, kedua variabel memiliki hubungan *linear*.

c) Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, kedua variabel berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis yang digunakan adalah uji parametrik dengan analisis korelasi *product moment*.

Tabel 4.8 Tabel Uji Hipotesis

Correlations			
		Penerimaan Diri	Kecemasan Menghadapi Masa Yang Akan Datang
Penerimaan Diri	Pearson Correlation	1	-.704**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Kecemasan Menghadapi Masa Yang Akan Datang	Pearson Correlation	-.704**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

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

Setelah melakukan uji korelasi *product moment*, diketahui bahwa variabel penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa yang akan datang memiliki nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,00 dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,704. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,01 memiliki arti bahwa variabel penerimaan diri memiliki hubungan dengan kecemasan menghadapi masa yang akan datang. Sehingga, hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa yang akan datang **diterima**. Nilai negatif atau minus pada hasil (r) menandakan bahwa arah hubungan variabel penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa yang akan datang adalah negatif. Artinya, semakin tinggi penerimaan diri seseorang, maka semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi masa yang akan datang. Sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri seseorang, maka semakin tinggi kecemasannya dalam menghadapi masa yang akan datang.

B. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa. Hasil dari analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa atau individu di usia dewasa awal, ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p, 0,00 < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,704. Hubungan penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa yang akan datang bersifat negatif, artinya, semakin tinggi tingkat penerimaan diri seseorang, maka tingkat kecemasan dalam menghadapi masa yang akan datang akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, apabila tingkat penerimaan diri pada seseorang semakin rendah, maka tingkat kecemasan dalam menghadapi masa yang akan datang semakin tinggi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Nadira dan Zarfiel (2013) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa yang akan datang pada mahasiswa. Diketahui bahwa penerimaan diri yang rendah memiliki asosiasi dengan depresi dan kecemasan (Chamberlain dan Haaga, 2001). Hal ini sesuai dengan teori Jersild (1978) yang mengatakan bahwa penerimaan diri adalah evaluasi realistis yang konsisten dengan penghargaan terhadap diri sendiri, keyakinan dalam standar pendirian tanpa batasan, dan kepemilikan tanpa merasa rendah diri atau bertanggung jawab atas pendapat orang lain. Zaleski (1996) mengungkapkan bahwa masa yang akan datang adalah tempat untuk meencanakan, menetapkan sebuah tujuan yang ingin dicapai, lalu direalisasikan, namun seorang individu yang tak yakin akankah tujuan itu tercapai atau tidak sehingga menimbulkan kecemasan.

Banyak tuntutan individu dalam masa dewasa awal seperti dalam pendidikan lanjutan, menikah atau berkeluarga, dan untuk memiliki pekerjaan yang dapat memunculkan adanya rasa cemas dalam menghadapi masa yang akan datang pada seorang mahasiswa. Penerimaan diri menjadi salah satu dari

banyak faktor yang memengaruhi ada atau tidaknya kecemasan menghadapi masa yang akan datang tersebut. Hal ini karena penerimaan diri memiliki beberapa aspek menurut Sheerer (1949), yaitu:

Percaya pada kemampuannya menghadapi kehidupan. Individu yang mempunyai kemampuan untuk menghadapi kehidupan. Hal ini tampak dari sikap individu yang percaya diri, lebih suka mengembangkan sikap baiknya dan mengeliminasi keburukannya dari pada ingin menjadi orang lain, oleh karena itu individu puas menjadi diri sendiri.

Menganggap dirinya setara dengan orang lain. Individu merasa dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, sehingga individu tidak merasa sebagai orang yang istimewa atau menyimpang dari orang lain. Individu merasa dirinya mempunyai kelemahan dan kelebihan seperti halnya orang lain.

Menyadari dan tidak merasa malu akan keadaan dirinya. Meskipun orang lain memiliki hal yang tidak ia miliki, jika individu dapat menerima dirinya, kekurangan itu masih bisa diatasi dengan *self-developing* dengan meningkatkan bakat yang sudah ada atau menambah bakat baru yang dapat dipelajari, dengan begitu, individu dapat membekali diri untuk menghadapi masa yang akan datang.

Bertanggung jawab atas tindakannya. Individu yang berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya. Individu yang mau menerima kritik dan menjadikannya sebagai suatu masukan yang berharga untuk mengembangkan diri agar menjadi lebih baik di masa yang akan datang.

Mempercayai prinsip atau standar hidup tanpa harus dikendalikan oleh opini orang lain. Individu yang menerima dirinya akan lebih suka mengikuti standarnya sendiri dari pada bersikap *conform* terhadap tekanan sosial. Individu fokus pada apa yang sudah ia rencanakan atas masa yang akan datang dan tidak mudah goyah oleh opini orang lain. Individu yang mampu menerima diri mempunyai sikap dan percaya diri yang menurut pada tindakannya sendiri dari pada mengikuti konvensi dan standar dari orang lain serta mempunyai ide aspirasi dan pengharapan sendiri.

