

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Judul Skripsi: **Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate* Di Universitas HKBP Nommensen Medan**

Nama: **Enjelika Tresa Tarigan**

Npm: **19900079**

**Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**MENYETUJUI  
KOMISI PEMBIMBING**



Nancy Naomi G. Aritorang, M.Psi. Psikolog



Ervina M.R. Siahaan M.Psi. Psikolog

Pembimbing I

Pembimbing II

**MENGETAHUI  
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI**


(Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi., Psikolog)

Tanggal Lulus: 06 Desember 2023

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Setiap individu memiliki gambaran yang berbeda tentang dunia kerja. Ada yang beranggapan bahwa dunia kerja merupakan suatu hal yang menyenangkan, dan sebagian yang lain beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja suatu hal yang menakutkan sehingga menimbulkan rasa tertekan. Dunia kerja merupakan dunia yang akan segera dimasuki oleh seorang mahasiswa setelah menyelesaikan kuliah di perguruan tinggi dan selanjutnya mencari pekerjaan sebagai tugas baru bagi fresh graduate guna mencari pengalaman baru secara individu. Harjanto, (2014) mengungkapkan selain dampak ekonomi yang diakibatkan oleh adanya pengangguran, jumlah kerugian tersebut tidak akan mungkin mampu mencakup seluruh penderitaan batin, sosial dan psikologis yang disebabkan oleh pengangguran yang terus berkelanjutan.

Di Indonesia, khususnya dalam bidang lapangan kerja membutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas agar perusahaan dapat bersaing dan berkembang pesat. Tuntutan kualitas tenaga kerja terus meningkat dari tahun ke tahun, sehingga persaingan untuk mendapatkan pekerjaan bagi para pencari kerja juga semakin berat. Walaupun para pencari kerja telah memenuhi kriteria tersebut, namun dengan begitu banyaknya orang yang ingin mendapatkan pekerjaan dan terbatasnya lapangan kerja, maka terjadi ketimpangan dan muncullah pengangguran. dari sekian banyak pengangguran diantaranya adalah lulusan perguruan tinggi. hal tersebut sesuai dengan data yang diperoleh dari data terbaru Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa perFebruari 2022, tingkat pengangguran Indonesia tercatat sebesar 5,83 persen dari total penduduk usia kerja sejumlah 208,54 juta orang. Yang mencengangkan, dari 5,83 persen tersebut

Hampir 14% lulusan jenjang diploma dan sarjana (S1). Persaingan dalam dunia kerja sangatlah ketat. Semakin lama semakin banyak pencari kerja sementara lapangan pekerjaan yang tersedia semakin sedikit. lapangan pekerjaan dan pencari kerja yang tidak berimbang menuntut pencari kerja untuk berusaha keras demi mendapatkan pekerjaan. Sebenarnya persaingan dunia kerja bukanlah hal yang baru. akan tetapi persaingan tersebut semakin tahun semakin meningkat.

Menghadapi kenyataan tersebut, setiap individu yang mencari pekerjaan berusaha untuk meningkatkan kompetensinya masing-masing. Salah satunya yaitu melalui jalur pendidikan formal. Tingginya tingkat pendidikan individu diharapkan mampu menjadi bekalnya untuk bersaing dalam dunia kerja pendidikan mengembangkan peluang pekerjaan dan kemungkinan mendapatkan uang. Oleh karena itu banyak individu yang melanjutkan pendidikan formal hingga ke perguruan tinggi guna meningkatkan kualitas dirinya untuk menghadapi dunia kerja (Papalia dkk, 2008)

Mahasiswa yang baru saja lulus ini disebut dengan *Fresh Graduate* (dalam Bacan dan Nuriyah, 2010) *Fresh Graduate* berasal dari dua suku kata, yaitu *fresh* yang berarti baru dan belum pernah digunakan sebelumnya, sedangkan *graduate* berarti berhasil menyelesaikan satu tingkat. Jadi dapat disimpulkan bahwa *Fresh Graduate* merupakan mahasiswa yang baru saja menyelesaikan studi S1 (Strata-1) dan belum memiliki pengalaman bekerja. setiap mahasiswa khususnya alumni yang baru lulus menjadi sarjana harapannya adalah bekerja sesuai dengan bidang atau keahlian yang dimiliki dan juga mempunyai keinginan masing- masing untuk bekerja di instansi manapun atau bekerja sebagai apa untuk sukses di masa depan dan tidak menjadi seorang pengangguran.

Menjadi pengangguran merupakan hal yang tidak di inginkan oleh seorang sarjanayang telah menyelesaikan studinya, menjadi pengangguran dapat berdampak bagi psikologis mereka. Harjanto (2014) mengungkapkan selain dampak ekonomi, pengangguran juga menimbulkan dampak sosial yang tak kalah besarnya dengan dampak ekonomi, berapapun besarnya biaya ekonomi yang diakibatkan oleh adanya pengangguran, jumlah kerugian tersebut tidak akan mungkin mampu mencakup seluruh penderitaan batin, sosial dan psikologis yang disebabkan oleh pengangguran yang terus berkelanjutan (Sejati & Prihastutiti, 2012)

Tingkat persaingan semakin tinggi untuk mendapatkan suatu pekerjaan atau kesempatan bekerja dapat menyebabkan kecemasan bagi individu yang belum mendapat pekerjaan. Mulyadi Titaningsih, (2010) mengungkapkan kecemasan pada umumnya berhubungan dengan adanya situasi yang mengancam atau membahayakan. Dalam pencarian lapangan kerja semakin sempit dan dapat menimbulkan kecemasan pada individu karena tingkat persaingan dan tuntutan biaya hidup yang semakin tinggi. Apalagikalau individu tidak punya kemampuan atau *skill* yang memadai sesuai dengan permintaan bidang pekerjaan yang ada (Titaningsih, 2010). Tingkat Pengangguran Terbuka, 2005-2018 - Lokadata. Hasil Survei Angkatan Kerja Nasional pada Agustus 2018 oleh Badan Pusat Statistik menunjukkan Tingkat Pengangguran Terbuka sebesar 5,34 persen dari total angkatan kerja atau masih ada 7 juta pengangguran.

Jannah (2015) mengungkapkan bahwa karier menjadi pencarian identitas diri yang menjadi sumber umum kecemasan. Kecemasan yang paling dikhawatirkan saat mencari pekerjaan pada *fresh graduate* yaitu interview (Isnaini & Lestari, 2015). Menurut Astuti (dalam Isnaini & Lestari, 2015) kegagalan saat mengikuti wawancara (interview) disebabkan oleh *irrational believe* yang dapat memengaruhi kognitif, perasaan, dan perilaku. Kecemasan yang tidak teratasi dengan baik pada *fresh graduate* dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu, salah satunya gangguan perilaku berupa perilaku menghindar. Perilaku menghindar dapat menghambat individu untuk mendapat pekerjaan (Mu'arifah, 2005).

