

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Globalisasi yang ada di depan mata merupakan pemicu bagi insan untuk dapat meningkatkan kinerja dan kemampuannya. Setiap individu mempunyai rencana yang baik dan matang bagi masa depannya, termasuk para mahasiswa yang baru lulus. Mahasiswa yang baru saja lulus ini disebut dengan *Fresh Graduate*. Menurut *Oxford Dictionary* (dalam Bacan & 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 (Sejati & Prihastutiti, 2012). Menjadi pengangguran merupakan hal yang tidak di inginkan oleh seorang sarjana yang telah menyelesaikan studinya, menjadi pengangguran dapat berdampak bagi psikologis mereka. Harjanto 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 (Nasution, 2016).

Pengangguran dengan menyandang gelar sarjana atau diploma sering disebut dengan istilah “pengangguran intelektual”. Saat ini Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) menurut BPS (Badan Pusat Statistik) provinsi Sumatera Utara Agustus 2020 sebesar 6,91 persen atau sebanyak 508 ribu orang, yang berarti meningkat 1,52 persen poin atau meningkat sebesar 109 ribu orang dibandingkan dengan Agustus 2019. Terdapat 1,23 juta orang yang terdampak *Covid-19* atau 11,51 persen. Terdiri dari pengangguran karena *Covid-19* (107 ribu orang), BAK karena *Covid-19* (39 ribu orang), sementara tidak bekerja karena *Covid-19* (64 ribu orang), dan penduduk bekerja yang mengalami pengurangan jam kerja karena *Covid-19* (1,02 juta orang).

Pengangguran umumnya disebabkan oleh jumlah angkatan kerja atau para pencari kerja tidak sebanding dengan jumlah lapangan kerja yang ada. Lapangan kerja yang tersedia tidak mampu menampung seluruh pencari kerja yang jumlahnya terus meningkat. Situasi ini pada akhirnya menempatkan para pencari kerja dalam posisi yang kurang menguntungkan, karena pihak perusahaan akan semakin ketat dalam menyaring tenaga kerja terlebih pada situasi saat ini (Adhyaksa & rugiyono, 2010). Hal tersebut terbukti dalam penelitian Ngadi, Meilianna dan Astrelina (2020) mengenai dampak pandemi *Covid-19* terhadap PHK dan pendapatan pekerja di Indonesia menunjukkan bahwa pandemi *Covid-19* menyebabkan 15,6 persen pekerja di Indonesia terkena PHK, bahkan 13,8

persennya tidak mendapatkan pesangon. Pekerja ter-PHK ini mayoritas dari kalangan pekerja usia muda 15-24 tahun.

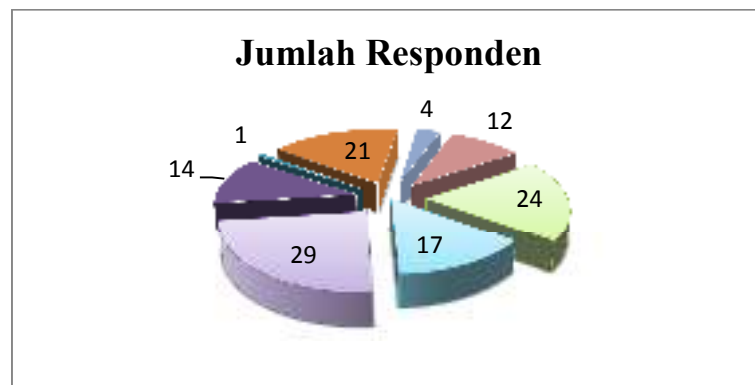
Dalam penelitian kecemasan pengangguran yang telah dilakukan oleh Yasar dan Turgut (2020) dimana menurut data yang diperoleh kecemasan pengangguran ditentukan pada tingkat sedang – tinggi. Menurut data para peneliti, itu ditentukan bahwa sub-dimensi tertinggi dalam lingkup kecemasan kerja adalah kurangnya pekerjaan. Selain itu, menurut peserta, sub-dimensi dengan rata-rata terendah di kecemasan kerja ditentukan sebagai sub-dimensi diskriminasi. Mencermati semakin ketatnya persaingan dunia kerja pada situasi pandemic sekarang ini, tidak hanya perguruan tinggi yang dituntut untuk mampu mendidik mahasiswanya dengan tepat dan benar sesuai perkembangan zaman, mahasiswa juga diharuskan mampu untuk dapat mempersiapkan dirinya dengan baik menghadapi situasi ini. Agar ketika lulus menjadi lulusan yang berkualitas, berdaya saing dan mampu menghadapi perkembangan zaman yang cepat berubah.

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 dan 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. 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).

