HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER VII PRODI PSIKOLOGI FAKULTAS DAKWAH IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Menyelesaikan Program Sarjana Psikologi (S.Psi)

KEMENTERIAN AGAMA PERPUSTAKAAN SURABAYA IAIN SUNAN AMPEL

PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA
No. KLAS X D-2010 017 PSI
No REG : D-2010/PSI/017
ASAL BUKU :
TANGGAL :

Oleh :

Nur Fadlilah
NIM. B07205015

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
JANUARI 2010

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh **Nur Fadlilah** ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 01 Januari 2010

Dosen Pembimbing,

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh Nur Fadlilah ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi

Surabaya, 22 Februari 2010

Mengesahkan,

Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Fakultas Dakwah

Dekan,

Dr. Aswadi, M. Ag
NIP. 196004121994031001

Ketua,

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

Sekretaris,

Siti Khorriyatul Khotimah, M. Psi.Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji I

Dra. Hj. St. Azizah Rahayu, M.Si
NIP. 195510071986032001

Penguji II

Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ABSTRAK

Nur Fadlilah, Nim. B07205015, 2010: Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara self efficacy dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Metode yang digunakan dalam Penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya berjumlah 65 orang. Adapun instrument pengumpulan data yang digunakan adalah skala self efficacy dengan skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Setelah data diperoleh, kemudian data tersebut diolah dan dianalisis dengan menggunakan analisis statistic yaitu analisis korelasi Kendall's,Tau dan Spearman..

Dari berbagai uji analisis butir tersebut didapatkan hasil yang valid dan reliabel. Sedangkan Berdasarkan harga koefisien korelasi sebesar - 0,809 dengan signifikansi (p- value) 0.000 < 0,05 , dimana harga korelasinya bersifat negatif

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian ini, maka disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *self efficacy* denga kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester VII Prodi Psikologi FakultasDakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci : *Self Efficacy*, Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
PERSETUJUAN PEMBIMBING ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI iii
MOTTO iv
PERSEMBAHAN v
ABSTRAK vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi

BAB I : PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 5
C. Tujuan Penelitian 6
D. Manfaat Penelitian 6
E. Definisi Operasional 6
F. Ruang Lingkup Penelitian 7
G. Sistematika Pembahasan 7
BAB II : KAJIAN PUSTAKA 10
A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 10
1. Pengertian Kecemasan 10
2. Pengertian Kecemasan Menghadapi Dunia 12
3. Aspek-aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 13
4. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 15
B. Self Efficacy 17
1. Pengertian *Self Efficacy* 17
2. Dimensi *Self Efficacy* 18
3. Aspek-aspek *Self Efficacy* 19
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy* 21
5. *Manfaat Self Efficay* 25
C. Masa Dewasa Awal 26
1. Pengertian Masa Dewasa Awal 26
2. Batasan Usia Dewasa Awal 27
3. Tugas-tugas Perkembangan Dewasa Awal 28
4. Ciri-ciri Dewasa Awal 29
D. Hubungan antara Self Efficacy dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 33
E. Penelitian Terdahulu Yang Relevan 35
F. Kajian Teoritik 36
G. Hipotesis 36

BAB III : METODE PENELITIAN 37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 37
B. Subyek Penelitian 37

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Variabel dan Indikator Penelitian 38
1. Variabel Penelitian 38
2. Indikator 38
D. Instrumen Pengumpulan Data 40
E. Uji Validitas 43
F. Uji Reliabilitas 46
G. Analisis Data 48

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 51
A. Persiapan Penelitian 51
B. Pelaksanaan Penelitian 52
C. Prosedur Pengumpulan Data 52
D. Deskripsi Hasil Penelitian 53
E. Pembahasan 56

BAB V : PENUTUP 62
A. Kesimpulan 62
B. Saran 63

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

PERPUSTAKAAN
IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA
No. KLAS K D-2010 017 PSI
No REG : D-2010/PSI/017
ASAL BUKU :
TANGGAL :

KEMENTERIAN AGAMA PERPUSTAKAAN IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue print *Self efficacy* 41
Tabel 3.2 Blue Print Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 42
Tabel 3.3 Aitem Self Efficacy Setelah Diujicobakan 45
Tabel 3.4 Aitem Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Setelah Diujicobakan 45
Tabel 4.2 Hasil Uji Korelasi Kendall's tau 56

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia, mencari pekerjaan bukan lagi hal yang mudah. Persaingan yang ketat, membuat masing-masing individu berusaha meningkatkan kualitas diri terutama kualitas pendidikan yang dimiliki. Semakin tingginya tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin luas pula kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan. Namun, gelar atau *title* tidaklah menjadi hal mutlak bagi seseorang dalam mendapatkan pekerjaan. Kualitas pendidikan juga merupakan sesuatu yang penting di mata perusahaan dalam merekrut pegawainya.

Kesempatan kerja ke depan juga dipersyaratkan adanya kompetensi pada masing-masing pencari kerja, hal ini sangat penting dikarenakan keahlian yang dimiliki oleh individu harus dapat dipertanggung jawabkan dan harus menguasai bidang yang ditekuninya, disamping itu menuntut adanya multi skilling, seseorang harus mempunyai keahlian ganda sehingga bagi perusahaan hal ini sangat menguntungkan karena cukup merekrut satu orang saja tapi yang bersangkutan mempunyai beberapa keahlian. Orang-orang profesional akan dinamis dalam meningkatkan pengembangan dirinya karena tidak ada satupun aturan yang menghambat seseorang untuk dapat berkarier, disamping itu menuntut seseorang harus selalu dalam kondisi prima dan masih dapat dikembangkan untuk menghadapi tantangan kedepan.[1]

[1] Lukman, *Dunia Kerja*, diakses 20 Januari 2010, *http:// www.google.com,keyword,*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Memiliki gelar kesarjanaan bukan lagi menjadi jaminan bahwa seseorang akan mudah memperoleh pekerjaan. Hal inilah yang terkadang menjadi dilema bagi setiap mahasiswa termasuk mahasiswa semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, pasti mempunyai keinginan segera mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan ilmu yang mereka dapatkan sewaktu di bangku kuliah setelah mereka lulus nanti. Tetapi terkadang impian tak seindah dengan kenyataan yang ada. Terbatasnya lapangan pekerjaan, banyaknya angka pengangguran serta kurangnya pengalaman kerja yang mereka miliki menyebabkan mereka tidak mendapatkan kesempatan untuk memperoleh pekerjaan tersebut

Untuk mengatasi keadaan seperti ini seorang mahasiswa seharusnya mengikuti kegiatan-kegiatan yang akan melengkapi dan membangun pengetahuan, keterampilan dan pengalaman, melalui serangkaian seminar, workshop, maupun pelatihan. Sesuai dengan adanya asumsi bahwa mahasiswa yang mampu memahami dan menginternalisasi kaitan antara studi dan dunia kerja akan lebih terlibat dalam tugas-tugas akademiknya dan lebih mempersiapkan masa depannya sehingga lebih besar meraih kesuksesan.

Memasuki dunia kerja juga dimasuki oleh tahap perkembangan seseorang. Mahasiswa semester akhir tersebut rata-rata berusia 22 tahun ke atas. Usia yang dapat di kategorikan memasuki usia dewasa awal. Walaupun tidak ada kesepakatan tentang kapan masa remaja di tinggalkan dan masa dewasa dimasuki tetapi beberapa kriteria telah di ajukan terkait dengan tugas-tugas perkembangan usia dewasa awal. Negara-negara seperti Belanda dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Indonesia menganggap usia 21 tahun sebagai batas kedewasaan. Hal ini di karenakan usia ini adalah usia seseorang mendapatkan hak-hak nya sebagai warga negara[2]

Kemandirian ekonomi atau mencari pekerjaan merupakan salah satu tugas perkembangan yang harus di penuhi pada masa dewasa awal. Dua kriteria yang di ajukan untuk menunjukkan akhir masa muda dan permulaan dari masa dewasa awal adalah kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan[3].

Kondisi sulitnya lapangan kerja juga diperparah dengan kuwalitas lulusan S1 yang memang secara teoritis tidak di siapkan untuk memasuki dunia kerja, sehingga calon lulusan S1 ini minim sekali pengalaman praktis. Sulit sekali untuk menemukan mahasiswa lulusan S1 yang mempunyai keahlian tertentu. Ilmu yang di bawa mahasiswa ketika lulus adalah ilmu-ilmu yang bersifat umum atau generalist, tidak ada ilmu khusus yang di kuasai secara mendalam.

Banyak faktor lain yang mempengaruhi kecemasan, selain kondisi eksternal seperti lapangan kerja. Kondisi internal mahasiswa pun juga mempengaruhi munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja tersebut, karena proses pencarian kerja tidak lepas dari usaha individu dalam menunjukkan keunggulan dirinya. Semakin mampu seseorang untuk memberikan kesan positif akan kemampuan dirinya maka peluang untuk

---

[2] F.J. Monk, A.M.P. Knoer & R Siti Haditono.,*Psikologi Perkembangtan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya* (Yogyakarta: Gadja Mada University Press, 2001), hal. 291

[3] JW. Santrock, *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup,* jilid 2, ter. Ahmad Chusairi dan Juda Damanik (Jakarta: Penerbit Erlangga), hal. 73

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memperoleh pekerjaan akan semakin besar. Salah satu kondisi internal yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja adalah *self efficacy* mahasiswa. *Self-efficacy* adalah penilaian kognitif yang kompleks tentang kemampuan individu di masa mendatang untuk mengorganisasikan dan memilih tindakan yang di butuhkan untuk mencapai tujuan tertentu (kanfer dalam Mitchell dkk) *self-efficacy* menekankan pada komponen kepercayaan diri yang di miliki oleh seorang dalam menghadapi situasi yang akan dating yang mengandung kekaburan, tidak dapat di ramalkan, atau sering kali penuh tekanan.

Self efficacy yang kuat dalam diri individu mendasari pola pikir, perasaan dan dorongan dalam dirinya untuk merefleksikan segenap kemampuan yang ia miliki. *Self efficacy* mengarahkan individuu untuk memahami kondisi dirinya secara realistis, sehingga ia mampu menyesuaikan antara harapan akan pekerjaan yang di inginkannya dengan kemampuan yang ia miliki. *Self-efficacy* juga memberikan pijakan yang kuat bagi individu untuk pengevaluasian dirinya agar mampu menghadapi tuntunan pekerjaan dan persaingan yang dinamis.

Mahasiswa yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi, akan mempunyai kesadaran mengenai seberapa besar kemampuannya dalam menghadapi dunia kerja. Seseorang yang mempunyai *self-efficacy* rendah akan memenuhi tantangan hidup dengan kecemasan yang jauh lebih besar dari pada orang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* juga berkaitan dengan kondisi emosional seseorang ketika menghadapi suatu hal atau permasalahan. Orang yang mempunyai *self-efficacy* tinggi akan membangun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

suatu kondisi emosional yang baik dan kondusif bagi dirinya untuk menghadapi permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan kondisi emosional yang baik inilah, orang tersebut akan lebih siap dalam menangani permasalahan dan mengatasi kecemasan yang dirasakan.

Alasan peneliti memilih subyek penelitian pada semester VII Prodi psikologi karena subyek dalam penelitian ini sudah dirasa memenuhi kriteria yang yang sudah ditentukan. Pada kenyataannya, Dunia kerja dapat memicu kecemasan karena mahasiswa semester akhir nantinya akan menghadapi persaingan dalam mencari pekerjaan, dimana banyak kemungkinan-kemungkinan didalamnya, seperti mendapat pekerjaan atau menjadi pengangguran. Terutama jika melihat perkembangan yang terjadi dalam dunia kerja saat ini, dimana pengalaman lebih diutamakan. Sedangkan rata-rata lulusan perguruan tinggi minim pengalaman kerja. Oleh karena itu, *self efficacy* (kepercayaan diri) sangat diperlukan dalam menghadapi dunia kerja, sehingga peneliti memilih subyek peneliti memilih subyek penelitian mahasiswa pada semester VII prodi psikologi guna mengetahui sebesar tingkat *self efficacy* yang dimiliki

B. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini di rumuskan sebagai berikut:” Apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini nantinya adalah:

1. Manfaat teoritis:

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

2. Manfaat praktis:

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

E. Definisi Operasional

1. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

   Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah suatu kondisi dimana individu merasa tertekan, tidak nyaman, khawatir bahkan dapat menimbulkan konflik dan frustasi dalam diri organisme tersebut ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Self Efficacy

Self efficacy adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengatasi berbagai situasi dan dapat melakukan tindakan yang dikehendaki situasi tertentu dengan berhasil.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup dalam penelitian ini agar masalah utama dan obyek penelitian bisa dicapai tanpa dikaburkan dengan masalah lain yang muncul:

1. Pengamatan dan penelitian terbatas pada mahasiswa psikologi semester VII IAIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Sesuai judul yang diajukan, penelitian ini berkaitan dengan variabel-variabel penelitian yaitu *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

G. Sistematika Pembahasan

Pembahasan skripsi ini dibagi menjadi 5 (lima) bab, yang tiap-tiap bab terdiri dari sub-sub bab, disusun sebagai berikut:

Bab I: Pendahuluan yang meliputi: Latar belakang masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Operasional, Ruang Lingkup Penelitian, Sistematika Pembahasan.

Bab II: Kajian Pustaka, berisi penjelasan secara rinci meliputi: pembahasan teori yang berisikan: Kecemasan menghadapi dunia kerja: Pengertian kecemasan, Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, Aspek-

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

aspek kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, Faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Pengertian *self efficacy*, Dimensi *self efficacy*, Aspek-aspek *self efficacy*, Faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, Manfaat *self efficacy*, Sumber pembentukan *self efficacy*. Pengertian masa dewasa awal, Batasan usia dewasa awal, Tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal, Ciri-ciri masa dewasa awal, Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Bab III: Metode Penelitian yang meliputi: Pendekatan Dan Jenis Penelitian, Subyek Penelitian, Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional, Instrumen Pengumpulan Data dan Teknik Analisis Data.

Bab IV: Penyajian dan Analisis Data yang meliputi: Persiapan Penelitian, Pelaksanaan Penelitian, Prosedur Pengumpulan Data, Hasil Penelitian dan Pembahasan.

Bab V: Penutup meliputi kesimpulan dari saran sebagai bagan akhir dari penelitian ini.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan yang merupakan salah satu dari emosi manusia yang mendasar dapat dipandang melalui berbagai definisi. Menurut *webster's dictionary* kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan khawatir akan masa depan yang belum pasti dan perasaan takut serta khawatir ini biasanya berasal dari keinginan untuk mengantisipasi situasi yang mengancam serta nyata maupun khayalan. Keadaan ini seringkali mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis seseorang.

Menurut Rathus, kecemasan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang dikarakteristikan oleh tekanan, ketakutan, kegagalan, dan ancaman yang berasal dari lingkungan. Bandura menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi dari inefficacy (ketidakyakinan diri akan kemampuan) dalam berhadapan dengan kejadian atau situasi yang berpotensi untuk terjadi dan mengarah pada perilaku menghindar.[1]

Kartono mendefinisikan kecemasan sebagai semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau kabur. Dapat berupa perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan

[1] Rathus, *Definition of Anxiety* http;//www.anxietycentre.com/anxiety.shtml, , diakses tgl 25 Januari 2009.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut.[2] Begitu juga dengan Hurlock, mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang.[3] Dan tanda-tanda yang biasanya muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan. Biasanya disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah. Dan apabila seseorang individu menghadapi suatu masalah atau situasi konflik dia akan meragukan kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah dan kesulitannya tersebut karena dia akan merasa kurang mampu bila dibandingkan dengan orang lain, Hurlock (Anawati) Bahkan Chaplin, menyatakan hal yang sama bahwa kecemasan atau kegelisahan sebagai suatu perasaan kekhawatiran dan ketakutan menghadapi situasi yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, disertai dengan gejala-gejala fisik seperti berkeringat dingin, gemetar, usaha melarikan diri dan lain-lain.[4]

Atkinson,dkk, menyatakan kecemasan adalah segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme yang dapat menimbulkan kecemasan. Konflik dan bentuk frustasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan

---

[2] K. Kartono, *Psikologi Sosial Untuk Manajemen Perusahaan & Industri* (Jakarta: Rajawali, 1994), hal. 98

[3] B. E., Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1996), hal.145

[4] R. Anawati. "*Studi Kecemasan Pengendara Wanita Dan Perilaku Asertif Untuk Memberi Dan Tidak Memberi Uang Kepada Pengamen Jalanan*". (Skripsi, Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi UNAIR, 2006),hal 24

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menimbulkan kecemasan. [5]

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika mengalami hal-hal yang dianggap sebagai suatu hambatan, ancaman, keinginan pribadi serta suatu peristiwa yang akan datang.

2. Pengertian Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja. Kecemasan dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang semakin ketat dan pengangguran semakin banyak, pengalaman yang sedikit dan dibutuhkannya kompetensi seperti pengetahuan, keterampilan serta sikap atau perilaku. Mahasiswa akhir nantinya akan menghadapi persaingan dalam mencari pekerjaan, dimana banyak kemungkinan-kemungkinan didalamnya, seperti mendapat pekerjaan atau menjadi pengangguran. Terutama jika melihat perkembangan yang terjadi dalam dunia kerja saat ini, dimana pengalaman lebih di utamakan. Sedangkan rata-rata lulusan perguruan tinggi lebih minim pengalaman kerja.[6]

Setiap orang memiliki gambaran yang mengenai dunia kerja. Banyak yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja adalah

---

[5] L. R., Atkinson. Er, Hielgard. *Pengantar Psikologi Jilid II*.(Jakarta: Erlangga, 1996), hal. 202

[6] Firman, Warung Info Bisnis, (http://warung info bisnis.blogspot.com, di akses tgl 23 Januari 2010)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesuatu yang menantang, tapi tidak sedikit pula yang berpendapat bahwa persaingan tersebut adalah hal yang menakutkan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah adanya rasa khawatir mengenai masa depan, yang tidak dapat diramalkan dan mengandung kekaburan.

3. Aspek – aspek kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

Greenberger dan Padesky mengelompokkannya menjadi empat yaitu:

a. Reaksi fisik

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

b. Pemikiran

Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tidak menganggap penting bantuan yang ada dan khawatir serta berpikir tentang hal yang buruk. Seseorang yang cemas terhadap dunia kerja, memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya Ia menghadapi dunia kerja. Dan biasanya pemikiran ini akan menetap cukup lama. Tanpa ada usaha dari individu untuk merubah pemikiran tersebut menjadi sesuatu yang lebih positif maka pemikirannya akan tetap seperti itu. Pemikiran negatif yang timbul dapat berupa apa saja namun efeknya tetap sama yaitu membuat kondisi seseorang menjadi tidak nyaman dikarenakan seringkali memikirkan hal tersebut. Pemikiran dapat berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian, tidak siap dan sebagainya.

c. Perilaku

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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Suasana Hati

Suasana hati orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika Ia dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut. Perasaan gugup dan panik dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu. Misalnya dalam hal keinginan dan minat.[7]

Jadi aspek-aspek kecemasan menghadapi dunia kerja adalah reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Zimbardo dan Gevvig, mengemukakan mengenai beberapa pencetus timbulnya kecemasan yang disebabkan oleh beberapa hal yaitu:

a. Faktor Biologis

Hipotesis awal mengenai kecemasan adalah bahwa kita membawa kecenderungan dasar untuk secara spontan merespon stimulus yang menakutkan. Kemampuan beberapa obat untuk meringankan dan disisi lain menyebabkan symptom kecemasan merupakan bukti dari peranan biologis dari gangguan kecemasan. Penelitian tentang CAT dan PET yang memeriksa pasien dengan gangguan obsessive-kompulsif menemukan beberapa bukti yang mengaitkan gangguan kecemasan dengan abnormalitas pada syaraf utama dan otak bagian depan. Penelitian tentang faktor biologis ini

[7] Imam Sholikhin, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir IAIN Walisongo,* (http://one. Indoskripsi.com.//3693/2/F100040097.Pdf, diakses 08 Des 2009)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diperkuat dengan *Twin Study* yang menyatakan bahwa pada kembar identik memiliki peluang yang lebih besar untuk mengalami kecemasan dengan syimtom yang sama.

b. Faktor Psikodinamik

Berasumsi bahwa symtom dari gangguan kecemasan datang dari konflik psikis atau ketakutan. Symptom-symptom kecemasan tersebut merupakan usaha untuk melindungi individu dari kesakitan secara psikis. Oleh karena itu serangan kepanikan merupakan hasil dari konflik ketidaksadaran yang meledak menjadi kesadaran.

c. Faktor Behavioral

Penjelasan behavioral tentang kecemasan berfokus pada cara symptom-symptom gangguan kecemasan diperkuat atau dikondisikan. Para peneliti tidak mencari penyebab konflik ketidaksadaran atau pengalaman masa kanak-kanak karena fenomena tersebut tidak dapat diamati secara langsung.

d. Faktor Kognitif

Perspektif kognitif tentang kecemasan yang menitikberatkan pada proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin menganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dia hadapi. Seseorang mungkin juga berlebihan dalam mempertimbangkan alam atau kenyataan dari ancaman atau ketidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mampuan dirinya untuk mengatasi ancaman dengan cara yang efektif.[8]

B. Self Efficacy

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy diturunkan dari teori kognitif sosial *(sosial cognitif theory)* hal tersebut dikemukakan oleh Bandura. Teori ini memandang pembelajaran sebagai penguasaan pengetahuan melalui proses kognitif informasi yang diterima. Dimana Sosial mengandung pengertian bahwa pemikiran dan kegiatan manusia berawal dari apa yang dipelajari dalam masyarakat. Sedangkan kognitif mengandung pengertian bahwa terdapat kontribusi influensial proses kognitif terhadap motivasi, sikap dan perilaku manusia. Secara singkat teori ini menyatakan, sebagaian besar pengetahuan dan perilaku anggota organisas digerakkan dari lingkungan, dan secara terus menerus mengalami proses berpikir terhadap informasi yang diterima. Hal tersebut mempengaruhi motivasi, sikap, dan perilaku individu. Sedang proses kognitif setiap individu berbeda tergantung keunikan karateristik personalnya. [9]

Menurut Dale Schunk *self efficacy* mempengaruhi siswa dalam kegiatannya dengan *self efficacy* yang rendah mungkin menghindari pelajaran yang banyak tugasnya, khususnya untuk tugas-tugas yang

---

[8] Imam Sholikhin, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir IAIN Walisongo,* (http://one. Indoskripsi.com.//3693/2/F100040097.Pdf, dakses 08 Des 2009)

[9] Chairulmuslimna, *self-efficacy* , (http://blogspot.com/2009/08/.html, diakses 20 November 2009)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menantang, sedangkan siswa dengan self efficacy yang tinggi mempunyai keinginan yang besar untuk menyelesaikan tugas-tugasnya.[10]

Baron dan Greenberg menjelaskan pengertian *self efficacy* sebagai suatu keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk melakukan tugas-tugas tertentu yang spesifik.[11] Kanfer mengatakan bahwa *self efficacy* adalah penilaian kognitif yang kompleks tentang kemampuan individu dimasa mendatang untuk mengorganisasikan dan memilih tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu.[12]

Dari beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengatasi berbagai situasi dan dapat melakukan tindakan yang di kehendaki situasi tertentu dengan berhasil.

2. Dimensi *self efficacy*

Bandura mengungkapkan bahwa *self efficacy* memiliki 3 dimensi yaitu:

a. *Magnitude*

Berhubungan dengan taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu diatasi nya.

---

[10] http://Psychemate.Blogspot.Com/2007/12/*Self-Efficacy*.Html 2007

[11] R, Baron & J, Greenberg. *Behaviour In Organization: Understanding and managing Human Side Of Work*.(Boston: Allyn7Bacon,1990), hal 204

[12] M.Efendi, *Penggunaan Cognitive Behaviour Therapy untuk Mengendalikan Kebiasaan Merokok Dikalangan Siswa Melalui Peningkatan Perceived Siswa Self Efficacy Berhenti Merokok*.(Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan No.056 Sep 2005), hal 643

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. *Strength*

Menunjukkan kepada kuat atau lemahnya keyakinan individu terhadap tingkat kesulitan tugas yang bisa dikerjakan. Mengacu kepada derajat kemantapan individu terhadap keyakinan atau harapan yang dibuatnya.

c. *Generality*

Menunjukkan apakah keyakinan atau *efficacy* hanya berlaku dalam berbagai macam aktivitas dan situasi.[13]

Jelaslah bahwa *self efficacy* yang dimiliki individu dapat di ukur dengan melihat seberapa kuat penilaian tentang kecakapannya saat individu tersebut dihadapkan dengan suatu tugas tertentu yang bervariasi tingkat kesulitannya.

3. Aspek-aspek *self efficacy*

Self efficacy menurut Bandura memiliki 3 aspek yaitu:

a. Nilai hasil *(Outcome Value)*

Merupakan nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh individu. Nilai hasil yang sangat berarti mempengaruhi secara kuat motif individu untuk memperoleh kembali. Menurut Bandura, individu tersebut mampu mengevaluasi hasil dari perilaku yang ditunjukkan. Misalnya, mendapatkan nilai bagus dalam tes sangat berarti bagi saya.

[13] Rizma Fitri *"Study Korelasi Antara Self Efficacy Dan Motivasi Berprestasi Dengan Performance Atlet Bulu Tangkis Dipusdiklat PT.Semen Gresik"* (Skripsi Fakultas Psikologi UNAIR, 1997), hal.23.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Pengharapan hasil *(Outcome Expectancy)*

Merupakan harapan kemungkinan hasil dari perilaku. Artinya jika individu menunjukkan perilaku didalamnya mengandung harapan akan memperoleh hasil dari perilakunya. Misal; jika saya tekun, maka saya akan berhasil. Pengharapan hasil ini dipengaruhi afeksi dan kognisi yaitu siswa pasti meraih tujuan, merasa yakin dan mempunyai bayangan strategi untuk mencapai bayangan tersebut. Dalam situasi sekolah yang kompetitif, pengharapan hasil yang terlalu tinggi dalam diri siswa akan menimbulkan kecemasan akan adanya kegagalan dari usaha yang dilakukan siswa.

c. Pengharapan efikasi *(Efficacy Expectancy)*

Merupakan harapan atas munculnya perilaku atau kinerja yang dipengaruhi oleh persepsi individu pada kemampuan kinerjanya berkaitan dengan hasil. Artinya harapan akan munculnya suatu perilaku yang mana harapan itu dibentuk dari persepsi kinerjanya yang diperoleh dari proses indrawi. Harapan afeksi ini dipengaruhi oleh afeksi yaitu siswa merasa ragu-ragu akan kemampuannya, merasa tidak yakin, merasa cemas dalam menghadapi kesulitan, misal: saya yakin saya mampu mengerjakan tes. Dalam situasi sekolah yang kompetitif, siswa yang merasa ragu-ragu akan kemampuannya akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dalam mengerjakan setiap tugas yang diberikan gurunya.[14]

[14] http:// wagmuba.com (diakses tgl 15 Nov 2009)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu:

a. *Mastery Experiences*

Pengalaman individu akan keberhasilannya dalam menyelesaikan persoalan akan memperkokoh keyakinan atas kemampuan yang ia miliki. Sebaliknya kegagalan menjadikan seseorang ragu terhadap potensinya, terutama saat *self efficacy* belum menetap dalam dirinya. *Self efficacy* yang mantap bersumber dari pengalaman sukses yang diperoleh melalui usaha yang bertahap namun konsisten dan terus menerus dilakukan. Ketekunan dan usaha yang tinggi memberikan keyakinan dalam diri individu bahwa tindakan yang dilakukannya mencerminkan kemampuan yang ia miliki. Kesuksesan sebagai dari hasil usaha akan memperkuat penilaian individu terhadap kemampuan optimal dalam dirinya. Terbentuknya penilaian yang kuat ini akan menempatkan *self efficacy* individu secara mantap, sehingga ia dapat memilah secara tepat permasalahan apa saja yang mampu ia tuntaskan sejalan dengan kapasitasnya.

b. *Vicarios Experiences*

Self efficacy dapat terbentuk melalui pengamatan individu terhadap kesuksesan yang dialami orang lain sebagai model sosial yang mewakili dirinya. Pengalaman tidak langsung meningkatkan kepercayaan individu bahwa mereka juga memiliki kemampuan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sama seperti model yang diamati saat dihadapkan pada persoalan yang setara. Intensitas *self efficacy* dalam diri individu ditentukan oleh tingkat kesamaan dan kesesuaian kompetensi yang ada dalam model terhadap diri sendiri. Semakin setara kompetensi yang dimaksud maka individu akan semakin mudah merefleksikan pengalaman model sosial sebagai takaran kemampuan yang ia miliki. Dalam proses atensi individu melakukan pengamatan terhadap model sosial yang dianggap merepresentasikan dirinya. Kegagalan dan kesuksesan yang dialami model sosial kemudian diterima individu sebagai dasar pembentukan *self efficacy*.

c. *Sosial Persuasion*

Persuasi secara verbal oleh lingkungan sosial turut memperkuat keyakinan individu akan kemampuan yang ia miliki. Bentuk pujian dan dukungan terhadap kecakapan yang dimiliki seseorang menjadikannya terdorong untuk berusaha merealisasikan harapan lingkungan sosial. Selain mengarahkan individu untuk berusaha secara konsisten, persuasi verbal secara tidak langsung juga memberikan kesempatan bagi individu untuk menunjukkan kemampuannya secara optimal dengan membentuk situasi yang menunjang. Penilaian sosial terhadap kemampuan seseorang merupakan hasil kesepakatan secara umum yang diterima oleh semua orang sehingga tercipta kondisi yang mendukung individu untuk membuktikan penilaian tersebut. Di lain pihak, lingkungan sosial yang menilai rendah kemampuan individu akan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menghambat pribadi untuk berkembang sejalan dengan potensi yang dimiliki.

Persuasi sosial tidak hanya berisikan pujian dan semangat terhadap seseorang untuk mencapai tingkat kemampuan yang dikehendaki. Konsep ini juga melibatkan usaha untuk menyeimbangkan dan mengenali kegagalan secara rasional. Keberhasilan persuasi sosial akan tercapai jika didukung oleh situasi yang mendukung individu untuk mencapai keberhasilan dan mencegah terjadinya kegagalan secara terus-menerus.

d. *Stress Reaction*

Secara umum individu menginterprestasikan reaksi stres sebagai indikator atas kinerja yang buruk. Perasaan yang bersifat negatif seperti tegang, sakit, lelah dan marah mengurangi keyakinan individu atas kemampuan yang ia miliki. Untuk meningkatkan *self efficacy* dalam diri seseorang reaksi stres demikian harus diterima dan di interpretasikan secara wajar sebagai reaksi fisik saat dihadapkan pada permasalahan yang membutuhkan penyelesaian. Adanya reaksi tersebut merupakan tanda yang sangat membantu individu dalam menentukan tindakan tepat yang harus ia dilakukan. Dengan demikian ia akan lebih terfokus untuk mengarahkan segenap kemampuan yang dimiliki guna menyelesaikan persoalan.[15]

---

[15] Firman, *Self-Efficacy*, http://Psychemate.blogspot.com/2007/12/.html (diakses 29 Nov 2009)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Self efficacy dapat di artikan sebagai suatu bentuk pengharapan terhadap kemampuan yang dimiliki seseorang.

Self efficacy sangat terkait dengan kontrol diri, kondisi pada saat seseorang menghadapi situasi yang sulit membuat ia harus mengatur perilakunya sedemikian rupa. Manfaat dari kontrol diri terlihat dari perubahan perilaku dan kognisi yang bisa dilakukan untuk mengatasi peristiwa yang mengganggu. Beberapa bentuk kontrol yang merupakan mekanisme untuk mengurangi ketegangan sebagai bentuk dari *self efficacy* menurut Averill(dalam Fiske dan Taylor) adalah**:**

a. *Behavior control*, adalah tindakan seseorang untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan menjadi lebih menyenangkan atau bahkan menghentikannya.
b. *Cognitive control*, yaitu berfikir tentang sebuah situasi yang negatif dengan cara yang berbeda dan memfokuskan pada aspek yang lain.
c. *Decision control*, yaitu kemampuan untuk membuat keputusan yang baik dan bermanfaat bagi orang tersebut.
d. *Information control*, yaitu ketegangan dapat dikurangi dengan memperoleh informasi mengenai situasi negatif.
e. *Retrospective control*, yaitu mempercayai bahwa individu dapat mengontrol situasi yang negatif yang terjadi dan dapat mengantisipasinya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

f. *Secondary control*, yaitu menggabungkan pikiran dan tingkah laku untuk diterapkan pada suatu lingkungan dalam mencari upaya kedua dalam mengatasi situasi yang negatif.[16]

5. Manfaat *Self Efficacy*

Sebagaimana dikatakan dalam tesis yang berjudul Goal Orientantion, *Self Efficacy* dan Prestasi Belajar pada Siswa Peserta dan Non Peserta Program Pengajaran Intensif di Sekolah oleh Retno Wulansari tahun 2001, bahwa ada beberapa fungsi dari *self efficacy* yaitu:

a. Pilihan perilaku

Dengan adanya *self efficacy* yang dimiliki, individu akan menetapkan tindakan apa yang akan ia lakukan dalam menghadapi suatu tugas untuk mencapai tujuan yang diiinginkannya.

b. Pilihan karir

Self efficacy merupakan mediator yang cukup berpengaruh terhadap pemilihan karir seseorang. Bila seseorang merasa mampu melaksanakan tugas-tugas dalam karir tertentu maka biasanya ia akan memilih karir tesebut.

c. Kuantitas usaha dan keinginan untuk bertahan pada suatu tugas

Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi biasanya akan berusaha keras untuk menghadapi kesulitan dan bertahan dalam mengerjakan suatu tugas bila mereka telah mempunyai keterampilan prasyarat. Sedangkan individu yang mempunyai *self efficacy* yang

[16] Firman, *Self-Efficacy*, http://Psychemate.blogspot.com/2007/12/.html (diakses 29 Nov 2009)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

rendah akan terganggu oleh keraguan terhadap kemampuan diri dan mudah menyerah bila menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas.

d. Kualitas usaha

Penggunaan strategi dalam memproses suatu tugas secara lebih mendalam dan keterlibatan kognitif dalam belajar memiliki hubungan yang erat dengan *self efficacy* yang tinggi. Suatu penelitian dari Pintrich dan De Groot menemukan bahwa siswa yang memiliki self efficacy tinggi cenderung akan memperlihatkan penggunaan kognitif dan strategi belajar yang lebih bervariasi.[17]

C. Masa Dewasa Awal

1. Pengertian Masa Dewasa Awal

Masa dewasa bila dilihat dari sudut pandang pendidikan berarti adalah masa dimana dicapainya kemasakan kognitif, afektif dan psikomotor sebagai hasil ajar latih yang ditunjang kesepian. Sementara secara biologis dan psikologis, masa dewasa di artikan sebagai suatu keadaannya bertumbuhnya ukuran-ukuran tubuh dan mencapai kekuatan maksimal serta siap bereproduksi, dan dapat memainkan peranannya bersama dengan individu-individu lain dalam masyarakat.

Menurut Kartini Kartono masa kedewasaan dimulai setelah berakhirnya masa adolescence, kedewasaan dapat diartikan sebagai satu pertanggung jawaban penuh terhadap diri sendiri, bertanggung jawab atas

[17] Firman, *Self-Efficacy*, http://Psychemate.blogspot.com/2007/12/.html (diakses 29 Nov 2009)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

nasib sendiri dan atas pembentukan diri sendiri. Ciri-ciri kedewasaan adalah:

a. Mulai memahami konstitusi diri sendiri. Timbul semacam ma'rifat diri dengan mana ia memahami "being" atau keadaan sendiri dan batas-batas kemampuannya. Atas pemahaman ini ia mulai merencanakan suatu pola hidup bagi masa depan.
b. Teratur, dalam pengertian diatur suatu mekanisme regulasi diri, agar semua fungsi kejiwaan berlangsung secara cermat dan mengarah pada satu tujuan pasti.[18]

2. Batasan Usia Dewasa Awal

Tidak ada kesepakatan tentang kapan masa remaja ditinggalkan dan masa dewasa dimasuki. Tetapi beberapa kriteria telah diajukan terkait dengan tugas-tugas perkembangan usia dewasa awal. Negara-negara seperti Belanda dan Indonesia menganggap usia 21 tahun sebagai batas kedewasaan. Hal itu dikarenakan usia ini adalah usia seseorang mendapatkan hak-haknya sebagai warga negara.[19]

Masa dewasa awal dimulai sejak berakhirnya masa remaja. Erickson membatasi masa dewasa adalah usia 20 tahun ke atas. Sedangkan Havighurst mengungkapkan masa dewasa dimulai pada usia 18 tahun sampai seterusnya. Tapi Buhler menyatakan bahwa masa dewasa dimulai pada usia 24 tahun. Hurlock menyampaikan bahwa masa dewasa dini

---

[18] Kartini, Kartono. *Psikologi Wanita: Mengenal Gadis Remaja Dan Wanita Dewasa*. (Bandung: Penerbit Mandar Maju,1989), hal 175

[19] F. J. Monks,, P. M. A. Knoers,.& Siti R Haditono. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. (Yogyakarta: Gadja Mada University Press, 2001), hal 291

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai kemampuan berkurangnya kemampuan reproduktif.[20]

Diane menyatakan bahwa penentuan batasan usia sering kali berbeda-beda karena adanya perbedaan lingkungan masyarakat dan perbedaan waktu. Tetapi kebanyakan penelitian membagi masa dewasa menjadi 3 tahap, yaitu dewasa muda usia 20 sampai 40 tahun, dewasa pertengahan usia 40 sampai 65 tahun, dan dewasa lanjut adalah usia 65 tahun ke atas.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa masa dewasa adalah merupakan periode terpanjang dalam kehidupan manusia. Yaitu antara usia 18 tahun sampai seterusnya. Sedangkan masa dewasa awal yaitu antara usia 18 tahun sampai 40 tahun. Selain itu, masa dewasa tidak hanya ditentukan oleh usia saja, tetapi yang lebih utama adalah kemampuan dan kematangan kondisi psikologis dan mental seseorang dalam menentukan sikap dan pilihan hidupnya tanpa harus mengabaikan tuntuntan disekelilingnya.

3. Tugas-Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Menurut Havighurst tugas perkembangan masa dewasa awal adalah:

a. Mulai bekerja.

b. Memilih pasangan

[20] B.E. Hurlock, *Psikologi Perkembangan.*(Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999), hal 246

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Belajar hidup dengan tunangan

d. Mulai membina keluarga

e. Mengasuh anak

f. Mengelola rumah tangga

g. Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara

h. Mencari kelompok sosial yang menyenangkan.[21]

4. Ciri-Ciri Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa muda diharapkan memainkan peran baru, seperti peran menjadi orang tua dan pencari nafkah, dan mengembangkan sikap-sikap, keinginan-keinginan dan nilai baru sesuai dengan tugas-tugas barunya. Penyesuaian diri ini menjadikan periode ini suatu periode khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang. Periode ini menjadi sulit karena sebagai orang dewasa mereka diharapkan dapat menyesuaikan diri secara mandiri, sementara selama masa kanak-kanak mereka memiliki orang tua, guru dan teman yang banyak membantu dalam menyesuaikan diri.[22]

Berikut ini adalah ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock

a. Masa dewasa dini sebagai “masa pengaturan”

Masa dewasa dapat disebut juga sebagai masa pengaturan atau *settle down*. Yaitu usia dimana individu mulai memainkan perannya sebagai orang dewasa. Pada usia ini seseorang akan mulai meniti karier

[21] B.E. Hurlock, *Psikologi Perkembangan.*(Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999), hal 10
[22] B.E. Hurlock, *ibid*, hal 246

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan juga membina rumah tangga, sekali seseorang menemukan pola hidup yang diyakini dapat memenuhi kebutuhannya, ia akan mengembangkan pola-pola perilaku sikap dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.

b. Masa usia dini sebagai "usia reproduktif"

Apabila seseorang telah memasuki hidup berumah tangga dalam akhir masa remaja, maka ia seharusnya mempersiapkan diri mengambil perannya sebagai orang dewasa, khususnya dalam hal melahirkan dan mengasuh anak, karena kemungkinan seluruh masa dewasa din merupakan masa reproduksi.

c. Masa dewasa dini sebagai "masa bermasalah"

Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Masalah-masalah baru ini dari segi utamanya berbeda dari masalah-masalah yang sudah di alami sebelumnya. Masalah yang dihadapi biasanya berhubungan dengan penyesuaian diri dalam berbagai aspek utama kehidupan orang dewasa, masalah ini biasanya disebabkan oleh faktor-faktor yang berhubungan dengan intern individu sendiri, lingkungan sosial termasuk orang tua, serta kesempatan kerja dan lapangan kerja yang tersedia.

d. Masa dewasa dini sebagai "masa ketegangan emosional"

Ketegangan emosional yang terjadi pada masa dewasa awal bisa disebabkan karena seseorang mencoba untuk memahami lingkungan baru yang mereka masuki, sehingga akan sedikit

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kebingungan dan mengalami keresahan emosional. Umumnya berhubungan dengan masalah-masalah seperti karir, perkawinan, dan keuangan.

e. Masa dewasa dini sebagai “masa keterasingan sosial”

Masa dewasa akan membawa seseorang ke dalam pola kehidupan sebagai orang dewasa, yaitu karir, perkawinan dan rumah tangga, seiring dengan merenggangnya hubungan dengan teman masa remaja dan berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan kelompok di rumah. Bagi seseorang yang semenjak kanak-kanak dan remaja terbiasa tergantung pada persahabatan dalam kelompok mereka merasa kesepian sewaktu tugas-tugas mereka dalam rumah tangga maupun pekerjaan, memisahkan mereka dari kelompoknya.

f. Masa dewasa dini sebagai “masa komitmen”

Pada saat menjadi dewasa seseorang akan mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang individu mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang individu yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi orang dewasa mandiri. Maka mereka menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab baru dan membuat komitmen-komitmen baru.

g. Masa dewasa dini sering merupakan “masa ketergantungan”

Hal ini disebabkan karena meskipun telah resmi mencapai status dewasa yang memberikan kebebasan untuk mandiri, akan tetapi banyak orang muda yang masih tergantung pada orang lain selama

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

jangka waktu yang berbeda-beda, misalnya pada orang tua, lembaga pendidikan ataupun pemerintahan yang memberikan beasiswa atau pinjaman untuk biaya pendidikan.

h. Masa dewasa dini sebagai "masa perubahan nilai"

Penyebabnya adalah karena banyaknya nilai masa kanak-kanak dan remaja yang berubah karena pengalaman dan hubungan sosial yang lebih luas dengan orang-orang yang berbeda usia, serta karena nilai-nilai tersebut kini dilihat dari kacamata orang dewasa.

i. Masa dewasa dini sebagai "masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru"

Diantara berbagai penyesuaian diri yang harus dilakukan orang muda terhadap gaya hidup baru, yang paling umum adalah penyesuaian diri dari pada pola peran seks atas dasar persamaan derajat yang menggantikan pembedaan pola peran seks tradisional, serta pola-pola baru di tempat pekerjaan khususnya pada unit-unit kerja yang besar dan impersonal di bidang bisnis dan industri.

j. Masa dewasa dini sebagai "masa kreatif"

Bentuk kreatifitas yang nampak sesudah seseorang dewasa akan tergantung pada minat dan kemampuan individual, kesempatan untuk mewujudkan keinginan dan kegiatan-kegiatan yang memberikan kepuasan yang sebesar-besarnya.[23]

[23] B.E. Hurlock. *Psikologi Perkembangan.*(Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999). hal 247-252

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Hubungan Antara *Self efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam (disini individu mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja) sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang menganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik.

Seperti yang dikemukakan oleh Smith bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dan tidak mampu menghadapi masalah. Sehingga dapat dikatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi kecemasan yang dimiliki seseorang.[24]

Berkaitan pula dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor kognitif dimana faktor ini menjelaskan bahwa kecemasan dititik beratkan pada proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin menganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dia hadapi. Seseorang mungkin juga berlebihan dalam mempertimbangkan alam atau kenyataan dari ancaman atau ketidakmampuan dirinya untuk mengatasi ancaman dengan cara yang efektif.

---

[24] Atkinson, R. L. Hielgard, Er. *Pengantar Psikologi Jilid II*. (Jakarta : Erlangga, 1996) hal 210.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Menurut Bandura, *Self efficacy* terhadap kapabilitas dalam mengatasi permasalahan akan berpengaruh terhadap tingkat stess dan depresi yang akan dialami seseorang ketika menghadapi situasi-situasi yang sukar dan mengancam. Seseorang yang yakin dapat mengatasi masalah tidak akan mengalami gangguan pola berfikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, mereka yang tidak yakin dapat mengatasi ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi.[25]

Sehingga peneliti dapat mengartikan bahwa ketika seseorang yang mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor kognitif maka orang tersebut akan mengalami proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin menganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dihadapi, secara sederhana orang tersebut mengalami sebuah perubahan dalam hal berpikir dan berperilaku. Begitu juga pada orang yang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan rasa percaya dirinya. Menghadapi dunia kerja dapat dianggap sebagai sebuah bahaya yang sedang dihadapi sehingga timbulnya kecemasan dan hilangnya kepercayaan diri dianggap sebagai perubahan dalam hal berpikir atau bertingkah laku

Orang yang percaya diri akan lebih optimis dalam menghadapi tantangan. Jadi menghadapi dunia kerja bukan sesuatu yang menakutkan jika orang tersebut dapat berpikir positif. Percaya diri juga tidak takut dengan

---

[25] Priest, R. *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stress dan Depresi*, http:// blogspot.Com/2007/12/Html (diakses tgl 25 Januari 2010)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

persaingan karena keyakinan yang ada pada diri seseorang sehingga tidak sesuatu yang dapat menghambatnya masuk dalam dunia kerja.

E. Penelitian Terdahulu

1. Lilis Selitania (2007)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lilis Selitania tentang Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Kelas III SMU membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional. Dari hasil perhitungan menggunakan program SPSS versi 12.00 for windows, dengan teknik analisis yang dipakai adalah korelasi product moment dari pearsoan menunjukkan korelasi sebesar r= -0.608 dengan p=0.000 ($p<0.01$), yang artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi ujian nasional.

2. Imam sholikhin

Hasil penelitian imam menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir walisongo. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data yang mana berdasarkan anlisis data dengan menggunakan metode analisis korelasi product moment.

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Adapun korelasinya menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,410.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Kerangka Teoritik

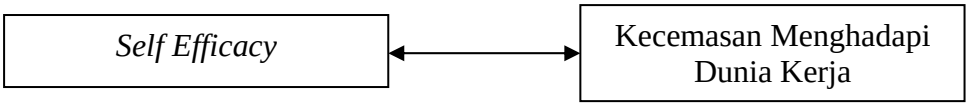
Mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang telah menjalani akhir masa perkuliahan selama tujuh semester. Usia rata-rata para mahasiswa ini adalah 20 tahun keatas. Usia ini termasuk dalam kategori usia dewasa awal. Sehingga tugas-tugas perkembangan yang melekat pada diri mereka adalah tugas perkembangan masa dewasa awal.

Salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal ini menurut Havighurst adalah mulai bekerja. Setelah lulus dari perguruan tinggi maka para mahasiswa akhir tersebut akan dihadapkan pada berbagai pilihan, salah satunya adalah mencari pekerjaan. Menghadapi perubahan lingkungan dan tuntutan tugas perkembangan merupakan hal yang tidak mudah untuk dilewati. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan pada dalam diri individu. Salah satunya kecemasan dalam menghadapi masa depan. Dalam penelitian ini yang dimaksud adalah kecemasan menghadapi dunia kerja. Kenyataan yang terjadi saat ini adalah lapangan kerja yang tersedia tidak dapat menampung jumlah pencari kerja yang terus bertambah setiap tahunnya, karenanya tingkat persaingan sangat tinggi. Hal tersebut dapat memicu kecemasan dalam diri individu. Begitu juga pada orang yang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan rasa keyakinan akan dirinya*(self efficacy)*,keyakinan akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu yang spesifik.

Seseorang dengan self efficacy yang kuat akan menyadari kemampuan yang ia miliki dan akan berusaha untuk menunjukkannya, sedangkan individu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan *self efficacy* yang lemah cenderung merasakan kecemasan dan menghindari konflik.



G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Hipotesis nihil (Ho)

Tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Hipotesis kerja (Ha)

Ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara-cara berfikir dan berbuat yang dipersiapkan dengan baik untuk mengadakan penelitian dan untuk mencapai suatu tujuan penelitian.[1]

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan penelitian yang menekankan analisisnya pada data numerical atau angka yang diolah dengan metode statistika serta dilakukan pada penelitian inferensial atau dalam rangka pengujian hipotesis, sehingga diperoleh signifikansi hubungan antara variable yang diteliti.[2]

Berdasarkan jenis penelitian yang ditinjau dari tujuan dan sifatnya maka penlitian ini merupakan penelitian eksplanasi. Model penelitian ini bertujuan untuk memberi penjelasan atas terjadinya suatu kejadian atau perilaku individu tertentu. Kita akan mencari sebuah variable tertentu melalui pengujian hipotesis,[3]

B. Subyek Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian polulasi. Penelitian populasi yaitu sekelompok orang, kejadian atau segala sesuatu yang mempunyai

---

[1] Sutrisno Hadi. *Metode Research* Jilid I (Yogyakarta: Andi Offset, 1983), hal 4

[2] Syaifudin Azwar. *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hal 4

[3] Ino Yuwono, dkk. *Psikologi Industri & Organisasi* (Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2005), hal 48

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

karakteristik tertentu[4]. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa psikologi semester VII Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya sebanyak 65 orang.

Hal ini dikarenakan subyek penelitian kurang dari 100 sehingga penelitian tidak menggunakan tehnik sample tetapi menggunakan tehnik populasi.

C. Variable Penelitian dan Indikator Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel – variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Variabel terikat (y)

Variabel terikat (y) atau variabel dependen ialah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat. Pada penelitian ini yang merupakan variabel terikat adalah kecemasan menghadapi dunia kerja.

b. Variabel bebas (x)

Variabel bebas (x) atau variabel independen ialah variabel yang menjadi sebab perubahan. Pada penelitian ini yang merupakan variabel bebas adalah *self efficacy*

2. Indikator

Alat – alat pengumpulan data disusun dengan bertolak dari rincian variabel-variabel penelitian, sebelumnya disusun alam bentuk alat pengumpulan data atau instrument tersebut dipersiapkan dalam sebuah

[4] Indriantoro, Nur dan B. Supomo. *Meode Penelitian Bisnis untuk Akutansi dan Manajemen.* BPFE. (Yogyakarta.1999). hal 115

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kisi-kisi. Dalam kisi-kisi tersebut dipetakan dalam rincian sebuah indikator penelitian.

Adapun indikator penelitian ini mengacu pada sumber pembentukan *self efficacy* yang dikemukakan oleh Averill (dalam Fiske dan Taylor, 1991) yaitu:

a. *Behavior control*, adalah tindakan seseorang untuk mengubah situasi yang tidak menyenangkan menjadi lebih menyenangkan atau bahkan menghentikannya.
b. *Cognitive control,* yaitu berfikir tentang sebuah situasi yang negatif dengan cara yang berbeda dan memfokuskan pada aspek yang lain.
c. *Decision control*, yaitu kemampuan untuk membuat keputusan yang baik dan bermanfaat bagi orang tersebut.
d. *Information control*, yaitu ketegangan dapat dikurangi dengan memperoleh informasi mengenai situasi negatif.
e. *Retrospective control*, yaitu mempercayai bahwa individu dapat mengontrol situasi yang negatif yang terjadi dan dapat mengantisipasinya.
f. *Secondary control*, yaitu menggabungkan pikiran dan tingkah laku untuk diterapkan pada suatu lingkungan dalam mencari upaya kedua dalam mengatasi situasi yang negatif.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini diungkap menggunakan skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Zimbardo dan Gevvig yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Reaksi fisik
b. Pemikiran
c. Perilaku
d. Suasana hati

D. Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam kegiatan ini mempunyai tujuan untuk mengungkapkan fakta mengenai variabel yang diteliti. Tujuan ini harus dicapai dengan menggunakan metode atau cara -cara yan efisien dan akurat.

Untuk mengungkap fakta mengenai variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini digunakan skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sedangkan untuk variabel *self efficacy* digunakan skala *self efficacy*. Kedua alat ukur tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian. Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel Y yaitu Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dan varibel X yaitu Self Efficacy.

Untuk menggali data kuantitatif, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yaitu: angket (kuesioner). Melalui teknik ini akan diukur mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja dan *self efficacy*.

Instrumen dalam angket penelitian ini disusun berdasarkan indikator varibel penelitian. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 3.1

Blue Print Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

No	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah item	%
1	Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas menghadapi dunia kerja	1,3,5,7	2,4,6	7	23,33
2.	Pemikiran-pemikiran negatif mengenai mampu tidaknya menghadapi dunia kerja	8,10,12,13,14	9,11,15	8	26,67
3.	Perilaku menghindari situasi yang menyangkut dunia kerja	16,18,20,22	17,19,21,23	8	26,67
4.	Suasana hati yang berubah ketika dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut	24,26,28,29, 30	25,27	7	23,33
	Jumlah	18	12	30	100%

Angket kecemasan menghadapi dunia kerja terdiri dari 30 butir pernyataan yang disusun berdasarkan teori Zimbardo dan Gevvig dan dikembangkan oleh peneliti.

Tabel 3.2

Blue print *Self efficacy*

No.	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah item	%
1.	Bahavior control	20,26	1,7	4	13,33
2.	Cognitive control	2,16	8,14	4	13,33
3.	Decision control	9,22,27	3,17	5	16,67

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4.	Information Control	4,25	5,24,28	5	16,67
5.	Retrospective Control	15,29,30	6,19,21	6	20
6.	Secondary control	12,13,18	10,11,23	6	20
	Jumah	15	15	30	100%

Angket *self efficacy* terdiri dari 30 Butir pernyataan yang disusun berdasarkan teori Averill dan dikembangkan sendiri oleh peneliti

Beberapa pertimbangan digunakan metode angket untuk mengumpulkan data adalah:

1. Dalam waktu yang singkat dapat diperoleh data yang cukup
2. Menghemat biaya, waktu, dan tenaga jika dibanding dengan penggunaan jenis lain.
3. bersifat praktis, karena langsung diberikan pada individu yang bersangkutan.

Tujuan pokok pembuatan angket ini adalah untuk memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian dan untuk memperoleh informasi dengan reabilitas setinggi mungkin, angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket langsung yaitu angket yang diisi dan dijawab sendiri oleh subyek yang diteliti angket ini menggunakan tipe pilihan ganda (*multiple choice*). Subyek diminta untuk mengungkapkan pertanyaan lewat alternatif jawaban berdasarkan skala Likert (pernyataan sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju), yaitu:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TT = Tidak Tentu/Ragu-Ragu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Skoring Skala Psikologi:

Favorable			Unfavorable		
Sangat Setuju	(SS)	= 4	Sangat Setuju	(SS)	= 1
Setuju	(S)	= 3	Setuju	(S)	= 2
Tidak Tentu/Ragu-Ragu	(TT)	= 2	Tidak Tentu	(TT)	= 2
Tidak Setuju	(TS)	= 1	Tidak Setuju	(TS)	= 3
Sangat Tidak Setuju	(STS)	= 0	Sangat Tidak Setuju	(STS)	= 4

Pernyataan favorable adalah pernyataan yang menunjukkan sikap setuju, sedang unfavorable adalah pernyataan yang menunjukkan sikap tidak setuju.

1. Uji Validitas

Menurut Saifuddin Azwar, Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya[5]. Suatu instrumen atau alat ukur dikatakan mempunyai valditas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud yang dilakukannya pengukuran tersebut.

Uji coba skala *self efficacy* menunjukkan angka sebagai berikut: pada tabel nilai *product moment* pada taraf signifikansi 5% dan N=66 maka

[5] Syaifudin Azwar. *Tes Prestasi (*Yogyakarta: PT. Pustaka Pelajar,1998) hal. 173

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diperoleh r tabel = 0,244 apabila harga hitung korelasi lebih besar dari r tabel, maka aitem skala dikatakan valid. Demikian pula sebaliknya.

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas dengan program SPSS for windows, dari kriteria tersebut didapatkan 5 item yang tidak valid dari 30 item. Adapun aitem yang tidak valid yakni item no 2, 3, 11, 14 dan 23. Sedangkan aitem yang valid berjumlah 25 buah yakni item nomor: 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13,15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 28, 29, dan 30.

Item skala *Self Efficacy* yang valid tersebut dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3.3 : Item *Self Efficacy* Setelah Diujicobakan

Item	Corrected item total correlation	r tabel	Keterangan
ITEM1	.5606	.244	Valid
ITEM4	.4473	.244	Valid
ITEM5	.4336	.244	Valid
ITEM6	. 4746	.244	Valid
ITEM7	.2557	.244	Valid
ITEM8	.3417	.244	Valid
ITEM9	.2930	.244	Valid
ITEM10	.2926	.244	Valid
ITEM12	.4488	.244	Valid
ITEM13	.3828	.244	Valid
ITEM15	.6413	.244	Valid
ITEM16	. 3538	.244	Valid
ITEM17	.2812	.244	Valid
ITEM18	.3294	.244	Valid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ITEM19	.6123	.244	Valid
ITEM20	.3838	.244	Valid
ITEM21	.4668	.244	Valid
ITEM22	.2988	.244	Valid
ITEM24	.5661	.244	Valid
ITEM25	.4706	.244	Valid
ITEM26	.4170	.244	Valid
ITEM27	.2453	.244	Valid
ITEM28	.4295	.244	Valid
ITEM29	.6698	.244	Valid
ITEM30	.6253	.244	Valid

Sedangkan uji coba skala kecemasan menghadapi dunia kerja berdasarkan uji validitas dan reliabilitas dengan program SPSS for windows, dari kriteria tersebut didapatkan 2 item yang tidak valid dari 30 item. Adapun aitem yang tidak valid yakni item no 24 dan 25. Sedangkan aitem yang valid berjumlah 28 buah yakni item nomor: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29, dan 30.

Item skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja yang valid tersebut dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3.4 : Item Kecemaan Menghadapi Dunia Kerja Setelah Diujicobakan

Item	Corrected item total correlation	r tabel	Keterangan
ITEM1	.5637	.244	Valid
ITEM2	.5901	.244	Valid
ITEM4	.3883	.244	Valid
ITEM6	.4686	.244	Valid

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ITEM8	.4532	.244	Valid
ITEM9	.5832	.244	Valid
ITEM10	.5201	.244	Valid
ITEM12	.4959	.244	Valid
ITEM13	.2847	.244	Valid
ITEM14	.5875	.244	Valid
ITEM15	.4800	.244	Valid
ITEM16	.5795	.244	Valid
ITEM17	.4727	.244	Valid
ITEM18	.4958	.244	Valid
ITEM19	.6020	.244	Valid
ITEM20	.6177	.244	Valid
ITEM21	.6266	.244	Valid
ITEM22	.6474	.244	Valid
ITEM23	.5068	.244	Valid
ITEM24	.1180	.244	Valid
ITEM26	.5324	.244	Valid
ITEM27	.6968	.244	Valid
ITEM28	.5747	.244	Valid
ITEM29	.4609	.244	Valid
ITEM30	.4046	.244	Valid

2. Uji Reliabilitas

Menurut Saifuddin, *Reliabilitas* adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya[6]. Reliabilias alat ukur Keemasan Menghadapi Dunia Kerja dan *Self Efficacy* diuji dengan teknik analisis Varians dari Hoyt dengan rumus:

[6] Syaifudin Azwar. *Metode Penelitian (*Yogyakarta: PT. Pustaka Pelajar,1998) hal. 150

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

$$r_{tt} = 1 - \frac{Ve}{Vr}$$

Keterangan:

r_{tt} : korelasi keandalan Hoyt

Ve : Varians subyek

Vr : Varians ralat

Untuk pengujian reliablitas instrumen penelitian skala *self efficacy* dengan menggunakan tingkat signifikansi 5% diperoleh nilai koefisian Alpha Cronbach's sebesar 0.5952 dan lebih besar dari r tabel sebesar 0.279. Hal ini berarti instrumen tersebut sangat reliabel artinya item tersebut sangat reliabel sebagai instrumen pengumpul data.

Adapun hasil dari perhitungan uji reliabilitas alat ukur skala *Self Efficacy da*pat disajikan pada tabel sebagai berikut.:

Tabel 3.5 :
Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Self Efficacy

No	Skala	Nilai Reliabilitas Alpha	Keterangan
1.	*Self efficacy*	0.5952	Reliabel

Sedangkan untuk pengujian reliablitas instrumen penelitian skala kecemasan menghadapi dunia kerja dengan menggunakan tingkat signifikansi 5% diperoleh nilai koefisian Alpha Cronbach's sebesar 0.4191 dan lebih besar dari r tabel sebesar 0.279. Hal ini berarti instrumen tersebut juga reliabel artinya item tersebut reliabel sebagai instrumen pengumpul data.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Adapun hasil dari perhitungan uji reliabilitas alat ukur skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dapat disajikan pada tabel sebagai berikut..

Tabel 3.6 :
Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

No	Skala	Nilai Reliabilitas Alpha	Keterangan
1	Kecemasan menghadapi dunia kerja	0.4191	Reliabel

E. Analisis Data

Analisa data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan statistik non parametrik (karena distribusi data tidak normal) dengan teknik uji korelasi Spearmen dan Kendal Tau. Uji korelasi Spearmen dan Kendal Tau digunakan untuk uji korelasi yang datanya ordinal dan tidak harus membentuk distribusi normal (bebas distribusi).

Uji korelasi dapat menghasilkan korelasi yang bersifat positif (+) dan negatif (-). Jika korelasinya positif, maka hubungan kedua variabel bersifat searah (berbanding lurus), yang berarti semakin tinggi nilai variabel bebas maka semakin tinggi pula nilai variabel terikatnya, begitu pula sebaliknya. Jika korelasinya negatif, maka hubungan kedua variabel bersifat tidak searah (berbanding terbalik), yang berarti semakin tinggi nilai variabel bebas maka semakin rendah nilai variabel terikatnya, dan sebaliknya. Nilai koefisien korelasi berkisar antara 0 sampai dengan 1, dengan ketentuan semakin mendekat angka satu maka semakin kuat hubungan kedua variabel, dan sebaliknya semakin mendekati angka nol semakin lemah hubungan kedua variabel. Rumus yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

$$\rho = 1 - \frac{6\sum b_1^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

r = Koefisien korelasi Spearman

Sedangkan untuk menguji signifikansi korelasi (apakah koefisien korelasi itu dapat digeneralisasikan atau tidak) maka digunakan rumus:

$$t = r\sqrt{\frac{n-2}{1-r^2}}$$

Keterangan:

r = Harga koefisien korelasi Spearman

n = Jumlah sampel

Untuk mengetahui harga t ini signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan harga t tabel, untuk taraf kesalahan tertentu dengan dk= n-2. karena di sini di uji dua fihak, maka harga t dilihat dengan kesalahan 5 %. Dengan dk= 63 diperoleh harga t tabel seb esar 2.000. kaidah yang digunakan adalah apabila t hitung lebih besar daripada t tabel maka harga koefisien korelasi signifikan.

Sebagai pembanding, dalam penelitian ini juga digunakan teknik uji korelasi Kendal Tau. Sebagaimana uji korelasi Spearman, uji korelasi Kendal Tau juga digunakan untuk uji korelasi yang datanya berbentuk ordinal dan bebas distribusi. Rumus korelasinya adalah:

$$\tau = \frac{\sum A - \sum B}{\frac{N(N-1)}{2}}$$

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Keterangan:

t = Koefisien korelasi Kendal Tau

∑A = Jumlah rangking atas

∑B = Jumlah rangking bawah

N = Jumlah sampel

Sedangkan untuk menguji signifikansi korelasi (apakah koefisien korelasi itu dapat digeneralisasikan atau tidak) maka digunakan rumus:

$$Z = \frac{r}{\sqrt{\frac{2(2N+5)}{9N(N-1)}}}$$

Keterangan:

t = Harga koefisien korelasi Kendal Tau

N = Jumlah sampel

r = Harga koefisien korelasi Kendal Tau

N = Jumlah sampel

Untuk mengetahui harga Z ini signifikan atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan Z tabel. Untuk uji dua fihak, dengan α = 5 % dan uji dua sisi (5% dibagi dua menjadi 2.5%) maka luas kurva normal adalah 50% - 2.5% = 47.5% atau 0.475, karena diuji dua sisi, maka pada tabel Z, untuk luas 0.475 didapatkan nilai Z tabel = 1.96. kaidah yang digunakan adalah jika Z hitung lebih besar daripada nilai Z tabel berarti harga koefisien korelasi signifikan. Seluruh proses perhitungan untuk uji korelasi ini menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 11.5.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian adalah data dari instrumen tertentu kemudian dianalisis dengan teknik dan metode yang telah ditentukan. Pada bab ini disajikan beberapa hal yang berkaitan dengan proses, hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilaksanakan di Prodi Psikologi Fakultas Dakwah Semester IAIN Sunan Ampel Surabaya dan disajikan sebagai berikut : a) Persiapan Penelitian, b) Pelaksanaan Penelitian, c) Prosedur Pengumpulan Data dan d) Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Persiapan Penelitian

Agar penelitian dapat berjalan dengan lancar, maka dilakukan persiapan sebagai berikut:

1. Merumuskan masalah yang menjadi faktor dalam penelitian dan menjadikan tujuan penelitian.
2. menentukan konsep dan hipotesis serta melakukan studi kepustakaan dengan mempelajari literatur-literatur yang berkaitan dengan masalah penelitian dan variabel penelitian.
3. mengkonsultasikan dengan dosen pembimbing skripsi untuk menyempurnakan pemahaman serta konsep- konsep yang mendasari penelitian ini.
4. Menetapkan instrumen yang sesuai dan menyusunnya. Bentuk instrumen yang digunakan adalah skala likert dengan kuisioner sebagai metode pengumpulan data. Langkah-langkah untuk menyusun kuisioner adalah:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menentukan indikator dari variabel yang ada, menyusun blue print, menyusun aitem-aitem pernyataan, membedakan tiap item pernyataan menjadi *favorable* dan unfavorable.

Mencari data mahasiswa jurusan prodi psikologi semester VII yang akan menjadi subyek penelitian di bagian akademik Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya

B. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan dalam waktu kurang lebih dua minggu. Skala yang dibagikan sebanyak 66 bundel. Peneliti melakukan pada selang waktu yang bersamaan berupa skala I dan skala II sehingga memudahkan peneliti dalam hal penyebaran dan pengambilan data. Kedua skala tersebut adalah skala *Self Efficacy* dan skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja. Secara umum tidak banyak kendala yang berarti dalam proses pengambilan data penelitian ini.

C. Prosedur Pengumpulan Data

1. Penyebaran angket dilakukan oleh peneliti sendiri, dalam penyebaran angket tersebut peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penyebaran angket, serta menjelaskan kepada responden bagaimana cara pengisian angket.
2. Setelah angket terkumpul, peneliti mengucapkan terima kasih kepada para mahasiswa dan selanjutnya peneliti memberikan skor pada masing-masing jawaban yang diisi oleh responden. Skoring aitem skala *Self Efficacy* dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja bergerak dari angka 1- 4. Pemberian skor berdasar jawaban subjek dari aitem *vaforabel* atau *unvaforabel*

3. Mentabulasi data berdasarkan jumlah item.
4. Menentukan nilai *Self Efficacy* dan nilai Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja yang dimiliki mahasiswa.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

1) Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

a. Hipotesa Nihil (Ho)

Tidak ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampe Surabaya.

b. Hipotesa Kerja (Ha)

Ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampe Surabaya.

Untuk menguji hipotesis-hipotesis di atas dilakukan analisa data berdasarkan data yang diperoleh. Dengan menggunakan teknik uji korelasi Spearmen didapatkan koefisien korelasi sebesar -0..932 dengan signifikansi sebesar 0.000. Berdasarkan data tersebut diatas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (p-value) dengan galatnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(dengan taraf kepercayaan 5%). Berdasarkan kaidah bahwa jika signifikansi < 0.05, maka Ho ditolak sehingga dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi -0.932 dengan signifikansi 0.000, karena signifikansi < 0.05, maka Ho ditolak berarti Ha diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Tanda negatif pada hasil teknik uji korelasi Spearmen ini menunjukkan adanya hubungan negatif antar variabel. Hal ini berarti hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja adalah berlawanan, artinya hubungan antara kedua variabel adalah berbanding terbalik, semakin tinggi *self efficacy* diikuti dengan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja dan begitu juga sebaliknya.

Pada uji signifikansi koefisien korelasi diperoleh harga t hitung sebesar 20.41. untuk mengetahui harga t ini signifikan atau tidak maka perlu dibandingkan dengan t tabel, dengan dk= 63 diperoleh harga t tabel sebesar 2.000. berdasarkan kaidah bahwa bila t hitung > t tabel maka harga koefisien korelasi signifikan. Berdasarkan uji t maka hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan pada subyek-subyek yang lain sebagaimana ciri-ciri subyek penelitian.

Pada uji korelasi Kendal Tau didapatkan harga koefisien korelasi sebesar -0.809 dengan signifikansi sebesar 0.000.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berdasarkan data tersebut diatas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (p-value) dengan galatnya (dengan menggunakan taraf kepercayaan 5 %). Berdasarkan kaidah bahwa jika signifikansi < 0.05, maka Ho ditola k sehingga dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi -0.809 dengan signifikansi 0.000, karena signifikansi < 0.05, maka Ho ditolak berarti Ha diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Pada uji signifikansi koefisien korelasi didapatkan Z hitung sebesar 9.457 dan dibandingkan dengan Z tabel yang besarnya 1.96. berdasarkan kaidah bahwa jika Z hitung lebih besar dari Z tabel berarti harga koefisien korelasi signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien korelasi adalah signifikan. Berdasarkan uji Z maka hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan pada subyek-subyek yang lain sebagaimana ciri-ciri subyek penelitian.

Tabel 4.2

Rangkuman Uji Korelasi

Teknik Uji Korelasi	**Koefisien Korelasi**	**Keterangan**
Spearman	-0.932	Ha diterima
Kendal Tau	-0,809	Ha diterima

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Tabel 4.3

Rangkuman Uji Signifikansi Koefisien Korelasi

Teknik Uji Signifikansi	**Hasil Perhitungan Rumus**	**Koefisien Tabel**	**Keterangan**
Uji t	$T_{hitung} = 20.41$	2.000	Koefisien korelasi signifikan (dapat digeneralisasikan)
Uji z	$Z_{hitung} = 9.457$	1.96	Koefisien korelasi signifikan (dapat digeneralisasikan)

Tanda negatif pada setiap koefisien korelasi ini menunjukkan adanya hubungan negatif antar variabel. Hal ini berarti hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja adalah berlawanan, artinya hubungan antara kedua variabel adalah berbanding terbalik, semakin tinggi *self efficacy* diikuti dengan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester VII prodi psikologi dan begitu juga sebaliknya.

E. Pembahasan

Seperti yang dikemukakan oleh Smith bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dan tidak mampu menghadapi masalah sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan yang dimiliki seseorang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berkaitan pula dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor kognitif dimana faktor ini menjelaskan bahwa kecemasan dititikberatkan pada proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin menganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dia hadapi. Seseorang mungkin juga berlebihan dalam mempertimbangkan alam atau kenyataan dari ancaman atau ketidakmampuan dirinya untuk mengatasi ancaman dengan cara yang efektif.

Dapat diartikan bahwa ketika seseorang yang mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor kognitif maka orang tersebut akan mengalami proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin menganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dihadapi, secara sederhana orang tersebut mengalami sebuah perubahan dalam hal berpikir dan berperilaku. Begitu juga pada orang yang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan rasa percaya dirinya. Menghadapi dunia kerja dapat dianggap sebagai sebuah bahaya yang sedang dihadapi sehingga timbulnya kecemasan dan hilangnya kepercayaan diri dianggap sebagai perubahan dalam hal berpikir atau bertingkah laku.

Kepercayaan diri juga termasuk dalam faktor behavioral yaitu kecemasan berfokus pada cara symptom-symptom gangguan kecemasan diperkuat atau dikondisikan. Maksudnya ketika seseorang mengalami kecemasan terhadap dunia kerja maka kepercayaan diri yang kurang dapat memperkuat kecemasan yang sedang dialami karena salah satu hal yang berhubungan dengan kecemasan adalah tingkat kepercayaan diri seseorang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Namun bagi orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, kecemasan menjadi lemah atau berkurang karena gangguan kecemasan berupa kurangnya rasa percaya diri itu tidak memperkuat kecemasan atau mengkondisikan kecemasan. Masa kanak-kanak juga dapat berpengaruh dalam pembentukan kepercayaan diri ini misalnya lingkungan yang dapat berupa pola asuh namun para peneliti tidak mencari penyebab konflik ketidaksadaran atau pengalaman masa kanak-kanak karena fenomena tersebut tidak dapat diamati secara langsung.

Berkaitan pula dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor kognitif dimana faktor ini menjelaskan bahwa kecemasan dititikberatkan pada proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin menganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dia hadapi. Seseorang mungkin juga berlebihan dalam mempertimbangkan alam atau kenyataan dari ancaman atau ketidakmampuan dirinya untuk mengatasi ancaman dengan cara yang efektif.

Dapat diartikan bahwa ketika seseorang yang mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor kognitif maka orang tersebut akan mengalami proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin menganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dihadapi, secara sederhana orang tersebut mengalami sebuah perubahan dalam hal berpikir dan berperilaku. Begitu juga pada orang yang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan rasa percaya dirinya. Menghadapi dunia kerja dapat dianggap sebagai sebuah bahaya yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sedang dihadapi sehingga timbulnya kecemasan dan hilangnya kepercayaan diri dianggap sebagai perubahan dalam hal berpikir atau bertingkah laku.

Self effucacy juga termasuk dalam faktor behavioral yaitu kecemasan berfokus pada cara symptom-symptom gangguan kecemasan diperkuat atau dikondisikan. Maksudnya ketika seseorang mengalami kecemasan terhadap dunia kerja maka *self efficacy* (kepercayaan diri) yang kurang dapat memperkuat kecemasan yang sedang dialami karena salah satu hal yang berhubungan dengan kecemasan adalah tingkat kepercayaan diri seseorang. Namun bagi orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, kecemasan menjadi lemah atau berkurang karena gangguan kecemasan berupa kurangnya rasa percaya diri itu tidak memperkuat kecemasan atau mengkondisikan kecemasan. Masa kanak-kanak juga dapat berpengaruh dalam pembentukan kepercayaan diri ini misalnya lingkungan yang dapat berupa pola asuh namun para peneliti tidak mencari penyebab konflik ketidaksadaran atau pengalaman masa kanak-kanak karena fenomena tersebut tidak dapat diamati secara langsung.

Self efficacy didefinisikan sebagai penilaian seseorang atas keyakinan dirinya terhadap kemampuan yang mereka miliki untuk memilih tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura). Karena itulah *self efficacy* Menekankan pada kompenen kepercayaan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan, atau sering kali penuh tekanan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bandura, mengatakan bahwa *self efficacy* menentukan bagaimana seseorang merasakan sesuatu, berfikir, memotivasi diri mereka sendiri dan juga perilaku mereka. Lebih lanjut Bandura mengungangkap bahwa individu dengan *self efficacy* yang tinggi maka semakin besar pula kepercayaan diri individu terhadap kesanggupannya untuk berhasil dalam mencapai tujuan. Sebaliknya individu dengan *self efficacy* yang lemah mereka tidak yakin ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi. .

Dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* (kepercayaan diri) adalah hal yang sangat penting jika dihubungkan dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir . Jika mahasiswa memiliki tingkat *self efficacy* (kepercayaan diri) yang rendah maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin tinggi sebaliknya jika mahasiswa memiliki tingkat self *efficacy* (kepercayaan diri) yang tinggi maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin rendah.

Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester VII Prodi Psikologi Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel surabaya telah terbukti bahwa diantara kedua variabel ini memiliki hubungan negatif.

Sebagai akhir pembahasan, kiranya perlu penulis kemukakan bahwa pelaksanaan penelitian ini penulis rasakan mengandung keterbatasan-keterbatasan antara lain:

1. Subyek penelitian ini hanyalah mahasiswa semester VII Prodi Psikologi IAIN Sunan Ampel Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Peneliti hanya mengambil sampel sesuai dengan jumlah populasi yang kurang menyeluruh dikarenakan karena keterbatasan waktu.
3. Penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara dua variabel, yaiut varibel *self efficacy* dan kecemasan menghadapi dunia kerja, maka hasil yang diperoleh hanya sebatas membuktikan ada tidaknya hubungan antara dua variabel dan untuk mengetahui besar arah hubungan-hubungan.

Dari kedua angket yaitu, varibel self efficacy yang terdiri dari 30 item gugur 5 item dan kecemasan menghadapi dunia kerja yang terdiri dari 30 item gugur 2 item.

Hasil uji validitas terdapat item yang dinyatakan tidak valid dimana sebenarnya banyak teori yang menyatakan bukan berarti tidak valid. Ini dibuktikan dengan pendapat Saifuddin Azwar, pada instrumen yang lebih besar bersifat psikologis, akurasi data yang hendak diperoleh dapat diprediksi dengan perhitungan validitas instrumen tersebut melalui prosedur komputasi tertentu. sumber error yang mengurangi validitas dan reliabilitas hasil pengukuran dalam tes dan skala psikologi lebih banyak. error tersebut dapat bersumber dari alat ukurnya sendiri yang mungkin belum memenuhi syarat, dan berasal dari kesalahan administrasinya, dapat bersumber dari keadaan responden yang kurang memahami isi pernyaataaan ataupun yang memiliki rasa menolak terhadap pertanyaan dan dapat pula berasal dari kesalahan interpretasi oleh peneliti sendiri

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dianalisis, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Dimana harga korelasinya bersifat negatif, yang artinya semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja dan sebaliknya jika semakin rendah *self efficacy* seseorang maka semaki tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisa yang telah terungkap dalam kesimpulan maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

   Sehubungan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa adanya hubungan negatif antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja maka diharapkan kepada mahasiswa psikologi semester VII untuk mengatasinya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang akan melengkapi dan membangun pengetahuan, keterampilan dan pengalaman. Dan ketika akan memasuki dunia kerja, jika didahului oleh persiapan yang matang maka seseorang akan lebih percaya diri sehingga kecemasan akan menjadi berkurang.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Bagi Penelitian Lanjutan

Bagi penelitian lanjutan disarankan untuk meneliti variable yang sama tetapi dengan subjek yang berbeda. Karena subjek penelitian ini hanya terbatas pada Mahasiswa psikologi semester VII IAIN Sunan Ampel Surabaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

Azwar Saifuddin, 2006. *Penyusunan Skala Psikologis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar Saifuddin, 1998. *Metode Penelitian*, Yogyakarta: PT. Pustaka Pelajar

Saifuddin Azwar, 1998. *Tes Prestasi*, Yogyakarta: PT. Pustaka Pelajar

A. R.,Baron& J. Greenberg, 1990. *Behaviour In Organization: Understanding and Managing Human Side Of Work*. Boston: Allyn&Bacon

Hurlock,B.E. 1999. *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Penerbit Erlangga

Creswell Sebagaimana Dikutip dalam Asmadi Alsa, 2004. *Pendekatan Kuantitatif & Kualitatatif Serta Kombinasinya Dalam Penelitian Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

D. Anggraini, 2006. *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan kecemasan Menghadapi Tekanan Penonton Pada pemain Sepak Bola.(* Skripsi, Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi UNAIR.

Monk, F. J. A. M. P. Knoer & R. Siti Haditono. 2001., *Psikologi Perkembangtan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya.* Yogyakarta: Gadja Mada University Press

JW. Santrock, *Life Span Development*, *Perkembangan Masa Hidup*, jilid 2, ter. Ahmad Chusairi dan Juda Damanik Jakarta: Penerbit Erlangga

Kartono, Kartini, 1994. *Psikologi Sosial Untuk Manajemen Perusahaan & Industri* Jakarta: Rajawali

Kartono, Kartini, 1989. *Psikologi Wanita: Mengenal Gadis Remaja Dan Wanita Dewasa*. Bandung: Penerbit Mandar Maju

L. R., Atkinson. Er, Hielgard, 1996. *Pengantar Psikologi Jilid II*. Jakarta: Erlangga

M. Efendi, 2005. *Penggunaan Cognitive Behaviour Therapy untuk mengendalikan kebiasaan merokok dikalangan siswa melalui peningkatan perceived siswa self efficacy berhenti merokok.* Jurnal Pendidikan dan kebudayaan no.056 sep

Nazir, M. 1988. *Metode Penelitian*, Jakarta: Galia Indonesia.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

P. S., Gutama, 2004, "*Hubungan Antara Locus of Control Eksternal dengan Kecemasan Terhadap Kegagalan pada Mahasiswa Tahun Pertama*" Skripsi, Tidak diterbitkan Jombang: Fakultas Psikologi UNDAR.

R. Anawati, 2006. "*Studi Kecemasan Pengendara Wanita dan perilaku Asertif untuk Memberi dan Tidak Memberi uang Kepada Pengamen Jalanan*". Skripsi, Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi UNAIR

R.Priest, 1991. *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stress dan Depresi.* Semarang: Dahara Pres

Rizma Fitri, 1997.*"Study korelasi antara self efficacy dan motivasi berprestasi dengan performance atlet bulu tangkis dipusdiklat PT.Semen Gresik"* Skripsi fakultas psikologi UNAIR

S. Setiawan, 2005, "*Hubungan Antara Kualitas Hidup Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa*" Skripsi, Tidak diterbitkan. Jombang: Fakultas Psikologi UNDAR.

Sugiyono, 2000. *Statistika untuk Penelitian,* Bandung: CV Alfabeta

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1997

Sumadi Suryabrata, 2006. *Metodologi Penelitian,* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Supriyanto, 2007. "*Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pelaksanaan Keorganisasian Dalam rangka Otonomi Daerah Dengan Motivasi Kerja Pegawai Negeri Sipil*". Skripsi, Tidak diterbitkan. Surabaya: Fakultas Psikologi UNAIR

Sutrisno, Hadi, 1983. *Metode Research* jilid 1, Yogyakarta: Andi Offset

T. S. Fiske,. E. S. Taylor, 1991. *Social Cognitif.* Singapore: McGraw International edition

Winda Ayu Lestari, *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja,* http://one. Indoskripsi.com.//3693/2/F100040097.Pdf, diakses 08 des 2009

Lukman, *Dunia Kerja*, http:// www.google.com,keyword, diakses 20 Januari 2010

Firman, Warung Info Bisnis, (http://warung info bisnis.blogspot.com, di akses tgl 23 Januari 2010)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Imam Sholikhin, Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir IAIN Walisongo, (http://one. Indoskripsi.com.//3693/2/F100040097.Pdf, diakses 08 Des 2009)

Chairulmuslimna, *self-efficacy* , (http://blogspot.com/2009/08/.html, diakses 20 November 2009)

http:// wagmuba.com (diakses tgl 15 Nov 2009)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id