Rasa tertekan yang dialami individu berupa perasaan takut. Perasaan takut yang dialami oleh seseorang tentang sesuatu yang akan terjadi berupa ancaman-ancaman dan kesulitan yang sebenarnya belum jelas dan tidak realistis yang akan muncul di masa depan sehingga dapat membahayakan kesejahteraan seseorang dikenal dengan istilah kecemasan (Aprilia & Rahmadi, 2018) Namun demikian, tidak selalu sesuai dengan kenyataan tidak sedikit mahasiswa yang baru lulus merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya dan kepercayaan terhadap dirinya akan mampu melaksanakan apa yang diinginkan, rencanakan dan harapkan. Terlebih pada saat ini sangat sulit untuk mendapatkan pekerjaan dikarenakan tingkat persaingan kerja semakin tinggi dan tuntutan biaya hidup yang semakin tinggi menimbulkan kecemasan pada mahasiswa yang baru lulus.

Selain itu, Titaningsih (dalam Nasution, 2016) mengatakan bahwa yang menyebabkan mahasiswa baru lulus cemas yaitu tidak mempunyai kemampuan dan skill yang memadai sesuai dengan permintaan bidang pekerjaan yang ada. Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalami, kecemasan pada tahap tertentu akan berakibat buruk bagi kesehatan. Kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai ketakutan. Perasaan takut itu timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap suatu objek yang masih abstrak dan juga takut yang bersifat subjektif yang hal ini ditandai adanya perasaan tegang, khawatir dan sebagainya. Salah satu bentuk kecemasan yang dapat terjadi pada mahasiswa yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja (Kartono, 2005). Nevid, Rathus dan Grenee (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah situasi emosional yang ditandai dengan adanya keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Durand dan Barlow, (2006) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati dimana individu merasa khawatirakan kemungkinan datangnya bahaya yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah. Kondisi ini biasanya terjadi saat individu dihadapkan dengan situasi yang dinilai penting atau mendesak. Sependapat dengan hal itu (Kearney dan Trull, 2012) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang normal terjadi pada individu ketika situasi yang dianggap berbahaya mendekat. Apabila suatu situasi yang dianggap mengancam semakin dekat, seperti ketika ujian yang semakin dekat dan individu merasa belum siap, maka kecemasan dapat terjadi.

Menurut Greenberger dan Padesky, (2004) bahwa secara keseluruhan kecemasan meliputi empat aspek yaitu reaksi fisik, pemikiran, perilaku, dan suasana hati. Peneliti melakukan penelitian awal mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada fresh graduate dengan mewawancarai dua orang responden yang merupakan lulusan dari mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, usia 21 tahun-25 tahun berikut hasil wawancaranya:

*“Saya merasa takut menghadapi dunia kerja.karena saat ini masih bingung mau dimana kerja nya,cocoknya dimana ,jadi masih overthinking tiap tengah malam,gak bisa tidur bawaan nya .tapi saya gak mau nganggur lama-lama kasihan sama orangtua ”*

*(Komunikasi personal RC,20 Januari 2023)*

*“Saya justru merasa semangat karena saya termotivasi sama teman- teman yang sudah kerja, saya harus bisa juga seperti mereka,jadi saya juga harus merasa siap menjalaninnya,ya kalau saya lihat-lihat teman-teman yang sudah bekerja memang kesannya ribet ,tapi lebih menyenangkan punya pekerjaan dari pada tidak sama sekali”*

*(komunikasi personal LS,21 januari 2023)*

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap satu subjek mengakui bahwasubjek dalam menghadapi dunia kerja merasa cemas dikarenakan subjek kurang memiliki keahlian, reaksi kecemasan yang ditunjukkan oleh subjek ketika merasa cemas yaitu detak jantung yang tidak stabil dan tangan berkeringat, hal ini mengungkapkan bahwa individu merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja dan menunjukkan reaksi fisik seperti tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing- pusing dan sulit bernafas (Greenberger dan Padesky, 2004) .Subjek kedua mengakui bahwa tidak peduli dengan omongan orang lain tentang pekerjaannya,

dikarenakan subjek tidak sukadiatur oleh orang yang tidak dianggap penting dalam kehidupannya, sehingga tidak menunjukkan gejala kecemasan.

Lauster (2002) menyatakan faktor yang mempengaruhi kecemasan berbicara di depan umum salah satunya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Hal ini penting bagi seseorang terutama bagi mahasiswa yang sudah lulus yang akan terjun dalam dunia kerja agar dapat bersaing sehingga tidak menimbulkan kecemasan dalam dirinya dan menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan tidak teralucemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri, menyatakan bahwa kepercayaan diri meliputi tiga factor yaitu: kemampuan pribadi, interaksi sosial dan konsep diri.

Dalam mengerjakan penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Fresh Graduate peneliti melakukan wawancara dengan dua orang lulusan uhn 21-25 Tahun universitas HKBP berikut hasil wawancaranya:

*“Saya kurang siap untuk menghadapi dunia kerja, dikarenakan saya kurang percaya diri ,saya membayangkan bahwasannya dunia kerja menakutkan*

*,kayak tanggung jawab yang diberikan lebih besar,tapi saya juga gak pengennganggur lama-lama ya tetap dijalanin ajahlah ”*

*(komunikasi personal GT,20 januari 2023*

*“Saya tidak gelisah ataupun khawatir sih dalam menghadapi dunia kerja,soalnya memang kewajiban kita untuk menerima tantangan yang lebih berat lagi setelah lulus dari perkuliahan ,kalau sudah memiliki pikiran yang negatif gimana bisa maju. jadinya ya selalu berpikiran positif ajah untuk kedepannya”*

*(komunikasi personal IT. 21 januari 2023)*

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap dua subjek mengakuibahwa subjek dalam menghadapi dunia kerja merasa kesulitan dalam bekerja karena lebih sering bekerja tanpa bantuan orang lain, serta memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri, sehingga tidak bergantung pada orang lain dan mengandalkan kemampuan diri sendiri.

Dalam kecemasan menghadapi dunia kerja ini muncul karena seseorang berfikir bahwa adanya ketidakpastian akan masa depan serta ancaman akan kegagalan di dunia kerja. Semua ini berkaitan dengan harapan, rencana dan strategi pencapaian tujuan di masa mendatang. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja bersumber dari kekhawatiran yang sebenarnya belum pasti penyebabnya. Kepercayaan diri memegang peranan penting dalam setiap aspek kehidupan. Kepercayaan diri merupakan kunci vital seseorang untuk meraih kesuksesan dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan. Kepercayaan diri memungkinkan seseorang mengatasi tantangan baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah orang tersebut lakukan dan mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah lakunya sehari-hari (Lauster, 2002). Kepercayaan diri memberi seseorang keberanian untuk tidak mengkhawatirkan akibat

kegagalan ( Perry, 2005). Selain itu seseorang yang memiliki kepercayaan diri juga akan terhindar dari kecemasan menghadapi dunia kerja karena dia yakin akan kemampuan dirinya. Berdasarkan survey terhadap 30 orang fresh Graduate di Universitas HKBP Nomensen Medan dengan rentang usia 21-25 tahun tentang kecemasan dan kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja, menunjukkan hasil bahwa 55,6% merasa cemas mencari pekerjaan, 57,3% merasa kurang percaya diri dalam mencari suatu pekerjaan, 58,5% merasa perhatian terpecah memikirkan pekerjaan, merasa percaya diri bertemu orang yang lebih sukses 60,2%, merasa khawatir membayangkan persaingan kerja 61,3%, merasa tidak lancar ketika berbicara mengenai pekerjaan 52,8%, merasa tidak takut menghadapi dunia kerja 41,2%, merasa tenang dan bersikap santai dalam persaingan mencari kerja 52,9%.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nasution (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada sarjana pencari kerja dalam menghadapi dunia kerja. Dimana kecemasan yang dialami oleh sarjana Fresh Graduate tergolong tinggi dengan persentase 176,53% dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh sarjana Fresh Graduate yang mencari kerja dengan persentase 70,89%. Dalam hal ini, kepercayaan diri memberikan kontribusi terhadap kecemasan sebesar 3,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar sarjana Fresh Graduate belum memiliki keyakinan yang maksimal akan kemampuannya dan tingginya kecemasan yang dialami oleh sarjana Fresh Graduate tersebut karena tuntutan untuk dapat hidup mandiri dan bekerja. Selain itu, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Risnia dan