Dalam hal ini peneliti telah melakukan suatu *survey* melalui *google form* kepada 36 responden (*Fresh Graduate*) di Universitas HKBP Nommensen Medan, menunjukkan bahwa :

Diagram 1.1 Jumlah responden



Berdasarkan Diagram 1.1 diatas dapat dilihat bahwa terdapat 24 responden diantaranya memiliki kecemasan saat memikirkan dunia kerja setelah lulus kuliah. Sementara 12 responden tidak memiliki kecemasan saat memikirkan dunia kerja setelah lulus kuliah. Selain itu terdapat 17 responden merasa senang jika teman menanyakan tentang pekerjaan yang diminati namun 19 responden lainnya tidak. Kemudian terdapat 29 responden lebih banyak diantaranya merasa pusing memikirkan pekerjaan apa yang akan di dapat nantinya. Sementara 7 responden tidak merasa pusing memikirkan pekerjaan apa yang akan di dapat nantinya. Hasil survey juga menunjukkan 14 responden merasa khawatir jika orang disekelilingnya meremehkan kemampuannya, sementara 22 responden lainnya tidak merasa khawatir. Dan terdapat 1 responden akan meninggalkan orang yang sedang berdiskusi tentang pekerjaan sedangkan 35 responden lainnya tidak. Kemudian terdapat 21 responden merasa gugup ketika membayangkan prosedur

seleksi penerimaan kerja. Sementara 15 responden tidak merasa gugup ketika membayangkan prosedur seleksi penerimaan kerja. Terdapat pula 4 responden merasa jengkel ketika ada teman bertanya tentang seputar pekerjaan sedangkan 32 responden lainnya tidak. Dan terdapat 13 responden sering berpikir tidak akan lulus saat mencoba melamar pekerjaan namun 23 responden lainnya tidak berpikir demikian. Berdasarkan hasil diatas dari 36 responden dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan saat memikirkan dunia kerja setelah lulus kuliah, merasa pusing memikirkan pekerjaan apa yang akan di dapat nantinya dan merasa gugup ketika membayangkan prosedur seleksi penerimaan kerja.

Peneliti juga menemukan hasil *survey* cepat yang dilakukan oleh Career Center Universitas HKBP Nommensen melalui *Instastory* pada 375 responden, mengenai kondisi perasaan dimasa pandemi melihat kesempatan kerja/ karir. Hasil *survey* tersebut menunjukkan bahwa 29% diantaranya responden merasa biasa saja sedangkan 71% responden merasa cemas bahkan stress akan kondisi kesempatan kerja/ karir dimasa pandemi saat ini.
https://www.instagram.com/p/CPuxSuWtNIO/?utm_medium=copy_link

Selain itu, dalam penelitian Nurjanah (2020) mengenai kecemasan mahasiswa *Fresh Graduate* dalam melamar pekerjaan, memperoleh hasil dimana mahasiswa *Fresh Graduate* cenderung lebih cemas menghadapi proses melamar kerja dibanding menganggur. Hal ini disebabkan banyak faktor yaitu kurangnya persiapan yang dimiliki mahasiswa, kurangnya informasi mengenai pekerjaan dan kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri.

Berikut hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa *Fresh Graduate* di kota Medan terkait Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dikatakan bahwa :

“Saya takut menghadapi dunia kerja. Karena saat ini masih bingung mau dimana kerjanya, cocoknya dimana, jadi masih mikir. Tapi ya saya juga gak mau nganggur, kalau nganggur juga gak enaklah kasihan sama orangtua”

(LS, 18 November 2020)

“Saya justru merasa semangat karena saya termotivasi sama kakak saya yang sudah bekerja. Saya harus bisa seperti dia, jadinya saya juga merasa harus selalu siap. Kalo saya liat-liat dari beberapa orang yang sudah bekerja memang kesannya ribet tapi lebih menyenangkan punya pekerjaan daripada tidak sama sekali”

(LM, 18 November 2020)

Berdasarkan hal-hal diatas, menunjukkan bahwa responden memiliki perasaan takut dalam menghadapi dunia kerja, selain itu responden juga merasa harus selalu siap walaupun ia merasa dunia pekerjaan itu terlihat sulit, dimana hal-hal tersebut mengarah pada salah satu aspek dari kecemasan. Sejalan dengan pernyataan dari Sejati dan Prihastuti (2012) bahwa kecemasan pada sarjana *Fresh Graduate* menghadapi persaingan dan pengangguran intelektual adalah kondisi psikologis seseorang, dapat berupa rasa 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.

Berkaitan dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Fishbein (Nuhriawangsa, 2001) yaitu faktor Kepribadian orang itu sendiri, dimana faktor ini menjelaskan sejauhmana seseorang mampu memberikan reaksi

terhadap ancaman, bahaya, rasa aman dan ketidaknyamanan yang berasal dari lingkungan dan apakah seseorang mampu mengontrol kecemasannya atau malah membiarkannya berkembang sehingga lama kelamaan menjadi depresi. Dari fenomena yang dijelaskan sebelumnya, dalam menghadapi dunia kerja, beberapa menganggap hal tersebut sebagai sebuah bahaya yang sedang dihadapi sehingga timbulnya kecemasan, dan hilangnya kepercayaan diri dianggap sebagai perubahan dalam hal berpikir atau bertingkah laku. Salah satu determinan yang diasumsikan berperan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja adalah kepercayaan diri. Seperti yang dijelaskan oleh Wiramiharja (2005) bahwa salah satu hal yang berpengaruh di dalam kecemasan adalah kepercayaan diri. Dimana kepercayaan diri pada seseorang tampak pada sikap yang menerima diri sebagaimana adanya (Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, 2017). Individu yang memiliki kepercayaan diri dalam melaksanakan aktivitasnya selalu yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan aktivitas tersebut dengan baik dan memberikan hasil yang optimal Sari & Yendi (dalam Dimenggo & Yendi, 2021).