Menurut Kilici (dalam Ceyhan dan Ceyhan, 2010), penerimaan diri merupakan perilaku diri yang sehat yang membantu seorang individu agar dapat mengevaluasi sisi efisien dan tidak efisien mereka dengan cara yang tepat sesuai realita, dan menerima kemampuan mereka sebagai bagian dari kepribadiannya. Maka, seorang individu yang dapat menerima kebaikan dan kekurangan pada dirinya akan mampu untuk mengambil tindakan tepat untuk menghadapi masa yang akan datang. Kedua, pikiran irasional, yaitu: 1) kegagalan katostropik atau asumsi individu bahwa sesuatu yang buruk akan menimpanya. Salah satu aspek moral penerimaan diri adalah seorang individu mampu menerima diri dan mengetahui akan menjadi apa di masa depan. Seorang individu yang menerima dirinya percaya bahwa ia sudah memilii rencana untuk masa depan dan akan memikirkan langkah yang akan diambil dibandingkan memikirkan hal buruk yang akan terjadi di masa yang akan datang. 2) Kesempurnaan, individu mengharapkan perilakunya sempurna. Seorang individu yang menerima dirinya tidak akan memandang dirinya sebagai sosok sempurna, melainkan ia akan menerima bahwa selain memiliki kelebihan ia juga memiliki kekurangan. Menurut Jersild (1978) apabila individu dapat mengendalikan diri dan menerima diri sendiri, individu tersebut akan menjadi lebih dapat menjalani hidup dengan leluasa tanpa dibayangi oleh rasa cemas.

Dalam Al-Qur'an surat Lukman ayat 22, Allah SWT berfirman:

﴿ وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ
 بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ ﴾

“Barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah sedangkan dia orang yang berbuat kebaikan maka sesungguhnya ia telah berpegang pada buhul tali yang kokoh. Dan hanya kepada Allah lah kesudahan segala urusan.”

Mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki oleh seorang individu membuatnya menerima keadaan atau situasi yang dialami, sehingga ia tidak merasakan kecemasan karena ia tahu apa yang harus dilakukan dalam

menghadapi situasi atau mengatasi suatu hal yang menimbulkan kecemasan. Hurlock (1992) mengungkapkan bahwa seorang individu yang mampu menerima dirinya sendiri, berarti mampu menerima seperti apa adanya, bukan seperti apa yang diinginkan, dan memiliki ekspektasi yang sesuai dengan kemampuannya, termasuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ia miliki, sehingga ia tidak merasakan cemas atas masa depan seperti apa yang akan ia jalani kelak.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat penerimaan diri seorang individu, maka akan semakin rendah tingkat kecemasan individu saat menghadapi masa yang akan datang. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat penerimaan diri seorang individu maka akan semakin tinggi tingkat kecemasannya dalam menghadapi masa yang akan datang. Seorang individu yang mampu menilai dirinya secara objektif dan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri akan mampu untuk mencintai diri sendiri. Hasil dari pemahaman atas dirinya, evaluasi atau penilaian terhadap diri sendiri dapat membuat seorang individu untuk mengetahui kapasitas kemampuannya tanpa harus membandingkan dirinya dengan orang lain akan dijadikan dasar bagi individu untuk mengambil keputusan agar dapat menyesuaikan diri dengan realita dan memiliki bekal untuk menghadapi masa yang akan datang. Sebaliknya, individu yang tak yakin akan kemampuan atau nilai atas dirinya sendiri akan sulit untuk merencanakan atau menetapkan tujuan yang akan dicapai, sehingga menimbulkan kecemasan akan masa yang akan datang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan saran kepada pihak yang terkait pada penelitian ini, yaitu:

1) Bagi mahasiswa

Pada masa dewasa awal, seorang individu tentu akan dihadapkan oleh banyak pilihan atau jalan untuk menuju masa depan. Tuntutan-tuntutan dari orang di sekitar juga akan datang seperti tuntutan untuk melanjutkan studi, berkeluarga, atau berkarir. Namun, apabila kita sudah mempersiapkan diri dengan mengasah kelebihan yang kita punya dan menerima kekurangan

yang ada, bukan hanya rencana saja yang matang, tapi juga dapat memperkuat langkah awal menuju masa yang akan datang.