Sugiasih (2019) menunjukkan hasil ada hubungan yang negative dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan. Dan dalam penelitian yang dilakukan oleh Dimenggo & Yendi (2021) memperoleh analisis data penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dalam kategori sedang antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi lingkungan kerja pada mahasiswa semester akhir Jurusan Bimbingan dan

Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNP. Hubungan negative penelitian diatas menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan oleh Fresh graduate.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2020) Tentang Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate* Di UIN Ar-Raniry pada beberapa orang menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada fresh graduate.

Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Yunita (2013) tentang Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negative yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian lain dilakukan oleh Prasetya (2022) pada mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Wijaya Putra Surabaya menemukan bahwa ada Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja dalam bentuk hubungan negatif.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate*?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Setiap Penelitian yang dilakukan pasti memiliki tujuan yang akan dicapai, atau apayangakan menjadi tujuan penelitian. Suatu riset khusus dalam pengetahuan pada umumnya dilakukan yaitu untuk menumukan, mengembangkan dan menguji kebenaran ilmupengetahuan itu sendiri. maka dari itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate*.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk memecahkan masalah atau fenomena yang terdapat dalam kehidupan Mahasiswa Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Adapun Manfaat teoritis yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang psikologi sosial. Peneliti ini diharapkan juga dapat menjadi salah satu referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan tema yang serupa.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Melalui penelitian ini peneliti mendapat pengetahuan baru mengenai bagaimana hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* dan dapat menjadi rujukan sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Kecemasan**

Greenberger (2004) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi individu yang paling menimbulkan stres, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Alwisol, (2011) Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dasar berasal dari takut; suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman.

Dari pendapat kedua tokoh di atas sejalan dengan gagasan menurut Gunarsa (2009) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu, keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan seseorang dalam kekhawatiran yang sedang dialami hal tersebut dapat dianggap sebagai suatu ancaman, hambatan, serta suatu peristiwa yang akan datang.

### 2.1.1. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nevid dkk.(2005) kecemasan dipengaruhi beberapa faktor,yaitu:

a. Faktor Sosial Lingkungan

Faktor ini mencakup peristiwa-peristiwa traumatis atau mengancam,kurangnya dukungan sosial dan respon berupa rasa takut.

b. Faktor Biologis

Faktor ini mencakup faktor-faktor predisposisi genetik,fungsi neurotransmitter dan abnormalitas dalam keberfungsian otak yang memberi sinyal bahaya dan menghambat tingkah laku repetitif.

c. Faktor Behavioral

Faktor ini mencakup penggunaan stimuli yang aversif dan stimuli yang sebelumnya netral,kelegaan terhadap perasaan takut dan cemas karena melakukan sejumlah ritual yang dapat menurunkan kecemasan dan menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan atau situasi dan objek yang menimbulkan rasa takut.

d. Faktor Kognitif dan Emosional

e. Faktor ini meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan,keyakinan-keyakinan yang irasional,sensitivitas berlebih terhadap ancaman,dan self-efficacy yang rendah.

Daradjat(2011) menyebutkan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu:

a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya.

Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran.

b. Cemas karena berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan

mental, yang kadang- kadang terlihat dalam bentuk yang umum.

- c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Sedangkan menurut Az-Zahrani (2005) menyebutkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

- a. Lingkungan keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak-anaknya dapat menyebabkan ketidaknyamanan serta kecemasan pada anak saat berada didalam rumah.

- b. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.

Berdasarkan beberapa faktor-faktor kecemasan dapat disimpulkan yaitu adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pengalaman, pikiran yang tidak rasional, respon terhadap stimulus, merasa berdosa. Sedangkan faktor eksternal adalah kurangnya dukungan dari keluarga, lingkungan, dan sosial.

### 2.1.2. Aspek-aspek Kecemasan

Greenberger (2004) menyatakan bahwa secara keseluruhan kecemasan meliputi empat aspek yaitu Reaksi fisik, pemikiran, perilaku, suasana hati. Jika keempat aspek dijabarkan maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

#### a. Reaksi fisik

Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi 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 melihat berita tentang dunia kerja tersebut, reaksi fisik yang ada pun menjadi hilang, dan hal ini terjadi kembali manakala individu tersebut melihat berita serupa.

#### b. Pemikiran

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

### 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.

## 2.2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri secara bahasa menurut Vandebos (2006) adalah percaya pada kapasitas kemampuan diri dan terlihat sebagai kepribadian yang positif. Pendapat itu menunjukkan bahwa orang yang kepercayaan diri memiliki keyakinan untuk sukses.

Davies (2004) menyatakan kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri, keyakinan pada adanya maksud dalam kehidupan dan percaya bahwa dengan akal budi, mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencana dan harapan.

Orang yang percaya diri mempunyai harapan-harapan yang realistis dan mampu menerima diri serta tetap positif meskipun sebagian dari harapan-harapan itu tidak terpenuhi. Anthony (dalam Ghufon, 2010) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir

positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Menurut (Hakim, 2002) kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisamencapai berbagai tujuan hidupnya. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah lakunya sehari-hari (Lauster, 2002)

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bias berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan- kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.
- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Berdasarkan pendapat tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa proses terbentuknya kepercayaan diri, pertama terbentuknya pribadi yang baik, kedua memahami kelebihan yang ada di dalam dirinya, ketiga memahami kelemahan pada dirinya, keempat pengalaman.

### 2.2.1. Ciri-ciri kepercayaan diri

Berdasarkan pengamatan mendalam yang dilakukan Hakim (2002) kita akan melihat adanya ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang mempunyai rasa kepercayaan diri yang tinggi sebagai berikut:

- a. Selalu bersikap tenang dalam menghadapi sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagaisituasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadapndiri dan masa depannya.
- e. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakansesuatu dalam diri yang ingin diungkapkankepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Menurut Lauster (2002) ciri-ciri individu yang memiliki rasa kepercayaan diri antara lain:

- a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri hingga tidak menumbuhkanpujian, pengakuan, penerimaan atau rasa hormatorang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh oranglain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi dirisendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik.
- e. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasidi luar dirinya.

Berdasarkan para tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri akan mempunyai banyak kelebihan, seperti ketenangan yang dimiliki individu ketika melakukan suatu hal. Individu percaya akan kemampuan yang dimiliki karena ia tahu memiliki potensi yang lebih dan bertindak mandiri untuk semua hal, kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain.