Kumara (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan ciri kepribadian yang mengandung arti keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Hal ini juga senada dengan pendapat Afiatin dan Andayani (1998) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang berisi keyakinan tentang kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimilikinya.

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*.

Hal-hal diatas sejalan dengan hasil wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa *Fresh Graduate* di kota Medan terkait kepercayaan diri :

“Saya tidak cemas, kan memang kewajiban kita untuk menerima tantangan yang lebih berat lagi setelah kuliah yaitu cari kerja. Kalau sudah punya pikiran yang *negative*, bagaimana kita bisa maju kan gitunya. Jadinya ya saya *positive thinking* saja untuk ke depannya”

(RZ, 18 November 2020)

“Kalau dibilang percaya diri, ya harus lah. Cuma, saya sadar juga saya bisanya apa dan dimana. Terkadang memang suka gak percaya diri sama kemampuan, terlalu sering berpikir kalau aku bisanya dimana. Jadi sedikit insecure sama saingan yang begitu banyak”

(FL, 18 November 2020)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, menunjukkan bahwa responden berusaha untuk tidak berpikiran *negative* dan berusaha untuk *positive thinking*, dimana hal ini termasuk pada salah satu aspek dari kepercayaan diri. Individu dengan kepercayaan diri tinggi akan selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya. Dengan kata lain, individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi memiliki sikap optimis. Seseorang dengan kepercayaan diri tinggi juga memiliki cara pandang yang objektif. Orang yang objektif akan memandang suatu objek dengan apa adanya dan tidak mudah terpengaruh. Penilaian orang yang objektif tidak akan dipengaruhi oleh opini atau kebenaran yang hanya benar menurut individu tersebut. Selain itu, individu dengan kepercayaan diri tinggi bersedia menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensi tindakan atau keputusannya. Dengan kata lain, ia adalah individu yang bertanggung jawab (Bashori & Hidayat, 2016). Idealnya *Fresh Graduate* memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena pada hakikatnya sarjana tersebut apa yang telah dipelajari mampu untuk diaplikasikan ke dunia kerja (Sejati & Prihastuti, 2012).

Hal ini senada dengan pernyataan Lauster (1978) (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dengan tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, 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 (Bashori & Hidayat, 2016).

Dalam penelitian Azhari dan Mirza (2019) yang memperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. Artinya mahasiswa memerlukan strategi yang tepat untuk menghadapi kemungkinan yang akan terjadi di masa depan berupa motivasi internal yang berakibat pada timbulnya keinginan untuk menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapai serta melakukan evaluasi dan modifikasi terhadap perilaku sendiri. Hal ini dikenal dengan regulasi diri (Cervone & Lawrence, 2012).

Selain itu, pada penelitian Tutkun (2019) memperoleh hasil penelitian, bahwa mahasiswa pascasarjana memiliki perasaan cemas tentang mengambil mata kuliah statistik wajib. Mempertimbangkan alasan kecemasan di bawah ini penelitian "pentingnya kursus", "keterampilan matematika", "keterampilan komputer", "tekanan ujian" dan "keterampilan bahasa asing" memiliki tempat yang penting. Artinya aspek ini berpengaruh akan keberhasilan mereka ke depannya.

Sebuah studi mengenai korelasi kecemasan evaluasi dan akurasi evaluasi menunjukkan bahwa variable *self-efficacy* menjelaskan hubungan antara kecemasan dan kinerja yang diharapkan. Mengingat kelenturan efikasi diri, temuan ini menunjukkan strategi pengajaran dan evaluasi yang mendorong siswa untuk merasa bahwa nilai mereka sebagian besar berada di bawah kendali mereka. Di sini, transparansi evaluasi mungkin sangat berguna. Dimana dalam hal ini *Self-*

efficacy tidak terlalu jauh berbeda dengan *self-confident* yang memiliki kepercayaan atas dirinya sendiri. (Hull dkk, 2019).

Oleh karena itu, pada penelitian ini ingin menjelaskan lebih lanjut pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate*. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu sehingga nantinya hasil penelitian ini dapat mengisi area kekosongan sekaligus juga sebagai teori yang baru dalam wawasan kajian teoritis. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang terdahulu diantaranya adalah, perbedaan yang paling mendasar yaitu objek penelitian dan waktu yang berbeda. Dan penelitian kali ini selain mendeskripsikan pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan *Fresh Graduate*, penelitian ini juga dipengaruhi oleh kecemasan yang dialami *Fresh Graduate* akibat pandemi *Covid-19* yang terjadi pada saat ini. Oleh karena itu, berdasarkan uraian-uraian di atas timbul ketertarikan untuk meneliti sejauh mana pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* universitas hkbp nommensen di masa pandemi *Covid-19*.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah dan batasan masalah, maka masalah yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut :

"Apakah kepercayaan diri berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* universitas hkbp nommensen di masa pandemi *Covid-19*?"

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* universitas hkbp nommensen di masa pandemi *Covid-19*.

1.4. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan penelitian ini dapat memberikan hasil yang bermanfaat, sejalan dengan tujuan penelitian. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna baik secara teoritis maupun praktis.

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Untuk memahami bagaimana rasa percaya diri mempengaruhi kecemasan yang dihadapi sarjana *Fresh Graduate* yang akan menghadapi dunia kerja.
2. Untuk memahami kondisi kecemasan yang dirasakan oleh kebanyakan sarjana *Fresh Graduate* ketika berhadapan dengan dunia kerja.

1.4.2. Manfaat praktis

1. Bagi peneliti lain.

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai bahan kajian/ sumber literatur bagi peneliti lain yang ingin mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai hal-hal yang berkaitan dengan hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan saat akan memasuki dunia kerja pada *Fresh Graduate*.

2. Bagi Universitas HKBP Nommensen Medan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan kepada Universitas HKBP Nommensen Medan untuk memperbaiki pelayanan guna meningkatkan kepercayaan diri para lulusannya saat akan memasuki dunia kerja.

3. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk memecahkan masalah secara pratikal atau sebagai alternatif solusi suatu permasalahan subjek penelitian mengenai kecemasan yang dialaminya saat akan memasuki dunia kerja dikaitkan dengan kepercayaan diri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan

2.1.1. Pengertian Kecemasan

Nietzal (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologi. Kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan.

Teori kecemasan yang diungkapkan oleh Ghufron & Risnawati (2017), kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Sigmund Freud (dalam Sejati & Prihastuti, 2012) mengemukakan bahwa kecemasan sebagai fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Freud mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan tegang yang memotivasi seseorang untuk melakukan sesuatu.

Lazarus (Anggraini, 2001) berpendapat bahwa kecemasan merupakan reaksi individu terhadap hal-hal yang dihadapinya dimana kecemasan merupakan suatu perasaan yang menyakitkan seperti kegelisahan, kebingungan dan lain-lain yang berhubungan dengan aspek subjektif emosi.

Hanafi (2007) menambahkan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan adanya ketakutan dan kekhawatiran pada seseorang jika ia tidak dapat menghadapi tekanan yang dialaminya.

Greenberger & Padesky (2004) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan periode singkat perasaan gugup atau takut yang dialami seseorang ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan.

Dari pengertian beberapa para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika mengalami hal-hal yang dianggap sebagai suatu hambatan (situasi sulit), atau ancaman.

2.1.2. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Greenberger dan Padesky (2004) aspek-aspek kecemasan ditandai dengan empat keadaan, yaitu :

- a) Reaksi Fisik, yaitu telapak tangan yang berkeringat, otot tegang, jantung berdetak kencang, pipi merona, dan merasa pusing ketika seseorang menghadapi situasi yang membuat dirinya cemas.

- b) Reaksi perilaku, yaitu menghindari, meninggalkan, dan menjauhi hal yang menjadikannya merasa cemas.
- c) Reaksi pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan.
- d) Suasana hati, yaitu gugup, jengkel, dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut.

2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Fishbein (Nuhriawangsa, 2001) kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu sebagai berikut :

1. Kepribadian orang itu sendiri

Sejauhmana seseorang mampu memberikan reaksi terhadap ancaman, bahaya, rasa aman dan ketidaknyamanan yang berasal dari lingkungan dan apakah seseorang mampu mengontrol kecemasannya atau malah membiarkannya berkembang sehingga lama kelamaan menjadi depresi.

2. Lingkungan

Lingkungan luar sangat berpengaruh terhadap kecemasan, bahkan bisa menjadi sumber penyebab kecemasan karena lingkungan memberikan bermacam-macam kebutuhan, kesenangan, dan kepuasan bagi seseorang. Selain itu juga dapat meningkatkan ketegangan

2.2 Kepercayaan Diri

2.2.1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam Bahasa Inggris disebut juga *Self Confidence*. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, percaya diri merupakan percaya pada

kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. 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 (Ghufron & Risnawati, 2017).

Lauster (dalam Ghufron & Risnawati, 2017) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Dimana kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri individu sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab. Ia juga menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik.

Orang yang percaya diri tidak melakukan tindakan hati-hati secara berlebihan, melainkan dia yakin akan ketergantungan dirinya. percaya diri menjadi tidak terlalu egois, tapi cenderung lebih toleran, karena dia langsung melihat dirinya sedang dipersoalkan. Orang yang percaya diri adalah orang yang memiliki cita-cita yang normal karena tidak ada perlunya baginya menutupi kurangpercayaan dirinya dengan cita-cita yang berlebihan (Lauster, 1990).

Kepercayaan diri merupakan suatu sifat yang sangat penting dan berguna bagi kehidupan manusia. Kepercayaan diri tidak hanya membantu seseorang untuk lebih hidup bahagia, tetapi juga membantu untuk memanfaatkan sepenuhnya potensi pribadi seseorang. Kepercayaan diri merupakan sifat kepribadian yang sangat menentukan, karena kepercayaan diri dapat

mempengaruhi sikap hati-hati, ketidaktergantungan, ketidakserakahan, toleransi dan cita-cita seseorang (Williams, 1996).

Selain itu, Bandura (Kumara, 1988) menjelaskan bahwa kepercayaan diri sebagai kondisi psikis yang mendasar guna mencapai keberhasilan dalam melakukan sesuatu tugas kehidupan seperti yang diharapkan. Bandura menambahkan salah satu ciri orang yang mampu mengaktualisasikan dirinya ialah memiliki kepercayaan diri yang merupakan suatu keyakinan diri untuk dapat mewujudkan kemampuannya seperti apa yang diharapkan didasarkan dengan harga diri, konsep diri yang positif, optimis, mandiri, tidak membandingkan diri dengan orang lain, fleksibel, berani, tegas dan spontan.

Begitu juga dengan Breneche dan Amich (dalam Anggraini, 2001) yang mengatakan bahwa kepercayaan diri berkembang melalui pemahaman diri dan berhubungan erat dengan kemampuan belajar untuk menyelesaikan setiap tugas perkembangan. Breneche dan Amich menambahkan bahwa individu yang kurang memiliki kepercayaan diri akan merasa tidak aman, tidak bebas, takut, ragu-ragu, murung, kurang berani, rendah diri dan pemalu.

Berdasarkan dengan beberapa pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan pada kemampuan-kemampuan sendiri untuk melakukan sesuatu tugas kehidupan seperti yang diharapkan, serta mampu menghadapi persoalan hidupnya dengan penuh keyakinan diri, optimis, realistis dan bertanggung jawab tanpa membandingkan diri dengan orang lain sehingga dapat mencapai tujuan.

2.2.2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yaitu (Ghufron & Risnawati, 2017) :

- a) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- b) Optimis yaitu seseorang yang bersikap positif yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.
- c) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya bukan menurut dirinya sendiri.
- d) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e) Rasional dan Realistis yaitu analisa seseorang terhadap suatu masalah, hal, maupun kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain (Ghufron & Risnawati, 2017):

- a) Konsep Diri

Menurut Anthony terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

- b) Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Santoso berpendapat bahwa tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c) Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya percaya diri seseorang. Anthony mengemukakan bahwa pengalaman masalalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat.

d) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada dibawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

2.3. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Hakim (dalam Hidayat & Bashori, 2016) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya. 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.

Hal ini sejalan dengan pendapat Fatimah (dalam Khusnia dan Rahayu, 2010) bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Dimana hal tersebut dapat meminimalisir kecemasan-kecemasan yang dialami oleh individu. Percaya terhadap diri sendiri dan apa yang telah diperoleh selama di bangku kuliah adalah kunci untuk menjadi lulusan yang berkualitas.

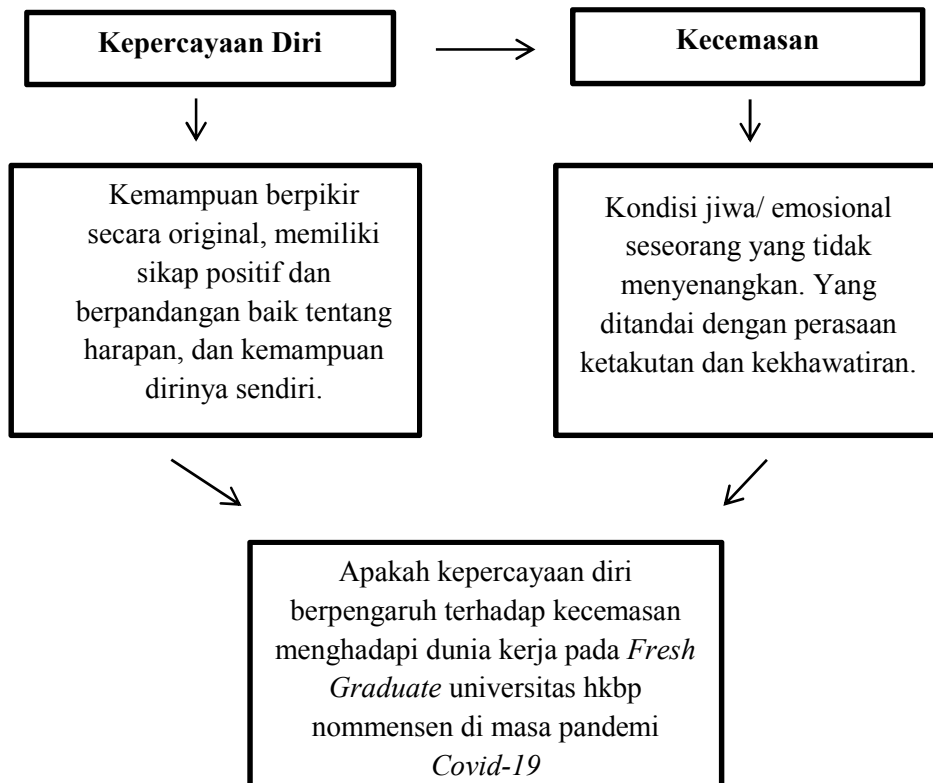
Disamping itu Smith (Bandura, 1994) mengemukakan bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dan tidak mampu menghadapi masalah. Sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan yang dimiliki seseorang. 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* dapat dilihat dari kerangka konseptual pada gambar 2.1.

2.4. Kerangka Konseptual

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Kepercayaan Diri dengan Kecemasan



2.5. Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada pengaruh kepercayaan diri dalam mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* di masa pandemi *Covid-19*.

Ho : Tidak Ada pengaruh kepercayaan diri dalam mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* di masa pandemi *Covid-19*.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sebagaimana dijelaskan Azwar (2015) yaitu suatu pendekatan yang menekankan analisis pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain.

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing. Dalam penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah suatu variabel yang mempengaruhi variabel lain dapat dikatakan pula variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain yang ingin diketahui. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. (Azwar, 2015).

Berikut adalah dua variabel dalam penelitian ini:

1. Variabel Bebas (X) : Kepercayaan Diri
2. Variabel Terikat (Y) : Kecemasan

3.3. Definisi Operasional

3.3.1 Kecemasan

Kecemasan merupakan kondisi jiwa ataupun emosional seseorang yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketakutan, kekhawatiran seperti reaksi pemikiran yang berlebihan, reaksi fisik, atau reaksi perilaku dan suasana hati yang menimbulkan rasa panik, menghindari dari situasi yang belum terjadi baik yang berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

3.3.2 Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kemampuan berpikir seseorang secara original. Memiliki sikap positif dan berpandangan baik tentang kemampuan, harapan dan dirinya sendiri. Mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukan, berpikir aktif dan rasional dalam mendekati pemecahan masalah, mampu menatap fakta dan realita secara obyektif yang didasari kemampuan dan ketrampilan serta, bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil.

3.4. Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi

Sugiyono (2012) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2015). Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu yang lebih luas jumlahnya berdasarkan data yang diperoleh dari sekelompok individu yang sedikit jumlahnya (Winarsunu, 2004). Populasi dalam penelitian ini adalah *Fresh Graduate* di Universitas HKBP Nommensen Medan yang berjumlah 2533 mahasiswa pada tahun 2020 periode I di bulan Juli dan periode II di bulan November. (<https://www.uhn.ac.id>) Setelah populasi penelitian ditentukan, maka diterapkan sampelnya.

3.4.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam dalam penelitian ini menggunakan metode *nonprobability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi an ggota sampel. Teknik pada penelitian ini menggunakan *Incidental Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Untuk menghitung besarnya sampel yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tingkat kesalahan 5% dan tingkat kepercayaan 95% yang terdapat dalam tabel penentuan jumlah sampel dari keseluruhan populasi yang dikembangkan oleh *Isaac dan Michael*, yang dikutip oleh Sugiyono (2010). Berdasarkan tabel tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 311 *Fresh Graduate* Universitas HKBP Nommensen Medan lulusan pada 2020.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Menurut Sugiyono (2017) skala merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Ada dua skala psikologi yang dirumuskan secara *favorable* dan *unfavorable* tentang variabel yang diteliti, yaitu variabel kepercayaan diri dan kecemasan. Kedua skala ini disusun dengan menggunakan skala Likert.

Tabel 3.1. Skor Skala Likert

Jawaban	Favorable	Unfavorable
---------	-----------	-------------

Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

3.5.1 Instrumen Penelitian

Tahapan pertama dalam pelaksanaan penelitian yaitu mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan dan penelitian. Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi yaitu skala Kepercayaan Diri dan skala Kecemasan.

a. Skala Kepercayaan Diri

Skala yang disusun untuk mengukur kepercayaan diri dalam penelitian ini didasarkan pada lima aspek - aspek berikut :

- 1) Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.
- 2) Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.
- 3) Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya bukan menurut kebenaran pribadi.
- 4) Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- 5) Rasional yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Total keseluruhan dari pengukuran skala kepercayaan diri terdiri dari 20 aitem yang dibagi menjadi 10 aitem favorable 10 aitem unfavorable. Aitem favorable berfungsi jika mendukung

pernyataan adanya kepercayaan diri pada *Fresh Graduate* Universitas HKBP Nommensen, dan sebaliknya aitem unfavorable untuk pernyataan yang tidak mendukung adanya kepercayaan diri pada *Fresh Graduate* Universitas HKBP Nommensen. Aitem-aitem favorable dan unfavorable skala kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2. Blue Print Skala Kepercayaan Diri Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jlh
			Favorable	Unfavorable	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Bersikap positif • Mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya 	1, 2	3, 4	4
2	Optimis	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki pandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri • Memiliki kemampuan 	5, 6	7, 8	4
3	Objektif	<ul style="list-style-type: none"> • Memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya 	9, 10	11, 12	4
4	Tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Kesiediaan untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya 	13, 14	15, 16	4
5	Rasional	<ul style="list-style-type: none"> • Analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan 	17, 18	19, 20	4

Jumlah	10	10	20
---------------	-----------	-----------	-----------

b. Skala Kecemasan

Skala yang disusun untuk mengukur kecemasan dalam penelitian ini didasarkan pada empat aspek - aspek berikut :

- Reaksi Fisik, yaitu telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdegup kencang, pipi merona, dan pusing-pusing ketika seseorang menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas.
- Reaksi perilaku, yaitu menghindari, meninggalkan, dan menjauhi hal yang menjadikan cemas.
- Reaksi pemikiran, yaitu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap diri sendiri tidak mampu mengatasi masalah dan khawatir keburukan akan terjadi.
- Suasana hati, yaitu gugup, jengkel, dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut.

Total keseluruhan dari pengukuran skala kecemasan terdiri dari 20 aitem yang dibagi menjadi 10 aitem favorable 10 aitem unfavorable. Aitem favorable berfungsi jika mendukung pernyataan adanya kecemasan pada *Fresh Graduate* Universitas HKBP Nommensen, dan sebaliknya aitem unfavorable untuk pernyataan yang tidak mendukung adanya kecemasan pada *Fresh Graduate* Universitas HKBP Nommensen. Aitem-aitem favorable dan unfavorable skala kecemasan dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.3. Blue Print Skala Kecemasan Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jlh
			Favorable	Unfavorable	

1	Reaksi Fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Telapak tangan berkeringat • Jantung berdetak kencang • Otot tegang • Pipi merona • Pusing ketika menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas 	21, 22, 23	24, 25	5
2	Reaksi Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> • Meninggalkan, menghindari dan menjauhi hal-hal yang menjadikan cemas. 	26, 27, 28	29, 30	5
3	Reaksi Pemikiran	<ul style="list-style-type: none"> • Memikirkan bahaya secara berlebihan • Menganggap diri sendiri tidak mampu mengatasi masalah • Khawatir keburukan akan terjadi. 	31, 32, 33	34, 35	5
4	Suasana Hati	<ul style="list-style-type: none"> • Gugup • Jengkel • Panik • Suasana hati dapat berubah secara tiba-tiba 	36, 37, 38	39, 40	5
Jumlah			12	8	20

3.5.2 Prosedur Penelitian

a. Persiapan Alat Ukur Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, terlebih dahulu yang peneliti persiapkan adalah alat ukur untuk mendapatkan data dalam penelitian. Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi. Skala psikologi yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dan skala kecemasan. Skala psikologi ini disusun dengan menggunakan skala likert. Sarwono (2006), mengatakan bahwa skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap,

pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomenal sosial. Jawaban dalam skala ini dinyatakan dalam empat kategori yaitu, sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) dengan membuang jawaban ragu-ragu atau netral. Alasan peneliti tidak menggunakan jawaban ini karena dapat menimbulkan kecenderungan subjek untuk menjawab ragu-ragu apalagi subjek yang tidak yakin dengan jawaban pasti.

b. Pelaksanaan Alat Ukur dan Penelitian

Pada penelitian ini, penulis akan membagikan skala penelitian secara langsung dan mengirimkan *link* skala online di grup-grup *Whatsapp*, *instagram*, maupun dikirim dengan personal *chat*. Pada saat menyebarkan skala online, peneliti mencantumkan kriteria responden yang harus mengisi skala tersebut, kriteria tersebut yaitu berupa lulusan Universitas HKBP Nommensen Medan yang lulus pada tahun 2020. Sedangkan pada saat membagi skala secara langsung peneliti akan bertanya terlebih dahulu responden yang peneliti dapat tersebut *Fresh Graduate*, setelah peneliti menemukan responden *Fresh Graduate* peneliti meminta persetujuan responden untuk mengisi skala tersebut. Apabila responden tersebut bukan *Fresh Graduate* maka peneliti mencari responden yang lain. Setelah semua skala terkumpul, penulis akan melakukan analisis data dan melakukan skoring dengan bantuan program *SPSS version 17.0 for Windows*.

3.6. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

3.6.1 Validitas

Validitas menurut Azwar (2016), berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurannya. Dalam penelitian menggunakan validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert review* oleh

beberapa orang *reviewer* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan perilaku yang ingin diukur.

3.6.2 Reliabilitas

Azwar (2016), mengatakan reliabilitas adalah karakteristik tes yang mengacu kepada konsistensi pengukuran yang berarti bahwa perbedaan skor yang diperoleh dalam pengukuran mencerminkan adanya perbedaan kemampuan yang sesungguhnya, bukan perbedaan yang disebabkan oleh adanya *error* pengukuran. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *single trial administration* yang dimana skala psikologi hanya diberikan satu kali saja pada sekelompok individu sebagai subyek.

3.7. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba ini dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai alat pengumpul data penelitian. Dalam pelaksanaan uji coba skala untuk variabel kepercayaan diri dan kecemasan dilaksanakan pada Fresh Graduate Universitas HKBP Nommensen yang berjumlah 76 orang. Dari hasil uji coba yang dilakukan, peneliti mendapat hasil sebagai berikut :

3.7.1. Skala Kepercayaan Diri

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program *SPSS version 17.0 for Windows*. Peneliti mendapat hasil reliabilitas 0,823 dan terdapat 6 aitem yang gugur dari 20 aitem. Adapun syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat validitas adalah apabila nilai daya diskriminasi aitem sama dengan atau lebih dari 0,3. Jadi apabila korelasi antara butir dengan skor total kurang dari 0,3 maka butir dalam instrumen tersebut dinyatakan gugur atau tidak dapat digunakan sebagai instrumen pengumpul data. Adapun *blue print* setelah uji coba adalah sebagai berikut :

Tabel 3.4. Blue Print Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jlh
			Favorable	Unfavorable	
1	Keyakinan akan kemampuan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Bersikap positif • Mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya • 	1, 2	3, 4*	4
2	Optimis	<ul style="list-style-type: none"> • Memiliki pandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri • Memiliki kemampuan • 	5, 6	7, 8	4
3	Objektif	<ul style="list-style-type: none"> • Memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya • 	9, 10	11*, 12*	4
4	Tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Kesiediaan untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya • 	13, 14	15*, 16	4
5	Rasional	<ul style="list-style-type: none"> • Analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai 	17, 18*	19*, 20	4

		dengan kenyataan •			
Jumlah			10	10	20

3.7.2. Skala Kecemasan

Dari hasil perhitungan komputerisasi melalui program *SPSS version 17.0 for Windows*. Peneliti mendapat hasil reliabilitas 0,778 dan terdapat 6 aitem yang gugur dari 20 aitem. Adapun syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat validitas adalah apabila nilai daya diskriminasi aitem sama dengan atau lebih dari 0,3. Jadi apabila korelasi antara butir dengan skor total kurang dari 0,3 maka butir dalam instrumen tersebut dinyatakan gugur atau tidak dapat digunakan sebagai instrumen pengumpul data. Adapun *blue print* setelah uji coba adalah sebagai berikut :

Tabel.3.5. Blue Print Skala Kecemasan Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jlh
			Favorable	Unfavorable	
1	Reaksi Fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Telapak tangan berkeringat • Jantung berdetak kencang • Otot tegang • Pipi merona • Pusing ketika menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas • 	21*, 22, 23	24*, 25	5
2	Reaksi Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> • Meninggalkan, menghindari dan menjauhi 	26, 27, 28	29*, 30	5

		hal-hal yang menjadikan cemas. •			
3	Reaksi Pemikiran	<ul style="list-style-type: none"> • Memikirkan bahaya secara berlebihan • Menganggap diri sendiri tidak mampu mengatasi masalah • Khawatir keburukan akan terjadi. 	31, 32, 33	34*, 35*	5
4	Suasana Hati	<ul style="list-style-type: none"> • Gugup • Jengkel • Panik • Suasana hati dapat berubah secara tiba-tiba 	36*, 37, 38	39, 40	5
Jumlah			12	8	20

3.8 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Dalam penelitian ini data yang diperoleh di lapangan akan diolah secara kuantitatif dengan menggunakan rumus statistik, merupakan suatu teknik untuk menganalisis data yang diperoleh dalam penelitian dan untuk menguji hipotesis. Pengolahan data yang dilakukan setelah mendapatkan semua data dengan melakukan tabulasi ke dalam *excel* . Setelah itu, dapat dipindahkan ke program SPSS dan dilakukan pengeditan untuk diuji secara statistik, sebelum itu terlebih dahulu peneliti melakukan uji prasyarat yaitu:

Langkah pertama yang harus dilakukan untuk menganalisis data penelitian yaitu dengan cara uji prasyarat, uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini, yakni:

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Data yang dinyatakan berdistribusi normal jika nilai ($p > 0,05$), dengan menggunakan rumus *kolmogrov smirnov* (Santoso, 2017).

b. Uji Linieritas Hubungan

Uji linieritas hubungan merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan cara membandingkan nilai F dengan F tabel dengan taraf signifikan 5%. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik garis lurus apabila nilai signifikan pada linieritas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dengan menggunakan tabel *Annova*.

c. Uji Hipotesis

Langkah kedua yang dilakukan setelah uji normalitas dan linieritas terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bahwa kepercayaan diri berkorelasi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *Fresh Graduate* di Universitas HKBP Nommensen. Maka teknik analisis data yang digunakan yaitu metode Regresi Linier Sederhana. Pada analisis regresi linier sederhana ini, sebelumnya akan dicari persamaan regresi linier yang dirumuskan sebagai berikut :

$$\hat{Y} = a + bX$$

Keterangan:

\hat{Y} = Kecemasan

a = Konstanta

X = Kepercayaan Diri

b = Koefisien regresi.

Dimana untuk melakukan proses penghitungan, terlebih dahulu mencari nilai konstan (b)

dari (Kecemasan) dan koefisien regresi (a) dengan rumus, dimana:

\hat{Y} = variabel dependen (Y)

a = konstanta (nilai Y jika tidak ada X)

b = koefisien regresi (kecenderungan perubahan Y dengan adanya X)

X = variabel independen (X)

n = banyaknya sampel.