

**PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN  
DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI  
PRODI PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
WALISONGO SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam**

**Menyelesaikan Progran Strata Satu (S1)**

**Psikologi (S.Psi)**



**AULIA SYIFA**

**1807016084**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2025**

## PENGESAHAN



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

Jl Jalan Prof. Dr. Hamka Km.2 Kampus III Ngaliyan Semarang Kode Pos 50185 Telepon  
(024) 76433819/76433370; Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

## PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN  
DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI PRODI  
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Nama : Aulia Syifa

NIM : 1807016084

Jurusan : Psikologi

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

Semarang, 26 Juni 2025

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Ikhrom, M.Ag

NIP: 196503291994031002

Penguji II

Dewi Khrun Aini, M.A.

NIP: 198605232018012002



Penguji III

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

NIP: 198805032023212036

Penguji IV

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si

NIP: 197304271996031001

Pembimbing I

Dewi Khrun Aini, M.A.

NIP: 198605232018012002

## PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Aulia Syifa

Nim : 1807016084

Progam Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI PRODI PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang di rujuk sumbernya.

Semarang, 26 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Aulia Syifa

NIM. 1807016084

## PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



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

Jl Jalan Prof. Dr. Hamka Km.2 Kampus III Ngaliyan Semarang Kode Pos 50185 Telepon  
(024) 76433819/76433370; Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

### PERSETUJUAN PEMBIMBING I

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 proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN  
DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI PRODI  
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Nama : Aulia Syifa

NIM : 1807016084

Jurusan : Psikologi

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

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Dewi Khurun Aini, M.A.

NIP: 198605232018012002

Semarang, 18 Juni 2025

Yang bersangkutan

Aulia Syifa

NIM : 1807016084

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji saya haturkan kepada Allah SWT, atas hidup dan segala kenikmatan yang Allah berikan kepada saya dan keluarga. Sholawat juga saya curahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah menjadi teladan dalam menjalani hidup ini.

Alhamdulillah, pada akhirnya tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Pertama, karya ini akan saya persembahkan kepada orang tua saya bapak Akhirin dan ibu Famiyah yang tidak pernah berhenti bersabar dalam berdoa dan mendidik saya selama ini.

Kedua, kepada suami saya Dimas Nurul Ikhsan, adik-adik saya dan kerabat saya yang selalu memberi semangat, memotivasi, dan memberikan bantuan dalam hal apapun untuk terselesainya tugas akhir ini. Terimakasih banyak.

Terakhir untuk teman-teman saya yang tidak jenuh memberikan bantuan dan selalu mendukung saya dalam setiap keadaan saat mengerjakan karya ini. Semoga karya ini dapat memotivasi kalian dalam mengerjakan skripsi dengan semangat.

Terima kasih.

*“Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi banyak orang”*

## **MOTTO**

*Selesaikan apa yang telah kamu mulai jangan berhenti di tengah jalan, jadilah lebih kuat dan percayalah akan ada hari-hari yang lebih baik.*

-Aulia Syifa-

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI PRODI PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal itu disadari karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pihak lain pada umumnya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat pelajaran, dukungan motivasi, bantuan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan laporan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang penulis hormati dan cintai yang membantu secara langsung maupun tidak langsung selama pembuatan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Rasulullah Muhammad SAW yang selalu mendoakan segala kebaikan untuk seluruh umatnya dan menjadi suri tauladan bagi umatnya.
3. Kedua orang tua penulis bapak Akhirin dan ibu Famiyah yang bersabar menghadapi sikap penulis dan selalu mendoakan penulis bagaimanapun keadaannya. Selanjutnya untuk adik-

adik penulis yakni Aulia Bagus Stiawan dan Muhamad Al-Farizi Ramandra serta kerabat penulis yang dengan selalu sabar mengingatkan, memberi semangat, dan memotivasi penulis. Terimakasih banyak.

4. Dosen pembimbing saya, ibu Dewi Khurun Aini, M.A. yang dengan sangat sabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyusun skripsi ini.
5. Terimakasih untuk suami Dimas Nurul Ikhsan yang telah bersabar juga dalam menghadapi sikap penulis dan selalu berupaya untuk memberikan segala bantuan dalam bentuk apapun.
6. Terimakasih untuk teman-teman penulis, yang tidak pernah jenuh untuk memberikan bantuan apapun dalam mencapai tujuan bersama.

Sekali lagi penulis menyampaikan permohonan maaf dan terimakasih yang sangat mendalam atas semua pihak yang telah berjasa dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Semarang, 26 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Aulia Syifa

NIM. 1807016084



## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING 1.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I 1</b>	
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>4</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>4</b>
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>5</b>
<b>E. Keaslian Penelitian.....</b>	<b>6</b>
<b>BAB II 9</b>	
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>9</b>
<b>A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja .....</b>	<b>9</b>
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	9
2. Faktor- faktor Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	10
3. Aspek- aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	12
4. Gejala-gejala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja .....	14
5. Perspektif islam Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	16
<b>B. Konsep Diri .....</b>	<b>17</b>
1. Definisi Konsep Diri .....	17
2. Faktor-faktor Konsep Diri.....	18
3. Aspek-Aspek Konsep Diri.....	20
4. Konsep Diri dalam Perspektif Islam.....	21
<b>C. Dukungan Sosial .....</b>	<b>22</b>
1. Pengertian Dukungan Sosial.....	22
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial .....	24
3. Faktor-faktor Dukungan Sosial.....	24
4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam .....	25
<b>D. Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi</b>	

Dunia Kerja.....	26
E. Hipotesis.....	28
<b>BAB III</b>	<b>30</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	30
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	30
1. Variabel penelitian .....	30
2. Definisi Operasional .....	31
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
1. Tempat Penelitian .....	32
2. Waktu Penelitian .....	32
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	32
1. Populasi .....	32
2. Sampel .....	33
3. Teknik Sampling .....	33
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Validitas dan Reliabilitas.....	37
1. Validitas .....	37
2. Reliabilitas .....	38
3. Teknik Analisis Data .....	38
<b>BAB IV</b>	<b>42</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi obyek penelitian .....	42
B. Hasil penelitian .....	42
a) Karakteristik responden .....	42
b) Uji Deskriptif .....	44
c) Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	49
d) Uji asumsi klasik.....	52
e) Pengujian hipotesis.....	54
C. Pembahasan .....	58
1. Pengaruh Konsep Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja .....	58
2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	59
3. Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	60
<b>BAB V</b>	<b>61</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>86</b>
----------------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Persamaan Dan Perbedaan Dengan Penelitian Terdahulu .....	8
Tabel 3.1 Kriteria Skor Penilaian .....	34
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia .....	35
Tabel 3.3 Blue Print Skala Konsep Diri .....	35
Tabel 3.4 Blue Print Skala Dukungan Sosial .....	37
Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	44
Tabel 4.2 Responden Berdasarkan Usia .....	44
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif .....	45
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas .....	50
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Reliabilitas .....	52
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas .....	53
Tabel 4.7 Hasil Uji Multikolinearitas .....	54
Tabel 4.8 Uji Heteroskedastisitas .....	55
Tabel 4.9 Analisis Koefisien Determinasi .....	56
Tabel 4.10 Uji F .....	57
Tabel 4.11 Uji t .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Tabel 2.1 Keterkaitan antara variabel penelitian .....	28
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Kuesioner .....	68
LAMPIRAN 2 Statistik deskriptif.....	77
LAMPIRAN 3 Hasil Uji Validitas & Hasil Uji Reliabilitas.....	82
LAMPIRAN 4 Hasil Uji asumsi klasik .....	85
LAMPIRAN 5 Pengujia Hipotesis.....	86

## **ABSTRACT**

*Anxiety in facing the world of work is a negative response in the form of fear and worry about the availability of job vacancies, resulting in unfulfilled needs that aim to change a person's condition for the better. Anxiety in facing the world of work is the value of the individual himself in achieving goals related to the uncertain world of work, this can cause conflict within the individual that causes disturbances in thought patterns such as anxiety and worry in the world of work, avoiding things related to the world of work, disturbances in physiological responses such as frequent bathing, heart palpitations when related to the world of work. The purpose of this study was to empirically test the relationship between self-concept and social support with anxiety in facing the world of work in final semester students at the Faculty of Psychology and Health, Walisongo State Islamic University, Semarang. The type of research used in this study is correlational research. The subjects in this study were final semester students of the Faculty of Psychology and Health, Walisongo State Islamic University, Semarang. The study used the Accidental Sampling technique, a sampling technique based on coincidence, namely that only patients who accidentally met the researcher can be used as samples, if the person who happened to be met was suitable as a data source. Research results Based on the variables of self-concept and social support have a negative effect on Anxiety Facing the World of Work. This means that the more positive the self-concept and social support possessed by students, the lower the level of anxiety in facing the world of work. Students who are able to recognize and accept themselves realistically, and have confidence in their abilities and potential, tend to be more prepared and optimistic in facing the challenges of the world of work.*

*Keywords: self-concept, social support, anxiety in facing the world of work*

## ABSTRAK

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan respon negatif yang berupa rasa takut dan khawatir pada ketersediaan lowongan pekerjaan, sehingga mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan yang bertujuan untuk mengubah keadaan seseorang menjadi lebih baik. Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan nilai dari individu itu sendiri pada pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang tidak pasti, hal ini dapat menyebabkan konflik dalam diri individu yang menyebabkan terganggunya pola pikir seperti kecemasan dan kekhawatiran pada dunia kerja, menghindari hal yang berkaitan dengan dunia kerja, terganggunya respon fisiologis seperti sering berkeringat, jantung terasa berdebar saat berkaitan dengan dunia kerja. Tujuan penelitian ini adalah Menguji secara empiris hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir fakultas psikologi dan kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian menggunakan teknik Accidental Sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Hasil penelitian Berdasarkan variabel konsep diri dan dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. Artinya, Semakin positif konsep diri dan dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa, maka tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan semakin rendah. Mahasiswa yang mampu mengenali dan menerima diri secara realistis, serta memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dan potensi dirinya, cenderung lebih siap dan optimis dalam menghadapi tantangan dunia kerja.

Kata Kunci: konsep diri, dukungan sosial, kecemasan menghadapi dunia kerja



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa tingkat akhir berada pada fase transisi penting dari dunia akademik menuju dunia profesional. Masa ini sering kali menimbulkan tekanan psikologis berupa kecemasan akibat ketidakpastian masa depan, persaingan di dunia kerja, serta tuntutan sosial dari lingkungan sekitar. Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat diartikan sebagai suatu bentuk reaksi emosional berupa perasaan takut, gelisah, tidak tenang, hingga tekanan psikis saat individu membayangkan atau menghadapi masa depan dalam dunia kerja (Harlina & Ahmad, 2022).

Di sisi lain, situasi pasar tenaga kerja Indonesia memperkuat kecemasan tersebut. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada Februari 2024, jumlah pengangguran mencapai 7,2 juta orang dengan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,82%. Meskipun angka ini menurun dari tahun sebelumnya, justru terjadi peningkatan pengangguran di kalangan lulusan pendidikan tinggi. Persentase pengangguran lulusan D4, S1, S2, dan S3 naik dari 4,87% (2023) menjadi 5,25% (2024). Fakta ini menunjukkan bahwa gelar sarjana tidak menjamin terserapnya individu ke dalam dunia kerja secara otomatis.

Kondisi ini menimbulkan tekanan tersendiri, terutama bagi mahasiswa semester akhir yang belum memiliki pengalaman kerja, tidak aktif dalam kegiatan organisasi, dan merasa kurang siap bersaing secara profesional. Fairuz (2020) menyatakan bahwa kurangnya pengalaman magang, kekhawatiran terhadap minimnya lapangan pekerjaan, serta dominasi teknologi yang menggantikan tenaga manusia menjadi penyebab utama kecemasan tersebut.

Selain faktor eksternal, kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti konsep diri. Konsep diri merupakan pandangan individu mengenai dirinya sendiri yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan evaluatif. Individu dengan konsep diri positif cenderung memiliki kepercayaan diri dan kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan, termasuk dalam dunia kerja. Sebaliknya, konsep diri negatif meningkatkan keraguan dan ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, yang pada akhirnya memperbesar kecemasan (Yuliani & Oktaviana, 2022; Rizki & Wahyuni, 2021). Mahasiswa dengan konsep diri positif memiliki pandangan yang realistis terhadap dirinya, merasa percaya diri, serta mampu mengelola tantangan dengan lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa dengan konsep diri negatif cenderung merasa rendah diri, tidak berdaya, dan lebih mudah mengalami kecemasan dalam menghadapi masa depan (Nuriyyatiningrum et al., 2023) dan (Rahmawati., 2017).

Dukungan sosial juga menjadi penentu penting dalam meredam kecemasan. Dukungan dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sosial dapat membantu individu merasa lebih dihargai, diterima, dan termotivasi. Kasyfillah & Susilarini (2021) menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk penerimaan dari lingkungan yang memungkinkan individu merasa disayangi, dihargai, dan dibantu dalam menghadapi tantangan hidup. Putri & Febriyanti (2020) menambahkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial kuat, khususnya dari keluarga, cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dalam menghadapi tantangan seperti dunia kerja. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar dapat memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga mahasiswa merasa tidak sendiri dalam menghadapi tekanan tersebut (Hasibuan et al., 2018). Dukungan sosial bahkan terbukti dapat meningkatkan resiliensi individu terhadap stres, sebagaimana ditunjukkan oleh Koamesah et al. (2022) dan Primanita (2022), yang menemukan bahwa dukungan dari rekan kerja dan keluarga berpengaruh signifikan terhadap ketahanan psikologis (resilience)

Pra-riset awal yang dilakukan peneliti melalui observasi lapangan dan wawancara informal terhadap beberapa mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami tekanan psikologis, termasuk rasa takut dan cemas saat memikirkan masa depan setelah lulus kuliah. Hal ini diperkuat oleh fakta bahwa sebagai mahasiswa psikologi dan kesehatan, mereka memiliki beban ganda — tidak hanya dituntut untuk memiliki kompetensi profesional, tetapi juga harus menjadi contoh dalam pengelolaan emosi dan kesejahteraan mental.

Pemilihan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang sebagai subjek penelitian bukan tanpa alasan. Mahasiswa dari fakultas ini seharusnya secara teori memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pengelolaan stres dan kecemasan karena bidang studinya. Namun, dalam kenyataannya, banyak dari mereka tetap mengalami kecemasan tinggi saat menghadapi dunia kerja. Fenomena ini menarik untuk dikaji lebih lanjut guna memahami kontribusi konsep diri dan dukungan sosial dalam menurunkan kecemasan, sekaligus menemukan pendekatan intervensi psikologis yang sesuai di kalangan akademisi kesehatan mental itu sendiri.

Beberapa penelitian sebelumnya yang relevan, seperti yang dilakukan oleh Argasiam (2022), Setyowati & Indrawati (2022), lebih banyak menggunakan satu variabel bebas dan teknik sampling yang cenderung homogen. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki keunikan tersendiri karena menggunakan dua variabel bebas (konsep diri dan dukungan sosial), serta teknik pengambilan sampel *non probability sampling* yang dapat menjangkau berbagai kelas akhir secara merata.