Kepercayaan diri akan menjadi lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain kagum. Kemampuan dan keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal misalnya: bermain alat musik, jurnalistik, kursus bahasa asing, keterampilan memasuki dunia kerja dan sebagainya. Sebagai penunjang timbulnya rasa kepercayaan diri pada individu yang bersangkutan. Ghufron & Risnawinata (2010) berpendapat bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam suatu kelompok, hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif juga. Individu yang memiliki harga diri adalah orang yang mengenal dirinya sendiri dengan segala keterbatasannya.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah salah satu faktor terbentuknya kepercayaan diri individu, karena dari pengalaman individu mampu menilai sisi positif yang dalam dirinya, akan tetapi pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa kepercayaan diri individu. orang lain, lingkungan keluarga, memiliki konsep diri, mempunyai harga diri, dan memiliki pengalaman yang positif supaya terbentuk kepercayaan diri dalam dirinya. Selain itu, adapun faktor eksternal yaitu individu.

mampu berinteraksi sosial dengan baik dan menempuh pendidikan formal ataupun nonformal.

### **2.2.2. Aspek-aspek kepercayaan diri**

Menurut Lauster (2002) individu yang memiliki kepercayaan diri adalah:

a. Optimis

Seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan memiliki rasa optimisme yang tinggi. Optimis adalah sikap yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

b. Keyakinan pada kemampuan sendiri

yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

c. Tanggung Jawab

kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya

d. Rasa Aman

Keadaan seseorang yang merasa tidak takut dan khawatir mengenai pemuasan kebutuhannya dikemudian hari dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan tenang

Kepercayaan diri merupakan kunci vital seseorang untuk meraih kesuksesan dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan. Kepercayaan diri memungkinkan seseorang mengatasitantang baru, meyakini diri sendiri dalam situasi sulit, melewati batasan yang menghambat, menyelesaikan hal yang belum pernah orang tersebut lakukan dan mengeluarkan bakat serta kemampuan sepenuhnya. Kepercayaan diri memberi seseorang

keberanian untuk tidak mengkhawatirkan akibat kegagalan ( Perry,2005). Selain itu seseorang yang memiliki kepercayaan diri juga akan terhindar dari kecemasanmenghadapi dunia kerja karena dia yakin akan kemampuan dirinya.mpuan penglihatan, perasaan dan pemikiran manusia kepada dirinya sendiri maka seseorang dapat menyadari siapa dirinya itu, hal inilah yang dimaksudkan dengan konsep diri. Seseorang yang mempunyai konsep diri yang positif cenderung untuk mencari tahu tentang karakteristik dirinya serta tahu hambatan-hambatan yang dapat membuatnya nonproduktif atau pasif dalam menghadapi setiap tantangan yang muncul. Konsep diri positif ini muncul tentu saja diiringi oleh keyakinan akan kemampuan diri dan sikap yang optimis.

Sedangkan menurut Loekono (dalam Yunita, 2013) mengemukakan bahwa rasa percayaandiri tidak terbentuk dengan sendirinya melainkan berkaitan dengan kepribadian seseorang. Kepercayaan diri individu sendiri.

- a. Faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri.
- b. Norma dan pengalaman keluarga
- c. Tradisi, kebiasaan dan lingkungan atau kelompok dimana keluarga itu berasal

Berdasarkan para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri adalah seseorang yang mandiri, mempunyai jiwa yang optimis, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

### **2.3 Dunia Kerja**

Dunia kerja merupakan dunia tempat sekumpulan individu dalam melakukan suatu aktivitas kerja, baik di dalam perusahaan maupun organisasi, bahwa dunia kerja adalah lingkungan seseorang untuk mengerjakan sesuatu yang menghasilkan pemenuhan kebutuhan yang ada seperti barang atau jasa dan memperoleh upah atau bayaran, kecemasan sangat erat hubungannya dengan masa depan.

Masa depan adalah sebuah tempat perencanaan, menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan tidak sehingga menimbulkan kecemasan, Kecemasan pada seorang sarjana yang baru saja lulus yaitu menghadapi dunia kerja, dalam hal persaingan kerja dan pengangguran, kondisi psikologis seseorang yang menghadapi dunia kerja dapat berupa perasaan tertekan dan ketakutan yang muncul karena adanya keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik.

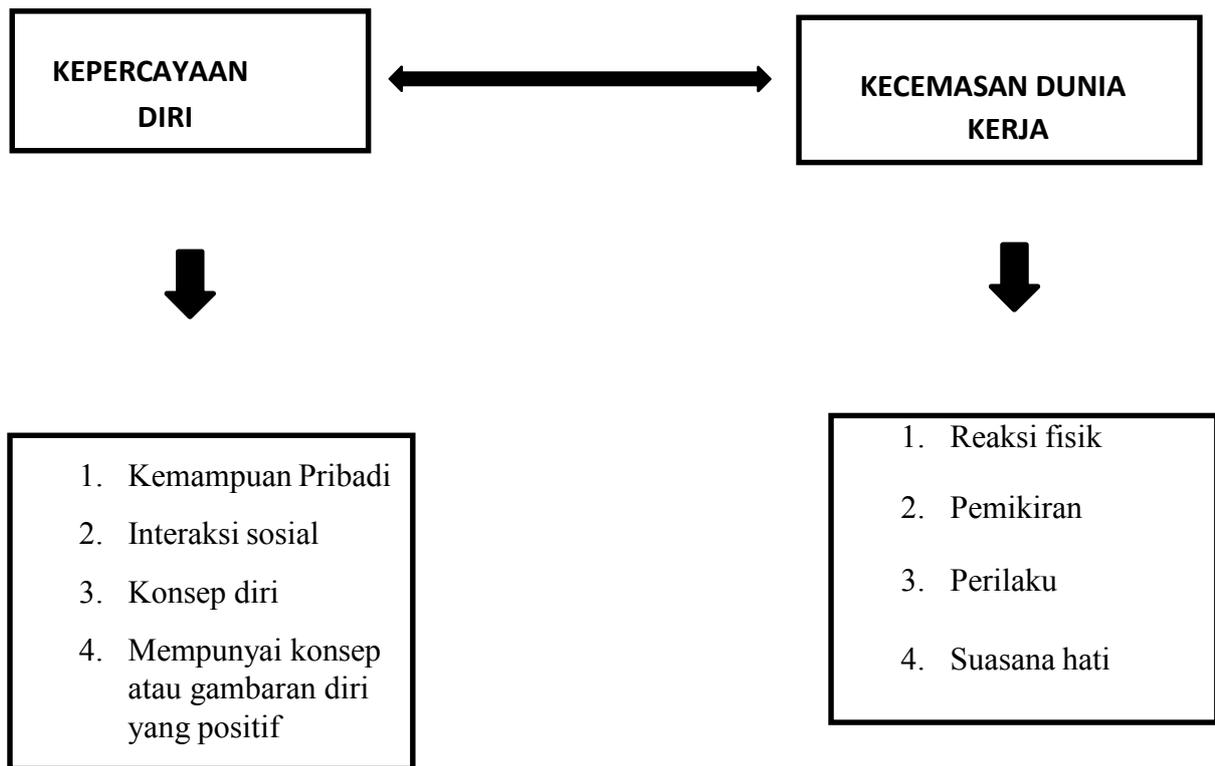
Salah satu yang diasumsikan berperan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri sangatlah penting bagi seorang sarjana yang baru saja lulus. Sebagai sarjana yang menghadapi dunia kerja, seorang sarjana harus memiliki kepercayaan diri karena kepercayaan diri berdampak besar bagi kehidupan. Salah satu dampak kepercayaan diri adalah dalam hal pekerjaan. Membangun kepercayaan diri berdampak besar terhadap keyakinan diri, kesehatan, kesejahteraan, hubungan dekat, keluarga, persahabatan dan kehidupan pekerjaan. Kesimpulannya adalah kedua variabel tersebut saling memiliki hubungan negatif. Semakin percaya diri seseorang maka juga akan semakin rendah kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Seorang sarjana perlu meningkatkan kepercayaan diri dalam mengurangi kecemasan yang mereka hadapi. Karena kecemasan yang mereka hadapi itu kurangnya rasa percaya diri yang menyebabkan mereka merasa kurang memiliki kualitas dalam menghadapi dunia kerja.