2) Bagi peneliti selanjutnya

Populasi dan sample untuk penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo, sehingga dalam penelitian selanjutnya dapat diperluas untuk mengambil sampel dari berbagai fakultas agar hasilnya dapat digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta. (2015). Hubungan antara orientasi masa depan dan daya juang terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosia dan Ilmu Politik Di Universitas Mulawarman. *eJournal Psikologi*, 3 (1), 369-381.
- Abdullah, Ma'ruf. (2015). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- American Psychiatric Association. (2005). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fourth Edition*. American Psychiatric Assosiation.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan*. PT. Rineka Cipta.
- Atmadja, P. (2013). Hubungan kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi. *Media Prestasi Vol. XI No.1 Juni 2013/iSSN 1979 – 9225*.
- Azwar, S. (1997). *Reliabilitas dan Validitas*. Edisi ke 3. Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Reliabilitas dan Validitas*. Sigma Alpha.
- Chaplin, J. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Raja Grafindo Perkasa.
- Conley,T. (2003). *Breaking Free From the Anxiety Trap*. Wallsend Self Help Group.
- Cronbach L.J. 1963. *Educational Psychology 2nd Edition*. New York: Harcourt, Bruce, and World.
- Dariyo, A. (2007). *Psikologi Perkembangan*. PT. Refika Aditama.
- Durand, V., & Barlow, D. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Pustaka Pelajar.
- Feist. (2010). *Teori Kepribadian (Edisi ketujuh)*. Salemba Humanika.
- Gussak, D. (2009). Comparing the effectiveness of art therapy ondepression and locus of control of male and female inmates. *The Arts in Psychotherapy*, 36(4), 202–207.
- Ghufron & Risnawati. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.

- Greenberger & Padesky. (2016). *Mind Over Mood Second Edition Change How You Fell By Changing The Way You Think*. The Guilford Press.
- Hadi, S. (1996). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., & Helmi, A. F. (1998). Efektivitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal Psikologi*, 2, 47-55.
- Hardiyanti, S. (1998). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada anak-anak penghuni lembaga pemasyarakatan anak. Blitar. Retrieved September 25, 2015. <http://www.skripsipsikologiindonesia.blogspot.com>.
- Hasan, M. I. (2002). *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Ghalia Indonesia.
- Hikmah, S. (2015). *Psikologi Perkembangan (Tinjauan dalam Perspektif Islam)*. CV. Karya Abadi Jaya.
- Hurlock, E. B. (1986). *Personality Development*. New Delhi: McGraw-Hill Inc.
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Indirasari, T, Dyah, dkk. (2019). Future time perspective and turnover intention: the mediating role of resilience. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 4, No 1 (2019): 1–12 DOI: 10.21580/pjpp.v4i1.3120 (hal 3).
- Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1*. Erlangga.
- Johnson, D. W. (1993). *Reaching Out Interpersonal Effectiveness and Self Actualization 4th*. USA: Allyn & Bacon.
- La Greca, A.M., Lopez, N., & Olivares, J. (2005). Efficacy of three treatment protocols for adolescents with social anxiety disorder: A 5-year follow-up assessment. *Journal of Anxiety Disorder*, (575), 1–15.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. UMM Press.
- Lestariningsih. (2008). *Analisis Faktor Kejadian Abortus. Jurnal Maternity and Neonatal*. Vol 1 No. 2. 2013.

- Ghufron, M. N & Risnawita, S. R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Machdan, D. M. (2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Volume 1 No. 02 .
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Nuriyyatiningrum. A. H, Nadya, dkk. Quality of life of college students: the effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 8, No 1 (2023): 87–102. DOI: 10.21580/pjpp.v8i1.14733 (hal 87).
- Pitaloka, A (2007). *Menelusuri Kecemasan Pada Remaja*. (<http://creasoft.wordpress.com>). Diakses Pada Maret 2016.
- Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- Rahmadina, A, dkk (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 5, No 1 (2020): 1–14 DOI: <http://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.5484> (hal 2).
- Rizkiana, U. (2012). *Penerimaan Diri Remaja Penderita Leukimia*. Jakarta. Universitas Gunadarma.
- Robinson, M. D. & Ryff, C. D. (1999). The role of self-reception in perception of past, present, and future happiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 595-606.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and social psychology*, 57, (6), 1069-1081.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Bumi Aksara.
- Sari, E. P. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi* No. 2 , 73-88.
- Soesilowindradini (1993). *Psikologi Remaja*. Usaha Nasional.

- Steven Schwartz, S.(2000). *Abnormal Psychology: A Discovery Approach*. Mayfield Publishing Company.
- Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian Administrasi R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. PT. Alfabet.
- Sutadipura, Balnadi. (1984). *Kompetensi Guru dan Kesehatan Mental*. Angkasa.
- Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Maestro.
- Triton, B. P. (2005). *Paradigma Baru Manajemen Sumber Daya Manusia*. Tugu.
- Vye, et al. 1998. Doing with understanding: lessons from reseacrh on problem and project-based learning. *The Journal of The Learning Sciences*, 7 (3&4), 271-311.