Penelitian ini membutuhkan informasi yang empatik dan terperinci (Salama dkk., 2020). Dalam penelitian ini peneliti harus mencari dan memilih subyek yang dapat mengidentifikasi kasus yang dialaminya (Salama & Chikudate, 2021). Dengan demikian,

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui **“Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil pemaparan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?
2. Apakah ada pengaruh dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas dan Kesehatan Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?
3. Apakah ada pengaruh konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Menguji secara empiris pengaruh konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

3. Menguji secara empiris pengaruh konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian psikologi pendidikan dan psikologi klinis, yang berkaitan dengan faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat teori-teori yang berkaitan dengan konsep diri, dukungan sosial, dan kecemasan dalam konteks transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa semester akhir untuk mengenali pentingnya konsep diri dan dukungan sosial dalam mengelola kecemasan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa diharapkan dapat lebih memahami kondisi psikologis mereka dan mengambil langkah-langkah positif untuk meningkatkan kesiapan kerja.

###### **b. Bagi Dosen dan Tenaga Pendidik**

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi dosen dan tenaga pendidik dalam memberikan pendampingan atau bimbingan karier kepada mahasiswa, khususnya dalam membantu mahasiswa mengembangkan konsep diri yang positif dan membangun jaringan sosial yang suportif.

###### **c. Bagi Pihak Fakultas/Program Studi**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi dan pertimbangan dalam merancang program-program pelatihan soft skill, konseling karier, atau seminar kesiapan kerja untuk mahasiswa semester akhir.

#### E. Keaslian Penelitian

Guna menghindari kesamaan topik dan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya baik dalam bentuk penelitian skripsi maupun dalam bentuk penelitian lainnya. Oleh karena itu peneliti akan menjelaskan persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Berikut merupakan deskripsi pengaruh permasalahan penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu.

**Tabel 1.1 persamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu**

	<b>Penelitian</b>	<b>Judul penelitian</b>	<b>Perbedaan</b>	<b>Persamaan</b>
1.	Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, K. Zikrinawati, P. Lestari, R. Madita (2023)	<i>The Effects of State Anxiety and Academic Stress with Self-Control as a Mediator on Students' Quality of Life</i>	-Memiliki perbedaan pada pada variable X -Tidak ada variable Z -Subjek penelitian siswa	-Memiliki persamaan pada variable Y
2.	R. Fachrozie, L. Sofia, A. Ramadhani	Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa	-Tidak ada variable X2	-Memiliki persamaan pada

	<b>Penelitian</b>	<b>Judul penelitian</b>	<b>Perbedaan</b>	<b>Persamaan</b>
	(2021)	Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi		variable X1 dan Y
3.	S. U. Kasanah (2022)	Hubungan Hardiness dan Dukungan Keluarga terhadap Stres Akademik Mahasiswa Psikologi	-Memiliki perbedaan pada variable X1 dan Y -Tidak ada variable X1	-Memiliki persamaan pada variable X2
4.	B. S. Duri, R. Y. Primanita (2022)	Hubungan antara Self-Control dengan Quality of Life pada Mantan Pengguna NAPZA di Sumatera Barat	-Memiliki perbedaan pada variable Y -Subjek penelitian Mantan Pengguna NAPZA	-Memiliki persamaan pada variable X1
5.	Rio Saputra, Ahmad Hariyadi, Sarjono Sarjono (2021)	Hubungan konsep diri dan reward terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan kewirausahaan	-Memiliki perbedaan pada pada variable Y -Tidak ada variable X2	-Memiliki persamaan pada variable X1

	<b>Penelitian</b>	<b>Judul penelitian</b>	<b>Perbedaan</b>	<b>Persamaan</b>
			-Subjek penelitian siswa	
6.	Desi Nur Fatriani (2022)	Hubungan dukungan sosial dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama yang merantau di universitas X Jakarta.	-Memiliki perbedaan pada variable Y - Tidak terdapat variabele X1 -Subjek penelitian mahasiswa tahun pertama	-Memiliki persamaan pada variable X2



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

##### **1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Kecemasan menghadapi dunia kerja Wilfrida & Rahayu, (2022) merupakan respon negatif yang berupa rasa takut dan khawatir pada ketersediaan lowongan pekerjaan, sehingga mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan yang bertujuan untuk mengubah keadaan seseorang menjadi lebih baik. Kecemasan menghadapi dunia kerja menurut (Wilfrida & Rahayu, 2022) adalah nilai dari individu itu sendiri pada pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang tidak pasti, hal ini dapat menyebabkan konflik dalam diri individu yang menyebabkan terganggunya pola pikir seperti kecemasan dan kekhawatiran pada dunia kerja, menghindari hal yang berkaitan dengan dunia kerja, terganggunya respon fisiologis seperti sering berkeringat, jantung terasa berdebar saat berkaitan dengan dunia kerja.

Kecemasan menurut Savitri & Swandi, (2023) mengemukakan bahwa kecemasan adalah kondisi yang kurang menyenangkan sehingga berdampak pada keadaan fisiknya. Kecemasan adalah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan merupakan suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti serta tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu objek. Hal itu berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu namun kecemasan bukanlah sifat yang melekat pada individu (Haryati & Hasanah, 2019).

Kecemasan atau anxiety adalah perubahan yang terjadi terhadap seseorang akibat proses psikologis dan fisiologis, jika hal ini tidak ditangani akan beresiko mengalami gangguan kecemasan (Ruswadi dkk., 2022). Menurut Putri & Febriyanti, (2020). Kecemasan merupakan situasi yang dirasa individu tidak menyenangkan yang diikuti oleh

keadaan fisik yang memberi pertanda adanya situasi yang mengancam. Kecemasan jika ditinjau dari teori kognitif, kecemasan bisa terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif, tentang kemampuan yang dimiliki oleh individu, serta orientasi diri individu yang negatif. Kecemasan yang dialami mahasiswa berkaitan dengan karir dapat juga berkaitan dengan kegagalan dalam menghadapi dunia kerja (Harlina, Ahmadd, 2022).

Kecemasan adalah respon emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau penuh ketidakpastian. Menurut Spielberger (2013), kecemasan negara (state anxiety) adalah kondisi cemas yang muncul sementara waktu sebagai respon terhadap situasi tertentu, termasuk saat menghadapi dunia kerja (Nuriyyatiningrum et al., 2023) dan (Rahmawati., 2017). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa mencakup rasa khawatir akan masa depan, ketidaksiapan menghadapi persaingan, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Apabila tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis, konsentrasi, dan performa akademik mahasiswa (Hasibuan et al., 2018; Koamesah et al., 2022; Primanita, 2022)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami individu, kecemasan bisa berakibat pada perubahan psikologis dan maupun fisik seseorang. Seperti mual, data berdebar, gelisah.

## **2. Faktor- faktor Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Faktor- faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut (Annisa & Ifdil, 2016) :

### **a. Pengalaman negatif pada masa lalu**

Sebab utama timbulnya rasa cemas disebabkan pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya perasaan yang tidak menyenangkan yang dapat terulang pada masa depan, apabila individu menghadapi situasi yang sama yang menimbulkan perasaan yang tidak nyaman seperti kegagalan.

### **b. Pikiran yang tidak rasional**

Pikiran yang tidak rasional seperti kegagalan katastrofik, yaitu perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi padanya. Individu merasa tidak mampu dan tidak sanggup menyelesaikan permasalahannya. Individu mengharapkan bahwa dirinya mampu untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu memiliki target kesempurnaan dan dapat memberikan inspirasi. Persetujuan dan Generalisasi yang tidak tepat, yaitu menarik kesimpulan hanya dengan satu kejadian dan hal itu belum bisa dijadikan acuan

Sementara faktor-faktor kecemasan menurut Sitompul (2020) ada 3 faktor, yaitu:

- a. Faktor lingkungan, lingkungan sangat berpengaruh terhadap kecemasan pada individu karena kurangnya informasi yang diterima mengenai dunia kerja.
- b. Perasaan atau emosi yang ditekan individu akan menyebabkan frustrasi dan secara terus menerus akan mempengaruhi pemahaman individu tentang kecemasan dunia kerja.
- c. Masalah fisik, keterbatasan fisik meningkatkan kecemasan pada individu.

Hawari (2016) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat dibagi menjadi dua bagian:

- a. Faktor internal adalah faktor ketakutan yang muncul dari dalam diri individu dan cenderung tidak disadari seperti ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, kurang percaya diri, takut gagal, emosi yang negatif, kurangnya motivasi untuk menilai dan mengubah perilaku individu atau melakukan pengaturan diri.
- b. Faktor eksternal adalah faktor kecemasan yang muncul dari lingkungan dan merupakan tuntutan dari orang-orang di sekitar, seperti kurangnya dukungan keluarga, masyarakat, dan kurangnya dukungan sosial

Nevid dkk. (2005) menemukan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

- a. Faktor biologis, seperti predisposisi genetik, ketidakaturan fungsi neurotransmitter, dan kelainan otak dapat menandakan hal buruk yang dapat memperlambat perilaku.
- b. Faktor sosial lingkungan, berhubungan dengan adanya pengalaman yang tidak menyenangkan atau pengalaman traumatis, pengamatan terhadap reaksi kecemasan atau ketakutan pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.
- c. Faktor perilaku (behavioral), yaitu perilaku individu mematuhi rangsang yang asertif dan netral, tidak mengkhawatirkan kecemasan akibat perilaku yang berulang-ulang, dan menahan diri dari rangsangan fobia untuk menghindari objek atau situasi yang tidak disukai, mengurangi kemungkinan karna menghindari kondisi dan objek yang tidak disukai.
- d. Faktor kognitif dan emosional terkait dengan cara berpikir individu, seperti keyakinan irasional, kerentanan terhadap ancaman dan ketakutan, mengambil keputusan yang salah berdasarkan sinyal tubuh, efikasi diri yang rendah, dan kurangnya kepercayaan diri. Tidak terselesaikan konflik psikologi dapat menimbulkan kemarahan, frustrasi, dan emosi lainnya pada dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan meliputi faktor internal, eksternal, biologis, sosial-lingkungan, perilaku, kognitif dan emosional. (Hawari, 2016) menurutnya kecemasan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal seperti konsep diri dan faktor eksternal seperti dukungan sosial, dan kedua faktor tersebut mempengaruhi kecemasan terhadap dunia kerja yang digunakan sebagai variabel bebas untuk memberikan.

### **3. Aspek- aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Aspek- aspek kecemasan Harlina, Ahmad, (2022) yaitu :

- a) Kemampuan pribadi, merupakan kapasitas individu untuk mendapatkan keterampilan untuk melakukan kegiatan khusus.
- b) Keyakinan irasional tentang pekerjaan, merupakan pikiran-pikiran tidak logis yang diyakini seseorang dan terjadi secara terus menerus mengenai pekerjaan yang akan dihadapi.
- c) Lingkungan kerja, mengacu pada pekerjaan yang dapat berpengaruh besar seperti kekhawatiran, terhadap pekerjaan dimasa datang serta persaingan dalam mendapatkan pekerjaan.
- d) Pelatihan pendidikan profesional, pengetahuan praktis mengenai keterampilan profesional serta memahami harapan karir secara realistis. Aspek ini meliputi kekhawatiran mengenai keahlian yang dipelajari, pekerjaan yang sesuai bakat, pekerjaan yang diminati, dan keterampilan profesional yang dimiliki.

Nevid dkk, (2005) menggambarkan aspek kecemasan yang diukur didalam kecemasan ada tiga yaitu:

- a. Reaksi fisik seperti gugup, gelisah, sensitif, anggota badan gemetar, pusing, lemah, lemas dan lekas marah.
- b. Reaksi perilaku (behavioral), seperti menjahui situasi yang mengancam dirinya, perilakunya yang bergantung pada orang lain, terguncang dan menjengkelkan.
- c. Respon kognitif seperti mengkhawatirkan sesuatu, takut tidak bisa kontrol dirinya sendiri, takut akan apa yang akan terjadi di masa depan, ketakutan tidak bisa mengatasi masalah, kurang fokus atau konsentrasi, gangguan pikiran, mudah terganggu.

Greenberg dan Padesky (2004) menentukan bahwa aspek kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai berikut:

- a. Reaksi fisik, yang dirasakan oleh penderita gangguan kecemasan ditandai dengan telapak tangan berkeringat, mudah pusing, jantung berdebar-debar, ketegangan

pada otot, dan pipi memerah. Reaksi fisik yang dirasakan ketika seorang individu merasakan kecemasan tentang dunia kerja biasanya muncul ketika mencoba untuk menyelesaikan gelar sarjana atau terlibat langsung dalam situasi pencarian kerja.

- b. Pemikiran, biasanya merasa cemas, terlalu memikirkan bahaya, percaya bahwa masalah tidak dapat diselesaikan, mengabaikan bantuan yang tersedia, khawatir, memikirkan hal-hal buruk yang akan datang. Orang yang cemas dengan dunia kerja khawatir akan mendapatkan pekerjaan atau tidak mendapatkan pekerjaan dan berpikiran buruk.
- c. Perilaku, kecemasan terhadap dunia kerja biasanya ditandai dengan berusaha menghindari situasi yang berkaitan di dunia kerja. Orang yang merasa tidak aman tentang dunia kerja juga menghindari membicarakannya. Perilaku ini terjadi karena individu merasa terganggu atau tidak nyaman membicarakan hal tersebut.

Suasana hati, bagi yang mengalami kecemasan, memiliki perasaan yang meliputi perasaan mudah tersinggung, gugup, cemas dan panik. Suasana hati yang terlihat ketika dihadapkan pada situasi yang berkaitan dengan dunia kerja dan ketika dihadapkan pada percakapan tentang dunia kerja maka individu menjadi tegang dan cemas.

#### **4. Gejala-gejala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Gejala-gejala kecemasan menurut Sumarto (2023) yaitu :

- a) Gejala Fisik, misalnya denyut jantung meningkat, napas pendek dan cepat, berkeringat, gemetar, pusing, sakit kepala, sulit tidur, sakit perut.
- b) Gejala Emosional, misalnya merasa khawatir, gelisah, tegang, takut, cemas, dan kesulitan untuk rileks
- c) Gejala Prilaku, misalnya menjauh dari aktivitas yang membuat cemas, menghindari sosialisasi, terlalu banyak bekerja, menggunakan alkohol atau obat-obatan terlarang sebagai penghilang kecemasan.

Hawari (2016) mengemukakan bahwa orang yang mengalami kecemasan memiliki gejala sebagai berikut:

- a. Mudah sekali cemas, tersinggung, khawatir, takut pada pikiran sendiri, sering memiliki firasat yang buruk
- b. Gelisah, gugup, tegang, terkejut, tidak bisa tenang dan ketakutan.
- c. Cenderung takut pada orang banyak, keramaian, atau takut kesepian dan sendirian.
- d. Insomnia atau sulit tidur dan saat tidur mimpi hal yang menakutkan.
- e. Sulit berkonsentrasi dan mudah sekali lupa.
- f. Memiliki keluhan somatik pada tubuh yakni sesak napas, jantung berdebar, sakit kepala, gangguan pencernaan, masalah pendengaran, nyeri pada otot dan tulang.

Nevid dkk, (2005) menggambarkan mengenai gejala-gejala kecemasan sebagai berikut:

- a. Gejala fisik antara lain gugup, gelisah, mudah marah, tangan dan tubuh gemetar, pori-pori kulit menyempit dan terasa kencang pada area perut atau dada, telapak tangan berkeringat, mulut dan tenggorokan kering, pusing atau pingsan, sulit berbicara, sulit bernapas, dan jantung berdebar-debar, suara gemetar, tangan dingin, tubuh dingin, pusing, lemas, kesulitan menelan, leher dan punggung terasa kaku, sakit pada perut atau mual, kedinginan, sering buang air kecil, diare, dan muka memerah.
- b. Gejala perilaku meliputi perilaku yang cenderung menghindar, keterikatan pada orang lain, dan perilaku ketergantungan, serta perilaku sensitif, terganggu, mudah tersinggung, emosi, bingung, dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi di masa depan.
- c. Gejala kognitif meliputi khawatir, takut akan masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan terjadi tanpa penjelasan yang jelas, mudah terancam, kurang perhatian, takut kehilangan kendali, sulit berpikir, berkonsentrasi, atau

memfokuskan pikiran, termasuk rasa takut tentang masalah yang menurut Anda tidak dapat dikendalikan, atau mengkhawatirkan hal-hal sepele.