#### **2.4 Kerangka konseptual**

Kepercayaan diri sangat penting bagi seorang sarjana (Fresh Graduate) sebagai sarjana yang menghadapi dunia kerja, harus memiliki kepercayaan diri karena kepercayaan diri berdampak besar bagi kehidupan. Salah satu dampak kepercayaan diri adalah dalam hal pekerjaan. Kepercayaan diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka akan memiliki kecemasan yang rendah.

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. Begitu juga pada seseorang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan rasa percaya dirinya.

Sarjana Fresh Graduate harus mempersiapkan bakat dan keterampilan sebagai dasar untuk bekerja, agar rasa kepercayaan diri dalam dunia kerja lebih melekat dalam diri mahasiswa tersebut. Ditinjau dari teori yang dipaparkan di atas bahwa terdapat pengaruh antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada Fresh Graduate.



## 2.5. Hipotesis

Berdasarkan dari uraian di atas, maka hipotesis yang di ajukan sebagai jawaban sementaradalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapidunia kerja pada fresh graduate di Universitas HKBP Nomensen Medan

H0: Tidak ada terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada fresh graduate di Universitas HKBP Nomensen Medan

No	Penulis jurnal	Judul penelitian	Gap/ Masalah	Topik/ Fokus/ Tujuan penelitian	Konsep/ Theoretical framework	Variabel	Metode(Teknik analisis, alat ukur yang di gunakan,dll)	Setting/ Konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1.	Anisa Siti Nurjanah	Kecemasan Mahasiswa <i>Fresh Graduate</i> Dalam Melamar Pekerjaan	Tingginya angka pengangguran pada alumni suatu universitas dapat menimbulkan kegelisahan pada mahasiswa <i>fresh graduate</i> tentang kemungkinan mereka mendapat pekerjaan seperti alumni dan Ketika mereka harus	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa <i>Fresh Graduate</i> dalam melamar pekerjaan	Dari berbagai literatur, maka dapat dipahami bahwa mahasiswa <i>fresh graduate</i> lebih merasa cemas saat melamar pekerjaan terutama pada saat tahap wawancara disbanding pengangguran. Mahasiswa <i>Fresh Graduate</i> yang menganggur bukan	Hanya menggunakan satu Variabel yaitu Kecemasan Mahasiswa <i>Fresh Graduate</i> Dalam Melamar Pekerjaan	Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode library research. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik <i>content analysis</i> dengan menggunakan data hasil penelitian sebagai sumber dalam menjawab pertanyaan penelitian	Penelitian ini menggunakan <i>literatur</i> sebagai obyek kajian. Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data sekunder, yaitu buku-buku, majalah dan dokumen-dokumen tertulis. selain itu digunakan juga artikel-artikel dari yang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih cemas saat melamar pekerjaan terutama pada tahap wawancara dibandingkan jika akan menganggur. Faktor-faktor yang membuat mahasiswa <i>Fresh Graduate</i> merasa cemas adalah kurangnya	Kelemahan: Masalah dalam penelitian hanya mengutarakan kecemasan mahasiswa tanpa memberikan batasan ataupun kriteria tingkat kecemasan secara <i>detail</i>  Saran: Akan lebih kompleks jika konsep kecemasan dijelaskan lebih rinci.

			menghadapi tes wawancara		<p>disebabkan oleh tinggi rendahnya ipk yang didapatkan selama perkuliahan melainkan rendahnya soft skill atau kemampuan di luar mata kuliah (Nur Isnaini, 2015) Lebih lanjut, mahasiswa Fresh Graduate cenderung tidak tahu apa yang harus dilakukan universitas. Kondisi tersebut menjadi penyebab timbulkan kecemasan pada lulusan baru</p>		diambil dari jurnal-jurnal yang berkaitan(Tj iptohadi Sawarjuwono,2003).	soft skill,kurangnya informasi tentang pekerjaan dan kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki	
--	--	--	--------------------------	--	--	--	--	---	--

					(Calson dalam Nur Isnaini, 2015),Maka , untuk mengurasi tahap wawancara memiliki kompetensi setelah lulus dari kecemasan dalam pekerjaan,m ahasiswa Fresh Graduate harus khusus yang menunjang karirnya di masa depan Kemampua n tersebut bisa didapatkan dari berbagai kegiatan pelatihan yang informasinya tersebar di					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					media-media					
2.	Meiriza Tria Adinda Nasution	Hubungan kepercayaan diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	Tingginya angka pengangguran, sempitnya lapangan pekerjaan dan ketatnya persaingan	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara ilmiah hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan pada sarjana S1 pencari kerja dalam menghadapi dunia kerja.	Kecemasan pada sarjana menghadapi dunia kerja dalam hal persaingan kerja dan pengangguran intelektual adalah kondisi psikologis seseorang, dapat berupa perasaan tertekan dan ketakutan yang muncul karena adanya keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang	Variabel Independen: Kepercayaan Diri  Variabel Dependen: Kecemasan	Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif  Menggunakan skala sebagai alat pengumpulan datanya. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi, yaitu skala kecemasan 40 item dan skala Kepercayaan diri 27 item yang menggunakan model skala Likert  Menggunakan teknik <i>purposive Sampling</i>	Subjek dalam penelitian ini adalah sarjana S1 pencari kerja yang terdaftar di Dinas Tenaga Kerja Kota Pekanbaru pada bulan Oktober 2016 berjumlah 139 orang.	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada sarjana S1 pencari kerja. Artinya, semakin rendah kepercayaan diri Begitu pula sebaliknya rendah kecemasan maka semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki oleh sarjana S1 pencari kerja.	Keterbatasan: Penelitian ini belum mampu menggali semua informasi mengenai subjek secara lebih dalam karena hanya terbatas pada pengisian skala. Penelitian juga tidak membatasi latar belakang sarjana subjek berdasarkan jurusan  Saran: Disarankan untuk membatasi subjek berdasarkan latar belakang pendidikan saat kuliah seperti jurusan, fakultas dll. selain itu