LAMPIRAN 1
KISI-KISI ITEM PENERIMAAN DIRI

No	ASPEK	INDIKATOR	FAVORABLE	UNFAVORABLE
1.	Persepsi diri dan sikap terhadap penampilan	a) Individu mampu memberi pendapat objektif terhadap penampilan diri	1) Saya percaya diri akan cara berpenampilan saya sehari-hari 2) Saya tidak masalah jika berpenampilan apa adanya	1) Saya perlu pendapat orang lain untuk menilai penampilan saya 2) Saya lebih percaya diri jika meniru gaya penampilan orang lain
		b) Individu mampu memberi pendapat objektif terhadap orang lain	1) Saya tidak malu ketika memberikan pujian kepada orang lain 2) Saya dapat dengan jujur mengatakan jika orang lain salah	1) Saya memuji orang lain hanya karena orang itu pernah memuji saya 2) Saya merasa sungkan jika harus berkata jujur kepada orang lain
2.	Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain	a) Menerima kelemahan dan kelebihan diri dengan tidak membandingkan diri dengan orang lain	1) Saya bangga dengan prestasi baik yang sudah saya capai sejauh ini 2) Kekurangan yang saya miliki bukanlah hal yang membuat saya malu	1) Saya merasa orang lain sering kali melakukan yang lebih baik dari saya 2) Saya merasa harus menutupi kekurangan agar terlihat lebih baik
3.	Perasaan inferioritas sebagai gejala penerimaan diri	a) Merasa senang ketika mendapat pengakuan dari orang lain	1) Saya senang mendapatkan pujian dari orang lain 2) Saya senang jika kemampuan saya diakui orang lain	1) Saya merasa pujian orang lain terhadap saya berlebihan 2) Saya merasa kemampuan yang saya miliki belum pantas

4.	Respon atas penolakan dan kritikan	a) Individu terbuka atas kritikan dari orang lain	1) Saya menghargai jika ada kritik dari orang lain untuk saya 2) Saya cukup terbuka dengan kritik yang ditujukan untuk saya	1) Saya tidak merasa membutuhkan kritik dari orang lain 2) Saya merasa kritik orang lain kepada saya itu terlalu berlebihan
		b) Individu dapat menerima kritikan dari orang lain	1) Saya menerima kritik yang orang lain berikan untuk saya 2) Kritik membantu saya untuk meningkatkan kemampuan diri	1) Saya merasa tersinggung jika orang lain mengkritik saya 2) Kritik dari orang lain tidak memberi dampak positif untuk saya
5.	Keseimbangan antara real self dan ideal self	a) Individu memiliki kendali atas ekspektasi diri	1) Saya tahu sejauh apa kemampuan saya 2) Saya memiliki target yang sesuai dengan kapasitas kemampuan saya	1) Saya tidak memahami kemampuan saya sendiri 2) Saya selalu memiliki target yang jauh dari kapasitas kemampuan saya
6.	Penerimaan diri, menuruti kehendak, kepercayaan terhadap kemampuan diri	a) Individu mampu merespon dengan bijak harapan orang lain terhadap dirinya	1) Saya tidak keberatan jika orang lain mengharapkan sesuatu untuk saya capai 2) Saya tidak terbebani oleh harapan orang lain terhadap saya	1) Saya tidak suka jika orang lain mengharapkan sesuatu dari saya 2) Saya merasa terbebani jika orang lain memiliki harapan terhadap saya
		b) Tidak mudah terpengaruh oleh keadaan sekitar yang berbeda dengan kondisi diri sendiri	1) Saya mampu menyelesaikan tugas dengan cara saya sendiri 2) Saya percaya diri dengan hasil kerja yang saya selesaikan	1) Saya melakukan kecurangan karena takut tertinggal oleh yang lain 2) Saya menyontek teman karena saya merasa hasil kerjanya lebih bagus
7.	Penerimaan diri, spontanitas, dan	a) Individu leluasa atas hidupnya dan menikmati kehidupannya	1) Saya sangat enjoy dalam menjalani hidup	1) Saya merasa terbebani dan terkekang saat

	menikmati hidup		2) Saya merasa hidup saya saat ini cukup	menjalani hidup 2) Saya merasa hidup saya selalu kurang
8.	Aspek moral penerimaan diri	a) Individu mampu menerima diri dan mengetahui akan menjadi apa di masa depan	1) Saya percaya jika saat ini saya sudah memiliki bekal untuk menghadapi masa depan 2) Saya memiliki rencana tentang apa yang akan saya lakukan di masa depan	1) Saya merasa tidak memiliki bekal untuk menghadapi masa depan 2) Saya tidak memiliki rencana akan melakukan apa untuk masa depan
		b) Individu menerima adanya kesulitan yang dihadapi tanpa memanipulasi diri maupun orang lain	1) Saya tidak menyalahkan diri sendiri saat saya menemukan kesulitan 2) Saya menerima jika kesulitan yang saya hadapi terjadi karena saya masih memiliki kekurangan	1) Saya menyalahkan diri sendiri ketika saya menghadapi kesulitan dan tidak dapat saya selesaikan 2) Saya merasa kesulitan yang saya hadapi adalah dampak dari kekurangan orang lain
9.	Sikap terhadap penerimaan diri	a) Individu mampu menghormati orang lain tanpa merasa ragu	1) Saya menghargai teman yang memberi saya bantuan 2) Saya senang jika teman yang lebih mampu dapat memberi saya saran	1) Saya merasa teman saya tidak perlu memberi saya bantuan 2) Saya merasa kesal jika mendapat saran dari seorang teman

