

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI, KREATIVITAS, DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi.



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

Mochammad Ali Akbar Fanani

J71217132

Dosen Pembimbing:

Dr. H. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Regulasi Diri, Kreativitas, Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”** merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Surabaya, Januari 2023



Mochammad Ali Akbar Fanani

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

“HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI, KREATIVITAS, DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR”

Oleh :

MOCHAMMAD ALI AKBAR FANANI

J71217132

Telah disetujui untuk diajukan pada ujian skripsi

Surabaya, Januari 2023

Dosen Pembimbing



Dr. H. Jainuddin, M.Si

NIP. 196205081991031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI, KREATIVITAS, DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR”

Yang disusun oleh:

Mochammad Ali Akbar Fanani
NIM. J71217132

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada 17 Januari 2023



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Phil. Khoirun Niam
NIP. 19700251996031004

Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Dr. H. Jafnudin, M.Si
NIP. 196205081991031002

Penguji II,

Drs. H. Hamim Rosyidi, M. Si
NIP. 196208241987031002

Penguji III,

Romyun Alvy Khoiriyah, M. Kes
NIP. 198306272014032001

Penguji IV,

Ika Mustika, M. Kes
NIP. 198702212014032004

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mochammad Ali Akbar Fanani
NIM : J71217132
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan
E-mail address : ipanani.1927@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan Antara Regulasi Diri, Kreativitas, dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam
Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 07 Februari 2023

Penulis



(Mochammad Ali Akbar Fanani)
nama terang dan tanda tangan

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala *likert* dengan pembagian kuesioner yang telah disusun berdasarkan aspek kecemasan, regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 106 responden dengan menggunakan uji hipotesis regresi linier berganda bantuan dari Statistical Package for Social Science (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berhubungan secara signifikan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, sementara kreativitas dan dukungan sosial berhubungan tidak signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Secara simultan ketiga variabel independent berhubungan signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: regulasi diri, kreativitas, dukungan sosial, kecemasan, mahasiswa tingkat akhir



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-regulation, creativity, and social support with anxiety in facing the world of work in final year students. This study uses a quantitative research design with data collection techniques using a Likert scale with the distribution of questionnaires that have been prepared based on aspects of anxiety, self-regulation, creativity, and social support. The subjects in this study were 106 respondents using multiple linear regression hypothesis testing with the help of the Statistical Package for Social Sciene (SPSS). The results showed that self-regulation was significantly related to anxiety in facing the world of work, while creativity and social support were not significantly related to anxiety in facing the world of work. Simultaneously, the three independent variables are significantly related to anxiety in facing the world of work in final year students.

Keywords: *self-regulation, creativity, social support, anxiety, final year students*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
INTISARI.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Keaslian Penelitian.....	8
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	13
1. Pengertian Kecemasan	13
2. Aspek-aspek Kecemasan	15
3. Faktor-faktor Kecemasan	17
B. Regulasi Diri	19
1. Pengertian Regulasi Diri	19
2. Aspek-aspek regulasi Diri	21
3. Faktor-faktor Regulasi Diri	23
C. Kreativitas	24
1. Pengertian Kreativitas	24
2. Aspek-aspek Kreativitas.....	25

3. Faktor-faktor Kreativitas	27
D. Dukungan Sosial	28
1. Pengertian Dukungan Sosial	28
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	29
3. Faktor-faktor Dukungan Sosial	30
E. Hubungan Antara Variabel	31
F. Kerangka Teoritik	34
.....	36
G. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Rancangan Penelitian	37
B. Identifikasi Variabel	37
C. Definisi Operasional	38
1. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	38
2. Regulasi Diri	38
3. Kreativitas	39
4. Dukungan Sosial	39
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	40
1. Populasi	40
2. Sampel	40
3. Teknik Sampling	41
E. Instrumen Penelitian	42
1. Instrumen Penelitian Variabel Kecemasan	44
2. Instrumen Penelitian Variabel Regulasi Diri	37
3. Instrumen Penelitian Variabel Kreativitas	38
4. Instrumen Pengukuran Dukungan Sosial	40
F. Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Pelaksanaan Penelitian	56
2. Deskripsi Subjek	57
3. Deskripsi Data	56

4. Uji Hipotesis.....	56
B. Pembahasan.....	59
BAB V PENUTUP.....	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	71



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

<i>Tabel 3. 1 Pemberian Skor Skala Likert</i>	43
Tabel 3. 2 Sebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	44
Tabel 3. 3 <i>Validitas Kecemasan</i>	45
Tabel 3. 4 Validitas Kecemasan.....	46
<i>Tabel 3. 5 Reliabilitas Kecemasan</i>	37
Tabel 3. 6 Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri	37
Tabel 3. 7 Validitas Regulasi Diri.....	37
Tabel 3. 8 Reliabilitas Regulasi Diri.....	37
Tabel 3. 9 Sebaran Aitem Skala Kreativitas	38
Tabel 3. 10 Validitas Kreativitas.....	39
Tabel 3. 11 Reliabilitas Kreativitas.....	39
Tabel 3. 12 Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial	40
Tabel 3. 13 Validitas Dukungan Sosial.....	37
Tabel 3. 14 Reliabilitas Dukungan Sosial.....	37
Tabel 3. 15 Uji Normalitas.....	38
Tabel 3. 16 Uji Linieritas	38
Tabel 3. 17 Uji Multikolinieritas	39
Tabel 4. 1 pengelompokan jenis kelamin subjek	56
Tabel 4. 2 pengelompokan usia subjek.....	56
Tabel 4. 3 deskripsi data subjek.....	56
Tabel 4. 4 variabel kecemasan	57
Tabel 4. 5 variabel regulasi diri	57
Tabel 4. 6 variabel kreativitas	56
Tabel 4. 7 variabel dukungan sosial.....	56
Tabel 4. 8 uji T.....	58
<i>Tabel 4. 9 uji F</i>	58
<i>Tabel 4. 10 koefisien determinasion</i>	59

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 scarterplot..... 40



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai bentuk persiapan dalam menghadapi dunia kerja, mahasiswa tingkat akhir diharapkan dapat mampu memenuhi kualifikasi dalam segala persoalan menghadapi dunia kerja. Dunia kerja merupakan tahap awal dimana individu memulai tantangan hidup yang sesungguhnya. Kerja secara umum merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menghasilkan dengan tujuan paling dasar adalah mencari pendapatan untuk menjalani kehidupan yang layak. Harapannya mahasiswa mampu menghadapi dunia kerja tanpa merasa khawatir. Mahasiswa yang merupakan calon intelektual berperan sebagai agen perubahan di masyarakat yang diharapkan agar sukses di masa yang akan datang dan tidak menjadi pengangguran. Namun, pada realita ditemukan masih terdapat kekhawatiran pada mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja ditambah semakin meningkatnya jumlah pengangguran yang tidak diimbangi dengan banyaknya lapangan pekerjaan, yang membuat persaingan dalam mendapatkan pekerjaan semakin kuat. Inilah juga yang menjadikan timbulnya perasaan takut atau khawatir dalam mendapatkan pekerjaan. Hal ini ditunjukkan dengan beberapa contoh seperti takut mengalami kegagalan dalam mendapatkan pekerjaan, merasa kurang mampu atau tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, memperlambat proses pengerjaan tugas akhir, tidak mendapat dukungan dari lingkungan serta

minimnya informasi dan wawasan tentang dunia kerja, hingga tidak tahu pekerjaan apa yang bisa cocok atau yang bisa dikerjakan. Fenomena tersebut merupakan indikasi bahwa mahasiswa tingkat akhir yang akan dan baru lulus atau *freshgraduate* mengalami kecemasan dalam meniti karir setelah kelulusannya.

Dalam setiap perjalanan hidup seseorang setiap orang pernah merasakan kecemasan, seperti kecemasan dalam hadapi dunia kerja. kecemasan merupakan dorongan kuat yang dapat dialami oleh individu yang sedang meniti karir, salah satunya mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Wanberg, Zhu, dan Hoft (dalam Putu et al., 2018) mengatakan bahwa ketika individu yang sedang mencari pekerjaan dan proses yang dialaminya dirasa menyulitkan individu cenderung merasakan emosi negatif, salah satunya kecemasan. Dalam psikologi perasaan takut dan khawatir secara umum mengenai suatu peristiwa yang belum tentu terjadi atau yang akan terjadi disebut dengan kecemasan. Hurlock (dalam Rosliani & Ariati, 2016) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Kondisi tersebut apabila tidak segera teratasi maka akan berdampak negatif pada individu sendiri seperti gangguan pada diri yang disertai gangguan-gangguan fisik. Dalam pandangan islam, kecemasan adalah bagian dari proses menghadapi cobaan dalam hidup. Allah menciptakan manusia dengan kekuatan untuk mengatasi berbagai jenis masalah dan cobaan, termasuk kecemasan. Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman bahwa Dia tidak

akan memberikan cobaan kepada seseorang melebihi dari apa yang dapat ditanggung oleh orang tersebut. Oleh karena itu, kecemasan dapat dianggap sebagai ujian untuk menguji kesabaran dan ketabahan seseorang.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa seseorang tidak seharusnya merasa cemas dengan segala yang menimpa kita karena itu merupakan suatu bentuk ujian yang sesuai dengan kemampuan masing-masing. Dengan demikian perasaan cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh dirinya sendiri, ditandai dengan perasaan khawatir, takut, gelisah terhadap sesuatu hal yang belum tentu terjadi. Hal tersebut terjadi lantaran belum melakukan suatu treatment dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya.

Seperti fakta lapangan yang ditemukan oleh peneliti dalam sebuah wawancara kepada beberapa mahasiswa tingkat akhir yang dinilai merasakan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Beberapa pernyataannya sebagai berikut:

Wawancara dilakukan dengan MN usia 22 tahun sebagai mahasiswa tingkat akhir pada fakultas psikologi dan kesehatan, MN memberikan

pernyataan sebagai berikut Ketika ditanya tentang bagaimana rencana setelah kelulusan. MN menjawab “...*Niatnya sih mau cari kerja tapi cari kerja ya gitugitu juga. Untuk saat ini cari kerjaan lagi susah ditambah lagi ada pandemi gini. Apalagi saya yang kurang ada pengalaman di dunia kerja, jadi ya mending gini aja dulu gak usah buru-buru cepet lulus.*”

Wawancara selanjutnya dilakukan dengan MJ usia 22 tahun sebagai mahasiswa tingkat akhir pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan. “...*aku juga masih gatau rencana setelah lulus mau kerja apa dan dimana, aku lebih ke pasrah aja sama keadaan.*”

Dari kedua pernyataan tersebut dapat menggambarkan perasaan khawatir terhadap suatu hal dimasa yang akan datang. Kecemasan menjadikan individu menjadi mudah tertekan dan frustrasi yang mengakibatkan kesuksesan akan sulit tercapai. Kecemasan dapat dikurangi dengan upaya dari dalam diri maupun upaya dari luar diri individu.

Upaya dasar dari dalam diri seperti regulasi diri merupakan suatu bentuk dalam mengontrol diri individu dalam mengatur dorongan perilaku, menahan hasrat, mengontrol pikiran dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. Menurut Bandura (dalam Ayu et al., 2018), regulasi diri (*self regulation*) merupakan kemampuan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri. Maddux (dalam Puspitasari & Wiryosutomo, 2018)

menyatakan bahwa regulasi diri yang tidak efektif dapat menyebabkan individu menanggung permasalahan psikologis yang gawat seperti depresi dan perasaan cemas. Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur sebagian tingkah laku sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan (Bandura, dalam Alwisol, 2010). Dengan regulasi diri akan menjadikan individu lebih mudah dalam mencapai target yang diharapkan, karena dengan meregulasi diri individu jadi dapat melakukan modifikasi serta sekaligus melakukan evaluasi terhadap perilaku untuk membangun strategi yang tepat dalam mencapai tujuan. Regulasi diri yang dimiliki individu akan menimbulkan perilaku aktif dalam dirinya dengan menggunakan segala pertimbangan-pertimbangan dalam kegiatan yang dilakukan sehingga kegiatan-kegiatan yang dilakukan tersebut kreativitas dalam diri individu dapat berkembang. Apabila kecemasan dapat berkurang maka individu akan lebih mudah dalam membangun berbagai alternatif sebagai bentuk kreativitas dalam mencapai tujuan. Kreativitas merupakan suatu kegiatan kognitif tentang bagaimana cara berpikir kreatif seorang individu dalam merumuskan gagasan menjadi suatu cara untuk menjawab permasalahannya. Dengan kata lain hasil dari upaya regulasi diri akan mendorong individu untuk berpikir kreatif sehingga menemukan suatu ide atau gagasan sebagai suatu cara untuk menyelesaikan masalahnya. Hal ini sejalan dengan kesimpulan dari Kaur (dalam Apriliani & Suyitno, 2016) yang menyatakan bahwa kecemasan yang lebih rendah seseorang cenderung lebih kreatif. Tentu kreativitas akan sulit dikembangkan apabila tingkat regulasi diri seseorang rendah serta tidak

adanya dukungan sosial. Oleh sebab itu regulasi diri serta dukungan sosial akan membantu seseorang lebih mudah mengembangkan kreativitasnya sebagai bentuk kesiapan mahasiswa tingkat akhir dalam meniti karir.

Hurlock, (dalam Sutimin et al., n.d.) mendefinisikan kreativitas sebagai kemampuan seseorang untuk menghasilkan apa saja yang pada dasarnya baru dan sebelumnya tidak dikenal pembuatnya. Ali & Asrori, (2011) mendefinisikan kreativitas adalah kemampuan yang mencerminkan kelancaran, keluwesan, dan orisinalitas dalam berpikir serta kemampuan untuk mengkolaborasi suatu gagasan. Alexander (dalam Wahyuningrum et al., 2019) berpendapat bahwa kesuksesan hidup manusia ditentukan oleh kemampuannya untuk secara kreatif menyelesaikan masalah. Kreativitas yang ada dalam diri individu itu digunakan untuk menghadapi berbagai permasalahan yang ada ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dengan mencari berbagai alternatif pemecahannya sehingga dapat tercapai penyesuaian diri yang kuat.

Sedangkan upaya dari luar diri individu dalam mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja dapat diperoleh dengan memberikan dukungan sosial kepada individu. Lingkungan sosial membantu individu secara emosional dalam mengembangkan kreativitas. Sarafino (dalam Mufidah, 2004) menjelaskan dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan dari orang lain atau kelompok kepada individu. Dukungan sosial didefinisikan Taylor (dalam Yuliansyah, 2018) sebagai informasi yang didapatkan dari orang-orang yang dicintai, diperhatikan,

dihormati, dan dihargai yang berasal dari jaringan komunikasi yang saling memberikan timbal balik. Dengan dukungan sosial juga mampu meningkatkan pengetahuan, kepercayaan diri, dan keyakinan dalam mengambil keputusan (Sherman, L.E., dalam Patimah et al., 2019). Oleh sebab itu individu yang memperoleh dukungan sosial akan merasa lega secara emosional dan lebih mudah mengembangkan kreativitas dirinya untuk menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi individu.

Berdasarkan penjabaran fenomena yang ditemukan, peneliti berfokus pada kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan menghubungkan antara regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, penelitian ini bermaksud agar kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir menjadi berkurang dengan tercukupinya kebutuhan secara internal maupun eksternal yang dilakukan oleh individu.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah terdapat hubungan antara kreativitas dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir?
4. Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian pertama, dilakukan oleh Nadia Rosliani dan Jati Ariati (2016) dengan judul hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan Lembaga mahasiswa psikologi Indonesia menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ILMPI dapat diterima.

Penelitian kedua, dilakukan oleh Teuku Riki Azhari, Mirza (2016) dengan judul hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir universitas syiah kuala mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Penelitian ketiga, dilakukan oleh Dewi Eka Putri, Ira Erwina, Hilma Adha, (2014) dengan judul hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan narapidana di Lembaga pemsyarakatan klas II A Muaro Padang tahun 2014 menunjukkan hasil negatif antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan yang terjadi.

Penelitian keempat, dilakukan oleh Bahrudin & Siswono (2020) dengan judul profil kreativitas siswa dalam menyelesaikan soal ditinjau dari kecemasan matematika mendapatkan hasil adanya korelasi negatif tinggi antara kemampuan berpikir kreatif dengan kecemasan matematika siswa.

Penelitian kelima, Adistia Syafitri (2015) dengan judul pengaruh tingkat dukungan sosial keluarga terhadap tingkat kecemasan menjelang

pensiun pada karyawan perusahaan X di kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik penelitian ini menunjukkan hasil koefisien korelasi negatif menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi berlawanan.

Penelitian keenam, Reza Yuliansyah (2018) berjudul hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi dan fakultas teknologi industri UNISSULA menunjukkan hasil sangat signifikan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Penelitian ketujuh, oleh Maria Natalia Wiwik Dwi Artika (2017) dengan judul hubungan antara kreativitas dengan hasil belajar siswa dalam pokok bahasan keliling dan luas lingkaran pada siswa kelas VIII B SMP Kanisius Sleman menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kreativitas dengan hasil belajar siswa.

Penelitian ini dilakukan tidak terlepas dari hasil penelitian terdahulu yang dijadikan bahan kajian dan perbandingan. Beberapa hasil penelitian yang dijadikan perbandingan yaitu berdasarkan topik penelitian mengenai regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dengan beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh beberapa peneliti di atas yaitu sama-sama menggunakan kecemasan sebagai variabel Y. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel X penelitian lain seperti yang telah disebutkan diatas. Penelitian sebelumnya menggunakan regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial namun tidak dijadikan dalam satu kajian penelitian. Sedangkan dalam

penelitian kali ini, peneliti menjadikan 3 variabel X tersebut dalam satu kajian penelitian, dengan menggunakan variabel Y kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang tidak semua peneliti terdahulu gunakan. Hal lain yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada subjek yang digunakan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir pada Universitas se-Surabaya. Sedangkan penelitian terdahulu menggunakan subjek Siswa SMA, karyawan, hingga narapidana. Perbedaan juga terdapat pada tempat, jumlah responden, waktu, dan instrument yang akan digunakan peneliti. Sehingga terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dengan demikian keaslian dari penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kreativitas dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

4. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. **Manfaat Teoritis**, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan dan referensi bagi penelitian lain serta menambah pengetahuan berupa karya ilmiah lapangan di bidang psikologi, khususnya psikologi sosial.
2. **Manfaat Praktis**, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai hubungan antara regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

F. Sistematika Pembahasan

BAB I

Berisi seputar latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoritis maupun secara praktis dan bagaimana sistematika penulisan penelitian ini.

BAB II

Kajian pustaka berisi tentang tinjauan pustaka yang mendasari landasan teori penelitian, hubungan antar variable, kerangka teori yang terkait dengan tema penelitian, serta hipotesis penelitian.

BAB III

Memuat rincian metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. Dalam bab ini akan mengulas berbagai metode penelitian, identifikasi variable, definisi operasional, sampel dan populasi, instrument penelitian hingga analisis data dalam penelitian.

BAB IV

Berkaitan dengan hasil dan pembahasan penelitian, dengan rincian adalah

1. Hasil penelitian yang dideskripsikan.
2. Pembahasan guna menjawab hipotesis penelitian

BAB V

Merupakan bab penutup yang berisi tentang kesimpulan dan saran dari penelitian ini. Dalam kesimpulan akan menyajikan secara ringkas tentang seluruh penemuan dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

Berisi tentang referensi yang digunakan dalam penelitian ini.

Lampiran

Data penunjang penelitian.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi dimana individu merasakan perasaan takut atau khawatir terhadap suatu hal yang belum terjadi. Kecemasan merupakan keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan hal buruk akan terjadi (Nevid, dkk, dalam Yuliansyah, 2018). Kondisi cemas yang sering dirasakan individu ketika sedang merasa khawatir dan perasaan kurang nyaman akan mempengaruhi kemampuan individu dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Semiun (dalam Yuliansyah, 2018) mengatakan kecemasan merupakan suatu kondisi dimana individu sedang merasakan khawatir atau gelisah, ketegangan dan perasaan kurang nyaman dan tidak terkendali terkait suatu hal buruk yang akan terjadi dan diikuti dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, kepala terasa berdenyut-denyut dan sebagainya. Keliat dkk (dalam, Yuliansyah, 2018) juga menyatakan kecemasan sebagai perasaan khawatir akan hal buruk yang terjadi dimasa depan dan perasaan yang kurang nyaman seperti adanya ancaman yang disertai tanda-tanda gejala fisik jantung berdebar, keringat dingin dan tangan gemetar. Individu mengalami hal tersebut karena ketakutan dan kekhawatiran akan suatu hal yang membuatnya merasa adanya ancaman yang berbahaya bagi dirinya.

Dalam kajian islam, kecemasan dianggap sebagai suatu ketakutan. Lebih dalam lagi, Abdul Hasyim (Cahyandari, 2019) menjelaskan

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ [٢:١٥٥]

penyebutan kata *khassyah* (ketakutan) disebutkan sebanyak 39 kali dalam Al-Qur'an. Seperti dalam surat Al-Baqarah ayat 155 yang menjelaskan bahwa manusia akan diuji dengan ketakutan.

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”. (QS. Al-Baqarah:155)

Dengan begitu dapat disimpulkan, bahwa kesemasan merupakan suatu respon ketakutan alami yang dapat dialami semua individu terhadap suatu peristiwa yang membuat perasaan tidak nyaman sehingga berpengaruh terhadap perilaku individu tersebut.

Kecemasan didefinisikan juga sebagai bentuk emosional tentang perasaan khawatir dan takut akan sebuah kegagalan dari tuntutan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai bentuk ancaman kepada dirinya, seperti tuntutan penyelesaian tugas bagi seorang pelajar atau tuntutan pekerjaan bagi seorang karyawan dan calon pelamar pekerjaan. Penelitian Beiter, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan dan Sammut (dalam Putu et al., 2018) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berada di bawahnya

mengenai rencana untuk memasuki dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi. Sari dan Astuti (dalam, Yuliansyah, 2018) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan penilaian individu terhadap capaian yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti, sehingga mengakibatkan konflik dalam diri individu saat memikirkan dunia kerja. Penelitian Cheung dan Wu (dalam Putu et al., 2018) menunjukkan bahwa ketidaksiapan karir seperti keraguan dalam karir cenderung dapat menumbuhkan kecemasan pada individu. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat dialami oleh individu yang sedang meniti karir, salah satunya mahasiswa tingkat akhir.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Greenberg dan Padesky (dalam Yuliansyah, 2018) menyatakan aspek-aspek dari kecemasan dalam menghadapi dunia kerja antara lain:

a. Reaksi Fisik

Seseorang yang mengalami kecemasan memiliki ciri-ciri seperti: talapak tangan berkeringat, jantung berdebar-debar, pusing, otot tegang, dan pipi merona. Reaksi fisik yang terjadi ketika individu cemas dalam menghadapi dunia kerja biasanya akan terlihat saat mau lulus kuliah atau saat berada pada situasi meniti karir.

b. Pemikiran

Biasanya orang yang cemas, memikirkan bahaya secara berlebihan. Menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah tersebut, tidak menganggap penting bantuan yang ada, takut, khawatir dan berpikir hal buruk yang terjadi dimasa depannya. Individu yang cemas dalam menghadapi dunia kerja akan takut, khawatir dan berpikiran buruk mengenai bagaimana masa depannya kelak. Mengenai mampu atau tidak mendapatkan pekerjaan.

c. Perilaku Cemas

Dalam menghadapi dunia kerja biasanya ditandai dengan adanya usaha untuk menghindari situasi yang menyangkut seputar dunia kerja. Individu yang cemas dalam menghadapi dunia kerja juga akan menghindari pembicaraan seputar dunia kerja. Perilaku itu terjadi karena individu merasa dirinya terganggu dan kurang nyaman.

d. Suasana Hati

Seseorang yang mengalami kecemasan meliputi perasaan gugup, mudah marah, dan mudah merasa cemas dan panik. Suasana hati pada seseorang yang cemas dalam menghadapi dunia kerja akan terlihat jelas ketika individu dihadapkan dengan situasi yang menyangkut dunia kerja, begitu juga saat dihadapkan dengan pembicaraan terkait dunia kerja, individu cenderung terlihat gugup dan bingung.

Dari aspek yang dikemukakan diatas maka peneliti dapat menjadikan aspek kecemasan menghadapi dunia kerja yang mengacu pada pendapat

Greenberg dan Padesky (dalam Yuliansyah, 2018) yang terdiri dari reaksi fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati. Karena keempat aspek tersebut dinilai jelas dan mampu mewakili dalam meneliti kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

3. Faktor-faktor Kecemasan

Nevid dkk, (dalam Yuliansyah, 2018) menyatakan ada empat faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

a. Faktor Biologis

Merupakan predisposisi genetik, iregularitas didalam fungsi neurotransmitter dan abnormalitas pada bagian otak dapat yang memberikan tanda adanya hal buruk yang dapat memperlambat perilaku.

b. Faktor Sosial-lingkungan

Berkaitan dengan adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, mengamati respon takut atau cemas yang terjadi kepada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial seperti dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar individu.

c. Faktor Behavioral

Yaitu individu mengikuti stimulus asertif dan stimulus yang bersifat netral, tidak khawatir terhadap perasaan cemas karena telah berbuat tindakan yang berulang-ulang dan menjauhi stimulus fobik serta berkurangnya peluang dalam pemusnahan karena menghindar akan objek dan kondisi yang tidak disukainya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

d. Faktor Kognitif dan Emosional

Berhubungan dengan cara berpikir individu seperti adanya keyakinan yang tidak rasional, kurang mampunya berpikir secara kreatif dalam menciptakan alternatif pemecahan masalah, sensitive terhadap ancaman atau kecemasan, salah mengambil keputusan dari yang dikeluarkan oleh sinyal dalam tubuh, self efficacy yang rendah, dan kurang percaya diri. Konflik psikologis yang tidak terselesaikan dapat menimbulkan emosi pada diri individu seperti rasa marah, frustasi, rendahnya tingkat kontrol diri dan sebagainya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor dasar yang dapat mempengaruhi kecemasan menurut Nevid, dkk (Yuliansyah, 2018) ada empat faktor diantaranya faktor biologis, sosial-lingkungan, behavioral, kognitif dan emosional. Maka peneliti mengajukan regulasi diri, kreativitas dan dukungan sosial yang mengacu pada beberapa faktor seperti teori di atas.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Kemampuan untuk mengatur, mengontrol, serta mengevaluasi tingkah laku disebut dengan kemampuan regulasi diri. Istilah regulasi diri dikemukakan oleh Bandura (Yuliansyah, 2018) dalam teori kognitif sosial, diartikan sebagai perubahan perilaku manusia yang dipengaruhi oleh interaksi serta kemampuan berpikir dan mengontrol perilaku individu. Seperti halnya individu dalam mengontrol kognitif dan emosionalnya dalam proses

regulasi diri yang dilakukan secara terus menerus. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi (Kowalski & Leary, dalam Riki Azhari, 2016). Zimmerman (Yuliansyah, 2018) berpendapat bahwa regulasi diri merupakan pemikiran, perasaan dan tindakan yang sudah direncanakan oleh individu dan hal ini dilakukannya secara terus menerus dalam upaya tujuan pencapaian pribadi. Regulasi diri menurut Zimmerman dan Schunk (Yuliansyah, 2018) merupakan proses aktivasi pemikiran, tingkah laku dan perasaan terus menerus dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh individu.

Friedman dan Schustack (dalam Yuliansyah, 2018) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan proses yang dilakukan seseorang agar dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri seperti menentukan target untuk dicapai, dan memberikan penghargaan kepada diri mereka sendiri karena telah mampu berjuang untuk mencapai target tersebut. Regulasi diri juga didefinisikan sebagai bentuk bagaimana upaya seseorang dalam mengubah hal negatif menjadi sebuah motivasi positif dalam menjalankan aksi yang mereka tentukan. Menurut Friskilia dan Winata (dalam Yuliansyah, 2018) regulasi diri adalah suatu proses dalam diri individu yang bertujuan mengatur dan mengelolah perasaan, pikiran, keinginan, dan penentuan tindakan yang akan dilakukan, sehingga individu mampu mencapai perencanaan tindakan tersebut dan mengevaluasi kesuksesan,

memberi penghargaan atas pencapaiannya, serta menentukan target yang lebih tinggi. Hal tersebut sesuai dengan Santrock (Yuliansyah, 2018) dalam pernyataannya, yang menyebutkan bahwa regulasi diri akan menjadikan individu mengatur dan mengevaluasi tujuan yang dibuatnya dan membuat penyesuaian yang diperlukan untuk menunjang target yang telah ditentukan. Dengan regulasi diri yang dilakukan individu dalam menentukan strategi yang tepat dalam pengambilan keputusan untuk mengarahkan individu dalam pencapaian yang lebih tepat dengan mengontrol dan memodifikasi perilaku apabila tindakan yang dilakukannya tidak sesuai. Atkinson, dkk (dalam Yuliansyah, 2018) menjelaskan regulasi diri adalah pemantauan perilaku individu, dengan mengendalikan stimulus guna memodifikasi perilaku individu yang tidak sesuai. Baumeister dan Heatherthorn (Yuliansyah, 2018) menyatakan regulasi diri adalah suatu upaya yang dilakukan untuk mencegah tingkah lakunya agar tidak melenceng dan kembali sesuai dengan standart norma serta memberikan hasil yang sama.

2. Aspek-aspek regulasi Diri

Zimmerman (Yuliansyah, 2018) menyebutkan ada tiga aspek dalam regulasi diri yaitu:

a. **Metakognisi**

Merupakan kemampuan dalam mengatur kognisi seperti memonitoring diri sendiri merencanakan dan menentukan tujuan serta mengevaluasi diri sebagai kebutuhan proses perilakunya. Dalam menghadapi dunia kerja, individu yang memiliki metakognisi yang baik akan siap untuk

merencanakan, menentukan sekaligus mengevaluasi hal-hal apa saja yang diperlukan sebagai bekal dan hal-hal apa saja yang harus diperbaiki dalam proses yang sedang dilakukannya.

b. Motivasi

Dalam regulasi diri motivasi diartikan sebagai kemampuan dalam mengobservasi diri sendiri, mengatur dan memperbaiki kondisi motivasi dalam dirinya sehingga memiliki tingkat keyakinan yang tinggi pada kemampuan dirinya. Individu yang mampu menjaga kondisi motivasinya dengan baik cenderung mampu memperbaiki atau mengubah segala bentuk hal negatif sebagai motivasi diri dalam mencapai target yang telah ditentukan.

c. Perilaku

Merupakan kemampuan dalam mengatur diri, menciptakan lingkungan yang mendukung aktifitasnya sehingga muncul interaksi dan kebiasaan. Dalam menghadapi dunia kerja, individu dengan regulasi diri yang tinggi akan berusaha untuk mencari informasi mengenai dunia kerja dan berusaha untuk meningkatkan kemampuan dirinya seputar dunia pekerjaan yang dianggap bisa menjadikannya sebagai bekal untuk bekerja di masa nantinya.

Berdasarkan aspek yang telah dikemukakan oleh Zimmerman (Yuliansyah, 2018) yaitu tentang aspek regulasi diri. Peneliti menggunakannya untuk mengungkap aspek regulasi diri dalam menghadapi dunia kerja.

3. Faktor-faktor Regulasi Diri

Bandura (Yuliansyah, 2018) menyebutkan ada tiga faktor internal dalam regulasi diri yaitu:

- a. **Observasi diri**, yaitu memonitor diri sendiri walaupun perhatian yang diberikan belum tentu akurat.
- b. **Penilaian**, meliputi evaluasi diri sendiri, membantu individu untuk meregulasi perilaku dengan melalui proses mediasi kognitif, dan bergantung pada bagaimana individu menilai alasan dari perilaku.
- c. **Reaksi diri**, merupakan individu yang merespon baik positif maupun negatif dari perilaku yang mereka perbuat dan tergantung bagaimana perilaku individu memenuhi standar personal mereka.

Zimmerman dan Pons (Yuliansyah, 2018) mengatakan ada tiga hal yang menjadi faktor regulasi diri, yaitu:

- a. Individu dalam hal ini meliputi pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu dan tujuan yang ingin dicapai.
- b. Perilaku mengacu pada upaya yang individu lakukan dengan menggunakan kemampuan apa yang mereka miliki.
- c. Lingkungan, regulasi diri dalam hal ini tergantung pada lingkungan sekitar individu, apakah mendukung aktivitasnya atau sebaliknya.

Berdasarkan pemaparan beberapa tokoh di atas mengenai faktor-faktor regulasi diri, maka dapat disimpulkan. Regulasi diri memiliki beberapa faktor

diantaranya observasi diri, proses penilaian, reaksi diri, individu, perilaku, dan lingkungan sekitar individu.

C. Kreativitas

1. Pengertian Kreativitas

Kemampuan seseorang untuk menghasilkan sesuatu yang baru atau memodifikasi membentuk pola baru dari sebuah gabungan informasi yang diperoleh dari pengalaman sebelumnya. Drevdahl (Sutimin et al., 2014) mendefinisikan kreativitas sebagai kemampuan seseorang untuk menghasilkan apa saja yang pada dasarnya baru dan sebelumnya tidak dikenal pembuatnya. Menurut Renzulli (Mauliza, 2015) kreativitas adalah kemampuan untuk menciptakan sesuatu yang baru, kemampuan untuk memberi gagasan-gagasan baru yang dapat diterapkan dalam pemecahan masalah atau sebagai kemampuan untuk melihat hubungan-hubungan baru antara unsur-unsur yang ada sebelumnya. Sesuatu yang baru disini bukan berarti harus sama sekali baru, tetapi dapat juga sebagai kombinasi dari unsur-unsur yang telah ada sebelumnya (Ali dan Asrori, dalam Mauliza, 2015). Guilford (Mauliza, 2015) juga menyatakan bahwa kreativitas mengacu pada kemampuan yang mendanai ciri-ciri seseorang yang berpikir kreatif. Kemampuan berpikir kreatif merupakan kemampuan memecahkan masalah dengan berbagai macam solusi atau berbagai cara (Siswono, dalam Apriliani & Suyitno, 2016). Lebih lanjut, Guilford (Mauliza, 2015) mengemukakan dua cara berpikir, yaitu cara berpikir konvergen dan divergen. Cara berpikir konvergen adalah cara-cara individu dalam memikirkan sesuatu dengan

pandangan bahwa hanya ada satu jawaban yang benar. Sedangkan, cara berpikir divergen adalah kemampuan individu untuk mencari berbagai alternatif jawaban terhadap suatu persoalan dalam kaitannya dengan kreativitas. Guilford (Mauliza, 2015) juga menekankan bahwa orang-orang yang kreatif lebih banyak memiliki cara-cara berpikir divergen dari pada konvergen.

Munandar (Mauliza, 2015) menjelaskan kreativitas adalah sebagai proses munculnya hasil-hasil baru ke dalam suatu tindakan. Hasil-hasil baru itu muncul dari sifat-sifat individu yang unik yang berinteraksi dengan individu yang lain, pengalaman, maupun keadaan hidupnya. Kreativitas ini dapat terwujud dalam suasana kebesamaan dan terjadi apabila relasi antar individu ditandai oleh hubungan-hubungan yang bermakna. Selanjutnya, Moustakis (Mauliza, 2015) menyatakan bahwa pengalaman mengekspresikan dan mengaktualisasikan identitas individu dalam bentuk terpadu dalam hubungan diri sendiri, alam, dan orang lain sebagai bentuk kreativitas.

2. Aspek-aspek Kreativitas

Suharman (Mauliza, 2015) mengatakan bahwa terdapat aspek-aspek pokok dalam kreativitas yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Aktivitas berpikir

Yaitu suatu proses mental dalam diri seseorang yang tidak nampak oleh orang lain yang berdifat kompleks karena melibatkan sejumlah kemampuan kognitif seperti persepsi, atensi, ingatan, imajinasi, penalaran, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah.

b. Menemukan atau menciptakan sesuatu yang baru

Yaitu merupakan suatu kemampuan dalam menghubungkan dua gagasan atau lebih, atau kemampuan dalam merubah sudut pandang dan menggantinya dengan cara pandang lain yang baru dengan menciptakan suatu gagasan baru berdasarkan konsep-konsep yang telah ada dalam pikiran sebelum sesuatu yang baru diharapkan muncul.

c. Bersifat baru

Yaitu sebuah produk baru yang belum pernah diciptakan sebelumnya atau yang muncul dari kombinasi dari beberapa produk yang ada sebelumnya sebagai hasil pembaruan dan pengembangan dari hasil yang sudah ada yang bersifat luar biasa dan dapat dinikmati oleh banyak orang.

d. Produk yang bernilai

Yaitu sesuatu dengan nilai kegunaan tertentu yang dapat mempermudah, memperlancar, mendorong, mendidik, memecahkan masalah, mengurangi hambatan, dan mendatangkan hasil yang lebih baik atau lebih banyak.

3. Faktor-faktor Kreativitas

Clark (Mauliza, 2015) mengelompokkan faktor-faktor yang mempengaruhi kreativitas menjadi dua bagian, yaitu faktor yang mendukung dan faktor yang menghambat. Faktor yang mendukung diantaranya:

- a. Situasi yang menghadirkan ketidaklengkapan serta keterbukaan.
- b. Situasi yang memungkinkan dan mendorong timbul banyaknya pertanyaan.
- c. Situasi yang mendorong dalam menghasilkan sesuatu.
- d. Situasi yang mendorong tanggung jawab dan kemandirian.
- e. Situasi yang menekankan inisiatif diri.
- f. Kewibahasaan yang memungkinkan untuk pengembangan potensi kreativitas.
- g. Posisi kelahiran.
- h. Perhatian dari orang tua terhadap minat anaknya (dukungan sosial).

Sedangkan faktor yang menghambat kreativitas antara lain:

- a. Adanya kebutuhan akan keberhasilan, tidak berani dalam menanggung resiko, atau upaya mengejar sesuatu yang belum diketahui.
- b. Konformitas terhadap teman-teman kelompoknya dan tekanan sosial.
- c. Kurang berani bereksplorasi, menggunakan imajinasi, dan penyelidikan.
- d. Stereotip peran seks atau jenis kelamin.
- e. Diferensiasi antara bekerja dan bermain.
- f. Tidak menghargai terhadap fantasi dan khayalan.

D. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai hubungan secara emosional sebagai ungkapan bukti pemberian rasa aman dan nyaman dalam jaringan sosial tertentu. Sarafino (Yuliansyah, 2018) mendefinisikan dukungan sosial sebagai jumlah banyak kebaikan, persahabatan, dan perhatian yang diberikan oleh anggota keluarga, teman, dan orang lain. Adanya dukungan sosial untuk membantu individu dalam menghadapi permasalahannya sehingga individu merasa dirinya diterima dan diperhatikan oleh lingkungannya. Dukungan sosial menjadi lebih berarti jika oleh orang-orang terdekat dengan individu yang bersangkutan (Taylor, dalam Sekarina & Indriana, 2018). King (Yuliansyah, 2018) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan umpan balik yang diberikan orang lain kepada individu.

Sarafino (Sekarina & Indriana, 2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengacu dengan memberi kenyamanan, bentuk perhatian, dan penghargaan atau bantuan dari orang lain atau kelompok kepada individu. Dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat berupa kesediaan untuk mendengarkan permasalahan-permasalahan individu. Hal tersebut dapat memberi efek positif bagi individu seperti meningkatkan rasa percaya individu dalam menghadapi permasalahannya, meningkatkan harga diri, dan mengurangi rasa kecemasan. Azizah (dalam Sekarina & Indriana, 2018) mengatakan bahwa dukungan sosial terbesar di lingkungan rumah adalah orang tua. Orang tua menjadi sumber dukungan sosial terbesar karena

memiliki ikatan yang terjalin dari kecil, setelah itu ada guru dan teman sebagai sumber dukungan sosial ketika individu berada di luar lingkungan rumah. Untuk itu dukungan sosial menjadikan individu yakin akan kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah sehingga dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Sarafino (Yuliansyah, 2018) berpendapat bahwa ada empat aspek dukungan sosial, diantaranya:

- a. Dukungan emosional**, yaitu dukungan berupa bentuk emosional seperti pemberian rasa hangat, perhatian, kepercayaan, memberikan semangat, empati, cinta kasih kepada individu maupun kelompok yang membutuhkan dorongan emosional. Hal tersebut dimaksudkan untuk membangun kenyamanan pada individu sehingga dapat lebih percaya bahwa dirinya diperhatikan oleh orang lain, begitupun ketika sedang meniti karir dalam mencari pekerjaan.
- b. Dukungan penghargaan**, yaitu penghargaan positif dan pernyataan setuju yang diberikan kepada individu terhadap ide, perasaan dan performanya. Interaksi yang terjalin akan memberikan ketegasan keyakinan. Dukungan emosional yang diperoleh individu akan menambah rasa yakin dan percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga siap dalam menghadapi dunia kerja.

- c. **Dukungan instrumental**, yaitu bentuk dukungan sosial yang diberikan berupa waktu, materi atau menyediakan benda-benda dan layanan untuk individu dalam menyelesaikan permasalahannya.
- d. **Dukungan informasi**, yaitu bentuk dukungan berupa informasi seputar permasalahan yang dihadapi individu atau bentuk pemberian informasi terkait kemampuan individu agar dapat mengembangkan keahlian yang dimilikinya sebagai dasar untuk menyelesaikan dan memberikan pemecahan suatu masalah yang dihadapi individu. Dukungan sosial berupa informasi membantu individu dalam menurangi rasa cemas dalam dirinya karena sudah merasa memiliki orang yang mampu memberikan saran dan informasi terkait dunia kerja.

3. **Faktor-faktor Dukungan Sosial**

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Sarafino (Yuliansyah, 2018) ada tiga faktor diantaranya yaitu:

- a. **Potensi penerima dukungan**, seseorang tidak akan memperoleh dukungan sosial apabila dirinya tidak pernah menolong orang lain dan tidak memberi tahu orang lain bahwa dirinya membutuhkan pertolongan.
- b. **Potensi penyedia dukungan sosial**, hal yang sering terjadi adalah seorang penyedia dukungan tidak menyadari jika seseorang membutuhkan dukungan darinya. Hal ini biasanya didasari pada kurangnya komunikasi penyedia dukungan sosial hingga munculnya hambatan dalam pemberian dukungan.

- c. **Komposisi dan Struktur jaringan sosial**, hal ini berkaitan dengan hubungan yang dimiliki individu dengan jaringan atau kelompok sosial yang lain. Hubungan ini cenderung memiliki kekuatan besar namun tetap memiliki keakraban antara pemberi atau penerima dukungan sosial.

E. Hubungan Antara Variabel

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang dapat dialami oleh individu yang terjadi sebagai bentuk emosional tentang perasaan khawatir dan takut akan sebuah kegagalan lantaran merasa menanggung tuntutan lingkungan yang dinilai sebagai bentuk ancaman pada dirinya. Seperti tuntutan kelulusan bagi seorang pelajar atau tuntutan pekerjaan bagi seorang calon pelamar pekerjaan atau karyawan. Pengertian kecemasan dunia kerja sendiri menurut Sari dan Astuti (dalam, Yuliansyah, 2018) menyatakan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan penilaian individu terhadap capaian yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti, sehingga mengakibatkan konflik dalam diri individu saat memikirkan dunia kerja. Penelitian Cheung dan Wu (dalam Putu et al., 2018) menunjukkan bahwa ketidaksiapan karir seperti keraguan dalam karir cenderung dapat menumbuhkan kecemasan pada individu. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat dialami oleh individu yang sedang meniti karir, salah satunya mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Beiter, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan dan Sammut (dalam Putu et al., 2018) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan yang

lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berada di bawahnya mengenai rencana untuk memasuki dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi.

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seseorang seperti regulasi diri, dalam penelitian terdapat benang merah yang dapat menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri seseorang maka semakin kecil tingkat kecemasan yang dialami. Hal tersebut terjadi lantaran regulasi diri berpengaruh penting bagi seseorang. Jika dilihat dari faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan salah satunya faktor behavioral seseorang, regulasi diri dapat mempengaruhi behavioral seseorang karena regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur, mengontrol, serta mengevaluasi tingkah laku. Bandura (Yuliansyah, 2018) dalam teori kognitif sosial, mengartikan regulasi diri sebagai perubahan perilaku manusia yang dipengaruhi oleh interaksi serta kemampuan berpikir dan mengontrol perilaku individu. Seperti halnya individu dalam mengontrol kognitif dan emosionalnya dalam proses regulasi diri yang dilakukan secara terus menerus. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah respon-respon, seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), menahan hasrat, mengontrol pikiran, dan mengubah emosi (Kowalski & Leary, dalam Riki Azhari, 2016). Regulasi diri akan mempengaruhi faktor behavioral karena individu yang mengikuti stimulus asertif dan stimulus yang bersifat netral, tidak khawatir terhadap perasaan cemas karena telah berbuat tindakan yang berulang-ulang dan menjauhi stimulus fobik serta

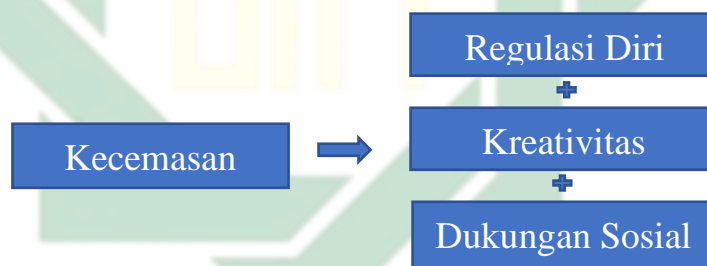
berkurangnya peluang dalam pemusnahan karena menghindar akan objek dan kondisi yang tidak disukainya.

Selain regulasi diri, dukungan sosial juga mempengaruhi faktor kecemasan, diantaranya yakni faktor sosial-lingkungan yang berkaitan dengan adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, mengamati respon takut atau cemas yang terjadi kepada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial seperti dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar individu. Sarafino (Yuliansyah, 2018) dalam pendapatnya mengatakan dukungan sosial didefinisikan sebagai jumlah banyak kebaikan, persahabatan, dan perhatian yang diberikan oleh anggota keluarga, teman, dan orang lain. Individu yang memperoleh dukungan sosial memiliki emosional yang baik karena dengan terjalannya keakraban akan membantu individu dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Lebih dalam lagi, setelah seseorang individu dapat meregulasikan dirinya dan sudah mendapatkan dukungan sosial yang baik maka akan mempermudah seseorang mengendalikan faktor kognitif emosionalnya pada kecemasan yang terjadi pada dirinya dan akan mendorong seseorang untuk berpikir kreatif sehingga mampu menemukan ide atau suatu gagasan sebagai bentuk kreativitas dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang sedang dialaminya. Kemampuan berpikir kreatif merupakan kemampuan memecahkan masalah dengan berbagai macam solusi atau berbagai cara (Siswono, dalam Apriliani & Suyitno, 2016).

Kemampuan tersebut sebagai proses untuk memunculkan hasil-hasil baru dalam suatu tindakan.

Disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja berarti kekhawatiran dan ketakutan secara berlebih terhadap dunia kerja yang belum tentu terjadi. Untuk regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial merupakan beberapa faktor yang dapat dilakukan untuk mengurangi perasaan cemas tersebut agar individu mampu mencapai tujuannya tanpa disertai perasaan takut maupun khawatir dalam menghadapi dunia kerjanya kelak. Gambaran keterhubungan antar variabel regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial dengan kecemasan sebagai berikut:



F. Kerangka Teoritik

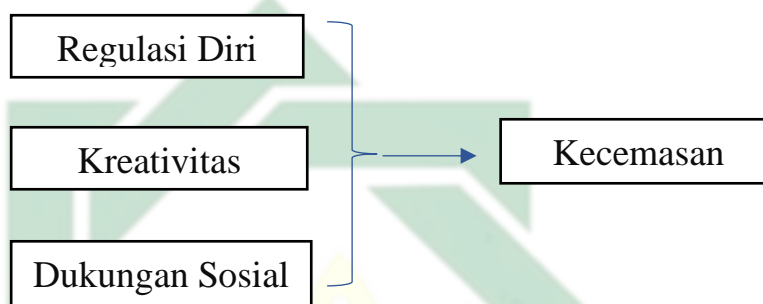
Hurlock (Rosliani & Ariati, 2016) menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Cheung dan Wu (dalam Putu et al., 2018) menunjukkan bahwa ketidaksiapan karir seperti keraguan dalam karir cenderung dapat menumbuhkan kecemasan pada individu. Kecemasan tersebut terjadi karena dipengaruhi beberapa faktor diantaranya biologis,

sosial-lingkungan, behavioral, dan kognitif-emosional. Dari keempat faktor tersebut dapat dilakukan upaya regulasi diri sebagai bentuk awal dalam proses penyelesaian masalah, dimana regulasi diri yang baik membantu dalam pembentukan behavioral individu karena regulasi diri adalah upaya individu dalam mengontrol perilaku dalam mencapai tujuan yang ditargetkan. Zimmerman (Yuliansyah, 2018) berpendapat bahwa regulasi diri merupakan pemikiran, perasaan dan tindakan yang sudah direncanakan oleh individu dan hal ini dilakukannya secara terus menerus dalam upaya tujuan pencapaian pribadi.

Adanya dukungan sosial yang baik kepada individu dapat berpengaruh pada faktor sosial-lingkungannya seperti pendapat Sarafino (Yuliansyah, 2018) dukungan sosial didefinisikan sebagai jumlah banyak kebaikan, persahabatan, dan perhatian yang diberikan oleh anggota keluarga, teman, dan orang lain. Sehingga dengan behavioral dan sosial-lingkungan yang baik akan mendorong individu dalam proses berfikir kreatif sehingga mampu menemukan ide atau suatu gagasan sebagai bentuk kreativitas dalam upaya menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang sedang dialaminya. Kemampuan berpikir kreatif merupakan kemampuan memecahkan masalah dengan berbagai macam solusi atau berbagai cara (Siswono, dalam Apriliani & Suyitno, 2016). Kemampuan tersebut sebagai proses untuk memunculkan hasil-hasil baru dalam suatu tindakan.

Regulasi diri yang baik disertai dukungan sosial dan kemampuan menciptakan kreativitas dalam mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa

tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja melalui uraian penjelasan diatas dapat membentuk kerangka teoritik penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir dapat digambarkan sebagai berikut:



G. Hipotesis

Hipotesis memberikan dugaan perkiraan sementara terhadap jawaban pada rumusan masalah yang telah dirumuskan sebelumnya. Hipotesis akan membakukan tema yang berkaitan dengan penelitian ini. Berdasarkan dugaan tersebut, perumusan hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Terdapat hubungan antara kreativitas dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

4. Terdapat hubungan antara regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode rancangan penelitian kuantitatif korelasional. Tujuan dari penelitian kuantitatif korelasional yakni untuk mengetahui hubungan pada dua variabel ataupun lebih (Arikunto, 2010).

B. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan suatu langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dengan menentukan fungsi masing-masing variabel (Azwar, dalam Yuliansyah, 2018). Identifikasi variabel dapat membantu peneliti dalam menentukan alat pengumpulan data dan teknik analisis yang akan digunakan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan variabel terikat dan variabel bebas. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu:

Variabel Terikat (Y): Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Variabel Bebas (X1): Regulasi Diri

Variabel Bebas (X2): Kreativitas

Variabel Bebas (X3): Dukungan Sosial

C. Definisi Operasional

1. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan kondisi atau perasaan yang tidak menyenangkan tentang pencapaian yang berkaitan dengan dunia kerja sebagai hal buruk yang belum tentu terjadi, sehingga individu yang mengalami hal tersebut merasakan gelisah, takut, dan khawatir serta terganggunya respon fisiologis saat memikikan atau dihadapkan dengan dunia kerja. Adapun aspek kecemasan menghadapi dunia kerja, peneliti Menyusun alat ukur mengacu pada aspek Geenberg dan Padesky (Yuliansyah, 2018) yaitu reaksi fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati. Yang menjelaskan bahwa semakin tinggi skor total subjek pada skala kecemasan, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dialami dan sebaliknya.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengontrol, serta mengevaluasi tindakan atau perilaku dalam upaya mencapai tujuan. Adapun aspek-aspek regulasi diri yang digunakan peneliti untuk menyusun alat ukur kali ini menggunakan pendapat Zimmerman (Yuliansyah, 2018) yang meliputi: metakognisi, motivasi, dan perilaku dengan hasil semakin tinggi skor total subjek pada skala regulasi diri, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi diri pada subjek, begitupun sebaliknya.

3. Kreativitas

Kreativitas berperan penting terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Kreativitas pada mahasiswa dapat dilihat dari kemampuan berpikir kreatif mahasiswa tersebut. Menurut Siswono (Bahrudin & Siswono, 2020) berpendapat mengenai kriteria berpikir kreatif dari para ahli salah satunya dari Guilford dan Merrifield berpendapat bahwa kriteria dari tes kreativitas terdiri dari kefasihan, fleksibilitas, keaslian, dan elaborasi.

4. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian dan pemahaman sebagai bentuk kepedulian orang-orang yang ada di lingkungan individu tinggal seperti keluarga, teman, sahabat orang lain ketika individu menghadapi masa-masa yang sulit. Adapun alat ukur yang digunakan peneliti kali ini mengacu pada aspek yang dikemukakan Sarafino (Yuliansyah, 2018) yang meliputi dukungan: emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi yang memberikan hasil semakin tinggi skor total subjek pada skala dukungan sosial, maka semakin tinggi pula dukungan sosial yang diterima, dan sebaliknya.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan sebagian kelompok subjek yang hendak dikenakan generalisasi atau hasil dalam suatu penelitian (Azwar dalam Yuliansyah, 2018). Penelitian akan dilakukan pada populasi tak terhingga, dimana populasi tak terhingga (*infinite*) adalah bagian dari populasi yang tidak diketahui secara pasti batasannya sehingga tidak dapat dipastikan secara angka (kuantitatif) (Nawawi, dalam Margono, 2004). Supardi (1993) menganggap bila populasi *infinite* ini merupakan sekelompok komunitas yang jumlah anggotanya tidak diketahui jumlah secara pasti. Dikarenakan kurang pastinya jumlah keseluruhan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir dan tidak dapat dipastikan secara kuantitas maka populasi dalam penelitian ini menggunakan *infinite*.

2. Sampel

Sampel adalah yang diambil dari keseluruhan objek yang akan diteliti dan dianggap dapat mewakili jumlah populasi secara keseluruhan (Notoatmodjo, 2008). Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di Surabaya dan sedang mengerjakan tugas akhir atau dalam keadaan menjelang kelulusan. Adapun untuk mencari jumlah sampel terkait, digunakan sample size application dari WHO dengan estimasi rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{z_{1-\alpha/2}^2 P(1-P)}{d^2}$$

Keterangan:

n : ukuran sampel/jumlah responden

$z_{(1-\alpha/2)}$: nilai statistik distribusi normal standar pada tingkat
kemaknaan 0,05 sehingga $Z = 1,96$

P : sampel populasi (apabila tidak diketahui maka
menggunakan P terbesar yaitu 0,5)

d : batas toleransi error yang diinginkan yaitu 0,08

berdasarkan perhitungan pengolahan data tersebut, diperoleh jumlah sampel minimal yang dibutuhkan sebanyak 106 sampel dari subjek terkait. Adapun akurasi data yaitu 91% dengan batas toleransi error sebesar 0,08.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah metode yang digunakan peneliti untuk pengambilan sampel (Sugiono, 2001). Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan menggunakan metode purposive sampling. Menurut Sugiono (2001) metode purposive sampling adalah metode dengan penetapan kriteria tertentu dengan rumusan penelitian. Adapun kriteria yang dibutuhkan sebagai berikut:

- a. Berstatus sebagai mahasiswa aktif.
- b. Sedang menempuh perkuliahan di semester 6 keatas.
- c. Subjek berkuliah di Surabaya.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuisisioner. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab, penyebaran kuisisioner pada penelitian ini dengan menggunakan *Google form*. Kuisisioner yang berupa pertanyaan atau pernyataan tersebut disebarakan kepada responden untuk dijawab sesuai dengan permasalahan yang diteliti. Dalam hal ini responden hanya menjawab dengan cara memberi tanda tertentu pada alternatif jawaban yang telah disediakan.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan peneliti untuk menilai fenomena yang diamati. Dalam penelitian ini menggunakan empat skala adaptasi yang akan digunakan, yaitu skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja disusun berdasarkan aspek *Greenberg & Padesky*, 2004, skala regulasi diri disusun berdasarkan aspek *Zimmerman* (Rozali, 2014), skala kreativitas disusun berdasarkan aspek *Guilford dan Marrifeld* (Bahrudin & Siswono, 2020), dan untuk skala dukungan sosial berdasarkan aspek dari *Sarafino* (Kumalasari, 2012).

Instrumen menggunakan desain *skala likert* yaitu sebuah skala yang menggambarkan konsistensi butir aitem dalam setiap indikator dari variabel yang diteliti (Sugiono, 2013). Uraian *skala likert* dimuat dalam *google form* dengan poin sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Pemberian Skor Skala Likert

Pilihan Jawaban	Favourable (F)	Unfavourable (UF)
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Selanjutnya pada instrumen penelitian akan menjelaskan tentang alat ukur, uji validitas, dan uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini. Alat ukur menjabarkan tentang beberapa aspek yang digunakan untuk membuat butir aitem pada skala masing-masing variabel. Uji validitas berfungsi sebagai alat untuk melihat keakurasian instrumen alat ukur dengan menggunakan standar pengukuran yang digunakan oleh masing-masing peneliti. Dalam uji validitas menggunakan perangkat *Statistical Package for Social Science (SPSS)*. Dengan perbandingan hasil pada perhitungan akan berpedoman pada critical value pada nilai *r tabel* dengan mengambil nilai taraf signifikansi sebesar 0,05 atau 5% yang berakurasi hasil sebesar 95%. Sedangkan untuk uji reliabilitas untuk melihat konsistensi alat ukur dengan berpedoman pada hasil yang apabila mendekati 1,00 maka alat ukur dapat dikategorikan reliabel atau dapat digunakan untuk uji selanjutnya (Muhid, 2019). Namun sebaliknya, jika nilai reliabilitas jauh dari angka 1,00 atau dibawah 0,6 pada uji *Alpha Cronbach* maka alat ukur tersebut dikategorikan kurang reliabel.

1. Instrumen Penelitian Variabel Kecemasan

a. Alat Ukur Skala Kecemasan

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja bertujuan untuk mengetahui apakah mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Skala yang disusun berdasarkan aspek dari (*Greenberg & Padesky, 2004*) meliputi reaksi fisik, pemikiran, perilaku, suasana hati. Adapun susunan skala tersebut antara lain:

Tabel 3. 2 Sebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Aspek	Favourable (F)	Unfavourable (UF)	Jumlah
Reaksi Fisik	1,6,9	50	4
Pemikiran	2,4,7,10,12	-	4
Suasana Hati	3,5,8,11	49	5
Total	12	2	14

Aitem pada skala kecemasan menghadapi dunia kerja terdiri dari 14 aitem atas 12 aitem favorable (F) dan 2 aitem unfavourable (UF).

b. Validitas Skala Kecemasan

Pada hasil uji validitas skala kecemasan menghadapi dunia kerja mendapatkan hasil seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 3 *Validitas Kecemasan*

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM01	65.6887	144.712	.325	.	.674
ITEM02	65.9151	139.869	.495	.	.661
ITEM03	65.7358	144.101	.357	.	.672
ITEM04	65.8113	140.859	.468	.	.663
ITEM05	65.7830	142.019	.436	.	.666
ITEM06	65.7642	139.744	.523	.	.660
ITEM07	65.6415	141.204	.449	.	.664
ITEM08	65.7925	143.480	.335	.	.672
ITEM09	65.9528	142.807	.386	.	.669
ITEM10	65.9057	142.943	.384	.	.669
ITEM11	65.7642	142.334	.403	.	.668
ITEM12	65.7264	142.601	.384	.	.669
ITEM13	66.0943	156.658	-.145	.	.705
ITEM14	66.0283	154.085	-.048	.	.698
JUMLAH_Y	36.6038	38.870	.971	.	.633

S U R A B A Y A

Tabel 3. 4 Validitas Kecemasan

Item-Total Statistics					Cronbach's
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Alpha if Item Deleted
ITEM01	60.9245	147.080	.346	.	.705
ITEM02	61.1509	143.196	.475	.	.696
ITEM03	60.9717	146.275	.386	.	.703
ITEM04	61.0472	143.988	.457	.	.698
ITEM05	61.0189	144.933	.434	.	.700
ITEM06	61.0000	142.667	.519	.	.694
ITEM07	60.8774	143.823	.458	.	.697
ITEM08	61.0283	145.875	.353	.	.704
ITEM09	61.1887	146.040	.371	.	.703
ITEM10	61.1415	145.227	.407	.	.701
ITEM11	61.0000	145.010	.411	.	.700
ITEM12	60.9623	145.484	.383	.	.702
JUMLAH_Y	31.8396	39.222	1.000	.	.706

Uji validitas pada skala kecemasan yang pertama menunjukkan gugur pada aitem unfavourable. Maka dengan itu dilakukan uji ke dua dengan membuang aitem gugur tersebut dan didapatkan hasil akurasi yang valid.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

c. Reliabilitas Skala Kecemasan

Pada penelitian ini memberikan hasil 0,717 hal tersebut menunjukkan bahwa skala kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dikatakan reliabel.

Tabel 3. 5 Reliabilitas Kecemasan

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.717	.782	13

2. Instrumen Penelitian Variabel Regulasi Diri

a. Alat Ukur Skala Regulasi Diri

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja bertujuan untuk mengetahui apakah mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Skala yang disusun berdasarkan aspek dari (Greenberg & Padesky, 2004) meliputi reaksi fisik, pemikiran, perilaku, suasana hati. Adapun susunan skala tersebut antara lain:

Tabel 3. 6 Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri

Aspek	Favourable (F)	Unfavourable (UF)	Jumlah
Metakognisi	13,19,21,24	-	4
Motivasi	15,18,22,23	-	4
Perilaku	14,16,17,20	-	4
Total	12	-	12

b. Validitas Skala Regulasi Diri

Hasil uji validitas skala regulasi diri menunjukkan tidak ada nilai dibawah 0,05 pada aitem skala regulasi diri maka dapat dikatakan valid.

Tabel 3. 7 Validitas Regulasi Diri

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM01	64.8396	144.384	.397	.	.709
ITEM02	64.7547	141.196	.528	.	.700
ITEM03	64.6792	142.925	.463	.	.705
ITEM04	64.7075	141.390	.547	.	.700
ITEM05	64.7925	142.699	.463	.	.705
ITEM06	64.5943	145.120	.440	.	.709
ITEM07	64.6792	143.172	.449	.	.706
ITEM08	64.6509	145.372	.407	.	.710
ITEM09	64.5660	145.524	.418	.	.710
ITEM10	64.4623	146.537	.360	.	.713
ITEM11	64.7264	144.677	.403	.	.709
ITEM12	64.6887	146.197	.405	.	.711
JUMLAH	33.7453	39.011	1.000	.	.735

c. Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Reliabilitas dari skala regulasi diri pada tabel *Alpha Cronbach* adalah 0,724 maka dengan ini menunjukkan skala regulasi diri reliabel.

Tabel 3. 8 Reliabilitas Regulasi Diri

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.724	.801	13

3. Instrumen Penelitian Variabel Kreativitas

a. Alat Ukur Skala Kreativitas

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja bertujuan untuk mengetahui apakah mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Skala yang disusun berdasarkan aspek dari (Greenberg & Padesky, 2004) meliputi reaksi fisik, pemikiran, perilaku, suasana hati. Adapun susunan skala tersebut antara lain:

Tabel 3. 9 Sebaran Aitem Skala Kreativitas

Aspek	Favourable (F)	Unfavourable (UF)	Jumlah
Kefasihan	25,26,27	-	3
Fleksibilitas	28,29,30,31	-	4
Keaslian	32,34,35	-	3
Elaborasi	33,36	-	2
Total	12	-	12

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

b. Validitas Skala Kreativitas

Uji validitas skala kreativitas menunjukkan hasil valid. Karena tidak menunjukkan hasil dibawah 0,05

Tabel 3. 10 Validitas Kreativitas

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM01	62.5472	130.650	.437	.	.700
ITEM02	62.6698	130.566	.425	.	.700
ITEM03	62.6792	131.725	.348	.	.705
ITEM04	62.5849	129.083	.472	.	.696
ITEM05	62.8208	129.387	.450	.	.698
ITEM06	62.5849	129.407	.435	.	.698
ITEM07	62.4340	131.277	.416	.	.702
ITEM08	62.5189	132.900	.318	.	.707
ITEM09	62.7170	131.024	.410	.	.702
ITEM10	62.5943	128.720	.519	.	.694
ITEM11	62.6226	131.113	.401	.	.702
ITEM12	62.8491	131.691	.389	.	.703
JUMLAH	32.6792	35.344	1.000	.	.708

c. Reliabilitas Skala Kreativitas

Skala kreativitas tergolong reliabel dengan hasil 0,717 karena mendekati angka 1,00 atau $> 0,6$.

Tabel 3. 11 Reliabilitas Kreativitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.717	.783	13

4. Instrumen Pengukuran Dukungan Sosial

a. Alat Ukur Skala Dukungan Sosial

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja bertujuan untuk mengetahui apakah mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Skala yang disusun berdasarkan aspek dari (Greenberg & Padesky, 2004) meliputi reaksi fisik, pemikiran, perilaku, suasana hati. Adapun susunan skala tersebut antara lain:

Tabel 3. 12 Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial

Aspek	Favourable (F)	Unfavourable (UF)	Jumlah
Dukungan Emosional	37,44	-	2
Dukungan Penghargaan	39,41,47	-	3
Dukungan Instrumental	38,45	-	2
Dukungan Informasi	40,42,43,46,48	-	5
Total	12	-	12

b. Validitas Skala Dukungan Sosial

Uji validitas skala dukungan sosial dikatakan valid. Dengan menunjukkan nilai diatas 0,05.

Tabel 3. 13 Validitas Dukungan Sosial

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ITEM01	63.0094	133.990	.250	.	.705
ITEM02	63.1415	131.685	.404	.	.696
ITEM03	62.8962	133.789	.299	.	.702
ITEM04	63.0283	129.494	.434	.	.691
ITEM05	62.7736	128.710	.500	.	.688
ITEM06	62.9623	129.256	.454	.	.690
ITEM07	62.9811	128.266	.509	.	.687
ITEM08	62.8491	131.158	.377	.	.696
ITEM09	63.0566	132.778	.337	.	.700
ITEM10	62.7642	132.182	.363	.	.698
ITEM11	63.0377	131.256	.392	.	.695
ITEM12	63.0283	129.361	.481	.	.689
JUMLAH	32.8491	35.425	1.000	.	.683

c. Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Pada uji reliabilitas, skala dukungan sosial dapat dikategorikan skala reliabel dengan hasil 0,711 yang lebih mendekati angka 1,00 pada tabel *Alpha Cronbach*.

Tabel 3. 14 Reliabilitas Dukungan Sosial

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.711	.767	13

F. Analisis Data

Analisis data diperlukan guna mengetahui korelasi antar variabel penelitian. Mengambil total sebagai satuan ukur untuk melakukan pengujian statistika. Terdapat dua jenis analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif merupakan analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan data tanpa membuat kesimpulan (Sugiyono, 2018). Sedangkan analisis inferensial menganalisis data yang mana hasilnya akan digunakan untuk membuat suatu kesimpulan (Sugiyono, 2018). Analisis inferensial pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda, yang bertujuan untuk menganalisis signifikansi dua variabel bebas atas variabel terikatnya (Muhid, 2019).

Untuk dapat melakukan ujian regresi berganda maka sebelumnya diperlukan uji asumsi klasik terlebih dahulu sebagai persyaratan analisis. Terdapat beberapa uji uji asumsi klasik yang dijadikan persyaratan dalam analisis regresi berganda pada penelitian ini. Adapun uji tersebut antara lain:

1. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk menilai sebaran data pada kelompok variabel dalam sebaran data distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang mengambil nilai signifikansi sebesar 5% yang diinterpretasikan apabila nilai taraf signifikansi $> 0,05$ maka data

termasuk distribusi normal. Sedangkan apabila nilai signifikansinya < 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal (Muhid, 2019).

Dalam penelitian ini, pengujian nilai signifikansi memberikan hasil 0,098 yang menandakan uji normalitas normal. Dibawah ini merupakan tabel hasil uji normalitas dalam penelitian ini.

Tabel 3. 15 Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		106
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.55399920
Most Extreme Differences	Absolute	.079
	Positive	.072
	Negative	-.079
Test Statistic		.079
Asymp. Sig. (2-tailed)		.098 ^c

2. Uji Linieritas

Seperti yang biasa digunakan dalam pengambilan keputusan uji linieritas antara variabel Y dan X adalah dengan melihat nilai *sig.* pada bagian Deviation from Linearity dengan keterangan apabila nilai *sig.* tidak kurang dari 0,05 maka hasil uji secara signifikan dikatakan linier.

Tabel 3. 16 Uji Linieritas

Variabel	Deviation From Linearity		Keterangan
	F	<i>Sig.</i>	
Kecemasan *Regulasi Diri	1.712	.050	Linier
Kecemasan *Kreativitas	1.118	.347	Linier
Kecemasan *Dukungan Sosial	1.133	.333	Linier

Dari tabel diatas dapat diketahui jika hasil uji linieritas untuk variabel regulasi diri (X1) dengan variabel kecemasan (Y) menunjukkan nilai *sig.* 0,050 sementara untuk variabel kreativitas (X2) dengan kecemasan (Y) bernilai *sig.* 0,347 dan nilai *sig.* 0,333 pada variabel dukungan sosial (X3) dengan kecemasan (Y). Maka dengan ini dapat diketahui hasil uji linieritas ketiga variabel X memiliki hubungan linieritas yang signifikan dengan variabel Y.

3. Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas berguna sebagai pendeteksi kemungkinan ditemukannya korelasi antar variabel bebas. Ada dua metode pengambilan keputusan dalam pelaksanaan uji multikolinearitas yaitu dengan melihat nilai tolerance yang $> 0,10$ maka tidak terjadi multikolinearitas atau melihat nilai VIF yang jika $< 10,00$ diartikan tidak terjadi multikolinearitas.

Tabel 3. 17 Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a				
Model	t	Sig.	Collinearity Statistics	
			Tolerance	VIF
1(Constant)	3.825	.000		
X1	1.076	.285	.491	2.038
X2	1.785	.077	.518	1.930
X3	1.548	.125	.560	1.784

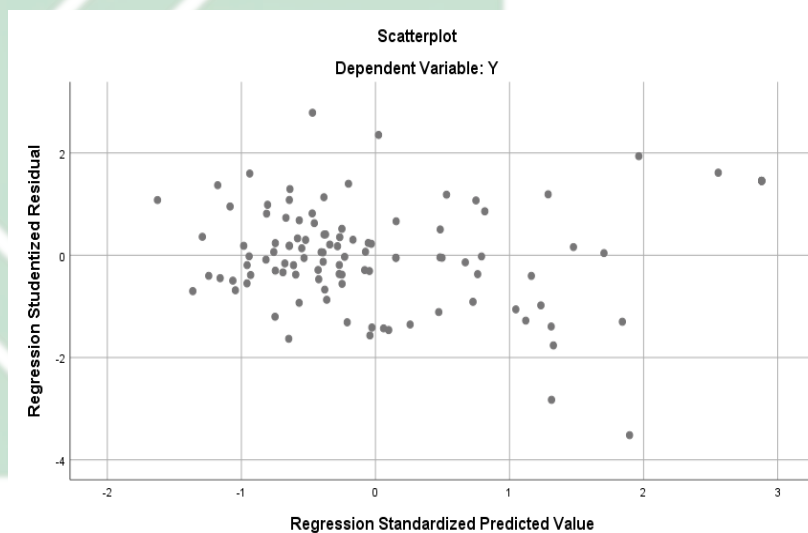
Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai tolerance (X1) 0,491 (X2) 0,518 (X3) 0,560 atau $> 0,10$ dan nilai VIF

(X1) 2.038 (X2) 1.930 (X3) 1.784 atau $< 10,00$ maka hasil uji menandakan tidak terjadinya multikolinearitas antar variabel.

4. Uji Heteroskedastisitas

Pendapat Ghozali (2016) mengatakan bahwa hasil penelitian yang baik ialah hasil yang tidak terjadi heteroskedastisitas. Hasil heteroskedastisitas menggunakan scatterplot seperti grafik di bawah ini.



Gambar 3. 1 *scartterplot*

Interpretasi dari hasil grafik scatterplot tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi penyebaran pola tertentu pada bagian atas maupun bawah angka nol pada sumbu Y yang disimpulkan tidak adanya heteroskedastisitas dalam pengujian.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 23 november sampai 7 desember 2022. Penelitian dimulai dengan melakukan identifikasi masalah yang hendak diangkat dalam penelitian. Dilanjutkan dengan mengkaji secara mendalam untuk menemukan urgensi penelitian. Kemudian membuat kerangka penelitian untuk mendapatkan gambaran secara umum hingga nanti sampai penetapan judul dan mulai jalannya penelitian dengan Menyusun concept note, proposal, dan skripsi.

Selanjutnya peneliti berfokus pada alat ukur yang akan digunakan. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan alat ukur yang disusun dengan cara adaptasi atas empat instrumen yang digunakan. Instrumen skala regulasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan menghadapi dunia kerja, peneliti mengadaptasi dari alat ukur yang telah digunakan oleh Reza Yuliansyah (2018) dalam penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Dan Fakultas Teknologi Industri UNISSULA”. Sedangkan untuk insrumen skala kreativitas peneliti mengadaptasi dari penelitian Maria Natalia Wiwik Dwi Artika (2017) dengan

judul “Hubungan Antara Kreativitas Dengan Hasil Belajar Siswa Dalam Pokok Bahasan Keliling Dan Luas Lingkaran Pada Siswa Kelas VIII B SMP Kanisius Sleman Tahun Ajaran 2016/2017.”

Kemudian, populasi dalam penelitian ini menggunakan infinite karena tidak diketahui secara angka/pasti berapa jumlah mahasiswa tingkat akhir yang berada di Surabaya dan dengan teknik purposive sampling peneliti mulai menentukan sampel. Mengumpulkan data responden, peneliti menggunakan kuisioner google form sebagai alat untuk mendapatkan jawaban responden dan penyebarannya melalui pesan berantai melalui media sosial. Peneliti berhasil mengumpulkan 106 responden.

Pada tahap akhir, setelah mendapatkan data yang dibutuhkan. Peneliti melakukan perhitungan dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil perhitungan SPSS akan menjadi bukti statistik penelitian sehingga dapat dilakukan interpretasi yang dapat menjawab pertanyaan dan rumusan masalah penelitian. Selanjutnya dilakukan analisis data serta menyusun bab selanjutnya secara lengkap dan benar sesuai panduan.

2. Deskripsi Subjek

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan S1 atau D3 di Surabaya yang berjumlah 106. Dari hasil pengumpulan data, subjek dikelompokkan berdasarkan usia dan jenis kelamin.

a. Pengelompokan Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 1 pengelompokan jenis kelamin subjek

Subjek	Jumlah	Persentase
Laki-laki	39	37%
perempuan	67	63%
Total	106	100%

Dari pengelompokan tersebut dijelaskan bahwa keseluruhan subjek yang merespon dalam penelitian ini berjumlah 106, dengan total subjek laki-laki sebanyak 39 dan perempuan sebanyak 67 responden dengan persentase masing-masing 37% dan 63% yang dapat dilihat pada tabel di atas.

b. Pengelompokan Berdasarkan Jenis Usia

Tabel 4. 2 pengelompokan usia subjek

Usia	Jumlah	Persentase
20	15	14%
21	30	28%
22	22	21%
23	39	37%
Total	106	100%

Subjek penelitian ini mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh pada semester 6 ke atas berdasarkan rentan usia 20 tahun sebanyak 15 orang, 21 tahun sebanyak 30 orang, 22 tahun sebanyak 22 orang, dan 23 tahun sebanyak 39 orang.

3. Deskripsi Data

Gambaran umum deskripsi data diawali dengan pengujian standar deviasi, mean (rata-rata), nilai varian seperti nilai maksimal dan minimal serta lainnya antara lain seperti dalam tabel berikut:

Tabel 4. 3 deskripsi data subjek

Variabel	N	Min	Max	Range	Mean	Stdv
Kecemasan	106	18	48	30	31,83	6,26
Regulasi Diri	106	21	48	27	33,74	6,24
Kreativitas	106	19	48	29	32,67	5,94
Dukungan Sosial	106	19	48	29	32,84	5,95

Total subjek penelitian sebanyak 106 responden merupakan seorang mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dengan area domisili Surabaya. Kemudian skala kecemasan memiliki nilai range 30, nilai minimal 18, dan nilai maksimal 48. Sedangkan untuk nilai rata-rata adalah 31,83 dengan standar deviasi 6,26. Skala regulasi diri memiliki nilai range 27, nilai minimal 21, dan nilai maksimal 48. Sedangkan untuk nilai rata-rata adalah 33,74 dengan standar deviasi 6,24. Skala kreativitas memiliki nilai range 29, nilai minimal 19, dan nilai maksimal 48. Sedangkan untuk nilai rata-rata adalah 32,67 dengan standar deviasi 5,94. Skala dukungan sosial memiliki nilai range 29, nilai minimal 19, dan nilai maksimal 48. Sedangkan untuk nilai rata-rata adalah 32,84 dengan standar deviasi 5,95.

Selanjutnya dilakukan kategorisasi untuk menggolongkan klasifikasi data berdasarkan nilai dari total masing-masing variabel yang akan

diklasifikasikan menjadi tiga golongan yaitu rendah, sedang, tinggi. Berikut klasifikasi tersebut:

a. Variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Tabel 4. 4 variabel kecemasan

Klasifikasi	Jumlah	Presentasi
Rendah	13	12%
Sedang	80	75%
Tinggi	13	12%

Tabel. 19

Dari hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai klasifikasi kategori rendah berjumlah 13 data atau 12%, kategori sedang 80 data atau 75%, dan kategori tinggi berjumlah 13 data atau 12%.

b. Variabel Regulasi Diri

Tabel 4. 5 variabel regulasi diri

Klasifikasi	Jumlah	Presentasi
Rendah	13	12%
Sedang	75	71%
Tinggi	18	17%

Tabel. 20

Dari hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai klasifikasi kategori rendah berjumlah 13 data atau 12%, kategori sedang 75 data atau 71%, dan kategori tinggi berjumlah 18 data atau 17%.

c. Variabel Kreativitas

Tabel 4. 6 variabel kreativitas

Klasifikasi	Jumlah	Presentasi
Rendah	14	13%
Sedang	79	75%
Tinggi	13	12%

Dari hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai klasifikasi kategori rendah berjumlah 14 data atau 13%, kategori sedang 79 data atau 75%, dan kategori tinggi berjumlah 13 data atau 12%.

d. Variabel Dukungan Sosial

Tabel 4. 7 variabel dukungan sosial

klasifikasi	jumlah	presentase
Rendah	9	8%
Sedang	79	75%
Tinggi	18	17%

Tabel. 22

Hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai klasifikasi kategori rendah berjumlah 9 data atau 8%, kategori sedang 79 data atau 75%, dan kategori tinggi berjumlah 18 data atau 17%.

4. Uji Hipotesis

Analisis regresi berganda dipilih untuk melihat hasil secara parsial maupun bersama-sama. Dari hasil parsial diperoleh nilai *sig.* antara regulasi diri (X1) dengan kecemasan menghadapi dunia kerja 0.000 hal tersebut menunjukkan nilai signifikansi $<0,05$ bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara regulasi diri terhadap kecemasan menhadapi dunia kerja.

Namun tidak dengan kreativitas (X2) yang memiliki nilai *sig.* 0,058 dan dukungan sosial (X3) dengan nilai 0,193. Berikut adalah persamaan uji regresi linier berganda dengan rumus persamaan yang dipakai yakni $Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + b_3 X_3$

$$Y = (56.920) + (-0,546)X_1 + (-0,011)X_2 + (-0,077)X_3$$

Keterangan:

Y : Kecemasan

X1 : Regulasi Diri

X2 : Kreativitas

X3 : Dukungan Sosial

a : Konstanta

b1, b2, b3 : Koefisien regresi linier berganda

Berdasarkan persamaan tersebut, dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai konstanta a adalah 56.920. Kondisi tersebut berarti jika variabel konformitas dan kontrol diri bernilai 0 maka nilai skor variabel agresivitas adalah 56,920.
- b. Nilai koefisien b1 sebesar -0,546. Maka apabila variabel X1 (regulasi diri) meningkat 1 tingkat maka nilai variabel Y (kecemasan) akan meningkat sebesar -0,546. Sehingga diartikan semakin tinggi kecemasan akan rendah tingkat regulasi diri.
- c. Nilai koefisien b2 sebesar -0,011. Maka apabila variabel X2 (-0,011) meningkat 1 tingkat maka besaran nilai variabel Y (kecemasan) akan

meningkat sebesar -0,011. Artinya semakin rendah kreativitas maka akan tinggi tingkat kecemasan.

- d. Nilai koefisien b_3 sebesar -0,077. Maka apabila variabel X_3 (-0,077) meningkat 1 tingkat maka besaran nilai variabel Y (kecemasan) akan meningkat sebesar -0,077. Artinya semakin rendah dukungan sosial maka akan tinggi tingkat kecemasan.

Tabel 4. 8 uji T

Model		Unstandardize	Standardized	t	Sig.
		d Coefficients	Coefficients		
		B	Beta		
1	(Constant)	56.920		27.647	.000
	x1	-.546	-.656	-8.245	.000
	x2	-.011	-.128	-1.915	.058
	x3	-.077	-.105	-1.309	.193

a. Dependent Variable: y

Kemudian hasil uji F dengan nilai F-hitung sebesar 42.287 dan nilai signifikansi 0,000 yang artinya hipotesis ini diterima. Dengan demikian, variabel regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial secara bersama-sama berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Tabel 4. 9 uji F

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	503.089	3	167.696	42.287	.000 ^a
	Residual	404.496	102	3.966		
	Total	907.585	105			

a. Predictors: (Constant), x3, x2, x1

b. Dependent Variable: y

Selanjutnya hasil koefisien determinasi sebesar 55,4% yang menunjukkan besaran kontribusi variabel regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial dengan tinggi rendahnya kecemasan menghadapi dunia kerja.

Tabel 4. 10 koefisien determinasion

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.745 ^a	.554	.541	1.99139

B. Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek yang dijadikan responden penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan S1 atau D3 di Surabaya yang berjumlah 106. Dari hasil pengumpulan data, subjek dikelompokkan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Deskripsi data diawali dengan pengujian standar deviasi, mean, dan nilai varian seperti nilai maksimal nilai minimal. Kemudian menggolongkan klasifikasi data berdasarkan nilai total masing-masing variabel menjadi tiga golongan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Uji hipotesis penelitian menggunakan uji analisis regresi linier berganda dengan melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu. Peneliti melakukan uji asumsi klasik sebagai syarat sebelum melakukan uji regresi linier berganda dengan

melakukan uji normalitas, linieritas, multikolinearitas, heterokedastisitas untuk menguji validitas variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang mengambil nilai signifikansi sebesar 5%. Hasil pengujian nilai signifikansi memberikan hasil $0,098 > 0,05$ yang menandakan uji normalitas penelitian ini normal. Selanjutnya hasil uji linieritas untuk variabel regulasi diri (X1) dengan variabel kecemasan (Y) menunjukkan nilai *sig.* 0,050 sementara untuk variabel kreativitas (X2) dengan kecemasan (Y) bernilai *sig.* 0,347 dan nilai *sig.* 0,333 pada variabel dukungan sosial (X3) dengan kecemasan (Y). Maka dengan ini dapat diketahui hasil uji linieritas ketiga variabel X memiliki hubungan linieritas yang signifikan dengan variabel Y. Kemudian pengujian multikolinearitas diketahui bahwa nilai toleransi (X1) 0,491 (X2) 0,518 (X3) 0,560 $> 0,10$ dan nilai VIF (X1) 2.038 (X2) 1.930 (X3) 1.784 $< 10,00$ maka hasil uji menandakan tidak terjadinya multikolinearitas antar variabel. Sedangkan uji heteroskedastisitas yang menggunakan scatterplot menunjukkan bahwa tidak terjadi penyebaran pola tertentu pada bagian atas maupun bawah angka nol pada sumbu Y yang disimpulkan tidak adanya heteroskedastisitas dalam pengujian.

Setelah dilakukannya uji asumsi klasik maka bisa dilanjutkan ke tahap pengujian regresi linier berganda. Pada uji hipotesis regresi linier berganda didapatkan hasil uji T regulasi diri sebesar -8.245, kreativitas -1.915, dan dukungan sosial -1.309 yang menunjukkan bahwa semakin

rendah tingkat regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kecemasan dengan nilai konstanta pada nilai persamaan sebesar 56.920 dan nilai persamaan regulasi diri sebesar -0,546, kreativitas -0,011, dan dukungan sosial -0,077. Kemudian untuk menguji hipotesis bahwa penelitian ini memberikan hasil penelitian simultan maka dilihat pada nilai *sig.* pada tabel anova sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti ketiga variabel ini secara bersama-sama mempengaruhi kecemasan dengan nilai kontribusi sebesar 55,4% pada nilai koefisien determinasi yang dilihat pada tabel nilai R square.

1. Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan

Analisis hasil uji hipotesis pertama pada variabel regulasi diri menunjukkan nilai signifikan 0,000 yang berarti variabel ini berhubungan dengan kecemasan. Ini berarti hipotesis pertama pada variabel ini diterima. Dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (Yuliansyah, 2018) yang meliputi: metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Teuku Riki Azhari, Mirza (2016) dengan judul hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir universitas syiah kuala mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Reza Yuliansyah (2018) berjudul hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi dan fakultas teknologi industri

UNISSULA menunjukkan hasil sangat signifikan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

2. Hubungan Kreativitas dengan Kecemasan

Hipotesis kedua ditolak karena pada analisis hasil uji hipotesis kedua pada variabel kreativitas memberikan hasil signifikan sebesar 0,058 dengan standar nilai signifikan yaitu $< 0,05$. Aspek yang digunakan dari Guilford dan Merrifield yang berpendapat bahwa kriteria dari tes kreativitas terdiri dari kefasihan, fleksibilitas, keaslian, dan elaborasi.

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian Bahrudin & Siswono (2020) dengan judul profil kreativitas siswa dalam menyelesaikan soal ditinjau dari kecemasan matematika. Dalam penelitian tersebut, peneliti mendapatkan hasil adanya korelasi negatif tinggi antara kemampuan berpikir kreatif dengan kecemasan matematika siswa.

3. Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan

Uji hipotesis variabel dukungan sosial dengan kecemasan memberikan hasil 0,193 maka ini berarti hipotesis ketiga ditolak. Menggunakan aspek dukungan sosial dari Sarafino (Yuliansyah, 2018) yang meliputi dukungan: emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi.

Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Adistia Syafitri (2015) dengan judul pengaruh tingkat dukungan sosial keluarga terhadap tingkat kecemasan menjelang pensiun pada karyawan perusahaan X di kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik yang menunjukkan hasil

koefisien korelasi negatif menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi berlawanan.

4. Hubungan Regulasi Diri, Kreativitas, dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, pada responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir menunjukkan pada dasar keputusan uji F hitung variabel pada kolom *sig.* dalam tabel anova yang berarti H_0 ditolak, dengan kata lain variabel independen penelitian ini secara bersama-sama hubungan signifikan antara dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, dengan berdasarkan uji determinasi koefesien, diketahui besaran kontribusi variabel regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 0,554 atau sama dengan 55,4%. Adapun 44,6% yang lain berasal dari variabel lain. Ini membuktikan bahwa hipotesis keempat dalam penelitian ini diterima.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Sesuai penjabaran diatas maka dapat disimpulkan,

1. Pada hasil uji hipotesis memberikan hasil 0,000. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja bagi mahasiswa tingkat akhir.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kreativitas dengan kecemasan menghadapi dunia kerja bagi mahasiswa tingkat akhir. Dari hasil uji hipotesis diperoleh nilai $0,058 < 0,05$ maka hipotesis kedua ditolak.
3. Adapun variabel dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir tidak terdapat hubungan secara signifikan. Keputusan ini dikarenakan hasil uji hipotesis variabel dukungan sosial menunjukkan hasil sebesar 0,193 yang mana nilai tersebut $< 0,05$ maka hipotesis ketiga juga ditolak.
4. Secara bersama-sama variabel regulasi diri, kreativitas, dan dukungan sosial berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir yang dapat dilihat pada nilai r square sebesar 0,554. Hal itu berarti besaran kontribusi ketiga variabel independent

dalam persentase 55,4%, Adapun 44,6% yang lain berasal dari variabel lain.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

B. Saran

1. Bagi Pembaca

Penulis berharap penelitian ini dapat memberi manfaat bagi pembaca terutama dalam hal melakukan coping pada kecemasan lebih jelasnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian kedepannya. Selain itu penulis juga masih memiliki kekurangan pada kurang lebih spesifiknya kriteria responden yang tidak memilah responden apabila ada responden yang berprofesi sebagai mahasiswa pekerja, karena itu mungkin juga akan berpengaruh pada hasil penelitian ini. Untuk kedepannya semoga ada penelitian serupa yang mampu memberikan pembaharuan guna memberikan hasil yang lebih baik.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Dedy Nugraha (2020). *Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam*.
- Ali, M., & Asrori, M. (2011). *Psikologi remaja : perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Apriliani, L. R., & Suyitno, H. (2016). *Unnes Journal of Mathematics Education Research Kecemasan Matematika Pada Pembelajaran Creative Problem Solving Berteknik Scamper Abstrak*. 5(1), 131–140.
- Ayu, N., Rachmat, P., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. In *Jurnal Empati, Agustus* (Vol. 7, Issue 3).
- Bahrudin, E. R., & Siswono, T. Y. E. (2020). *Profil Kreativitas Siswa Dalam Menyelesaikan Soal Ditinjau Dari Kecemasan Matematika*. 10(3).
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Dobson, C. (2012). *Academic Anxiety and Coping With Anxiety I Effects of Academic Anxiety on the Performance of Students With and W*.
- Hidayatin, A., & Darmawanti, I. (2013). Hubungan Antara Religiusitas Dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII MAN 1 Model Bojonegoro. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*.
- Mauliza, P. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kreativitas Bermusik Pada Siswa SMKN 1 Medan*.
- Mufidah, A. C. (2004). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan Locus Of Control sebagai Moderator Pada Mahasiswa Bidikmisi*.

- Patimah, M., Husin, F., & Effendi, J. S. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester I Primigravida Di Kota Tasikmalaya Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Departemen Epidemiologi dan Biostatistika Fakultas Kedokteran Univeritas Padjadjaran Bandung RELATED OF SOCIAL SUPPORT AND A. 12*, 151–154.
- Puspitasari, T. A., & Wiryosutomo, H. W. (2018). *Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya Tessya Anidita Puspitasari Abstrak Bertanya kepada dosen , mempresentasikan tugas , berdiskusi dengan kelompok ialah beberapa bentuk kegiatan.*
- Putri, D., Erwina, I., & Adha, H. (2014). Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Narapidanadi Lembaga Pemasyarakatan Klas II A Muaro Padang Tahun 2014. *NERS Jurnal Keperawatan*, 10(2), 118–135.
- Putu, L., Upadianti, S., & Indrawati, E. S. (2018). *Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan. 7*(Nomor 3), 111–120.
- Riki Azhari, T. (2016). *Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala* (Vol. 2, Issue 2).
- Roslioni, N., & Ariati, J. (2016). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI)* (Vol. 5, Issue 4).
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas xii smk yudya karya magelang. 7*(Nomor 1), 381–386.
- Sutimin, Hasyim, A., & Rosidin, U. (2014). *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Stad Berantai Dengan Pendekatan Sainifik Untuk Peningkatan Kemampuan Berpikir Kretaif Mata Pelajaran Fisika Sekolah Menengah Atas Sman 1 Way Jepara.*

Syafitri, A. (2015). Pengaruh Tingkat Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Pensiun Pada Karyawan Perusahaan X Di Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. *Jurnal Psikosains*, 10(1), 25–43.

Wahyuningrum, E., Pratiwi, D., & Adji, S. S. (2019). *Profil Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Sekolah Menengah Pertama Ditinjau Dari Tingkat Kecemasan Matematika Dan Jender*.

Yuliansyah, R. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Dan Fakultas Teknologi Industri Unissula*. 30701401531.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A