				<p>dianggapnya menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik (Sejati 2012)</p> <p>Salah satu determinan yang diasumsikan berperan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja adalah</p>	<p>Analisis data menggunakan <i>spss 20.0 for windows</i> dengan teknik analisis <i>pearson product Moment</i></p>			<p>disarankan juga untuk meneliti beberapa aspek psikologi lain</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	---

					kepercayaan diri. Seperti yang dijelaskan oleh Wiramiharja(2005) bahwa salah					
3.	Dita Risnia dan Inhasnuti Sugiasih	Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang	Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Universitas 17 Agustus 1945 Semarang.	(Azhari & Mirza,2016) mengungkapkan bahwa rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja karena kurang yakin dengan kompetensi yang dimiliki menjadi salah satu faktor penyebab munculnya rasa takut dan khawatir pada mahasiswa semester	Variabel Independen : kepercayaan Diri  Variabel Dependen: Kecemasan	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan analisis <i>product moment</i> dari <i>karl pearson</i> .  Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan <i>Cluster Random sampling</i>  Data dikumpulkan dengan menggunakan angket yang berkaitan dengan	Subjek dalam penelitian ini adalah 138 mahasiswa semester akhir.	Hasil analisis dalam penelitian ini memperlihatkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima,yaitu ada hubungan yang negatif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan  Hasil tersebut menunjukkan bahwa	Keterbatasan: Latar belakang masalah dalam jurnal ini tidak terdapat cukup landasan teori.  Saran: Idealnya sebuah penelitian mempunyai landasan teori yang cukup karena merupakan suatu penguat dari <i>statement</i> yang diajukan peneliti.

				akhir terhadap kemungkinan mendapatkan pekerjaan. Kecemasan tersebut biasanya dipengaruhi oleh sesi wawancara sebelum diterimanya di suatu perusahaan atau instansi, bayangan terhadap kepastian mendapat pekerjaan, ketidakjelasan lapangan kerja yang diminati dan tuntutan untuk mendapat pekerjaan tetap (Juliarti, Fresh Anxiety	kepercayaan diri dan kecemasan yang menggunakan skala <i>Likert</i>  Data tabulasi dan diolah menggunakan SPSS versi 2.1 validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi yang dilakukan dengan cara pengujian terhadap isi tes menggunakan analisis <i>professional Judgement</i> (azwar,2016)	kecemasan meningkat karena adanya tingkat kepercayaan diri yang rendah.	
--	--	--	--	---	---	---	--

					Disorder (FGAD), 2007).Maha siswa semester akhir seharusnya mengupayakan untuk memiliki kesiapan mental dalam menghadapi dunia kerja, karena hal tersebut sangat mempengaruhi perkembangan karier di masa mendatang. Jika dari setiap pelamar kerja tidak memiliki dan mempersiapkan diri dengan baik, maka					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

					kemungkinan yang akan terjadi adalah merasa cemas menghadapi dunia kerja					
4.	Dino Dimenggo dan Frischa Meivilona Yendi	<i>The Correlation between Self-Confidence and Anxiety in work Environment of Final Semester Students</i>	Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi lingkungan kerja pada mahasiswa semester akhir jurusan bimbingan dan konseling Fakultas Ilmu	Rasa percaya diri merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa semester akhir dalam menghadapi lingkungan kerja, dan memiliki peran penting agar mahasiswa tidak terlalu cemas dalam lingkungan, karena dengan rasa percaya diri yang tinggi	Variabel Independen : Kepercayaan Diri  Variabel Dependen: Kecemasan	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional  Menggunakan teknik <i>stratified Random sampling</i>  Instrumen korelasi data menggunakan angket skala yang disusun sendiri dalam pengumpulan data menggunakan <i>Google form</i>  Analisis data menggunakan analisis	Subjek dalam penelitian ini sebanyak 123 siswa	Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dalam kategori sedang antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi lingkungan kerja pada mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan dan	

				Pendidikan Universitas Negeri Padang (UNP)	dapat dilihat dari aspek kepercayaan diri maka akan membuat siswa lebih percaya diri dalam lingkungan kerja.		deskriptif dan analisis		Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNP	
5.	Onur Mutlu Yasar dan Murat Turgut	<i>Unemployment anxiety of last year college students</i>	Tuntutan pekerjaan dan status pengangguran mahasiswa	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa tahun terakhir dalam ilmu olahraga pendidikan	Pengangguran merupakan suatu keadaan yang mempersulit kehidupan terutama bagi kaum muda dan menciptakan Putusa untuk masa depan mereka. Dalam menentukan masa depan negara kehadiran orang-orang	Hanya menggunakan satu variable yaitu <i>unemployment anxiety of last year college students</i>	Menggunakan metode penelitian kuantitatif, teknik <i>simple random sampling</i> , analisis <i>Cronbach Alph</i> dan menggunakan Skala <i>Likert</i> (kecemasan Pengangguran yang terdiri dari 5 subdimensi dan 21 item digunakan sebagai alat ukur. Data pengumpulan dilakukan melalui	Sampel sebanyak 266 siswa dari <i>school of physical Education and Sports (fourth Grade</i> Universitas Kastamonu	Ada tingkat hubungan negatif yang rendah antara usia peserta dan kecemasan pengangguran Dimana menurut data yang diperoleh dari penelitianke cemasan pengangguran peserta adalah ditentukan pada tingkat sedang tinggi ( $X=3,51$ )	Keterbatasan: Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas IV yang akan wisuda salah satu dari keterbatasan penelitian adalah siswa didikan di kelas lain tidak termasuk dalam penelitian. Selain itu, penelitian dilakukan hanya dengan mahasiswa yang mempelajari

				<p>yang merasa baik dan harapan untuk masa depan adalah positif penting. Hanya mungkin mengharapkan orang yang tidak khawatir tentang pengangguran dan merasa aman untuk memastikan perkembangan yang kreatif dan mengesankan. Di dalam pengertian, penting bagi kaum muda untuk memiliki pekerjaan dan merasa aman untuk diri mereka sendiri baik</p>	<p>Google Forms</p>		<p>Selain itu, menurut data para penelitian, itu ditentukan bahwa sub-dimensi tertinggi dalam lingkup kecemasan kerja adalah kurangnya pekerjaan. Selain itu, menurut peserta, sub-dimensi dengan rata-rata terendah di hal kecemasan kerja ditentukan sebagai sub-dimensi diskriminasi.</p>	<p>olahraga.</p> <p>Saran: untuk penelitian selanjutnya diharapkan mahasiswa dari fakultas lain berpartisipasi dan dibandingkan dengan mahasiswa yang belajar olahraga. Diperkirakan bahwa penelitian yang akan dilakukan dengan mengasosiasikan kecemasan pengangguran mahasiswa dengan pendidikan olahraga dengan perbedaan</p> <p>Variabel akan menambah nilai pada</p>
--	--	--	--	--	---------------------	--	--	--

					secara individu maupun secara sosial.					bidang ini
6.	Dino Dimenggo dan Frischa Meivilona Yendi	<i>The Correlation between Self-Confidence and Anxiety in the Work Environment of Final Semester Students</i>	Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi lingkungan kerja, pada mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan	Rasa percaya diri merupakan salah satu hal penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa semester akhir dalam menghadapi lingkungan kerja, dan memiliki peran penting agar mahasiswa tidak terlalu cemas dalam lingkungan kerja, karena dengan rasa percaya diri yang tinggi	Variabel Independen : Kepercayaan Diri  Variabel Dependen: Kecemasan	Peneliti ini merupakan penelitian deskriptif korelasional Menggunakan teknik <i>stratified Random Sampling</i> .  Instrumen korelasi data menggunakan angket skala yang disusun sendiri dalam pengumpulan data menggunakan <i>google form</i>  Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan	Subjek dalam penelitian ini sebanyak 123 siswa	Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dalam kategori sedang antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi lingkungan kerja pada mahasiswa semester akhir jurusan Bimbingan dan	Keterbatasan: Metode penelitian dalam jurnal ini tidak dijelaskan secara rinci  Saran: akan lebih baik jika peneliti menjelaskan bagaimana proses pelaksanaan pengambilan data.