LAMPIRAN 2

KISI-KISI KECEMASAN MENGHADAPI MASA YANG AKAN DATANG

No.	ASPEK	INDIKATOR	FAVORABLE	UNFAVORABLE
1.	Reaksi fisik	a) Individu menemukan gejala berkeringat, pusing gemetar, berdebar, mulut terasa kering, dan mual ketika membicarakan tentang rencana masa depan.	1) Saya merasa pusing jika membayangkan tentang pekerjaan masa depan 2) Saya merasa mual jika sedang berhadapan dengan hal yang tidak terduga 3) Saya merasa berdebar jika membayangkan apa yang akan saya lakukan di masa yang akan datang 4) Saya merasa mulut saya kering ketika teringat tentang rencana masa depan	1) Saya bersemangat jika membayangkan soal pekerjaan masa depan 2) Saya merasa tenang saat menghadapi hal yang tidak terduga 3) Saya sangat menantikan hal yang akan saya lakukan di masa depan 4) Nafsu makan saya tidak terganggu ketika membicarakan tentang rencana masa depan
2.	Reaksi perilaku	a) Individu cenderung menghindari, meninggalkan dan menjauhi hal yang membuat cemas.	1) Saya selalu mengalihkan pembicaraan yang membahas tentang pekerjaan di masa depan 2) Saya menghindari topik yang membicarakan soal pernikahan 3) Saya menjauhi pembicaraan serius dengan keluarga saat membahas tentang rencana masa depan 4) Saya mengurung diri di kamar jika orangtua membicarakan tentang masa depan pekerjaan saya	1) Saya membicarakan tentang pekerjaan impian di masa depan dengan baik-baik saja 2) Saya merasa enjoy jika obrolan sedang membahas topik tentang pernikahan 3) Saya dapat menanggapi pembicaraan serius dengan keluarga tentang rencana masa depan dengan baik-baik saja 4) Saya menikmati obrolan tentang masa depan pekerjaan saya

3.	Reaksi pemikiran	a) Individu merasa kesulitan untuk berkonsentrasi, berpikir berlebihan terhadap suatu bahaya, dan khawatir hal buruk akan terjadi.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Saya sulit berkonsentrasi jika teringat tentang masa yang akan datang 2) Saya selalu membayangkan jika masa depan itu menakutkan 3) Saya khawatir jika akan terjadi hal yang buruk di masa depan 4) Saya merasa khawatir jika orangtua menanti saya untuk segera berkeluarga 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Saya dapat berkonsentrasi saat teringat tentang rencana masa depan 2) Saya merasa dapat melewati masa yang akan datang dengan baik-baik saja 3) Saya merasa akan menemui banyak hal baik di masa depan 4) Saya merasa tenang jika orangtua menanti saya untuk segera berkeluarga
4.	Suasana hati	a) Individu merasa suasana hati berubah secara tiba-tiba saat berhadapan pada sebuah situasi yang memicu kecemasan, gugup, kesal, dan panik.	<ol style="list-style-type: none"> 1) Saya merasa kesal jika orang lain menanyakan pekerjaan apa yang saya inginkan di masa depan 2) Saya merasa gugup jika terbayang tentang interview kerja 3) Saya merasa pesimis jika orang lain menanyakan soal jodoh di masa depan 4) Saya merasa cemas jika hal tidak menyenangkan di masa lalu muncul lagi di masa depan 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Saya dapat menjawab pertanyaan tentang pekerjaan yang saya inginkan di masa depan 2) Saya merasa tenang jika terbayang tentang interview kerja 3) Saya optimis dapat menemukan jodoh di masa depan 4) Saya merasa mampu menghadapi hal sulit yang pernah terjadi di masa lalu jika terjadi lagi di masa depan

LAMPIRAN 3
HASIL UJI COBA VALIDITAS SKALA PENERIMAAN DIRI
TAHAP 1

Case Processing Summary				Reliability Statistics	
		N	%	Cronbach's Alpha	N of Items
Cases	Valid	30	100.0	.871	52
	Excluded ^a	0	.0		
	Total	30	100.0		
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.					

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	138.8000	212.786	.176	.870
X02	138.8667	204.740	.402	.867
X03	138.7333	207.444	.374	.867
X04	139.0000	215.724	.030	.872
X05	138.8667	207.292	.439	.867
X06	139.0333	218.309	-.113	.874
X07	138.8000	209.269	.336	.868
X08	138.7333	212.547	.173	.870
X09	138.8667	208.395	.331	.868
X10	138.7333	211.168	.295	.869
X11	138.6667	212.437	.182	.870
X12	138.8000	214.855	.058	.872
X13	138.8667	212.878	.173	.870
X14	138.8667	208.189	.429	.867
X15	139.1000	216.783	-.039	.874
X16	139.4000	216.041	-.005	.873
X17	138.9667	202.102	.549	.864
X18	138.9000	212.921	.163	.871
X19	138.9667	204.999	.453	.866
X20	139.1333	212.740	.157	.871
X21	139.3000	213.666	.099	.872
X22	138.8333	210.213	.302	.869