Dari uraian beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan meliputi gejala fisik, gejala psikologis, gejala perilaku, gejala kognitif, gejala yang menimbulkan kecemasan, khawatir, tegang, takut, gelisah, takut kesepian dan sendirian, pola tidur terganggu, gangguan pada daya ingat atau memori, dan adanya keluhan pada somatik.

## 5. Perspektif islam Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Menurut Semiun (2006), kecemasan adalah suatu keadaan di mana seseorang merasa khawatir, cemas, tegang, tidak nyaman, dan tidak mampu mengendalikan perasaan mengenai sesuatu yang buruk akan terjadi padanya dan dapat ditandai dengan jantung berdebar-debar, keringat dingin, sakit kepala, kepala yang terasa berdenyut-denyut, rasa sakit dan gejala lainnya. Hal-hal tersebut mempengaruhi kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Kecemasan dalam pandangan islam sendiri telah dijelaskan dalam QS. Al-Fajr ayat, 27-30:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨) فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩) وَادْخُلِي جَنَّاتِي (٣٠)

*“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama’ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku.”* (QS. Al-Fajr: 27-30)

Wahbah Az-Zuhaili (2013:838) Dalam tafsirnya tentang Surah al-Fajr, Allah SWT berfirman kepada para orang-orang mukmin baik secara langsung maupun melalui perantaraan para malaikat. Wahai jiwa-jiwa yang percaya dengan keimanan, tauhid dan kebenaran dan mau menerima qadha dan qadhar dari Allah SWT dengan rela hati dan senantiasa bersyukur, berhenti pada batasan (hukum) Syariah, serta dating pada hari kiamat dalam keadaan yang teguh, tenang, aman, tabah, berzikir, tidak terguncang dan tidak takut,



kembalilah menuju tempat kemuliaan-Nya yang dikaruniakan kepadamu diperoleh dari pahala Robb yang dirikan kepadamu. Nabi Muhammad mengajarkan dan menerapkan nilai-nilai penting dalam segala aspek kehidupan, termasuk masalah kesehatan. Nabi menekankan pentingnya menyeimbangkan kesehatan mental dan fisik. Ketenangan mental adalah kunci kesehatan fisik. Nabi sangat menekankan pentingnya pengobatan pencegahan, kebersihan dan diet seimbang. Selain obat-obatan dan makanan, Nabi juga menganjurkan praktik keagamaan seperti shalat, kesabaran, puasa, dan membaca Al Qur'an sebagai ciri perilaku sehat. Berdasarkan penafsiran di atas, dapat disimpulkan bahwa umat islam harus selalu mengingat Allah SWT dengan dzikir dalam keadaan kecemasan, terancam, ketakutan, serta saat hati terguncang. Selain mengingat Allah SWT hal yang sama penting yang harus dilakukan ialah menjaga mental, kebersihan, makanan sehat dan hidup teratur.

## **B. Konsep Diri**

### **1. Definisi Konsep Diri**

Saputro and Sugiarti, (2021) menyatakan konsep diri merupakan gambaran diri sendiri yang meliputi pengetahuan tentang dirinya sendiri, harapan dan penilaian terhadap dirinya. Penghargaan mengenai diri yang positif akan menciptakan bagaimana seseorang bertindak dalam hidup. Sementara Syaipuddin (2022) menyebutkan bahwa konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berpengaruh dengan dirinya.

Menurut Sholiha, (2020) konsep diri adalah suatu gambaran campuran diri apa yang kita pikirkan, bagaimana pendapat orang lain mengenai diri kita, dan seperti apa diri kita yang kita inginkan. Konsep diri adalah pandangan individu mengenai siapa diri individu tersebut, dan hal tersebut bisa di peroleh dari informasi yang diberikan orang lain pada diri individu tersebut. Sedangkan Asri & Sunarto, (2020) menjelaskan bahwa konsep diri

mempunyai kemampuan untuk bersikap objektif terhadap dirinya sendiri, berpikir sebagai apa dirinya, serta apa yang ingin dilakukan dan hendak menjadi apa. Teori tersebut mendukung asumsi bahwa remaja sebagai pribadi yang dibentuk dan dikembangkan konsep dirinya secara umum mempunyai keinginan untuk sukses dimasa depan, sehingga konsep diri yang baik dibutuhkan untuk dapat mencapai hal tersebut. Tanpa pembentukan konsep diri yang tepat maka remaja akan kesulitan dalam memahami diri sendiri, termasuk apa yang menjadi kelebihan, kekurangan, minat dan bakatnya.

Berdasarkan uraian penjelasan diatas maka konsep diri adalah semua bentuk kepercayaan, perasaan, dan penilaian yang diyakini individu tentang dirinya sendiri dan mempengaruhi proses interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.

## **2. Faktor-faktor Konsep Diri**

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri menurut Fitriani, Soesilo & Setyorini, (2019) adalah:

1. Kondisi fisik, anak yang memiliki cacat fisik dan kesehatan yang buruk menghalangi anak untuk bermain dengan teman-temannya sehingga menyebabkan anak merasa rendah diri dan terbelakang.
2. Bentuk tubuh, anak yang memiliki tubuh yang terlalu gemuk atau terlalu kecil menurut usianya dan berbeda dengan teman-temannya dapat mengakibatkan perasaan rendah diri.
3. Nama dan julukan yang menggambarkan cemoohan atau kekurangan fisik anak dapat menimbulkan rasa rendah diri.
4. Status sosial ekonomi yang lebih rendah dari teman-teman sebaya cenderung akan menimbulkan perasaan rendah diri, dan begitupula dengan sebaliknya.
5. Lingkungan sekolah yang didukung oleh guru yang kompeten dan pengertian dengan guru yang menerapkan disiplin dengan tidak adil dapat memberikan pengaruh yang berbeda pada anak.

6. Dukungan sosial dari teman-teman sebaya akan mempengaruhi pembentukan konsep diri anak.
7. Keberhasilan dan kegagalan yang dialami anak dalam menyelesaikan tugas dapat menimbulkan rasa percaya diri ataupun perasaan kurang mampu dikala anak gagal menyelesaikan tugasnya.
8. Seks, anak perempuan menyadari dan menerima penilaian masyarakat terhadap peran lebih rendah yang harus dijalankan daripada anak laki-laki, sehingga anak perempuan menilai dirinya rendah atau kurang.
9. Intelegensi yang kurang dari rata-rata menyebabkan penolakan dari kelompok teman sebaya. Akibatnya anak menjadi malu, tertutup, acuh tak acuh dan bahkan menjadi agresif terhadap anak yang menolak dirinya.

Konsep diri individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Syam (2012:59), konsep diri dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

- a. Pola asuh orang tua, sikap positif yang dibaca anak-anak mempromosikan konsep, pikiran, dan harga diri yang positif. Sikap negatif orang tua membuat mereka mempertanyakan dan membuat mereka percaya bahwa mereka tidak pantas untuk disayang, dicintai, dan dihargai. Ini semua karena kekurangan-kekurangan yang ada pada anak-anak sehingga anak menganggap orang tua tidak menyayangi mereka.
- b. Kegagalan, pengalaman kegagalan yang terus-menerus sering menimbulkan keraguan tentang diri sendiri dan semua itu karena kelemahan dalam diri sendiri. Kegagalan membuat seseorang merasa tidak berguna.
- c. Depresi, orang yang menderita depresi memiliki pikiran negatif ketika melihat dan menanggapi segala sesuatu, termasuk evaluasi diri. Situasi dan rangsangan netral dipersepsikan secara negatif. Orang yang depresi merasa sulit untuk menentukan apakah mereka dapat mengabdikan kehidupan selanjutnya yang akan dijalankannya.

Orang yang depresi cenderung sangat sensitif dan mudah tersinggung dengan apa yang dikatakan orang lain.

- d. Kritik internal, kritik diri sering bertindak sebagai koordinator atau tanda tindakan dan perilaku untuk memastikan bahwa keberadaan individu dapat diterima secara sosial dan disesuaikan dengan baik.

Selain itu, anak dengan tingkat kecerdasan yang tinggi juga cenderung memiliki konsep diri yang buruk. Hal ini disebabkan karena orang tua yang mengharap terlalu banyak dari anak mereka sehingga mereka merasa gagal, dan sebagian karena sikap teman-teman yang kurang baik karena seringkali sombong dan kurang sabar terhadap anak-anak lain yang kurang pandai.

### **3. Aspek-Aspek Konsep Diri**

Zulkarnain, Sakhyani, & Raras, (2020) juga mengemukakan terdapatnya aspek lain dari konsep diri yang terdiri atas:

- a) Aspek kritik diri yaitu menggambarkan sikap keterbukaan diri dalam menggambarkan diri pribadi.
- b) Aspek variabilitas yaitu menggambarkan derajat integritas dan konsistensi persepsi seorang individu tentang dirinya sendiri, dari satu bagian diri ke bagian diri lainnya.
- c) Aspek distribusi yaitu menggambarkan keyakinan diri atau kemantapan seorang individu dalam menilai dirinya.

Berzonsky (2001) mengemukakan bahwa konsep diri mencakup aspek-aspek berikut:

- a. Aspek fisik adalah rasa syukur atas semua yang dimiliki meliputi warna kulit, tinggi dan berat badan, tampan, cantik, normal, jelek, tipe tubuh normal, cacat, dll.
- b. Aspek sosial adalah bagaimana seseorang melakukan peran sosial dan sejauh mana pekerjaan itu dihargai. Misalnya, orang tua, teman, lingkungan sekolah, dll.

- c. Aspek moral adalah nilai-nilai dan prinsip-prinsip etis yang memberi makna dan arah hidup pada dirinya.
- d. Aspek psikis adalah pikiran, perasaan, dan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan pendapat beberapa kepribadian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri memiliki beberapa aspek meliputi: fisik, sosial, moral, dan psikis. Aspek fisik yang dimaksud adalah penghargaan manusia untuk semua yang dimiliki. Aspek sosial adalah peran sosial yang dimainkan seseorang dan sejauh mana pekerjaan mereka dihargai. Aspek moral adalah prinsip yang memberi makna dan arah hidup. Aspek psikis adalah pikiran, perasaan, dan sikap seorang individu, dan aspek-aspek tersebut dipilih oleh peneliti karena sesuai dengan apa yang mereka harapkan untuk menyelesaikan penelitian ini.

#### **4. Konsep Diri dalam Perspektif Islam**

Dalam pandangan Islam, konsep diri (al-Mushawwir) memaparkan bawasanya dzat pada diri manusia yang telah dibentuk oleh Allah untuk menjadikannya sebagai konsep diri yang utuh dan menciptakan hakikat yang terbentuk dalam diri manusia. Menurut Syekh Hakami, al-Mushawwir adalah memberikan rupa kepada makhluk hidup dengan simbol-simbol yang membedakannya satu sama lain atau mewujudkannya berdasarkan sifat-sifat yang diinginkan. Dengan demikian, konsep diri dalam Islam merupakan tentang diri yang menciptakan hakikat diri manusia sebelum citra diri manusia itu muncul.

Pengenalan diri yang pertama kali yakni dari mengenal dan mengetahui siapa yang menciptakan kita dan untuk tujuan apa kita diciptakan. Sungguhny diri kita terbagi dua sebagaimana firman Allah dalam surat Luqman ayat 20:

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمُوتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي  
اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُّنبِئٍ

*“tidakkah kamu perhatikan Sesungguhnya Allah telah menundukkan untuk (kepentingan)mu apa yang di langit dan apa yang di bumi dan menyempurnakan untukmu nikmat-Nya lahir dan batin. dan di antara manusia ada yang membantah tentang (keesaan) Allah tanpa ilmu pengetahuan atau petunjuk dan tanpa kitab yang memberi penerangan.”(QS. Luqman: 20)*

Jadi, berdasarkan ayat-ayat di atas, sebenarnya diri kita terbagi menjadi dua bagian.

- a. Diri Zahir adalah diri yang dapat dilihat dan disentuh.
- b. Diri batiniah yaitu diri yang tidak dapat dilihat atau dirasakan dengan tangan, tetapi dapat dirasakan dengan pikiran atau mata hati.

Oleh karena itu kita disuruh untuk melihat ke dalam diri kita sendiri (introspeksi), karena peran batin dalam upaya kita untuk menyadari Tuhan begitu penting. Allah memerintahkan manusia untuk menjaga diri, karena Allah menciptakan mereka maaligai, di mana Allah menanam rahasia-Nya. Pengetahuan diri ini tidak hanya berkaitan dengan keberadaan batin seseorang, tetapi juga apa sifat manusia itu. Manusia adalah makhluk biologis, individu, sosial, dan agama.

Al-Qur'an menyatakan bahwa, sebagai makhluk sosial, manusia memiliki potensi alam yang memerlukan perwujudan iman dan taqwa setiap saat, tetapi manusia tidak terlepas dari hubungan lingkungan, atau rentan terhadapnya, terutama ketika mereka masih muda. Kehidupan orang muda sangat rentan sehingga tanggung jawab orang tua untuk membentuk kepribadian anak mereka sangat ditekankan.

## **C. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Rusiana, Istianah (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan orang lain yang bisa diandalkan, yang memiliki kepedulian, berharga dan mencintai

seseorang. Sementara Ocktafiani (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan makna dari hadirnya orang lain yang dapat diandalkan untuk dimintai bantuan, dan penerimaan apabila individu yang bersangkutan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Dukungan sosial menurut Sarafino & Smith, (2017) adalah dukungan yang diterima oleh seseorang dari orang lain. orang tua merupakan sumber dukungan sosial yang paling penting karena orang tua memiliki ikatan yang kuat dan terbentuk pertama kali dalam kehidupan manusia. Dukungan sosial orang tua merupakan persepsi positif individu atas penerimaan, dukungan kasih sayang, keteladanan, bimbingan. Dukungan sosial sendiri lebih berarti jika diberikan oleh orang-orang terdekat dari individu.

Dukungan sosial menurut (Haryati & Hasanah, 2019) adalah keberadaan, kepedulian, kesediaan, dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Dukungan sosial memiliki banyak dampak positif bagi individu karena dapat memulihkan kondisi fisik maupun psikologis seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan sosial sangat berguna agar individu berani dalam menghadapi tantangan dalam menghadapi ketidakpastian.

Putri & Febriyanti, (2020) menjelaskan dukungan sosial orang tua adalah hubungan yang terjalin antara anak dan orang tua yang akan mempengaruhi keberhasilan anak dalam bidang akademik maupun non akademik, dan kepekaan orang tua dalam mendukung anak merupakan hal yang sangat penting. Hubungan yang harmonis antara anak dan orang tua juga sangat penting.

Mengacu pada teori yang diuraikan di atas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua adalah dukungan yang diterima individu dari lingkungan atau orang di sekitar individu bisa berupa semangat, informasi, bimbingan, keteladanan dan lain sebagainya, yang didapat bisa dari orang tua. Dukungan sosial orangtua sangatlah penting

karena akan membuat anak merasa diterima, diperhatikan, diberi bimbingan , dan kasih sayang dari orangtuanya.