				Universitas Negeri Padang (UNP)	dapat dilihat dari aspek kepercayaan diri maka akan membuat siswa lebih percaya diri dalam lingkungan kerja.		analisis korelasional.		Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNP	
--	--	--	--	---------------------------------	--	--	------------------------	--	--	--

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian didefinisikan sebagai suatu atribut yang mempunyai alterasi yang diperoleh dari subjek, objek, ataupun aktivitas yang bisa dipelajari serta diteliti untuk dapat dijadikan kesimpulannya. Dalam penelitian ini ada sebanyak dua variabel penelitian, ialah variabel bebas serta variabel tergantung. Variabel bebas merupakan variabel yang membagikan pengaruh ataupun jadi pemicu terbentuknya pergantian terhadap variabel tergantung. Sebaliknya variabel tergantung didefinisikan sebagai yang diberikan pengaruh ataupun jadi akibat dari pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas. Oleh karena itu yang jadi variabel dalam penelitian ini ialah:

Variabel X : Kepercayaan Diri

Variabel Y : Kecemasan

#### **3.2. Defenisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **A. Kepercayaan Diri**

Kepercayaan Diri merupakan suatu Keyakinan diri akan kemampuannya, sehingga mampu menyesuaikan diri dan menunjukkan sikap dan image positive. Kepercayaan diri dapat diukur dengan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2002) yaitu: kemampuan pribadi, interaksi sosial, konsep diri mempunyai konsep atau gambaran diri yang positif.

##### **B. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang muncul saat individu sedang mengalami tekanan dan merasa terancam yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir berlebihan, pemikiran negative disertai perilaku yang tidak adaptif. Kecemasan diukur dengan beberapa aspek-aspek kecemasan Lauster (2002) yaitu: reaksi fisik, pemikiran, perilaku.**

### **3.3. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah target populasi yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Subjek dalam penelitian ini adalah Fresh Graduate dengan rentang usia 21-25 tahun di Universitas HKBP Nommensen Medan.

### **3.4. Populasi Dan Sampel**

#### **3.4.1. Populasi**

Populasi dalam penelitian adalah wilayah yang ingin diteliti oleh peneliti. Sugiyono(2011) mengatakan bahwa Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pendapat tersebut menjadi salah satu acuan bagi penulis untuk menentukan populasi. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi objek penelitian adalah fresh graduate Universitas HKBP Nommensen Medan Dengan rentang usia 21-25 tahun sesuai data yang ada di Universitas HKBP Nommensen Medan sebanyak 1427

#### **3.4.2. Sampel**

Sampel adalah suatu bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah Populasi yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2011) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut." Sehingga sampel merupakan bagian dari populasi yang ada, sehingga untuk pengambilan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada.

Dalam teknik pengambilan sampel ini penulis menggunakan teknik Proportional sampling. Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa: Proportional sampling atau sampling berimbang, yaitu dalam menentukan sampel, peneliti mengambil wakil-wakil dari tiap-tiap kelompok yang ada dalam populasi yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota subjek yang ada di dalam masing-masing kelompok tersebut” Dari pengertian diatas agar memudahkan penelitian, penulis menetapkan sifat-sifat dan katakteristik yang digunakan dalam penelitian ini. Sampel yang akan digunakan peneliti memiliki ketentuan yaitu: fresh graduate dengan rentang usia 21-25 tahun di Universitas HKBP Nommensen Medan Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan Teknik Slovin menurut Sugiyono (2015). Sampel diambil berdasarkan jumlah populasi fresh graduate di Universitas HKBP Nommensen Medan yaitu sebanyak 313 orang.

Adapun Penelitian ini menggunakan rumus Slovin karena dalam penarikan sampel jumlahnya harus representative agar hasil Penelitian dapat digeneralisasikan dan perhitungannya pun tidak memerlukan tabel jumlah sampel, namun dapat dilakukandengan rumus dan perhitungan sederhana. Rumus slovin untuk menemukan sampel adalah

sebagai berikut: 
$$n = 1 + \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n= ukuran sampel/jumlah responden

N= ukuran populasi

E= presentase keloggran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa di

tolerir

$e=0,1$

Dalam rumus slovin ada ketentuan sebagai berikut:

nilai  $e = 0,1$  (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

nilai  $e=0,2$  (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil

**Tabel 3.1 Jumlah fresh graduate Universitas HKBP Nommensen  
MedanTahun 2021/2022**

Fakultas	Jumlah fresh graduate
Ekonomi	210 orang
Fisipol	200 orang
Teknik	202 orang
Hukum	305 orang
Pertanian	37 orang
FKIP	301 orang
Bahasa dan seni	27 orang
Psikologi	40 orang
Peternakan	8 orang
Kedokteran	97 orang
Pasca sarjana	90 orang
<b>Jumlah</b>	<b>1427</b>

Berdasarkan table tersebut, maka pengambilan sampel menurut fakultas diperoleh hasil sebagai berikut:

**Table 3.2 Rincian Jumlah fresh graduate Universitas HKBP  
Nomensen Berdasarkan Fakultas**

<b>Fakultas</b>	<b>Jumlah (Orang)</b>
Ekonomi	$\frac{210}{1.427} \times 313 = 46$
Fisipol	$\frac{200}{1.427} \times 313 = 44$
Teknik	$\frac{202}{1.427} \times 313 = 45$
Hukum	$\frac{205}{1.427} \times 313 = 67$
Pertanian	$\frac{37}{1.427} \times 313 = 8$
Fkip	$\frac{301}{1.427} \times 313 = 66$
Bahasa dan seni	$\frac{27}{1.427} \times 313 = 6$
Psikologi	$\frac{40}{1.427} \times 313 = 8$
Peternakan	$\frac{8}{1.427} \times 313 = 1$
Kedokteran	$\frac{97}{1.427} \times 313 = 22$
Jumlah sampel	313

### 3.5. Teknik Pengumpulan Data

Alat ukur yang digunakan dalam Penelitian ini berbentuk skala likwert dengan 4 alternatif pilihan jawaban. Instrument pengumpulan data yang akan digunakan dalam Penelitian ini adalah skala Kepercayaan diri dan skala Kecemasan. untuk keperluan analisis kuantitatif makajawaban diberi skor berkisar dari nilai 4 hingga 1. Dengan ketentuan secara jelas dirincikan pada table Berikut:

**Table 3.3 Kriteria Penilaian Skala Likert Kepercayaan Diri**

<b>Alternatif jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

**Table 3.4 Kriteria Penilaian Skala Likert Kecemasan**

<b>Alternatif jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

### **3.6. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebar kuesioner keseluruhan fresh graduatedi Universitas HKBP Nommensen Medan