X23	139.2333	213.909	.108	.871
X24	138.8667	213.430	.129	.871
X25	138.7333	203.582	.428	.866
X26	138.8667	207.085	.390	.867
X27	139.2000	225.269	-.405	.879
X28	139.0667	213.995	.091	.872
X29	139.1667	212.144	.130	.872
X30	139.1000	211.679	.196	.870
X31	139.5667	216.944	-.047	.875
X32	139.3333	213.333	.105	.872
X33	139.2667	209.237	.262	.869
X34	139.5000	212.603	.167	.871
X35	138.9667	208.447	.325	.868
X36	139.2333	206.185	.438	.866
X37	138.9333	208.616	.325	.868
X38	139.0667	212.202	.209	.870
X39	139.3000	205.045	.614	.865
X40	139.3000	201.803	.639	.863
X41	139.6000	203.628	.566	.864
X42	139.5333	209.154	.344	.868
X43	138.9667	196.102	.802	.859
X44	139.0667	201.995	.558	.864
X45	139.2000	199.959	.595	.863
X46	139.3667	195.964	.785	.859
X47	139.3333	201.264	.594	.863
X48	139.0000	202.138	.599	.864
X49	139.5000	200.672	.578	.863
X50	139.2333	202.047	.511	.865
X51	138.9667	203.826	.477	.865
X52	139.1000	199.403	.602	.863

TAHAP 2

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.906	25

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	65.6000	120.179	.450	.904
X02	65.4667	122.326	.429	.904
X03	65.6000	123.628	.409	.904
X04	65.5333	125.154	.306	.906
X05	65.6000	123.076	.385	.905
X06	65.6000	123.421	.462	.903
X07	65.7000	119.114	.551	.901
X08	65.7000	122.217	.406	.904
X09	65.5667	125.289	.311	.906
X10	65.4667	119.706	.454	.904
X11	65.6000	123.559	.356	.905
X12	65.6667	125.540	.355	.907
X13	66.0333	121.206	.634	.901
X14	66.3333	119.471	.622	.900
X15	66.2667	124.340	.362	.905
X16	65.7000	114.217	.825	.895
X17	65.8000	119.821	.517	.902
X18	65.9333	117.306	.605	.900
X19	66.1000	114.852	.766	.896
X20	66.0667	119.995	.512	.902
X21	65.7333	119.513	.581	.901
X22	66.2333	118.668	.546	.901
X23	65.9667	117.620	.587	.900
X24	65.7000	119.803	.513	.902
X25	65.8333	116.075	.654	.899

LAMPIRAN 4
HASIL UJI VALIDITAS SKALA KECEMASAN MENGHADAPI MASA
YANG AKAN DATANG

TAHAP 1

Case Processing Summary				Reliability Statistics	
		N	%	Cronbach's Alpha	N of Items
Cases	Valid	30	100.0	.883	32
	Excluded ^a	0	.0		
	Total	30	100.0		
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.					

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	75.8000	139.545	.437	.879
X02	75.6000	136.593	.564	.876
X03	75.6667	140.437	.505	.878
X04	75.7000	137.045	.523	.877
X05	75.7000	136.424	.554	.876
X06	75.7333	142.064	.355	.881
X07	75.7333	136.340	.554	.876
X08	75.8667	138.533	.400	.880
X09	75.4333	137.909	.549	.877
X10	75.5333	137.844	.585	.876
X11	75.3333	142.506	.440	.880
X12	75.5333	144.671	.153	.885
X13	75.6667	149.195	-.062	.890
X14	75.6667	148.575	-.028	.888
X15	76.0000	148.138	-.004	.887
X16	75.7000	150.355	-.119	.890
X17	76.1000	137.472	.541	.877
X18	76.1000	145.748	.121	.885
X19	76.2667	143.789	.279	.882
X20	76.1333	134.326	.721	.873

X21	76.2667	134.340	.629	.874
X22	76.2333	133.771	.676	.873
X23	76.0333	137.620	.552	.877
X24	76.2000	134.579	.692	.874
X25	76.0667	136.961	.595	.876
X26	76.2000	136.786	.517	.877
X27	76.3333	137.264	.603	.876
X28	75.9000	143.472	.215	.884
X29	76.2000	141.131	.345	.881
X30	76.0000	141.586	.314	.882
X31	76.4000	140.248	.432	.879
X32	76.2667	135.857	.613	.875

TAHAP 2

Case Processing Summary				Reliability Statistics	
		N	%	Cronbach's Alpha	N of Items
Cases	Valid	30	100.0	.917	24
	Excluded ^a	0	.0		
	Total	30	100.0		
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.					

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	55.7000	125.390	.441	.916
X02	55.5000	123.500	.519	.914
X03	55.5667	126.530	.490	.915
X04	55.6000	123.145	.520	.914
X05	55.6000	122.593	.550	.914
X06	55.6333	127.482	.378	.916
X07	55.6333	122.792	.535	.914
X08	55.7667	125.082	.372	.918
X09	55.3333	124.644	.506	.914
X10	55.4333	123.978	.577	.913
X11	55.2333	128.806	.398	.916
X12	56.0000	122.897	.575	.913
X13	56.0333	120.516	.722	.910
X14	56.1667	119.661	.675	.911
X15	56.1333	119.775	.688	.911
X16	55.9333	122.478	.620	.912
X17	56.1000	120.438	.710	.910
X18	55.9667	122.792	.608	.912
X19	56.1000	121.817	.570	.913
X20	56.2333	122.116	.676	.911
X21	56.1000	126.990	.343	.917
X22	55.9000	127.541	.306	.918
X23	56.3000	125.045	.497	.914
X24	56.1667	121.178	.658	.911

LAMPIRAN 5
KUESIONER ALAT UKUR PENERIMAAN DIRI

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya tidak masalah jika berpenampilan apa adanya				
2.	Saya tidak malu ketika memberikan pujian kepada orang lain				
3.	Saya bangga dengan prestasi baik yang sudah saya capai sejauh ini				
4.	Saya senang mendapatkan pujian dari orang lain				
5.	Saya menghargai jika ada kritik dari orang lain untuk saya				
6.	Saya memiliki target yang sesuai dengan kapasitas kemampuan saya				
7.	Saya mampu menyelesaikan tugas dengan cara saya sendiri				
8.	Saya sangat enjoy dalam menjalani hidup				
9.	Saya memiliki rencana tentang apa yang akan saya lakukan di masa depan				
10.	Saya menghargai teman yang memberi saya bantuan				
11.	Saya senang jika teman yang lebih mampu dapat memberi saya saran				
12.	Saya merasa tersinggung jika orang lain mengkritik saya				
13.	Saya tidak memahami kemampuan saya sendiri				
14.	Saya tidak suka jika orang lain mengharapkan sesuatu dari saya				
15.	Saya merasa terbebani jika orang lain memiliki harapan terhadap saya				
16.	Saya melakukan kecurangan karena takut tertinggal oleh yang lain				
17.	Saya menyontek teman karena saya merasa hasil kerjanya lebih bagus				
18.	Saya merasa terbebani dan terkekang saat menjalani hidup				
19.	Saya merasa hidup saya selalu kurang				
20.	Saya merasa tidak memiliki bekal untuk menghadapi masa depan				
21.	Saya tidak memiliki rencana akan melakukan apa untuk masa depan				
22.	Saya menyalahkan diri sendiri ketika saya menghadapi kesulitan dan tidak dapat saya selesaikan				
23.	Saya merasa kesulitan yang saya hadapi adalah				

	dampak dari kekurangan orang lain				
24.	Saya merasa teman saya tidak perlu memberi saya bantuan				
25.	Saya merasa kesal jika mendapat saran dari seorang teman				

LAMPIRAN 6
KUESIONER ALAT UKUR KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa pusing jika membayangkan tentang pekerjaan masa depan				
2.	Saya merasa mual jika sedang berhadapan dengan hal yang tidak terduga				
3.	Saya merasa berdebar jika membayangkan apa yang akan saya lakukan di masa yang akan datang				
4.	Saya merasa mulut saya kering ketika teringat tentang rencana masa depan				
5.	Saya selalu mengalihkan pembicaraan yang membahas tentang pekerjaan di masa depan				
6.	Saya menghindari topik yang membicarakan soal pernikahan				
7.	Saya menjauhi pembicaraan serius dengan keluarga saat membahas tentang rencana masa depan				
8.	Saya mengurung diri di kamar jika orangtua membicarakan tentang masa depan pekerjaan saya				
9.	Saya sulit berkonsentrasi jika teringat tentang masa yang akan datang				
10.	Saya selalu membayangkan jika masa depan itu menakutkan				
11.	Saya khawatir jika akan terjadi hal yang buruk di masa depan				
12.	Saya bersemangat jika membayangkan soal pekerjaan masa depan				
13.	Nafsu makan saya tidak terganggu ketika membicarakan tentang rencana masa depan				
14.	Saya membicarakan tentang pekerjaan impian di masa depan dengan baik-baik saja				
15.	Saya merasa enjoy jika obrolan sedang membahas topik tentang pernikahan				
16.	Saya dapat menanggapi pembicaraan serius dengan keluarga tentang rencana masa depan dengan baik-baik saja				
17.	Saya menikmati obrolan tentang masa depan pekerjaan saya				
18.	Saya dapat berkonsentrasi saat teringat tentang rencana masa depan				
19.	Saya merasa dapat melewati masa yang akan datang dengan baik-baik saja				

20.	Saya merasa akan menemui banyak hal baik di masa depan				
21.	Saya dapat menjawab pertanyaan tentang pekerjaan yang saya inginkan di masa depan				
22.	Saya merasa tenang jika terbayang tentang interview kerja				
23.	Saya optimis dapat menemukan jodoh di masa depan				
24.	Saya merasa mampu menghadapi hal sulit yang pernah terjadi di masa lalu jika terjadi lagi di masa depan				

LAMPIRAN 7
DATA RESPONDEN SKALA PENERIMAAN DIRI

No.	Nama	I 1	I 2	I 3	I 4	I 5	I 6	I 7	I 8	I 9	I 10	I 11	I 12	I 13	I 14	I 15	I 16	I 17	I 18	I 19	I 20	I 21	I 22	I 23	I 24	I 25	Total
1	R1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	68
2	R2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	83
3	R3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	56
4	R4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	2	1	1	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	66
5	R5	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	72
6	R6	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	83
7	R7	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	64
8	R8	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	60
9	R9	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	4	4	4	57
10	R10	4	2	1	3	1	1	3	2	3	1	1	4	2	2	3	2	1	4	2	2	4	2	1	4	2	57
11	R11	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	39
12	R12	1	1	4	4	2	3	1	4	3	1	4	4	4	1	2	1	4	1	1	4	3	1	1	2	1	58
13	R13	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	56
14	R14	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	67
15	R15	1	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	58
16	R16	3	4	4	1	1	2	1	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	72
17	R17	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	64
18	R18	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	2	4	4	4	89
19	R19	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	89
20	R20	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	72
21	R21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	74
22	R22	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	66
23	R23	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	69

24	R24	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
25	R25	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	83
26	R26	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
27	R27	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	80
28	R28	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
29	R29	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	80
30	R30	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	72
31	R31	4	3	2	2	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	3	69
32	R32	2	3	4	1	1	2	2	3	3	2	1	2	4	3	4	4	2	3	2	3	3	2	2	1	61
33	R33	2	1	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	64
34	R34	3	2	3	2	4	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	65
35	R35	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	74
36	R36	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	81
37	R37	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	88
38	R38	3	1	4	1	2	2	4	3	1	4	4	1	4	3	1	3	3	2	3	4	2	1	1	2	63
39	R39	2	4	4	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	2	2	3	3	3	1	3	2	71
40	R40	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	4	2	2	2	4	3	2	2	1	2	1	4	3	63
41	R41	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	88
42	R42	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	3	85
43	R43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
44	R44	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2	4	71
45	R45	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	57
46	R46	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	60
47	R47	1	3	3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	69
48	R48	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	80
49	R49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
50	R50	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	83

51	R51	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	84
52	R52	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	86
53	R53	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	84
54	R54	3	3	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	61
55	R55	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	63
56	R56	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	80
57	R57	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	72
58	R58	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	79
59	R59	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	1	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	76
60	R60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	74

LAMPIRAN 8

DATA RESPONDEN SKALA KECEMASAN MENGHADAPI MASA YANG AKAN DATANG

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Totol
1	R1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	54
2	R2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49
3	R3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	4	3	4	2	1	1	4	3	2	2	2	4	4	4	4	67
4	R4	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	64
5	R5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	50
6	R6	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	44
7	R7	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	65
8	R8	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	58
9	R9	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	53
10	R10	2	1	2	4	4	3	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	4	2	1	1	3	2	50
11	R11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	91
12	R12	1	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	1	1	1	4	76
13	R13	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	57
14	R14	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	61
15	R15	1	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	53
16	R16	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	82
17	R17	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	60
18	R18	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	4	1	2	1	2	2	2	3	1	1	3	3	1	2	50
19	R19	2	3	2	2	1	2	1	1	3	2	4	2	2	1	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	46
20	R20	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
21	R21	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	57
22	R22	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	70

23	R23	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72
24	R24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	47
25	R25	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	40
26	R26	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61
27	R27	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	57
28	R28	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	54
29	R29	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	56
30	R30	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	56
31	R31	2	2	2	2	3	4	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	56
32	R32	3	2	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	1	2	2	3	64
33	R33	2	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	4	3	3	2	4	2	3	2	2	2	1	1	59
34	R34	2	1	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	1	2	58
35	R35	3	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	52
36	R36	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	39
37	R37	2	1	4	1	1	1	2	2	2	1	1	1	4	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	40
38	R38	2	1	4	4	2	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1	3	2	3	4	4	2	1	66
39	R39	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	68
40	R40	4	1	4	2	3	4	4	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	65
41	R41	1	2	1	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	3	41
42	R42	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	37
43	R43	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	39
44	R44	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	80
45	R45	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	59
46	R46	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	53
47	R47	2	2	3	3	2	3	3	1	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	58
48	R48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	38
49	R49	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	51

50	R50	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	42	
51	R51	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	38	
52	R52	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	39	
53	R53	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	44	
54	R54	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3	62
55	R55	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	60	
56	R56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	37	
57	R57	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	56	
58	R58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	45	
59	R59	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	1	57	
60	R60	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	56	

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Lolyta Mutiara Mauria Arif
Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 19 September 1997
Alamat Rumah : Jl. Sriwibowo Utara V RT 02 RW 03, No. 20 B
Kembangarum, Semarang
E-mail : lolytamutiara19@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SDN Purwoyoso 3 - 4 – 10 Tahun 2003 – 2009
 - b. SMP Negeri 1 Semarang Tahun 2009 – 2012
 - c. SMK Negeri 6 Semarang Tahun 2012 – 2015

C. Pengalaman Organisasi

1. Anggota Organisasi MASA (Majelis Bahasa) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo (2016 – 2018)