## **2. Aspek-aspek Dukungan Sosial**

Aspek- aspek dukungan sosial menurut Bukhori et al (2017) yaitu :

### **a. Dukungan Emosional**

Dukungan ini berkaitan dengan perhatian, kasih sayang, empati, dan pengertian yang diberikan oleh orang-orang terdekat kepada individu. Dukungan emosional menciptakan rasa aman, dihargai, dan dicintai, sehingga individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan.

### **b. Dukungan Instrumental**

Merupakan bentuk bantuan langsung yang bersifat nyata dan praktis, seperti bantuan finansial, pemberian fasilitas, atau pertolongan dalam menyelesaikan tugas tertentu. Dukungan ini membantu individu dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari atau mengurangi beban tugas yang dirasa berat.

### **c. Dukungan Informasi**

Dukungan informasi diberikan dalam bentuk nasihat, saran, bimbingan, atau petunjuk yang membantu individu dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan masalah. Dukungan ini berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu memahami situasi dan merespons tantangan dengan lebih baik.

### **d. Dukungan Positif**

Dukungan ini berupa pengakuan terhadap kemampuan, pencapaian, dan nilai diri individu. Dukungan positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi individu untuk menghadapi tantangan.

## **3. Faktor-faktor Dukungan Sosial**



Menurut Maimunah, (2020) ada tiga faktor penting yang dapat mendorong terjadinya dukungan sosial, yaitu;

1) Empati

Membantu merasakan penderitaan orang lain dengan maksud untuk mengantisipasi perasaan dan dorongan perilaku, dengan tujuan mengurangi penderitaan dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

2) Norma dan nilai sosial

Norma dan nilai sosial memandu individu tentang bagaimana bertindak dan memenuhi tanggung jawab mereka dalam hidup. Dalam lingkungan sosial, individu didorong untuk menawarkan bantuan kepada orang lain untuk mengembangkan kehidupan sosial mereka.

3) Pertukaran sosial

Keseimbangan antara memberi dan menerima diperlukan untuk hubungan sosial timbal balik yang melibatkan cinta, pelayanan, dan informasi. Hubungan interpersonal dapat berkembang dan memuaskan kedua belah pihak jika terdapat keseimbangan. Seseorang akan mendapatkan keyakinan yang lebih besar bahwa orang lain akan memenuhi kebutuhannya sebagai hasil dari pengalaman timbal balik ini.

#### **4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam**

Dukungan sosial merupakan bentuk dukungan yang diberikan seseorang kepada orang lain. Bentuk dukungan yang dimaksud adalah bentuk tolong menolong yang terlihat, memberikan kasih sayang, perhatian, rasa cinta dan kenyamanan kepada seseorang. Dalam Islam, bantuan sosial disebut dengan tolong menolong (Ta'awun). Meminta bantuan sangat dianjurkan dalam Islam. Hal ini menjadi pengingat bahwa manusia adalah makhluk yang tidak bisa hidup sendiri dan pasti membutuhkan bantuan orang lain. Oleh karena itu, dalam Al-Qur'an, hubungan sosial dibagi menjadi

tiga hubungan: *hablumminallah* yakni hubungan dengan Tuhan, hubungan dengan diri sendiri, dan *hablum minannas* yakni hubungan dengan manusia.

Adapun ayat yang berkaitan dengan dukungan sosial yaitu QS. Al-Maidah ayat 80, sebagai berikut :

تَرَى كَثِيرًا مِنْهُمْ يَتَوَلَّوْنَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَبِئْسَ مَا قَدَّمَتْ لَهُمْ أَنْفُسُهُمْ أَنْ سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ

*“Kamu melihat kebanyakan dari mereka tolong-menolong dengan orang-orang yang kafir (musyrik). Sesungguhnya amat buruklah apa yang mereka sediakan untuk diri mereka, yaitu kemurkaan Allah kepada mereka; dan mereka akan kekal dalam siksaan”* (QS. Al-Maidah: 80).

Membantu sesama dalam bentuk kebaikan bermanfaat bagi individu dalam kaitannya dengan ketuhanan manusia, dan tidak boleh membantu yang buruk yang tidak bermanfaat bagi individu. Lakukan apa yang bisa dilakukan untuk membantu orang lain dalam hal makna, benar-benar cukup luas.

#### **D. Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Kecemasan menurut Putri & Febriyanti, (2020) adalah sebuah situasi yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh keadaan fisik seseorang yang memperingatkan bahaya yang mengancam. Kecemasan yang berlebih akan merugikan individu dalam menjalani kegiatan sehari-hari. Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah sebuah perasaan khawatir yang timbul saat individu menghadapi atau memulai memasuki dunia kerja. Sedangkan Rahmawati & Budiani, (2022) kecemasan merupakan rasa khawatir yang dialami sebelum dan sesudah terjadinya suatu peristiwa atau pengalaman kurang menyenangkan dan berlangsung hanya sementara. Faktor kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja adalah semakin banyaknya pesaing maka akan semakin sulitnya mendapatkan pekerjaan yang diinginkan dan sesuai dengan kompetensi

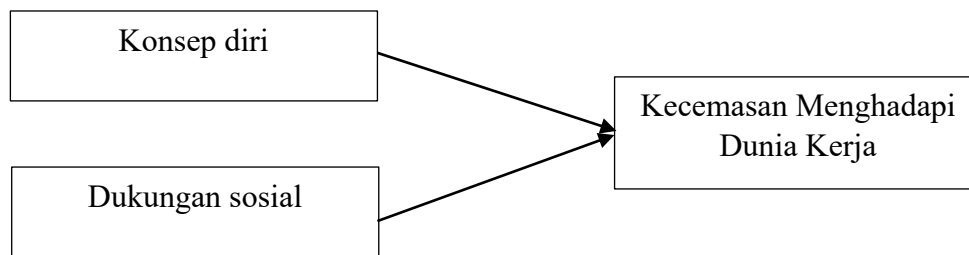
yang dimiliki seseorang. Kualifikasi dunia kerja saat ini sangat tinggi banyak hal yang harus dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir lakukan untuk memiliki peluang yang besar mendapatkan pekerjaan sehingga tuntutan tersebut membuat individu merasa cemas akan karir dimasa depan, ekspektasi orang tua juga mempengaruhi kecemasan yang dirasakan individu karena takut jika kelak tidak dapat mencapai ekspektasi yang diharapkan orang tua. Kecemasan yang dirasakan individu takut jika tidak mampu bersaing dalam dunia kerja, merasa dirinya kurang memiliki kemampuan, selalu merasa tidak mampu untuk memasuki dunia kerja serta sering membandingkan dirinya dengan orang lain (Harlina, Ahmad, 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah konsep diri. Konsep diri merupakan pandangan atau penilaian individu terhadap dirinya sendiri, baik dari segi fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Menurut Yuliani & Oktaviana (2022), konsep diri yang positif memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat kecemasan, karena individu yang memiliki pemahaman diri yang baik akan lebih mudah mengelola emosi dan mempersiapkan diri dalam menghadapi tantangan eksternal, seperti seleksi kerja atau ekspektasi sosial. Penelitian oleh Rizki & Wahyuni (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya, semakin positif konsep diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa membangun konsep diri yang kuat dan realistis merupakan salah satu upaya preventif terhadap kecemasan, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang bersiap memasuki dunia kerja.

Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah bentuk penerimaan dari individu atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa dia disayangi, diperhatikan, dihargai, didukung, dan diberi motivasi (Kasyfillah & Susilarini, 2021). Dukungan sosial orangtua adalah kebutuhan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orangtua atau anggota keluarga

terutama ibu dan ayah. Dukungan sosial berperan penting bagi perkembangan individu. Dukungan sosial memiliki banyak efek positif untuk memulihkan kondisi fisik maupun psikologis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan sosial mengacu pada asa, kepedulian, penghargaan, bantuan yang diterima dan dirasakan individu dari orang lain atau sekelompok orang (Cintya & Supriyadi, 2020). Empat aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrument. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Setyowati & Indrawati, 2022) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa, yang berarti semakin positif persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial orang tua, maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja. Begitupun sebaliknya, semakin negatif persepsi mahasiswa mengenai dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja. Dukungan sosial orangtua memberikan sumbangan efektif sebesar 11,3% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Gambar 2.1 Keterkaitan antar variabel penelitian



## E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang telah dinyatakan melalui bentuk pertanyaan. Jawaban yang diberikan berbentuk teoritis dan belum diketahui fakta-fakta empirisnya (Sugiyono, 2022). Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang telah dinyatakan melalui bentuk pertanyaan. Jawaban yang diberikan berbentuk teoritis dan belum diketahui fakta-fakta empirisnya (Sugiono, 2022).

Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H1 : Diduga terdapat pengaruh konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

H2 : Diduga terdapat pengaruh dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

H3 : Diduga terdapat pengaruh konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2020), penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah berupa pengaruh korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan ada atau tidaknya korelasi antar variabel atau membuat prediksi berdasarkan korelasi antar variabel. Sementara pendekatan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif. Pengertian penelitian Kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang didasarkan pada filosofi memandang gejala atau realitas atau fenomena digunakan untuk mengkaji populasi atau sampel yang telah ditentukan, kemudian data dihimpun dengan menggunakan alat ukur penelitian, dan perhitungan analisa data dilakukan secara kuantitatif atau statistik, memiliki tujuan untuk menguji apakah hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya sesuai atau tidak (Sugiyono, 2021).

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel penelitian**

Variabel merupakan karakteristik atau atribut individu atau suatu organisasi yang dapat diukur atau diamati dan dimiliki oleh individu atau organisasi yang sedang diteliti (Creswell & Creswell, 2018, p. 93).

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yaitu:

- a. Variabel Bebas (X), yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain (Creswell & Creswell, 2018, p.93). Variabel bebas pada penelitian ini adalah Konsep Diri dan Dukungan Sosial.

- b. Variabel Terikat (Y), yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, atau merupakan hasil dari pengaruh variabel bebas (Creswell & Creswell, 2018, p.93). Variabel yang akan menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.

## **2. Definisi Operasional**

### **a. Konsep Diri**

Konsep diri adalah semua bentuk kepercayaan, perasaan, dan penilaian yang diyakini individu tentang dirinya sendiri dan mempengaruhi proses interaksi sosial dengan lingkungan sekitar.

Makin tinggi skor yang didapatkan subjek maka makin konsep diri yang diterima subjek. Sebaliknya makin rendah skor yang didapatkan maka makin rendah konsep diri yang diterima subjek.

### **b. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial adalah dukungan yang diterima individu dari orang lain. Skor dukungan sosial orang tua diperoleh dari skala dukungan sosial orang tua yang diungkap berdasarkan aspek menurut sarafino yakni dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi.

Makin tinggi skor yang didapatkan subjek maka makin tinggi dukungan sosial orang tua yang diterima subjek. Sebaliknya makin rendah skor yang didapatkan maka makin rendah dukungan sosial orangtua yang diterima subjek.

### **c. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Kecemasan adalah kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, khawatir, dan tegang yang muncul akibat persepsi individu terhadap suatu ancaman atau ketidakpastian yang dirasakan, baik yang bersifat nyata maupun tidak nyata. Dalam konteks ini, kecemasan

yang dimaksud adalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, yaitu keadaan mental individu khususnya mahasiswa semester akhir yang ditandai oleh kekhawatiran akan masa depan karier, ketakutan akan kegagalan dalam bersaing di pasar kerja, keraguan terhadap kemampuan diri, serta tekanan dari ekspektasi sosial dan keluarga. Skor Kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh dari skala kecemasan yang diungkap berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus dan Greene . yang memiliki tiga aspek kecemasan yaitu reaksi fisik, reaksi behavioral (Perilaku), reaksi kognitif.

Makin tinggi skor yang didapatkan oleh subjek maka makin tinggi kecemasan yang dialami subjek, begitu juga sebaliknya makin rendah skor yang didapatkan subjek maka makin rendah tingkat kecemasan yang dialami subjek

## **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

### **1. Tempat Penelitian**

Tempat dilaksanakan penelitian ini adalah Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang di jalan Prof. Dr. Hamka No.3-5, Tambakaji, Kec.Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185.

### **2. Waktu Penelitian**

Waktu dalam penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei 2025.

## **D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Populasi adalah daerah umum yang memiliki karakteristik dan kuantitas yang ditentukan oleh peneliti kemudian nanti dirumuskan kesimpulan dalam



penelitian (Sugiyono, 2021). Dalam penelitian ini populasinya ialah mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

## **2. Sampel**

Menurut Creswell & Creswell, (2018), sampel adalah sebagian atau wakil dari jumlah populasi yang diteliti. Pada penelitian ini sejumlah sampel yang digunakan minimal 5-10 kali jumlah item pernyataan (Hair et al, 2021). Penelitian ini terdapat 23 item pernyataan, dimana jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu jumlah item pernyataan dikali 5 (minimum) dan 10 (maksimum). Berdasarkan ukuran perhitungan sampel, maka total sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sejumlah minimal 115 responden (kali 5) dan maksimal 230 responden (kali 10).

## **3. Teknik Sampling**

Dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* merupakan salah satu metode dalam probability sampling. *non probability sampling* yakni merupakan teknik pemilihan sampel yang bersifat kebetulan, di mana siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dipilih sebagai sampel, asalkan orang tersebut dianggap sesuai sebagai sumber data (Bougie, 2020). Menurut Sugiyono, (2016;124) Sampling Insidental / *Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja pasien yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala dan Jenis skala yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Menurut

Sugiyono (2021) skala likert merupakan alat yang dipakai dalam mengukur persepsi, perilaku dan tanggapan seseorang baik secara individu maupun berkelompok mengenai fenomena yang ada di masyarakat. Penggunaan skala likert, menjadi variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan skala kecemasan menghadapi dunia kerja, konsep diri, dan dukungan sosial diberikan skor 1 hingga 4 dengan ketentuan berikut:

**Tabel 3.2 kriteria skor penilaian**

<b>Kategori</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
SS (Sangat setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

Pernyataan yang favorable merupakan pernyataan yang mendukung dari aspek-aspek dalam variabel, sedangkan pernyataan yang unfavourable merupakan pernyataan yang tidak mendukung dari aspek dalam variabel. Skala yang disusun berdasarkan skala likert di mana terdapat 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

#### 1. Skala kecemasan

Dalam Menghadapi Dunia Kerja Skala kecemasan ini disusun berdasarkan pada teori yang dikemukakan kemampuan pribadi, keyakinan irasina, tentang pekerjaan, Lingkungan Kerja dan Pelatihan Pendidikan Profesional.

**Tabel 3.3 Blue print skala kecemasan dalam menghadapi dunia**

No	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1	Kemampuan Pribadi	Merasa tidak memiliki kemampuan Merasa tidak mampu menghadapi dunia kerja	1,7	11,16	2
2	Keyakinan Irasional tentang Pekerjaan	- Khawatir berlebihan terhadap masa depan - Berpikir negatif terus-menerus tentang dunia kerja	2,8	13,17	2
3	Lingkungan Kerja	- Takut bersaing di dunia kerja - Khawatir terhadap kondisi pasar kerja yang ketat	4,9	14,18	2
4	Pelatihan Pendidikan Profesional	- Meragukan keterampilan yang dimiliki - Bingung menentukan pekerjaan yang sesuai minat/bakat	1,5	10,15	2
		<b>Total</b>			16

## 2. Skala konsep diri

Skala konsep diri, Skala konsep diri diukur menggunakan skala Likert berdasarkan pada aspek-aspek konsep diri yaitu: kritik diri, variabilitas dan distribusi

**Tabel 3.4 Blue print skala Konsep Diri**

No	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1	Kritik Diri	- Mampu menggambarkan diri secara jujur	2, 9	5,13	4

		- Bersikap terbuka terhadap kekurangan diri			
2	Variabilitas	- Konsistensi persepsi diri dari waktu ke waktu - Kemampuan menjaga keselarasan antar peran	3,10	6,14	4
3	Distribusi	- Keyakinan terhadap penilaian diri - Rasa mantap dalam mengenali kekuatan pribadi	1,7	4,12	4
					12

### 3. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial, Skala dukungan sosial diukur oleh skala Likert berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yaitu: emosional, penilai, informatif, instrumental.

**Tabel 3.5 Blue print skala Dukungan Sosial**

No	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1	Dukungan Emosional	1. Empati 2. Sikap terbuka 3. Perhatian	1, 7, 13, 19	2, 8, 14, 20	8
2	Dukungan Penilaian	1. Umpan balik 2. Penguatan 3. Perbandingan sosial	3, 9, 15, 21	4, 10, 16, 22	8

3	Dukungan Instrumental	1. Bantuan 2. Adany fasilitas	5, 11, 17, 23	6, 12, 18, 24	8
4	Dukungan Informasi	1. Penjelasan 2. Nasihat 3. Petunjuk	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8
			16	16	32

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Menurut Azwar (2019), validitas berasal dari kata validity yang dapat diartikan sebagai sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukuran atau tes dalam melakukan fungsi ukurnya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas konten yang bertujuan untuk melihat sejauh mana isi tes sesuai dengan tujuan yang dimaksud. Validitas konten atau dikenal juga dengan sebutan validitas isi diuji kelayakanannya melalui analisis yang dilakukan oleh orang yang berkompeten atau disebut dengan expert judgement (Sekaran dalam Hendryadi, 2017). Mengukur validitas konten dari sebuah instrumen dianggap penting dikarenakan dapat membantu memberikan kepercayaan kepada pembaca dan peneliti selanjutnya mengenai instrumen yang digunakan karena dalam penyusunannya melibatkan ahli-ahli untuk memeriksa kelayakan instrumen tersebut baik dari segi konsep dan operasional (Hendryadi, 2017).

Dalam penelitian ini, validitas konten akan dihitung menggunakan rumus Aiken's V. Aiken's V digunakan untuk melihat validitas pada setiap item. Penilaian diberikan menggunakan skala dari 1 (tidak sesuai konstruk) hingga 5 (sesuai konstruk) (Anggarini dkk., 2020). Validitas konten dalam penelitian ini dinilai oleh dua ahli yang

akan menganalisis item menggunakan Aiken's V. Item dapat dikatakan valid apabila item memiliki nilai  $\geq 3$  dan hasil nilai  $V > 0.3$  (Anggarini dkk., 2020).

## **2. Reliabilitas**

Reliabilitas merupakan suatu cara untuk melihat seberapa konsisten hasil dari sebuah pengukuran (Morling, 2017). Menurut Morling (2017), reliabilitas dalam pengukuran meliputi konsistensi dan presisi, sehingga kurangnya reliabilitas menunjukkan inkonsistensi dan ketidaktepatan, yang mengarahkan pada measurement error (kesalahan pengukuran). Measurement error adalah fluktuasi skor yang dihasilkan dari faktor-faktor yang terkait dengan proses pengukuran yang tidak relevan dengan apa yang diukur (Morling, 2017). Reliabilitas, kemudian, adalah kualitas skor tes yang menunjukkan bahwa mereka cukup konsisten dan bebas dari kesalahan pengukuran.

Reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah alpha cronbach. Alpha cronbach digunakan dalam reliabilitas jika instrumen memiliki jawaban benar lebih dari satu. Instrumen tersebut dapat berbentuk esai, angket, atau kuesioner. Sugiyono, (2018), menjelaskan bahwa koefisien reliabilitas alpha cronbach, tidak boleh kurang dari 0.70. Apabila jika koefisien reliabilitas alpha cronbach kurang dari 0.70 ( $r_i < 0.70$ ), peneliti dapat merevisi atau dapat juga menghilangkan item soal yang memiliki korelasi yang rendah. Yuliyanto & Nuraeni, (2020), membagi nilai koefisien reliabilitas menjadi 5 klasifikasi yaitu  $< 0.40$  rendah,  $0.40 - < 0.60$  sedang,  $0.60 - < 0.80$  bagus,  $> 0.80$  sangat bagus. Pada penelitian ini, penulis melakukan uji r reliabilitas alat ukur menggunakan perangkat lunak SPSS (Statistical Package for Social Science).

## **3. Teknik Analisis Data**

Teknik analisa yang dipakai adalah menggunakan teknik analisa regresi linier berganda. Analisa regresi berganda menurut Santoso (2020) yaitu analisa yang dilakukan

jika terdapat dua atau lebih variabel bebas atau independen dan satu variabel terikat atau dependen. Namun sebelum dilakukan analisa regresi linier berganda perlu dilakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu agar hasilnya memiliki ketepatan dan tidak bias.

a. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dipakai untuk menilai normalitas, multikolinearitas, autokorelasi, dan heteroskedastisitas dalam model regresi. Jika model regresi linier memenuhi asumsi klasik, termasuk distribusi normal dari residual dan absennya multikolinearitas, autokorelasi, serta heteroskedastisitas, maka model tersebut dianggap baik menurut Purnomo (2016). Oleh karena itu, dipenuhinya asumsi klasik diperlukan untuk memastikan estimasi model regresi tidak bias dan hasil uji yang dapat dipercaya. Jika salah satu asumsi klasik tersebut di atas tidak dapat terpenuhi, hasil analisis regresi yang dilakukan tidak dapat dianggap sebagai estimator linier terbaik yang tidak bias (Best Linear Unbiased Estimator, BLUE).

c. Uji normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan menentukan apakah kualitas-kualitas yang tersisa yang muncul karena regresi diabaikan secara teratur. Model regresi dengan nilai residu yang terdistribusi normal adalah model yang baik. Uji satu sampel Kolmogorov-Smirnov atau distribusi data sumber diagonal pada plot regresi normal P-P dapat digunakan untuk melakukan uji normalitas (Purnomo, 2016).

d. Uji multikolinearitas

Menurut Purnomo, (2016) adanya multikolinearitas berarti ada pengaruh linier yang sempurna atau hampir mendekati sempurna antar variabel bebas dalam model regresi (koefisien korelasinya sangat tinggi atau bahkan sangat tinggi). Atau pengaruh linier yang hampir sempurna antara masing masing variabel dan Korelasi yang hampir sempurna. Variabel independen menyebabkan peningkatan

koefisien korelasi variabel yang tidak diketahui dan peningkatan kesalahan (Purnomo, 2016).

e. Uji heterokedastisitas

Heteroskedastisitas mengindikasikan adanya variasi yang tidak konsisten dalam residual di seluruh observasi dalam model regresi. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi heteroskedastisitas (Purnomo, 2016).

b. Analisis regresi linier berganda

Untuk menguji hipotesis menggunakan regresi linier berganda. Analisis linier berganda dipakai untuk menilai pengaruh linier antara dua atau lebih variabel independen dan satu variabel dependen (Purnomo, 2016). Perbedaannya dengan regresi linier sederhana ada di jumlah variabel independennya yang digunakan: regresi linier sederhana hanya menggunakan satu variabel independen, sementara regresi linier berganda menggunakan dua atau lebih variabel independen. Karena analisisnya melibatkan multidimensi, regresi linier berganda digunakan. Pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS Versi 29.

c. Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini untuk mengetahui signifikansi menggunakan tiga analisis regresi yaitu koefisien determinasi, Uji F dan Uji T.

1. Koefisien determinasi ( $R^2$ )

Kemampuan model dalam menjelaskan variasi variabel terikat pada dasarnya diukur dengan koefisien determinasi ( $R^2$ ). Nilai koefisien determinasi berkisar antara 0 hingga 1. Nilai  $R^2$  yang kecil diartikan bahwa kapasitas faktor bebas untuk memahami variasi dalam variabel yang dapat diandalkan sangatlah terbatas. Metode bernilai mendekati 1, Variabel independen secara praktis memberikan semua informasi yang diperlukan untuk memprediksi perubahan dalam variabel yang relevan. Sebagai aturan umum, informasi cross-sectional



memiliki koefisien determinasi yang cukup rendah karena terdapat perbedaan yang sangat besar antara masing masing persepsi, sedangkan informasi timeline biasanya memiliki nilai koefisien penilaian determinasi yang lebih tinggi (Ghozali, 2021).

## 2. Uji F

Uji F atau ANOVA merupakan pengujian yang dapat menunjukkan apakah semua faktor stabil atau tidak. Faktor-faktor bebas yang diingat untuk model secara keseluruhan mempengaruhi variabel terikat. Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dan signifikansi  $< 0,05$ , maka pada dasarnya berdampak pada variabel terikat (Purnomo, 2016).

## 3. Uji T

Uji koefisien regresi secara parsial dipakai yang bertujuan untuk mengetahui apakah tiap variabel independen atau terikat mempunyai pengaruh yang signifikan secara parsial (individual) terhadap variabel terikat atau dependen. Uji T dilakukan dengan terlebih dahulu merumuskan hipotesis kemudian mengambil keputusan berdasarkan  $T_{hitung}$  dan signifikansi. Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  (atau  $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ ) dan signifikansi  $< 0,05$  maka variabel independen berpengaruh signifikan terhadap sebagian variabel dependen, sebaliknya jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka kemudian variabel independen tidak mempunyai pengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi obyek penelitian**

Objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Program Studi Psikologi dan Kesehatan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang. Mahasiswa semester akhir didefinisikan sebagai mahasiswa yang sedang menempuh semester tujuh atau delapan, atau dalam proses menyelesaikan tugas akhir (skripsi), dan berada dalam tahap transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja.

Mahasiswa pada tahap ini umumnya menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial, termasuk tekanan akademik, kecemasan menghadapi masa depan, dan tuntutan untuk segera masuk ke dunia kerja. Program Studi Psikologi dan Kesehatan sendiri memiliki kurikulum yang dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam bidang psikologi terapan serta aspek kesehatan yang relevan, baik untuk individu maupun masyarakat.

Fokus penelitian terhadap kelompok ini dipilih karena mahasiswa semester akhir berada dalam fase penting yang sangat memengaruhi keputusan dan kesiapan karier mereka di masa mendatang. Selain itu, faktor-faktor psikologis seperti konsep diri, dukungan sosial, serta kecemasan menghadapi dunia kerja menjadi sangat relevan untuk dikaji pada kelompok ini guna memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kesiapan psikologis mereka dalam menghadapi transisi ke dunia profesional.

#### **B. Hasil penelitian**

##### **a) Karakteristik responden**

Dalam riset ini terdapat beberapa biografi dari para responden yang telah mengisi kuesioner di dalam riset ini, yaitu universitas negeri Semarang. Di dalam riset ini sudah terdapat sebanyak 115 responden yang telah mengisi pertanyaan ataupun pernyataan dalam kuesioner riset ini.

Karakteristik responden berguna untuk menguraikan deskripsi identitas responden menurut sampel penelitian yang telah ditetapkan dan kemudian dikelompokkan menurut jenis kelamin, umur, pendidikan dan pengalaman kerja. Untuk memperjelas karakteristik responden yang dimaksud, maka akan disajikan tabel mengenai data responden seperti yang dijelaskan berikut ini:

**Tabel 4. 1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Deskripsi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Laki – Laki	6	5,21
Perempuan	109	94,78
Total	115	100,0

Sumber: Data diolah, 2025

Dari tabel diatas, maka dari 115 responden yang berjenis kelamin perempuan 109 responden (94,78%) dan yang berjenis kelamin laki-laki 6 responden (5,21%), dengan demikian Mahasiswa Semester Akhir Di Prodi Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang mayoritas berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 4. 2 Responden Berdasarkan Usia**

<b>Deskripsi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
< 20 Tahun	50	43,47
21 - 25 Tahun	45	39,13
26 - 30 Tahun	20	17,39
Total	115	100,0

Sumber: Data diolah, 2025

Dari tabel karakteristik responden berdasarkan usia diatas, maka dari 115 responden yang berusia < 20 Tahun sebanyak 50 responden (43,47%) yang berusia 21 - 25 Tahun sebanyak 45 responden (39,13%), yang berusia 26 - 30 tahun hanya 20 responden (17,39%) dengan demikian Mahasiswa Semester Akhir Di Prodi Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang mayoritas berusia 21-25 tahun.

## b) Uji Deskriptif

Penelitian ini menggunakan deskripsi variabel untuk mengetahui jawaban yang diberikan mengenai variabel Konsep Diri, Dukungan Sosial, dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. Berikut merupakan tanggapan responden mengenai masing-masing variabel berbentuk tabel.

**Tabel 4.3 Statistik deskriptif**

Variabel	Item Pernyataan	Mean	Std.dev	Kategori
Konsep Diri (X <sub>1</sub> )	Saya mampu menjelaskan siapa diri saya dengan jujur.	4,37	,75464	Sangat Baik
	Saya dapat mengidentifikasi karakteristik diri saya secara objektif.	4,03	,89306	Sangat Baik
	Saya menerima kekurangan diri saya tanpa merasa rendah diri.	4,28	,78971	Sangat Baik
	Saya tidak malu mengakui kelemahan yang saya miliki.	4,11	,82468	Sangat Baik
	Saya memiliki pandangan yang konsisten tentang diri saya dari waktu ke waktu.	4,29	,74651	Sangat Baik
	Persepsi saya terhadap diri sendiri tidak mudah berubah-ubah.	4,01	,87355	Sangat Baik
	Saya mampu menyeimbangkan peran saya sebagai mahasiswa dan	4,19	,79357	Sangat Baik

Variabel	Item Pernyataan	Mean	Std.dev	Kategori
	individu dalam kehidupan sosial.			
	Saya bisa menjaga keharmonisan antara peran yang berbeda dalam hidup saya.	4,24	,77902	Sangat Baik
	Saya percaya pada penilaian saya sendiri terhadap kemampuan saya.	4,24	,82282	Sangat Baik
	Saya yakin bahwa saya dapat menilai kelebihan dan kekurangan saya dengan tepat.	3,87	,91308	Sangat Baik
	Saya tahu apa saja kekuatan dan keunggulan yang saya miliki.	4,38	,79010	Sangat Baik
	Saya merasa mantap dengan potensi yang ada dalam diri saya.	4,29	,92495	Sangat Baik
Dukungan Sosial (X2)	Saya merasa orang terdekat memahami perasaan saya.	4,36	,95689	Sangat Baik
	Saya merasa didengarkan saat sedang mengalami masalah.	4,12	,94728	Sangat Baik
	Orang di sekitar saya bersedia menerima saya apa adanya.	4,12	,82874	Sangat Baik
	Saya merasa bebas mengungkapkan pikiran saya kepada orang-orang terdekat.	4,20	,86044	Sangat Baik
	Saya merasa diperhatikan oleh teman atau keluarga saya.	3,21	,86345	Sangat Baik
	Orang-orang terdekat saya peduli terhadap kondisi saya.	3,27	,88180	Sangat Baik
	Orang-orang di sekitar saya memberi tanggapan terhadap keputusan yang saya ambil.	2,97	,95449	Sangat Baik
	Saya sering mendapatkan masukan yang membangun dari orang lain.	3,14	,88741	Sangat Baik

Variabel	Item Pernyataan	Mean	Std.dev	Kategori
	Saya mendapatkan semangat dari orang lain saat merasa ragu.	2,79	,84288	Sangat Baik
	Orang terdekat saya memberikan motivasi ketika saya merasa putus asa.	3,07	1,01499	Sangat Baik
	Saya dapat membandingkan diri saya dengan teman-teman untuk memperbaiki diri.	3,05	,84649	Sangat Baik
	Teman-teman saya sering menjadi cerminan untuk mengevaluasi diri saya.	2,82	,86433	Sangat Baik
	Saya mendapatkan bantuan nyata dari orang-orang sekitar ketika membutuhkannya.	3,14	,90696	Sangat Baik
	Orang terdekat saya bersedia membantu saya menyelesaikan masalah.	3,03	,91249	Sangat Baik
	Saya merasa difasilitasi oleh keluarga atau teman saat membutuhkan sesuatu.	3,58	1,10010	Sangat Baik
	Saya memperoleh sarana atau alat yang membantu saya dari orang terdekat.	3,41	1,03361	Sangat Baik
	Orang terdekat saya memberikan penjelasan yang membantu saya memahami situasi sulit.	3,28	1,03065	Sangat Baik
	Saya mendapat informasi yang membuat saya merasa lebih tenang dari orang sekitar.	4,05	1,13820	Sangat Baik
	Saya sering diberi nasihat oleh orang-orang terdekat ketika mengalami kebingungan.	3,64	1,14854	Sangat Baik
	Saya merasa nasihat yang diberikan kepada saya sangat membantu.	3,98	1,13155	Sangat Baik
	Saya mendapatkan arahan tentang langkah yang harus	3,36	1,12540	Sangat Baik

Variabel	Item Pernyataan	Mean	Std.dev	Kategori
	diambil dari orang-orang di sekitar saya.			
	Orang-orang terdekat saya membantu menunjukkan solusi atas masalah saya.	3,70	1,29760	Sangat Baik
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y)	Saya merasa tidak memiliki kompetensi yang cukup untuk bersaing di dunia kerja.	4,11	1,01537	Sangat Baik
	Saya merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki untuk bekerja secara profesional.	3,95	,84649	Sangat Baik
	Saya merasa tidak siap menghadapi tantangan yang ada di dunia kerja.	4,06	,89135	Sangat Baik
	Saya merasa tidak sanggup menghadapi tekanan dan tanggung jawab pekerjaan.	3,97	,97747	Sangat Baik
	Saya sering memikirkan masa depan karier saya dengan rasa cemas yang berlebihan.	4,02	1,17714	Sangat Baik
	Saya takut tidak dapat mencapai pekerjaan yang saya inginkan di masa depan.	4,16	,82282	Sangat Baik
	Saya sering merasa pesimis saat membayangkan kondisi dunia kerja.	4,16	,80122	Sangat Baik
	Saya cenderung memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi ketika bekerja nanti.	4,25	,69891	Sangat Baik
	Saya merasa takut kalah bersaing dengan orang lain dalam mendapatkan pekerjaan.	4,52	,70522	Sangat Baik
	Saya menghindari persaingan karena merasa tidak mampu menyaingi kandidat lain.	4,21	,92239	Sangat Baik
	Saya merasa cemas karena sulitnya mendapatkan pekerjaan di tengah persaingan yang tinggi.	3,99	,85323	Sangat Baik

Variabel	Item Pernyataan	Mean	Std.dev	Kategori
	Saya khawatir tidak akan mendapat pekerjaan yang layak karena banyaknya pencari kerja.	4,23	,74139	Sangat Baik
	Saya sering meragukan apakah keterampilan saya sudah sesuai dengan kebutuhan industri.	4,13	,81134	Sangat Baik
	Saya merasa kemampuan saya masih jauh dari standar dunia kerja saat ini.	3,92	1,17090	Sangat Baik
	Saya bingung menentukan pekerjaan yang benar-benar sesuai dengan minat saya.	3,61	1,16751	Sangat Baik
	Saya merasa tidak tahu bagaimana menyesuaikan pekerjaan dengan bakat yang saya miliki.	4,06	1,08650	Sangat Baik

Berdasarkan tabel deskripsi variabel diatas diketahui rincian setiap indikator pada variabel dimulai dari variabel Konsep Diri yang memiliki nilai tertinggi adalah Saya tahu apa saja kekuatan dan keunggulan yang saya miliki yaitu sebesar 4,38 dan indikator dengan jumlah terendah adalah Saya yakin bahwa saya dapat menilai kelebihan dan kekurangan saya dengan tepat. yaitu sebesar 3,87.

Pada variabel Dukungan Sosial yang memiliki nilai tertinggi adalah Saya merasa orang terdekat memahami perasaan saya yaitu sebesar 4,36 dan indikator dengan jumlah terendah adalah Teman-teman saya sering menjadi cerminan untuk mengevaluasi diri saya yaitu sebesar 2,82.

Pada variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja yang memiliki nilai tertinggi adalah Saya merasa takut kalah bersaing dengan orang lain dalam mendapatkan pekerjaan yaitu sebesar 4,52 dan indikator dengan jumlah terendah adalah Saya bingung menentukan pekerjaan yang benar-benar sesuai dengan minat saya yaitu sebesar 3,61.



### c) Uji Validitas dan Reliabilitas Data

#### 1. Uji Validitas

Uji Validitas adalah prosedur untuk memastikan valid atau tidaknya kuesioner yang akan digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Untuk mengetahui item pernyataan itu valid dengan melihat nilai  $r$  hitung. Apabila item pernyataan mempunyai  $r$  hitung  $>$  dari tabel  $r$  maka dapat dikatakan valid. Pada penelitian ini terdapat jumlah sampel ( $n$ ) = 115 responden dan  $\alpha = 0,05$  (5%) didapat tabel  $r = 0,278$ . Jadi, item pernyataan yang valid mempunyai  $r$  hitung lebih besar dari 0,278. Adapun hasil uji validitas data dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas**

Variabel	Item	$r$ hitung	$r$ tabel	Keterangan
Konsep Diri ( $X_1$ )	X1.1	0,759**	0,278	Valid
	X1.2	0,739**	0,278	Valid
	X1.3	0,822**	0,278	Valid
	X1.4	0,870**	0,278	Valid
	X1.5	0,858**	0,278	Valid
	X1.6	0,798**	0,278	Valid
	X1.7	0,858**	0,278	Valid
	X1.8	0,745**	0,278	Valid
	X1.9	0,792**	0,278	Valid
	X1.10	0,718**	0,278	Valid
	X1.11	0,759**	0,278	Valid
	X1.12	0,697**	0,278	Valid
Dukungan Sosial ( $X_2$ )	X2.1	0,285*	0,278	Valid
	X2.2	0,286**	0,278	Valid
	X2.3	0,288*	0,278	Valid
	X2.4	0,297*	0,278	Valid

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
	X2.5	0,731**	0,278	Valid
	X2.6	0,770**	0,278	Valid
	X2.7	0,808**	0,278	Valid
	X2.8	0,780**	0,278	Valid
	X2.9	0,785**	0,278	Valid
	X2.10	0,854**	0,278	Valid
	X2.11	0,799**	0,278	Valid
	X2.12	0,773**	0,278	Valid
	X2.13	0,791**	0,278	Valid
	X2.14	0,701**	0,278	Valid
	X2.15	0,583**	0,278	Valid
	X2.16	0,690**	0,278	Valid
	X2.17	0,687**	0,278	Valid
	X2.18	0,799**	0,278	Valid
	X2.19	0,843**	0,278	Valid
	X2.20	0,429**	0,278	Valid
	X2.21	0,663**	0,278	Valid
	X2.22	0,655**	0,278	Valid
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y)	Y1	0,284**	0,278	Valid
	Y2	0,513**	0,278	Valid
	Y3	0,355**	0,278	Valid
	Y4	0,467**	0,278	Valid
	Y5	0,506**	0,278	Valid
	Y6	0,532**	0,278	Valid
	Y7	0,505**	0,278	Valid
	Y8	0,683**	0,278	Valid
	Y9	0,468**	0,278	Valid
	Y10	0,568**	0,278	Valid
	Y11	0,683**	0,278	Valid
	Y12	0,671**	0,278	Valid

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
	Y13	0,657**	0,278	Valid
	Y14	0,596**	0,278	Valid
	Y15	0,546**	0,278	Valid
	Y16	0,470**	0,278	Valid

Berdasarkan hasil dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai r hitung pada masing-masing pernyataan semua variabel (Konsep Diri, Dukungan Sosial, dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja) lebih besar dari r tabel yakni 0,278. Maka dapat dinyatakan bahwa seluruh pernyataan dalam kuesioner penelitian adalah valid, sehingga semua item kuesioner dapat digunakan sebagai model pengujian.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *SPSS 25.00 for windows*. Untuk mengetahui sejauh mana responden konsisten dalam menjawab semua pernyataan, dimana nanti data akan dinyatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0,60. Dari perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Hasil Pengujian Reliabilitas**

Variabel	Item pertanyaan	<i>Cronbach's Alpha</i>	Hasil
Konsep Diri	12	0,942	<i>Reliable</i>
Dukungan Sosial	22	0,930	<i>Reliable</i>
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	16	0,818	<i>Reliable</i>

*Sumber: Hasil Pengolahan Data (2025).*

Sebelum dilakukan hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian instrumen yang terdiri dari pengujian validitas dan reliabilitas. Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai *cronbach's alpha* dari masing-masing variabel dengan nilai *CA* 0,928 > 0,60 dan

$0,873 > 0,60$  dan  $0,851 > 0,60$ , sehingga dapat dinyatakan *reliable*. Dengan kata lain dapat dipercaya karena lebih besar dari koefisien *alpha* 0,60.

#### d) Uji asumsi klasik

Uji asumsi klasik digunakan untuk menguji suatu data penelitian sebelum melakukan uji regresi. Uji asumsi klasik digunakan untuk mengetahui apakah model persamaan regresi benar-benar menunjukkan pengaruh yang signifikan dan representatif. Uji asumsi klasik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas selanjutnya pada penelitian ini menggunakan uji statistik non-parametrik Kolmogorov-Smirnov (K-S). Kriteria yang digunakan adalah sebagai berikut:

- Apabila angka signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov Sig.  $> 0,05$  menunjukkan data berdistribusi secara normal.
- Apabila angka signifikansi uji Kolmogorov-Smirnov Sig.  $< 0,05$  menunjukkan data tidak berdistribusi secara normal.

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada penjelasan berikut ini:

**Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		115
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,72543953
Most Extreme Differences	Absolute	,111
	Positive	,068
	Negative	-,111
Test Statistic		,111
Asymp. Sig. (2-tailed)		,101 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

*Sumber: Hasil Pengolahan Data (2025)*

Pada uji normalitas terlihat bahwa signifikansi nilai Kolmogorov-smirnov yang ditunjukkan dengan asymp sig (2 tailed) berada diatas 0,05 atau 5% (Sugiyono, 2018) yaitu sebesar 0,101. Hal tersebut menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi normal.

## 2. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas ini bertujuan untuk menguji apakah suatu model regresi memiliki korelasi antara variabel independen (bebas). Ketentuan keputusan uji multikolinearitas sebagai berikut :

- a. Jika nilai *tolerance*  $> 0,01$  dan *VIF*  $< 10$ , maka dapat dikatakan model penelitian terbebas dari gejala multikolinearitas. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi di antara variable independen. Uji multikolinearitas pada suatu model dapat diketahui dari nilai *variance inflation factor* (VIF) dan *tolerance* dengan kriteria sebagai berikut:
- b. Jika nilai *tolerance*  $< 0,01$  dan *VIF*  $> 10$ , maka dapat dikatakan bahwa model penelitian terjadi gejala multikolinearitas.

Hasil uji multikolinearitas dapat dilihat pada Tabel 4.6 berikut ini:

**Tabel 4.6 Hasil Uji Multikolinearitas**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	Tolerance	VIF
1	(Constant)	13,300	2,775			
	X1	-,508	,046	,509	,964	1,038
	X2	-,348	,026	,622	,964	1,038

a. Dependent Variable: Y

*Sumber: Hasil Pengolahan Data (2025)*

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa data penelitian yang digunakan tidak terjadi multikolinearitas. Hal ini bisa dilihat bahwa variabel independent tidak ada yang memiliki

nilai tolerance  $< 0,01$ . Begitu juga dengan nilai VIF tidak ada yang melebihi 10. Artinya bahwa tidak ada korelasi antara variabel Konsep Diri, Dukungan Sosial, yang digunakan dalam penelitian ini atau bisa dikatakan bahwa model regresi yang digunakan tidak terjadi gejala multikolinearitas.

### 3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah di dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians antar residual pengamatan (Ghozali, 2018). Pengujian heteroskedastisitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *Glejser*, dengan menggunakan uji *Glejser* maka akan dapat terdeteksi adanya heteroskedastisitas dari tingkat signifikasinya. Batas terjadi heteroskedastisitas adalah 5% jika signifikansi diatas 5% (0,05) maka dapat dikatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dan akan terjadi heteroskedastisitas jika berada di bawah 5 % (0.05).

**Tabel 4.7 Uji heteroskedastisitas**

Coefficients <sup>a</sup>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	-,296	1,827		-,162	,872
X1	,037	,030	,117	1,231	,221
X2	,015	,017	,086	,902	,369

a. Dependent Variable: Abs

*Sumber: Hasil Pengolahan Data (2025)*

Pada tabel diatas hasil uji heteroskedastisitas nilai signifikan dari semua variabel independen memiliki nilai  $> 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada gejala *heteroskedastisitas* dalam model regresi ini.

### e) Pengujian hipotesis

#### 1. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis berganda model analisis yang bertujuan mencari besarnya pengaruh antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) Persamaan Regresi Linier Berganda yang digunakan adalah:

$$Y = 13,300 - 0,508 X_1 - 0,348 X_2$$

Dari hasil regresi linier berganda tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Konsep Diri ( $X_1$ ), memiliki koefisien regresi sebesar -0,508 dan memiliki arah positif, itu berarti variabel Konsep Diri naik 1 maka Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja ( $Y$ ) akan turun sebesar -0,508 dan sebaliknya. Dimana variabel lain dianggap tidak berubah atau konstan.
2. Dukungan Sosial ( $X_2$ ), memiliki koefisien regresi sebesar -0,348 dan memiliki arah positif, itu berarti variabel Dukungan Sosial naik 1 maka Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja ( $Y$ ) akan turun sebesar -0,348 dan sebaliknya. Dimana variabel lain dianggap tidak berubah atau konstan.

## 2. Koefisien Determinasi (Adjusted $R^2$ )

Koefisien Determinan ( $R^2$ ) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel *dependent*. Koefisien determinasi mempunyai nilai diantara nol dan satu ( $0 < < 1$ ). Nilai semakin tinggi atau semakin mendekati 1 (satu) berarti kemampuan variabel-variabel *independent* dalam menjelaskan variabel *dependent* memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel *dependent*. Berdasarkan hasil pengolahan data, maka diperoleh hasil koefisien determinasi pada analisis regresi moderasi, sebagai berikut:

**Tabel 4.9 Analisis Koefisien Determinasi**

Model Summary <sup>b</sup>					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,876 <sup>a</sup>	,767	,763	3,75856	1,095

a. Predictors: (Constant),  $X_2$ ,  $X_1$

b. Dependent Variable:  $Y$

*Sumber: Hasil Pengolahan Data (2025)*

Berdasarkan tabel diatas, hasil koefisien determinasi ditunjukan dengan nilai rsquare sebesar 0.767 atau 76,7%, hal ini menunjukkan bahwa sebesar 76,7% kontribusi

pengaruh dari variabel *independent* Konsep Diri, Dukungan Sosial, sedangkan sisanya sebesar 23,3%, merupakan kontribusi pengaruh dari variabel lain diluar penelitian ini.

### 3. Uji F

Uji F yaitu uji untuk melihat bagaimanakah pengaruh semua variabel *independent* (bebas) secara bersama-sama terhadap variabel *dependent* (terikat). Uji f digunakan untuk mengujian pengaruh secara simultan seluruh variabel *independent* Konsep Diri dan Dukungan Sosial . Dalam menentukan nilai *ftabel* ditentukan taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0.05$ ). Kriteria pengujian pada uji f, adalah sebagai berikut:

- Ho diterima dan Ha ditolak, apabila  $f_{hitung} < f_{tabel}$  dan  $pvalue > 0.05$ .
- Ho ditolak dan Ha diterima, apabila  $f_{hitung} > f_{tabel}$  dan  $pvalue < 0.05$ .

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka diperoleh hasil uji hipotesis simultan dengan uji f pada analisis regresi moderasi, sebagai berikut:

**Tabel 4.10 Uji F**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5220,188	2	2610,094	184,763	,000 <sup>b</sup>
	Residual	1582,195	112	14,127		
	Total	6802,383	114			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

*Sumber: Hasil Pengolahan Data (2025)*

Berdasarkan tabel di atas, hasil pengujian hipotesis secara simultan dengan uji f, diperoleh hasil *fhitung* sebesar 184,763 dengan signifikansi (*pvalue*) sebesar 0.000. Selanjutnya dibandingkan dengan nilai *ftabel* dan probabilitas 5%, dikarenakan hasil *fhitung*  $> f_{tabel}$  ( $184,763 > 1.790$ ) dan signifikansi (*pvalue*)  $0.000 < 0.05$ , maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa seluruh variabel *independent* Konsep Diri dan Dukungan Sosial.

### 4. Uji t (Uji Parsial)

Uji t, parsial pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel



penjelas atau independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel *dependent*. Uji t digunakan untuk menguji apakah variabel variabel *independent* Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap variabel *dependent* Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. Dalam menentukan nilai *ftabel* ditentukan taraf signifikansi 5% ( $\alpha = 0.05$ ). Kriteria pengujian pada uji t, adalah sebagai berikut:

- a.  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dan  $pvalue > 0.05$ .
- b.  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan  $pvalue < 0.05$ .

**Tabel 4.11 Uji t**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	13,300	2,775		4,793	,000
X1	-,508	,046	,509	-10,972	,000
X2	-,348	,026	,622	-13,409	,000

a. Dependent Variable: Y

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2025)

Berdasarkan hasil pengolahan data diatas, maka dapat diinterpretasikan hasil pengujian hipotesis dengan uji t, sebagai berikut:

### 1. Pengaruh Konsep Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil  $t$  hitung sebesar -10,972 >  $t$  tabel sebesar 1.663 (df 115 -1=114) dan tingkat signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, maka  $H_1$  diterima. Dengan demikian hipotesis pertama dapat dinyatakan bahwa Konsep Diri berpengaruh negatif signifikan terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja diterima, artinya Konsep Diri dapat mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. Hal ini berarti Konsep Diri berpengaruh negatif signifikan terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja artinya jika Konsep Diri naik maka Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja akan mengalami peningkatan.

### 2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil  $t$  hitung sebesar  $-13,409 > t$  tabel sebesar 1.663 (df 115 -1=114) dan tingkat signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, maka  $H_2$  diterima. Dengan demikian hipotesis kedua dapat dinyatakan bahwa Dukungan Sosial berpengaruh negative signifikan terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja diterima, artinya Dukungan Sosial dapat mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. Hal ini berarti Dukungan Sosial berpengaruh negatif signifikan terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja artinya jika Dukungan Sosial tinggi maka Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja akan mengalami peningkatan.

### **C. Pembahasan**

#### **1. Pengaruh Konsep Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Berdasarkan hasil analisis uji statistik, diperoleh nilai thitung sebesar -10,972 yang lebih besar dari ttabel sebesar 1,663, serta nilai signifikansi sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05). Dengan demikian, secara statistik, Konsep Diri terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.

Interpretasi ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan konsep diri yang negatif atau rendah cenderung merasa kurang mampu, mudah ragu terhadap keputusan yang diambil, serta meragukan keterampilan dan potensi yang dimiliki, sehingga memicu munculnya kecemasan yang tinggi saat memasuki dunia kerja yang kompetitif dan penuh ketidakpastian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan peneliti terdahulu yang dikemukakan oleh Rizki & Wahyuni (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara konsep diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya, semakin positif konsep diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa membangun konsep diri yang kuat dan realistis merupakan salah satu upaya preventif terhadap kecemasan, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang bersiap memasuki dunia kerja.

## **2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai thitung sebesar -13,409 yang lebih besar dari ttabel sebesar 1,663, serta nilai signifikansi sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05). Ini menunjukkan bahwa Dukungan Sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.

Interpretasi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa semester akhir, maka tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi dunia kerja cenderung semakin rendah. Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus, berperan penting dalam memberikan rasa aman, kenyamanan emosional, serta keyakinan diri bahwa individu tidak menghadapi tantangan hidup seorang diri.

Mahasiswa yang merasa didengar, dipahami, dan didukung secara emosional, informasional, maupun instrumental akan memiliki kesiapan mental yang lebih baik dalam menghadapi ketidakpastian masa depan dan tekanan dunia kerja. Dukungan ini mampu mengurangi kekhawatiran yang berlebihan, membantu klarifikasi pilihan karier, serta memperkuat kepercayaan diri dalam membuat keputusan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan peneliti terdahulu yang dikemukakan oleh (Setyowati & Indrawati, 2022) didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa, yang berarti semakin positif persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial orang tua, maka akan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja. Begitupun sebaliknya, semakin negatif persepsi mahasiswa mengenai dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja. Dukungan sosial orangtua memberikan sumbangan efektif sebesar 11,3% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

### **3. Pengaruh Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Berdasarkan hasil analisis uji simultan (uji  $F$ ), diperoleh nilai  $F$  hitung sebesar 184,763 yang jauh lebih besar dari  $F$  tabel sebesar 1,663, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05). Ini menunjukkan bahwa Konsep Diri dan Dukungan Sosial secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.

Hasil ini mengindikasikan bahwa kombinasi antara persepsi individu terhadap dirinya sendiri (konsep diri) dan keberadaan dukungan sosial yang diterima memiliki kontribusi yang kuat dalam menentukan tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Individu dengan konsep diri yang positif akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, sementara dukungan sosial yang memadai memberikan rasa aman dan bantuan yang dibutuhkan, sehingga secara bersamaan dapat menurunkan kecemasan dalam transisi ke dunia profesional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan peneliti terdahulu yang dikemukakan oleh Rahmawati (2021), yang menemukan bahwa mahasiswa dengan konsep diri positif dan dukungan sosial yang tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika memasuki dunia kerja. Penelitian oleh Hidayat dan Safitri (2020) juga menunjukkan bahwa kombinasi faktor intrapersonal (seperti konsep diri) dan interpersonal (seperti dukungan sosial) merupakan prediktor signifikan terhadap kecemasan karier. Temuan serupa juga diungkap oleh Nuraini dan Wulandari (2022), yang menyatakan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat ditekan secara efektif melalui penguatan keyakinan diri dan lingkungan sosial yang suportif.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di prodi psikologi dan kesehatan universitas islam negeri walisongo semarang, sebagai berikut:

1. Berdasarkan variabel Konsep Diri berpengaruh negatif terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. Artinya, Semakin positif konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa, maka tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan semakin rendah. Mahasiswa yang mampu mengenali dan menerima diri secara realistis, serta memiliki kepercayaan terhadap kemampuan dan potensi dirinya, cenderung lebih siap dan optimis dalam menghadapi tantangan dunia kerja.
2. Berdasarkan variabel Dukungan Sosial berpengaruh negatif terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. Ini berarti bahwa dengan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Dukungan dari orang-orang terdekat seperti keluarga, teman, maupun dosen, baik berupa empati, nasihat, maupun bantuan praktis, dapat memberikan rasa aman, mengurangi perasaan terisolasi, dan membantu mahasiswa merasa lebih siap dalam menjalani proses transisi ke dunia kerja.
3. Berdasarkan variabel Konsep Diri dan Dukungan Sosial berpengaruh terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konsep diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir, maka peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dijadikan masukan bagi pihak terkait:

### **1. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa semester akhir disarankan untuk mulai mengembangkan konsep diri yang positif dengan mengenali potensi, minat, serta kekuatan pribadi yang dimiliki. Upaya ini dapat dilakukan melalui refleksi diri, mengikuti pelatihan soft skill, maupun kegiatan pengembangan diri lainnya. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk membangun dan menjaga pengaruh sosial yang suportif dengan keluarga, teman, maupun dosen sebagai bentuk dukungan yang dapat membantu mengurangi kecemasan dalam menghadapi transisi ke dunia kerja.

### **2. Bagi Fakultas Psikologi dan Kesehatan**

Fakultas diharapkan dapat menyediakan program pendampingan karier dan konseling psikologis yang terstruktur, misalnya dalam bentuk workshop persiapan kerja, pelatihan wawancara, serta layanan konseling individu. Kegiatan semacam ini dapat membantu mahasiswa membangun kesiapan mental dan emosional serta memperkuat kepercayaan diri mereka saat memasuki dunia kerja.

### **3. Bagi Pihak Kampus/UIN Walisongo Semarang**

Lembaga perguruan tinggi diharapkan dapat memperkuat kerja sama dengan dunia industri dan lembaga profesional melalui program magang, job fair, atau pelatihan dunia kerja berbasis kebutuhan pasar. Selain itu, kampus dapat memfasilitasi sistem dukungan sosial yang lebih luas, seperti komunitas alumni yang bisa berbagi pengalaman karier kepada mahasiswa aktif.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam dengan menggunakan pendekatan kualitatif maupun mixed-method. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang relevan seperti efikasi diri, motivasi intrinsik, atau strategi koping sebagai faktor yang dapat memengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Argasiam, B. (2022). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Unika Soegijapranata Ditinjau dari Hubungan Keaktifan Mengikuti Organisasi. *Jurnal IMAGE*, 02(2), 15–27
- B. S. Duri, R. Y. Primanita (2022). Hubungan antara Self-Control dengan Quality of Life pada Mantan Pengguna NAPZA di Sumatera Barat. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 87-102.
- Creswell, J.W. (2018). Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Memilih di antara Lima Pendekatan. Terjemahan Ahmad Lintang Lazuardi. Yogyakarta: *Pustaka Pelajar*.
- Hair, J.F. et al. (2021) Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-. SEM) Using R, Practical Assessment, Research and Evaluation.
- Harlina, & Ahmad. (2022). *Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja*. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 113–122.
- Haryati, & Hasanah, N. (2019). Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah. *Innovatio : Journal for Religious - Innovation Studies*, XIX(2), 163–178.
- Haryati, & Hasanah, N. (2019). Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah. *Innovatio : Journal for Religious - Innovation Studies*, XIX(2), 163–178.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116.
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117-140. doi:<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527> (Dampak Negatif Korban Kekerasan Seksual, hal 4)

- Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T. (2021a). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi .... -ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial ..., 5(3), 69–75.  
<https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/1473/1197>
- Koamesah, G. T., Virlia, S., & Musa, M. (2022). Resilience in health workers: The role of social support and calling.
- Lestari & ansa aulia, D. (2023). BPS: Jumlah Pengangguran Turun 4,8 Persen di Februari 2023 Jadi 7,99 Juta Orang. Viva.Co.Id. <https://www.viva.co.id/berita/bisnis/1597580-bps-jumlah-pengangguran-turun-4-8-persen-di-februari-2023-jadi-7-99-juta-orang>
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 87-102.
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Jurnal EMPATI, 9(5), 375–383.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2020.29261>
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Jurnal EMPATI, 9(5), 375–383.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2020.29261>
- R. Fachrozie, L. Sofia, A. Ramadhani (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*
- Rahmawati, I. (2017). Nilai sense of community pada kesejahteraan psikologis dalam menghuni (Housing Well-being): Studi meta-analisis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 81-93.



- Rio Saputra, Ahmad Hariyadi, Sarjono Sarjono (2021). Hubungan konsep diri dan reward terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan kewirausahaan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 87-102.
- Rizki, A. F., & Wahyuni, S. (2021). *Hubungan Konsep Diri dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 60–68.
- Rizqi Fairuz., E. A. (2020). Menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester. *Jurnal Empati*, 8(Nomor 4), 71–76. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14710/empati.2019.26516>
- S. U. Kasanah. (2023). Hubungan Hardiness dan Dukungan Keluarga terhadap Stres Akademik Mahasiswa Psikologi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*,
- Salama, N., & Chikudate, N. (2021). Religious influences on the rationalization of corporate bribery in Indonesia: a phenomenological study. *Asian Journal of Business Ethics*, 10(1), 85–102.
- Salama, N., El-Rahman, M., & Sholihin, M. (2020). Investigation into obedience in the face of unethical behavior. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 207-218.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (J. W. & S. Inc. (ed.); 9th ed.). (Ninth Edi). Amerika Serikat: John Wiley & Sons Inc
- Setyowati, D. A., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir fakultas hukum universitas diponegoro. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orngtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Hukum Universitas Diponegoro*, 11, 319–324.
- Sugiarto dan Soetjningsih. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Psychological Well Being Pasca Putus Cinta Pada Dewasa AwaL Jovina. 18(1), 833– 843.
- Sugiyono, (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan. R&D* (M.Dr. Ir. Sutopo, S.Pd (ed); ke2 ed).

- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sumarto, M. (2023). Cara Mengelola Emosi Dalam Kehidupan Sehari-hari Terhadap Anak Remaja (G. Irwan (ed.)). Cahaya Harapan
- Wilfrida, H. Y., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2018), 1349–1358.
- Yuliani, S., & Oktaviana, R. (2022). *Hubungan Konsep Diri terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Dunia Kerja*. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 10(2), 134–140.

## **LAMPIRAN**

### **Lampiran Kuesioner**

**PENGARUH KONSEP DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN  
DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI  
PRODI PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
WALISONGO SEMARANG**

Dengan hormat,

Saya, Aulia Syifa, mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, sedang melakukan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir studi saya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Prodi Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Melalui kuesioner ini, saya berharap Anda bersedia meluangkan waktu untuk menjawab beberapa pertanyaan berdasarkan pengalaman dan pendapat pribadi Anda. Jawaban yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan akademik.

Atas partisipasi dan kesediaannya, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,



Aulia Syifa

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

## LAMPIRAN 1

### TATA CARA PENGISIAN KUESIONER, IDENTITAS RESPONDEN & PENYATAAN KUESIONER

#### A. TATA CARA PENGISIAN KUESIONER

Berilah *tanda* centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan keadaan dan situasi

*anda*:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS: Sangat Tidak Setuju

a. Kami mohon *anda* bersedia mengisi pertanyaan ini sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

b. Jawablah semua pertanyaan dibawah ini tanpa ada yang terlewat

c. Tidak ada penilaian benar atau salah pada jawaban yang dipilih.

d. Isilah identitas *anda* dengan benar dan kerahasiaan *anda* dijamin.

#### B. IDENTITAS RESPONDEN

a. Nama :

b. Jenis Kelamin : ☐ Laki-Laki

☐ Perempuan

c. Usia : ☐ < 25 Tahun ☐ >31 Tahun

☐ 26 S.D 30 Tahun

### C. PENYATAAN KUESIONER

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
<b>Konsep Diri</b>					
1	Saya mampu menjelaskan siapa diri saya dengan jujur.				
2	Saya dapat mengidentifikasi karakteristik diri saya secara objektif.				
3	Saya menerima kekurangan diri saya tanpa merasa rendah diri.				
4	Saya tidak malu mengakui kelemahan yang saya miliki.				
5	Saya memiliki pandangan yang konsisten tentang diri saya dari waktu ke waktu.				
6	Persepsi saya terhadap diri sendiri tidak mudah berubah-ubah.				
7	Saya mampu menyeimbangkan peran saya sebagai mahasiswa dan individu dalam kehidupan sosial.				
8	Saya bisa menjaga keharmonisan antara peran yang berbeda dalam hidup saya.				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
9	Saya percaya pada penilaian saya sendiri terhadap kemampuan saya.				
10	Saya yakin bahwa saya dapat menilai kelebihan dan kekurangan saya dengan tepat.				
11	Saya tahu apa saja kekuatan dan keunggulan yang saya miliki.				
12	Saya merasa mantap dengan potensi yang ada dalam diri saya.				
<b>Dukungan Sosial</b>					
1	Saya merasa orang terdekat memahami perasaan saya.				
2	Saya merasa didengarkan saat sedang mengalami masalah.				
3	Orang di sekitar saya bersedia menerima saya apa adanya.				
4	Saya merasa bebas mengungkapkan pikiran saya kepada orang-orang terdekat.				
5	Saya merasa diperhatikan oleh teman atau keluarga saya.				
6	Orang-orang terdekat saya peduli terhadap kondisi saya.				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
7	Orang-orang di sekitar saya memberi tanggapan terhadap keputusan yang saya ambil.				
8	Saya sering mendapatkan masukan yang membangun dari orang lain.				
9	Saya mendapatkan semangat dari orang lain saat merasa ragu.				
10	Orang terdekat saya memberikan motivasi ketika saya merasa putus asa.				
11	Saya dapat membandingkan diri saya dengan teman-teman untuk memperbaiki diri.				
12	Teman-teman saya sering menjadi cerminan untuk mengevaluasi diri saya.				
13	Saya mendapatkan bantuan nyata dari orang-orang sekitar ketika membutuhkannya.				
14	Orang terdekat saya bersedia membantu saya menyelesaikan masalah.				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
15	Saya merasa difasilitasi oleh keluarga atau teman saat membutuhkan sesuatu.				
16	Saya memperoleh sarana atau alat yang membantu saya dari orang terdekat.				
17	Orang terdekat saya memberikan penjelasan yang membantu saya memahami situasi sulit.				
18	Saya mendapat informasi yang membuat saya merasa lebih tenang dari orang sekitar.				
19	Saya sering diberi nasihat oleh orang-orang terdekat ketika mengalami kebingungan.				
20	Saya merasa nasihat yang diberikan kepada saya sangat membantu.				
21	Saya mendapatkan arahan tentang langkah yang harus diambil dari orang-orang di sekitar saya.				
22	Orang-orang terdekat saya membantu menunjukkan solusi atas masalah saya.				



No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
<b>Kecemasan dalam menghadapi dunia</b>					
1	Saya merasa tidak memiliki kompetensi yang cukup untuk bersaing di dunia kerja.				
2	Saya merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki untuk bekerja secara profesional.				
3	Saya merasa tidak siap menghadapi tantangan yang ada di dunia kerja.				
4	Saya merasa tidak sanggup menghadapi tekanan dan tanggung jawab pekerjaan.				
5	Saya sering memikirkan masa depan karier saya dengan rasa cemas yang berlebihan.				
6	Saya takut tidak dapat mencapai pekerjaan yang saya inginkan di masa depan.				
7	Saya sering merasa pesimis saat membayangkan kondisi dunia kerja.				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
8	Saya cenderung memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi ketika bekerja nanti.				
9	Saya merasa takut kalah bersaing dengan orang lain dalam mendapatkan pekerjaan.				
10	Saya menghindari persaingan karena merasa tidak mampu menyaingi kandidat lain.				
11	Saya merasa cemas karena sulitnya mendapatkan pekerjaan di tengah persaingan yang tinggi.				
12	Saya khawatir tidak akan mendapat pekerjaan yang layak karena banyaknya pencari kerja.				
13	Saya sering meragukan apakah keterampilan saya sudah sesuai dengan kebutuhan industri.				
14	Saya merasa kemampuan saya masih jauh dari standar dunia kerja saat ini.				
15	Saya bingung menentukan pekerjaan yang benar-benar sesuai dengan minat saya.				

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
16	Saya merasa tidak tahu bagaimana menyesuaikan pekerjaan dengan bakat yang saya miliki.				

## LAMPIRAN 2

### Statistik deskriptif

#### Statistik deskriptif

Variabel	Item Pernyataan	Mean	Std.dev	Kategori
Konsep Diri (X <sub>1</sub> )	Saya mampu menjelaskan siapa diri saya dengan jujur.	4,37	,75464	Sangat Baik
	Saya dapat mengidentifikasi karakteristik diri saya secara objektif.	4,03	,89306	Sangat Baik
	Saya menerima kekurangan diri saya tanpa merasa rendah diri.	4,28	,78971	Sangat Baik
	Saya tidak malu mengakui kelemahan yang saya miliki.	4,11	,82468	Sangat Baik
	Saya memiliki pandangan yang konsisten tentang diri saya dari waktu ke waktu.	4,29	,74651	Sangat Baik
	Persepsi saya terhadap diri sendiri tidak mudah berubah-ubah.	4,01	,87355	Sangat Baik
	Saya mampu menyeimbangkan peran saya sebagai mahasiswa dan individu dalam kehidupan sosial.	4,19	,79357	Sangat Baik
	Saya bisa menjaga keharmonisan antara peran yang berbeda dalam hidup saya.	4,24	,77902	Sangat Baik
	Saya percaya pada penilaian saya sendiri terhadap kemampuan saya.	4,24	,82282	Sangat Baik
	Saya yakin bahwa saya dapat menilai kelebihan dan kekurangan saya dengan tepat.	3,87	,91308	Sangat Baik
	Saya tahu apa saja kekuatan dan keunggulan yang saya miliki.	4,38	,79010	Sangat Baik

Variabel	Item Pernyataan	Mean	Std.dev	Kategori
	Saya merasa mantap dengan potensi yang ada dalam diri saya.	4,29	,92495	Sangat Baik
Dukungan Sosial (X2)	Saya merasa orang terdekat memahami perasaan saya.	4,36	,95689	Sangat Baik
	Saya merasa didengarkan saat sedang mengalami masalah.	4,12	,94728	Sangat Baik
	Orang di sekitar saya bersedia menerima saya apa adanya.	4,12	,82874	Sangat Baik
	Saya merasa bebas mengungkapkan pikiran saya kepada orang-orang terdekat.	4,20	,86044	Sangat Baik
	Saya merasa diperhatikan oleh teman atau keluarga saya.	3,21	,86345	Sangat Baik
	Orang-orang terdekat saya peduli terhadap kondisi saya.	3,27	,88180	Sangat Baik
	Orang-orang di sekitar saya memberi tanggapan terhadap keputusan yang saya ambil.	2,97	,95449	Sangat Baik
	Saya sering mendapatkan masukan yang membangun dari orang lain.	3,14	,88741	Sangat Baik
	Saya mendapatkan semangat dari orang lain saat merasa ragu.	2,79	,84288	Sangat Baik
	Orang terdekat saya memberikan motivasi ketika saya merasa putus asa.	3,07	1,01499	Sangat Baik
	Saya dapat membandingkan diri saya dengan teman-teman untuk memperbaiki diri.	3,05	,84649	Sangat Baik
	Teman-teman saya sering menjadi cerminan untuk mengevaluasi diri saya.	2,82	,86433	Sangat Baik
	Saya mendapatkan bantuan nyata dari orang-orang sekitar ketika membutuhkannya.	3,14	,90696	Sangat Baik

Variabel	Item Pernyataan	Mean	Std.dev	Kategori
	Orang terdekat saya bersedia membantu saya menyelesaikan masalah.	3,03	,91249	Sangat Baik
	Saya merasa difasilitasi oleh keluarga atau teman saat membutuhkan sesuatu.	3,58	1,10010	Sangat Baik
	Saya memperoleh sarana atau alat yang membantu saya dari orang terdekat.	3,41	1,03361	Sangat Baik
	Orang terdekat saya memberikan penjelasan yang membantu saya memahami situasi sulit.	3,28	1,03065	Sangat Baik
	Saya mendapat informasi yang membuat saya merasa lebih tenang dari orang sekitar.	4,05	1,13820	Sangat Baik
	Saya sering diberi nasihat oleh orang-orang terdekat ketika mengalami kebingungan.	3,64	1,14854	Sangat Baik
	Saya merasa nasihat yang diberikan kepada saya sangat membantu.	3,98	1,13155	Sangat Baik
	Saya mendapatkan arahan tentang langkah yang harus diambil dari orang-orang di sekitar saya.	3,36	1,12540	Sangat Baik
	Orang-orang terdekat saya membantu menunjukkan solusi atas masalah saya.	3,70	1,29760	Sangat Baik
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y)	Saya merasa tidak memiliki kompetensi yang cukup untuk bersaing di dunia kerja.	4,11	1,01537	Sangat Baik
	Saya merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki untuk bekerja secara profesional.	3,95	,84649	Sangat Baik
	Saya merasa tidak siap menghadapi tantangan yang ada di dunia kerja.	4,06	,89135	Sangat Baik

Variabel	Item Pernyataan	Mean	Std.dev	Kategori
	Saya merasa tidak sanggup menghadapi tekanan dan tanggung jawab pekerjaan.	3,97	,97747	Sangat Baik
	Saya sering memikirkan masa depan karier saya dengan rasa cemas yang berlebihan.	4,02	1,17714	Sangat Baik
	Saya takut tidak dapat mencapai pekerjaan yang saya inginkan di masa depan.	4,16	,82282	Sangat Baik
	Saya sering merasa pesimis saat membayangkan kondisi dunia kerja.	4,16	,80122	Sangat Baik
	Saya cenderung memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi ketika bekerja nanti.	4,25	,69891	Sangat Baik
	Saya merasa takut kalah bersaing dengan orang lain dalam mendapatkan pekerjaan.	4,52	,70522	Sangat Baik
	Saya menghindari persaingan karena merasa tidak mampu menyaingi kandidat lain.	4,21	,92239	Sangat Baik
	Saya merasa cemas karena sulitnya mendapatkan pekerjaan di tengah persaingan yang tinggi.	3,99	,85323	Sangat Baik
	Saya khawatir tidak akan mendapat pekerjaan yang layak karena banyaknya pencari kerja.	4,23	,74139	Sangat Baik
	Saya sering meragukan apakah keterampilan saya sudah sesuai dengan kebutuhan industri.	4,13	,81134	Sangat Baik
	Saya merasa kemampuan saya masih jauh dari standar dunia kerja saat ini.	3,92	1,17090	Sangat Baik
	Saya bingung menentukan pekerjaan yang benar-benar sesuai dengan minat saya.	3,61	1,16751	Sangat Baik
	Saya merasa tidak tahu bagaimana menyesuaikan	4,06	1,08650	Sangat Baik

<b>Variabel</b>	<b>Item Pernyataan</b>	<b>Mean</b>	<b>Std.dev</b>	<b>Kategori</b>
	pekerjaan dengan bakat yang saya miliki.			



### LAMPIRAN 3

#### Hasil Uji Validitas & Hasil Uji Reliabilitas

##### Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Konsep Diri (X <sub>1</sub> )	X1.1	0,759**	0,278	Valid
	X1.2	0,739**	0,278	Valid
	X1.3	0,822**	0,278	Valid
	X1.4	0,870**	0,278	Valid
	X1.5	0,858**	0,278	Valid
	X1.6	0,798**	0,278	Valid
	X1.7	0,858**	0,278	Valid
	X1.8	0,745**	0,278	Valid
	X1.9	0,792**	0,278	Valid
	X1.10	0,718**	0,278	Valid
	X1.11	0,759**	0,278	Valid
	X1.12	0,697**	0,278	Valid
Dukungan Sosial (X <sub>2</sub> )	X2.1	0,285*	0,278	Valid
	X2.2	0,286**	0,278	Valid
	X2.3	0,288*	0,278	Valid
	X2.4	0,297*	0,278	Valid
	X2.5	0,731**	0,278	Valid
	X2.6	0,770**	0,278	Valid
	X2.7	0,808**	0,278	Valid
	X2.8	0,780**	0,278	Valid
	X2.9	0,785**	0,278	Valid
	X2.10	0,854**	0,278	Valid
	X2.11	0,799**	0,278	Valid
	X2.12	0,773**	0,278	Valid
	X2.13	0,791**	0,278	Valid
	X2.14	0,701**	0,278	Valid
	X2.15	0,583**	0,278	Valid

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
	X2.16	0,690**	0,278	Valid
	X2.17	0,687**	0,278	Valid
	X2.18	0,799**	0,278	Valid
	X2.19	0,843**	0,278	Valid
	X2.20	0,429**	0,278	Valid
	X2.21	0,663**	0,278	Valid
	X2.22	0,655**	0,278	Valid
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y)	Y1	0,284**	0,278	Valid
	Y2	0,513**	0,278	Valid
	Y3	0,355**	0,278	Valid
	Y4	0,467**	0,278	Valid
	Y5	0,506**	0,278	Valid
	Y6	0,532**	0,278	Valid
	Y7	0,505**	0,278	Valid
	Y8	0,683**	0,278	Valid
	Y9	0,468**	0,278	Valid
	Y10	0,568**	0,278	Valid
	Y11	0,683**	0,278	Valid
	Y12	0,671**	0,278	Valid
	Y13	0,657**	0,278	Valid
	Y14	0,596**	0,278	Valid
	Y15	0,546**	0,278	Valid
	Y16	0,470**	0,278	Valid

### Pengujian Reliabilitas

Variabel	Item pertanyaan	<i>Cronbach's Alpha</i>	Hasil
Konsep Diri	12	0,942	<i>Reliable</i>
Dukungan Sosial	22	0,930	<i>Reliable</i>
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	16	0,818	<i>Reliable</i>

## LAMPIRAN 4

### Hasil Uji asumsi klasik

#### Hasil Uji Normalitas

##### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		115
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,72543953
Most Extreme Differences	Absolute	,111
	Positive	,068
	Negative	-,111
Test Statistic		,111
Asymp. Sig. (2-tailed)		,101 <sup>c</sup>

#### Hasil Uji Multikolinearitas

##### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	Tolerance	VIF
1	(Constant)	13,300	2,775			
	X1	-,508	,046	,509	,964	1,038
	X2	-,348	,026	,622	,964	1,038

#### Uji heteroskedastisitas

##### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-,296	1,827		-,162	,872
	X1	,037	,030	,117	1,231	,221
	X2	,015	,017	,086	,902	,369

## LAMPIRAN 5

### Pengujia Hipotesis

$$Y = 13,300 - 0,508 X_1 - 0,348 X_2$$

### Analisis Koefisien Determinasi

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,876 <sup>a</sup>	,767	,763	3,75856	1,095

### Uji F

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	5220,188	2	2610,094	184,763	,000 <sup>b</sup>
Residual	1582,195	112	14,127		
Total	6802,383	114			

### Uji t

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13,300	2,775		4,793	,000
	X1	-,508	,046	,509	-10,972	,000
	X2	-,348	,026	,622	-13,409	,000