#### **3.6.1. Persiapan Penelitian**

Penelitian ilmiah ini merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh Mengembangkan serta menguji kebenaran pada ilmu pengetahuan. Untuk itu untuk mendapatkan data yang akurat maka Penelitian ini membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyusun langkah yang tepat untuk membuat instrument yang akan digunakan dalam Penelitian ini. Adapun jumlah subjek dalam Penelitian ini sebanyak 313 fresh graduate di Universitas HKBP Nommensen. Teknik pengambilan data dengan menggunakan rumus Isac dan Michael, dengan jumlah  $N= 1427$

#### **3.6.2. Pembuatan Alat Ukur**

Penelitian ini memnggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dosen pembimbing. Adapun skala yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dengan skala kecemasan. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* yang kemudian dioperasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek dari setiap variabel. Sakala kepercayaan diri dengan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2002) adalah: Keyakinan atas kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan realistis. Penyusunan skala inidilakukan dengan membuat *blueprint*, kemudian diopersionalkan dalam bentuk item pernyataan. Skala kepercayaan diri terdiri atas 32 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.5 Blue Print Uji Coba Skala Kepercayaan Diri**

No.	Aspek	Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Optimis	1,3,5,7	9,12,19,20	8
2.	Keyakinan pada kemampuan sendiri	24,23,22,11	14,21,25,27	8
3.	Tanggung Jawab	6,16,13,32	15,17,26,28	8
4.	Rasa Aman	8,4,2,10	18,29,30,31	8
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

serta menguji kebenaran pada ilmu pengetahuan. Untuk itu untuk mendapatkan data yang akurat maka Penelitian ini membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyusun langkah yang tepat untuk membuat instrument yang akan digunakan dalam Penelitian ini. Adapun jumlah subjek dalam Penelitian ini sebanyak 313 fresh graduate di Universitas HKBP Nommensen. Teknik pengambilan data dengan menggunakan rumus Isac dan Michael, dengan jumlah N= 1427

### **3.6.3. Pembuatan Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan dosen pembimbing. Adapun skala yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dengan skala kecemasan. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* yang kemudian dioperasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek dari setiap variabel. Skala kepercayaan diri dengan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (2002) adalah: Keyakinan atas kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan realistis. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint*, kemudian dioperasikan dalam bentuk item pernyataan. Skala kepercayaan diri terdiri atas 32 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Data tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.6 Blue Print Uji Coba Skala Kepercayaan Diri**

No.	Aspek	Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Optimis	1,3,5,7	9,12,19,20	8
2.	Keyakinan pada kemampuan sendiri	24,23,22,11	14,21,25,27	8
3.	Tanggung Jawab	6,16,13,32	15,17,26,28	8
4.	Rasa Aman	8,4,2,10	18,29,30,31	8
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

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. Begitu juga pada seseorang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan rasa percaya dirinya dengan membuat *blueprint* yang kemudian di operasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Skala kecemasan terdiri atas 32 item pernyataan dan kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala kecemasan tersebut dapat dilihat pada tabel.

**Tabel.3.7 Blue Print Uji Coba Skala Kecemasan**

NO	Aspek	Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Reaksi Fisik	1,3,5,7	9,12,19,20	8
2.	Pemikiran	24,23,22,11	14,31,25,27	8
3.	Perilaku	6,17,13,32	15,21,26,28	8
4.	Suasana Hati	8,4,2,10	18,29,30,16	8
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

### **3.6.4 Analisis Data**

Dalam Penelitian ini, setelah data-data yang diperlukan oleh peneliti terkumpul, maka tahap selanjutnya yaitu menganalisis data. Untuk melakukan analisis data, peneliti menggunakan Teknik analisis deskriptif ststistic inferensial. Analisis deskriptif dilakukan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan atau menggambarkan data yang terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan statistic inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah ada dengan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment yaitu untuk mengukur keeratan hubungan secara linier antara dua variabel yang mempunyai distribusi data normal. Namun sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas.

### **3.6.5 Uji Coba Alat Ukur**

Setelah alat ukur disusun maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah alat ukur yang nantinya akan digunakan oleh peneliti valid dan reliabel melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Uji coba dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 50 orang mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala secara online dalam bentuk *googleform* kepada subjek.

Setelah penyebaran skala selesai dilakukan maka dilanjutkan dengan melakukan skoring pada setiap respon skala kepercayaan diri dan kecemasan yang kemudian akan diuji dan dianalisis untuk melihat validitas dan reliabilitas alat ukur. Setelah seluruh item dianalisis maka dapat diketahui bahwa dalam masing-masing skala terdapat item valid dan reliabel yang nantinya dapat digunakan sebagai alat ukur sah penelitian. Adapun jumlah item yang valid dan reliabel dari skala kepercayaan diri sebanyak 32 item dan dari skala kecemasan sebanyak 32 item.

### 3.6.6 Revisi Alat Ukur

Skala psikologis yang telah terkumpul kemudian diperiksa dengan jumlah responden sebanyak 50 orang dengan subjek yang memenuhi kriteria dalam Penelitian. Peneliti melakukan skoring pada setiap skala yang telah diisi, kemudian membuat rincian untuk dihitung secara statistic untuk mengetahui apakah validitas dan reliabilitas. Berikut ini adalah tabel distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba:

**Tabel 3.8 Blue Print Setelah Uji Coba Skala kepercayaan diri**

No	Aspek	Item		Total
		Favorabel	Unfavorable	
1.	Optimis	1,3,5	12,19,20	6
2.	Keyakinan pada Kemampuan diri Sendiri	24,23,22	21,25,27	6
3.	Tanggung jawab	6,16,13,32	26,28	6
4.	Rasa aman	8,4,10	18,29,30,31	7
	<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>25</b>

**Tabel 3.9 Blue Print Setelah Uji Coba Skala kecemasan**

No	Aspek	Item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Reaksi Fisik	5,7	19	3
2.	Pemikiran	24,23,22,11	14,25	6
3.	Perilaku	6,17,13	21,26	5
4.	Suasana Hati	8	18	2
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>16</b>

Setelah melakukan uji coba maka peneliti melakukan analisis pada kedua variabel dengan melihat masing-masing item, dan hasil yang didapatkan pada variabel kepercayaan diri terdapat 7 item yang gugur dari 32 item, maka terdapat 25 item yang valid. Sedangkan pada variabel kecemasan terdapat 16 item yang gugur dari 32 item, maka terdapat ada 16 item yang valid item. Total keseluruhan item yang akan digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 41 item.

### 3.7. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah:

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Sebaliknya juga jika signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 maka data sampel dari populasi tersebut tidak berdistribusi normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS for Windows 21.0.

b. Uji linearitas

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data gaya hidup hedonis memiliki

hubungan yang linear dengan data perilaku konsumtif. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan test for linearity dengan nilai  $\text{sig} > 0.05$ , maka dapat dikatakan linear. Uji linearitas dilakukan dengan bantuan SPSS for Windows 21.0.

### **3.7.1 Uji hipotesa**

Dalam penelitian ini uji hipotesa yang digunakan yaitu analisis korelasi Pearson Product Moment untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y. Dengan taraf signifikansi yang digunakan yaitu 0,05). Hasil uji Validitas signifikan SPSS ( $\text{Sig} > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima.