

**PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KESIAPAN DALAM  
MENGHADAPI TANTANGAN DUNIA KERJA PADA  
MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM ANGAKATAN 2018  
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHAMAD  
SIDDIQ JEMBER**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)  
Fakultas Dakwah  
Jurusan Psikologi  
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Oleh:

**Ratna Fadilatul Munawaroh**  
NIM: D20185057

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI AHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH  
MARET 2023**

**PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KESIAPAN DALAM  
MENGAHADAPI TANTANGAN DUNIA KERJA PADA  
MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM ANGGKATAN 2018  
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHAMAD  
SIDDIQ JEMBER**

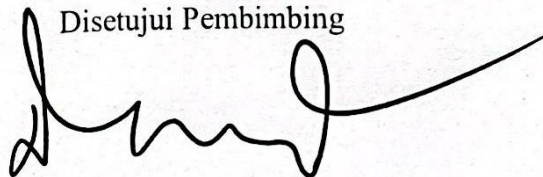
**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program Studi Psikologi Islam

Oleh :

Ratna Fadilatul Munawaroh  
NIM: D20185057

Disetujui Pembimbing



Mochammad Dawud, S.Sos, M.Sos  
NIP. 197907212014111002

**PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KESIAPAN DALAM  
MENGAHADAPI TANTANGAN DUNIA KERJA PADA  
MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM ANGAKATAN 2018  
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHAMAD  
SIDDIQ JEMBER**

**SKRIPSI**

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu  
persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)  
Fakultas Dakwah  
Program studi Psikologi Islam

Hari : Selasa  
Tanggal : 21 Maret 2023

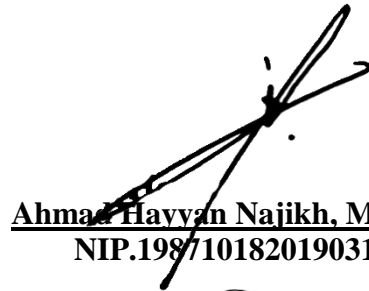
Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

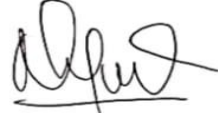



Muhammad Muhib Alwi, M.A.  
NIP.197807192009121005



Ahmad Hayyan Najikh, M. Kom. I  
NIP.198710182019031004

Anggota :

1. Dr. Achmad Fathor Rosyid, M.Si. (  )
2. Mochammad Dawud, S.Sos., M. Sos. (  )

Menyetujui  
Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Abdul Asror, M.Ag.  
NIP. 197406062000031003

## MOTTO

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا  
إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Artinya: Tidaklah seorang muslim tetimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran (cemas), atau sedih, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahan karenanya.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> HR. Imam Bukhori No.5641 dan HR. Imam Muslim No. 2573

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillahirobbilalamin betapa bahagianya saya karena telah menyelesaikan tugas akhir perkuliahan ini dengan semestinya, yang mana dalam proses terlaksanaan pengerjaan tugas akhir ini sangat membutuhkan waktu yang cukup banyak, mental yang baik, serta pemikiran yang jernih sehingga memunculkan ide-ide yang baik. Maka dari itu karya ilmiah sederhana (Skripsi) ini saya persembahkan teruntuk:

1. Bapak saya Abdul Rohim, sebagai nahkoda panutan keluarga terutama saya sendiri, seseorang yang selalu mengajarkan kepada saya arti kerasnya kehidupan yang mungkin tidak bisa saya jalani sampai saat ini tanpa hadirnya raga, kesabaran, keikhlasan, yang ada bada beliau.
2. Ibu saya Rini Kuswati yang telah melahirkan saya, membesarkan dan memberikan kasih sayang tiada henti kepada saya, sehingga saya mampu berdiri saat ini dihadapan banyaknya orang, kerasnya kehidupan, yang mungkin juga tidak akan mampu saya lewati tanpa hadirnya sosok ibunda yang sampai saat ini selalu menemani dan memberikan suprot terbaik dalam kehidupan saya.

## KATA PENGANTAR



Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas rahmat, taufiq, hidayah dan karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi yang berjudul “Analisis Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Psikologi Islam Angkatan 2018 Di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.” sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana S1, dapat terselesaikan dengan lancar.

Sholawat serta salam tetap tercurah limpahkan kepada manusia paling mulia, manusia pilihan Allah SWT, yang patut kita teladani yaitu Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat-sahabatnya, juga kita nanti-nanti syafaat beliau kelak di hari kiamat, *Amin*.

Setelah melalui beberapa tahapan rintangan dalam sistematika Penelitian skripsi ini, tiada kata yang pantas untuk dilontarkan selain ungkapan rasa syukur yang tiada tara kepada-Nya. Keberhasilan dan kesuksesan ini Penulis peroleh karena dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, Penulis menyadari dan menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, SE, MM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memfasilitasi kami selama proses kegiatan belajar di lembaga ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk mengadakan penelitian.

3. Bapak Muhib Alwi, M.A selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kia Haji Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan dukungan dan kesempatan untuk mengadakan penelitian.
4. Bapak Mochammad Dawud, S.Sos, M.Sos Selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan serta memberi motivasi selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Roni Subhan, S.Pd.selaku kepala perpustakaan Universitas Islam Negeri Kh.Achmad Siddiq Jember, beserta para karyawan yang telah pelayanan dan memfasilitasi Penulis dalam mencari referensi.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini membutuhkan arahan dan bimbingan, berkat kerja sama dari berbagai pihak skripsi ini dapat terselesaikan. Tanpa bantuan berbagai pihak , skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik. Penulis menyadari masih adanya banyak kekurangan di dalam skripsi ini dan kekeliruan, baik dalam pembahasan maupun Penulisan .Oleh karena itu Penulis kritik dan saran demi tersusunnya skripsi ini.

Akhir Nya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi diri Penulis khususnya dan pembaca pada umumnya. *Amin Ya Rabbal Alamin.*

Jember, 21 Maret 2023  
Penulis

Ratna Fadilatul Munawaroh  
NIM: D20185057

## ABSTRAK

**Ratna Fadilatul M., 2023: “Analisa Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Psikologi Islam Angkatan 2018 Di Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember”.**

**Kata Kunci :** Kecemasan, Kesiapan, Tantangan Dunia Kerja, Mahasiswa.

Kecemasan merupakan perasaan afektif yang kurang menyenangkan yang biasanya disertai dengan munculnya reaksi fisik pada seseorang apabila dihadapkan pada sesuatu hal dianggap membahayakan. Tidak sedikit seseorang akan mengalami rasa cemas pada dirinya terutama pada mahasiswa. Dimasa akhir perkuliahan tidak jarang mahasiswa akan merasa cemas dengan jenjang karirnya kedepan. Sehingga mereka akan mulai mempersiapkan dirinya untuk siap menghadapi tantangan dunia setelah masa perkuliahan yaitu tantangan dunia kerja.

Fokus masalah pada penelitian ini merupakan, apakah terdapat kecemasan yang dapat mempengaruhi kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa psikologi islam angkatan 2018 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddig Jember. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidak kecemasan yang dapat mempengaruhi kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa psikologi islam angkatan 2018 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddig Jember. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur yakni dengan penyebaran angket. Metode analisis data menggunakan uji normalitas, uji linieritas, uji regresi sederhana, dan uji hipotesis menggunakan uji determinasi, yang kemudian diolah menggunakan SPSS 25 *for windows versi 25.0.0.0*.

Nilai determinasi atau Adjusted R square sebesar 0,611 atau 61,1%. Hal tersebut berarti kecemasan memiliki pengaruh yang tinggi terhadap kesiapan mahasiswa psikologi Islam angkatan 2018 dalam menghadapi tantangan dunia kerja.

Berdasarkan hasil yang didapat nilai Sig pada uji F sebesar 0,00 atau kurang dari 0,05 berarti  $H_0$  diterima atau variabel kecemasan benar-benar mempengaruhi variabel kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja. Yang mana berarti kecemasan berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa psikologi islam angkatan 2018 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.



## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>HALAMAN COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	6
F. Definisi Operasional Variabel .....	7
G. Asumsi Penelitian.....	8
H. Hipotesis.....	10
I. Sistematika Pembahasan .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>12</b>
A. Penelitian Terdahulu .....	12
B. Kajian Teori.....	17

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	35
D. Analisis Data .....	38
<b>BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS .....</b>	<b>48</b>
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian .....	48
B. Penyajian Data dan Analisis Data .....	51
C. Analisis Data .....	57
D. Pengujian Hipotesi .....	60
E. Pembahasan Temuan.....	61
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

No.	Uraian	Hal
2.1	Persamaan dan Perbedaan Penelitian .....	15
3.1	Skala Likert .....	36
3.2	Blue Print Skala Kecemasan .....	36
3.3	Blue Print Skala kesiapan .....	37
3.4	Hasil Uji Validitas Kecemasan( $V_x$ ).....	41
3.5	Hasil Uji Validitas kesiapan( $V_y$ ) .....	42
3.6	Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan( $V_x$ ) .....	44
3.7	Hasil Uji Reliabilitas kesiapan( $V_y$ ) .....	42
4.1	Tabulasi Kecemasan.....	52
4.2	Tabulasi Kecemasan.....	53
4.3	Data Responden .....	55
4.4	Deskripsi Statistik .....	56
4.5	Hasil Uji Normalitas .....	57
4.6	Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	58
4.7	Hasil Uji Linier .....	58
4.8	Hasil Uji Regesi Sederhana.....	59
4.9	Hasil Uji T.....	60

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dalam pembelajaran di perguruan tinggi.<sup>2</sup> Sedangkan menurut Annisa Nurjannah mahasiswa merupakan golongan yang memiliki karakteristik yang berupa pemuda dan juga calon intelektual.<sup>3</sup> Sehingga dapat dijabarkan bahwa, mahasiswa memiliki wawasan lebih, yang tentunya berbeda dengan orang lain. Wawasan tersebut dapat dibidang lebih dominan, karena mahasiswa memiliki keinginan, harapan, atau pencapaian yang lebih dibandingkan pelajar lainnya.

Berdasarkan pernyataan di atas setiap individu akan selalu berusaha meningkatkan kompetensi serta kualitas dirinya terutama dalam segi pendidikan. Hal tersebutlah yang melatar belakangi kebanyakan individu untuk melanjutkan pendidikan formal sampai perguruan tinggi.<sup>4</sup> Namun dengan semakin meningkatnya kompetensi dan kualitas yang dimiliki individu, maka akan semakin berpengaruh terhadap berbagai kebutuhan yang harus terpenuhi dalam kehidupannya.

Kebutuhan tersebut dapat berupa kebutuhan dalam mendapatkan pekerjaan serta penghasilan yang sesuai, yang tentunya berkaitan dengan

---

<sup>2</sup> 2010. Undang – undang R.I Nomor 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS. Bandung: Citra Umbara

<sup>3</sup> Anisa Siti Nurjaanah, Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate dalam Melamar Pekerjaan, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2018, Vol. 1, No. 2, <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/9160>.

<sup>4</sup> Faradina dkk, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir, Jurnal empati, Universitas Diponegoro, 2015, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/14352/13883>.

kesesuaian minat, bakat, serta kemampuan individu. Akan tetapi dapat digaris bawahi bawah, mendapatkan pekerjaan sesuai dengan apa yang diinginkan tentunya tidak sangatlah mudah, melihat banyaknya lowongan pekerjaan yang tidak hanya mencari skill atau kemampuan individu, melainkan juga berkaitan dengan pengalaman kerja yang sudah dimiliki pelamar.

Problematika dalam melamar suatu pekerjaan biasanya dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman yang dimiliki oleh individu. Sehingga membuat individu tersebut kurang mendapatkan prioritas dalam setiap lowongan pekerjaan. Hal ini menimbulkan kecemasan individu yang akan menghadapi dunia kerja.

Sementara mendapatkan pekerjaan merupakan tuntutan sosial yang harus dihadapi oleh setiap individu terutama bagi seorang sarjana pendidikan. Menurut Yunita yang dikutip oleh Rachmady dan Aprilia mengungkapkan bahwa, banyak individu yang ingin mendapatkan pekerjaan, Sementara lapangan pekerjaan yang terbatas menyebabkan tidak keseimbangan dengan banyaknya pelamar pekerjaan. Hal ini menjadi pemicu meningkatnya angka pengangguran dalam suatu negara.<sup>5</sup>

Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Badan Pusat Statistik Nasional Tahun 2021 menyebutkan :

---

<sup>5</sup> Rachmady & Aprilia, Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala, Jurnal Psikogenesis, 2018, hal. 55, Vol 6, No. 1, <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/632>.

jumlah angkatan kerja di kabupaten Jember pada tahun 2021 sebesar 1.270.170 jiwa, dengan tingkat pengangguran sebesar 73.017 jiwa. Sedangkan pada tahun sebelumnya yaitu pada tahun 2020, angkatan kerja di kabupaten Jember sebesar 1.249.204 jiwa, dengan tingkat pengangguran sebesar 67.448. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa, dalam kurun waktu satu tahun persentase jiwa yang bekerja di kabupaten Jember naik sebesar 1,68 persen. Sedangkan angka pengangguran di kabupaten jember pada tahun selanjutnya sebesar 8,26 persen, yang artinya persentase pengangguran lebih tinggi dibanding dengan persentase jiwa yang memperoleh pekerjaan.<sup>6</sup>

Meningkatnya angka pengangguran membuat daya saing antar individu dalam memperoleh pekerjaan semakin tinggi. Hal tersebut yang nanti dapat memicu munculnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir untuk memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan bidang akademik yang mereka tempuh. Sementara dalam sisi lain dunia kerja menuntut individu memiliki pengalaman. Hal ini juga menjadikan mahasiswa semakin merasa cemas dalam menghadapi tantangan di dunia kerja nanti.

Kecemasan sendiri dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang biasanya disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang seperti rasa takut yang kurang jelas. Menurut calhoun dan Acocella ,”kecemasan dapat dilihat dari munculnya gejala kognisi, fisiologis dan psikis. Calhoun dan Acocella menggambarkan gejala kognisi merupakan gejala yang berhubungan dengan pemikiran individu, gejala fisiologis berhubungan dengan keadaan fisik individu sementara gejala psikis berkaitan erat dengan mental individu.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Badan Pusat Statistik, , Ketenaga Kerjaan. 2021

<sup>7</sup> Stephani Antoniete, Skripsi Penyusunan Skala Kecemasan Aspek Emosi Untuk Siswa Kelas II Sekolah Dasar, (Universitas Sanata Dharma Yogyakarta) 2018, [https://repository.usd.ac.id/31493/2/141134232\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/31493/2/141134232_full.pdf).

Adanya beberapa gejala yang muncul dalam diri individu tidak memungkiri kemungkinan terjadinya suatu hambatan yang nantinya akan berpengaruh pada kesiapan seseorang dalam menghadapi tantangan. Kesiapan sendiri dapat didefinisikan sebagai kemampuan yang ada dalam diri sendiri yang dapat memacu terjadinya keberhasilan dalam menjalankan pekerjaan. Hal tersebut sesuai dengan kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) yang mana mendefinisikan kesiapan juga dengan kata kewaspadaan, yang berartikesiapan serta kecermatan dalam menghadapi permasalahan.<sup>8</sup>

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilaksanakan oleh peneliti. Peneliti menemukan bahwa, mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kyai Achmad Shiddiq Jember mengalami gejala kognisi, fisiologis dan psikis. Hal ini disebabkan karena adanya kecemasan dalam menghadapi tantangan dunia kerja setelah mereka lulus dari dunia perkuliahan yang mana kecemasan tersebut dapat mempengaruhi adanya kesiapan dalam diri individu atau mahasiswa dalam menghadapi tantangan terutama dalam dunia pekerjaan. Sehingga peneliti mengambil judul Analisis Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Psikologi Islam Angkatan 2018 Di Universitas Islam Negeri Kh. Achmad Siddiq Jember.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang digunakan pada penelitian ini adalah: “Apakah terhadap pengaruh kecemasan terhadap kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa

---

<sup>8</sup> <https://kbbi.web.id/cemas>

psikologi islam angkatan 2018 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kecemasan dengan kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa psikologi islam angkatan 2018 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian terbagi menjadi dua aspek antara lain sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya dalam penelitian kecemasan memasuki dunia kerja.
- b. Penelitian diharap dapat menjadi bahan informasi atau wawasan untuk dijadikan tolak ukur kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja pada calon sarjana.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan referensi untuk memperdalam penelitian yang ada di perpustakaan Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.



- b. Penelitian diharapkan mampu memberikan pengalaman baru kepada peneliti terkait penelitian yang lebih sistematis serta mampu dijadikan tolak ukur dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian merupakan sebuah batasan-batasan yang berkaitan dengan bidang atau kajian. Yang digambarkan dengan variabel dan indikator penelitian.

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian pada judul ini menggunakan variabel bebas yang dilambangkan dengan variabel (x) yang berupa kecemasan. Sementara variabel terikat yang dilambangkan dengan variabel (y) berupa kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja.

### **2. Indikator Variabel**

#### **a. Variabel bebas (x)**

- 1) Gejala kognisi
  - a) Kurang berkonsentrasi
  - b) Khawatir berlebihan
  - c) Sulit mengambil keputusan
- 2) Gejala fisiologis
  - a) Sakit kepala
  - b) Denyut jantung
  - c) Tegang

- 3) Gejala psikis
  - a) Perasaan sedih mendadak
  - b) Kehilangan minat beraktivitas
  - c) Suasana hati yang muram
- b. Variabel terikat (y)
  - 1) Mampu menghadapi perbedaan pendapat
  - 2) Mampu menghilangkan rasa takut
  - 3) Memiliki informasi yang cukup
  - 4) Memiliki kemampuan yang dimiliki
  - 5) Adanya rasa percaya diri
  - 6) Kemampuan bekerjasama sesuai target
  - 7) Kemampuan bekerjasama dengan baik

## **F. Definisi Operasional Variabel**

### **1. Kecemasan**

Kecemasan merupakan perasaan afektif yang tidak menyenangkan, yang dapat berupa rasa khawatir yang berlebihan, rasa takut, serta terjadi terus menerus yang berhubungan dengan situasi sehari-hari. Perasaan cemas ini biasanya dapat muncul karena terjadinya suatu peristiwa yang belum siap dilalui oleh seseorang. Gejala yang dapat muncul ketika seseorang merasa cemas antara lain jantung berdebar, kurang konsentrasi dan juga tidak mempunyai mengambil keputusan dalam sebuah permasalahan.

## 2. Kesiapan kerja

Kesiapan kerja merupakan adanya kesamaan dalam adanya kematangan antara kemampuan psikis, kemampuan fisiologis, serta kemampuan kognitif yang dimiliki, sehingga seseorang dikatakan sudah siap atau mampu dalam melaksanakan kegiatan atau hubungan antar pekerja dan dapat mengatasi pekerjaan dengan baik.

## 3. Tantangan dunia kerja

Tantangan sendiri memiliki arti suatu objek yang mampu meningkatkan tekad dan kualitas seorang individu dalam memecahkan sebuah masalah, akan tetapi tantangan juga dapat diartikan sebagai hambatan yang dapat mempengaruhi individu dalam mencapai suatu harapan. Tantangan dunia kerja sendiri dapat diartikan sebagai suatu objek yang mampu menjadikan individu merasa terdorong untuk hal yang lebih baik lagi dalam dunia pekerjaan, akan tetapi tidak jarang adanya tantangan yang muncul tersebut malah menjadi suatu kecemasan tersendiri bagi individu dalam mencapai suatu keinginan atau harapan yang lebih baik, terutama dalam dunia pekerjaan.

## 4. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang tengah melakukan pendidikan di sebuah perguruan tinggi. Sebutan mahasiswa ini didapat karena individu yang melakukan pendidikan di sebuah perguruan tinggi. Intelektual yang tinggi tersebut berupa cendekiawan muda yang kehadirannya diharap dapat

meningkatkan kualitas pendidikan serta mampu memberikan perubahan bagi lingkungan sekitar.

### **G. Asumsi Penelitian**

Asumsi penelitian dapat artikan juga sebagai anggapan dasar atau postulat, yang merupakan sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya dapat diterima oleh peneliti.<sup>9</sup> Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kecemasan dan kesiapan dalam menghadapi tantangan dunia kerja. Kedua variabel tersebut digunakan untuk menganalisa atau melihat adakah kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa psikologi islam angkatan 2018.

Kecemasan merupakan perasaan afektif yang kurang menyenangkan yang biasanya disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang seperti rasa takut yang tidak jelas. Sedangkan tantangan dunia kerja merupakan suatu objek yang mampu menjadikan individu merasa terdorong untuk hal yang lebih baik lagi dalam dunia pekerjaan. Kesiapan sendiri merupakan bentuk kemampuan baik secara psikis, fisiologis, maupun kognitif sudah berkerja dengan baik sehingga memunculkan kemampuan dalam menjalankan aktifitas yang sesuai. Sedangkan tantangan dunia kerja merupakan sebuah faktor yang dapat memicu munculnya kecemasan terhadap mahasiswa, khususnya mahasiswa psikologi. Variabel ini akan dijelaskan pada indikator penelitian.

---

<sup>9</sup> Tim Penyusun, Pedoman Karya Ilmiah IAIN Jember, (Jember: IAIN Jember),

## H. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan tentang suatu kaidah, yang kebenarannya belum teruji secara empirik.<sup>10</sup> Adapun pernyataan yang dimaksud merupakan suatu jawaban sementara yang berupa anggapan dasar atau dugaan sementara mengenai sesuatu yang harus dibuktikan kebenarannya oleh peneliti. Adapun hipotesis dalam penelitian yang dilakukan antaranya:

1. H<sub>0</sub> : Tidak adanya kecemasan yang mempengaruhi kesiapan mahasiswa psikologi islam angkatan 2018 dalam menghadapi tantangan dunia kerja.
2. H<sub>a</sub>: Adanya kecemasan yang mempengaruhi kesiapan mahasiswa psikologi islam angkatan 2018 dalam menghadapi tantangan dunia kerja.

## I. Sistematika Pembahasan

Bab I Pendahuluan Bab ini berisi tentang latar belakang masalah, fokus masalah, tujuan dan manfaat, definisi istilah, dan sistematika pembahasan.

Bab II Kajian Pustaka Memuat uraian tentang tinjauan pustaka terdahulu dan kerangka teori relevan dengan tema skripsi.

Bab III Metode Penelitian Memuat secara rinci metode penelitian penelitian yang digunakan peneliti beserta alasannya, jenis penelitian, lokasi, subyek, metode pengumpulan data, analisis data, kabsahan data dan data-data penelitian.

Bab IV penyajian data dan analisis data berisi gambaran obyek penelitian, penyajian data dan analisis, pembahasan temuan.

---

<sup>10</sup> Tim Penyusun, Pedoman Karya Ilmiah IAIN Jember, (Jember: IAIN Jember),

Bab V Penutup terakhir berisi kesimpulan yang menyajikan secara ringkas seluruh penemuan penelitian yang ada hubungannya dengan masalah penelitian dan saran-saran dirumuskan berdasarkan hasil penelitian.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan, kemudian membuat ringkasannya, baik penelitian yang sudah terpublikasikan atau belum terpublikasikan (skripsi, tesis, disertasi, artikel yang dimuat pada jurnal ilmiah, dan sebagainya).<sup>11</sup>

1. Thomas Fajar Adi Nugroho (2010) "*Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*"

Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional.<sup>12</sup> Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir.

2. Muhammad Khusni (2011) "*Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Karir Masa Depan Dengan Tingkat Religiusitas Pada Remaja*"

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 orang siswa dengan sampel 100 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif

---

<sup>11</sup> Tim Penyusun, Pedoman Karya Ilmiah IAIN Jember, (Jember: IAIN Jember), 40.

<sup>12</sup> Thomas Fajar, Sekripsi Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2010, <https://repository.usd.ac.id/28868/2/059114104Full%5B1%5D.pdf>

yang signifikan antara kecemasan menghadapi karir masa depan dengan tingkat religiusitas pada remaja, yang memiliki koefisien korelasi ( $r$ )-- 0,334 dan  $p < 0.001$  ( $p < 0.001$ ). Yang artinya semakin tinggi tingkat religiusitasnya maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi karir masa depan begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat religiusitasnya maka semakin tinggi kecemasan menghadapi karir masa depan. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan teknik korelasi product moment. Bedanya dengan penelitian penulis yaitu dilihat dari objek penelitiannya kalau penelitian sebelumnya menggunakan product moment dan variabel bebasnya religiusitas sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis regresi dan variabel yang digunakan konsep diri dan dukungan sosial.<sup>13</sup>

3. Azhari (2016) "*Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala*".

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala yang berjumlah 100 orang. Hasil yang ditemukan dalam penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat

---

<sup>13</sup> Muhammad, Skripsi *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Karier Masa Depan Dengan Tingkat Religiusitas Pada Remaja*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011, <https://digilib.uin-suka.ac.id/6296/>



akhir, artinya semakin tinggi resolusi maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja ataupun sebaliknya.<sup>14</sup>

4. Mahbub Nadziri (2018) “*Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapatkan Pekerjaan*”.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukan bahwa lebih banyak subjek memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori sedang yaitu sebanyak 47 mahasiswa, pada kategori rendah sebanyak 27 mahasiswa dan pada kategori tinggi sebanyak 25 mahasiswa.<sup>15</sup>

5. Syukri Hamdala (2021) yang berjudul “*Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjung Pinang Desa Senayang Kabupaten Lingga*”.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa indikasi-indikasi kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate Universitas Maritim Raja Ali Haji Tanjung Pinang di desa Senayang diantaranya mengalami gangguan tidur, jantung berdetak kencang, dan badan merasa lemas, sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan takut tidak mampu menyelesaikan masalah.

---

<sup>14</sup> Azhari, Skripsi hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala, Universitas Kuala Banda Aceh, 2016, <https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/view/37>

<sup>15</sup> Mahbub Nadziri, Skripsi “*Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapatkan Pekerjaan*”(Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2018) <https://eprints.umm.ac.id/42323/>.

**Tabel 2.1**  
**Penelitian Terdahulu**

No	Nama dan Tahun Penelitian	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Thomas Fajar Adi Nugroho (2010)	<i>“Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta”</i>	Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir.	Penelitian terdahulu dengan penelitian yang peneliti lakukan terdapat pada variabel yang digunakan yaitu berupa kecemasan, dan objek penelitian yang berupa mahasiswa psikologi.	Hasil penelitian terdahulu lebih mengarah terhadap korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan. Sementara peneliti lebih berfokus pada kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja.
2.	Muhamad Kusni (2011)	<i>“Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Karir Masa Depan Dengan Tingkat Religiusitas Pada Remaja”</i>	Penelitian ini menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan menghadapi karir masa depan dengan tingkat religiusitas pada remaja, dengan koefisien korelasi (r)0,334 dan p < 0.001 (p < 0.001). Semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi karir masa depan begitu sebaliknya.	Penelitian yang peneliti lakukan terdapat pada variabel penelitian yang digunakan yaitu berupa kecemasan	Objek penelitiannya kalau penelitian sebelumnya menggunakan product moment dan variabel bebasnya religiusitas sedangkan peneliti menggunakan teknik analisis regresi dan variabel yang digunakan konsep diri dan dukungan sosial
3.	Azhari (2016)	<i>“Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir</i>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, semakin	Penelitian yang peneliti lakukan terdapat pada variabel penelitian dan objek penelitian.	Lokasi penelitian dan objek penelitian, yang mana penelitian yang dilakukan peneliti lebih terfokus pada mahasiswa psikologi saja. Sampel yang

		<i>Universitas Syiah Kuala”</i>	tinggi resolusi maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja dan sebaliknya.		diambil dikelompokkan, sementara pada penelitian terdahulu terfokus pada mahasiswa umum, dan sampel yang diambil bersifat random.
4.	Mahbub Nadziri (2018)	<i>“Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapat Pekerjaan”</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak subjek memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori sedang yaitu sebanyak 47 mahasiswa, pada kategori rendah sebanyak 27 mahasiswa dan pada kategori tinggi sebanyak 25 mahasiswa.	Penelitian yang peneliti lakukan sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif. Terdapat variabel yang sama yaitu kecemasan dalam menghadapi tantangan dunia kerja.	Penelitian yang dilakukan menggunakan satu variabel dan jenis kuantitatif deskriptif. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti menggunakan dua variabel dan penelitian kuantitatif jenis survei.
5.	Syukri Hamdala (2021)	<i>“Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas Maritim Raja</i>	Hasil penelitian ini terdapat beberapa indikasi kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate Universitas Maritim Raja Ali Haji	Penelitian yang akan dilakukan sama-sama menggunakan variabel yang sama yaitu kecemasan dalam menghadapi	Pada penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kualitatif, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti
		<i>Ali Haji Tanjung Pinang Di Desa Senayan Kecamatan Senayang Kabupaten Lingga”</i>	Tanjung Pinang di desa Senayang antara lain mengalami gangguan tidur, jantung berdetak kencang, dan badan merasa lemas, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, mudah bingung dan takut tidak mampu menyelesaikan masalah.	tantangan dunia kerja.	menggunakan penelitian kuantitatif.

## B. Kajian Teori

Bagian ini berisi tentang pembahasan teori yang dijadikan sebagai perspektif dalam melakukan penelitian. Pembahasan teori secara lebih luas dan mendalam akan semakin memperdalam wawasan peneliti dalam mengkaji permasalahan yang hendak dipecahkan sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian.<sup>16</sup>

### 1. Kecemasan

#### a. Pengertian Kecemasan (anxiety)

Kecemasan menurut kamus besar bahasa Indonesia merupakan perasaan tidak tenang hati karena adanya rasa khawatir, takut, gelisah dan perasaan tidak nyaman lainnya.<sup>17</sup>

Menurut para ahli kecemasan sendiri diartikan sebagai:

#### 1) Menurut Izard, dalam Barlow

Kecemasan merupakan, perasaan yang merupakan sebuah campuran dari suatu jumlah emosi. Emosi yang paling umum yang digunakan untuk mempertimbangkan kombinasi dengan ketakutan untuk menyusuk kecemasan meliputi keadaan susah, marah, malu, rasa bersalah dan juga minat. Berdasarkan penjelasan Izard dalam Barlow yang dikutip oleh Abdul Hidayat mengasumsikan bahwa kecemasan merupakan suatu campuran perasaan berbeda di berbagai situasi dan waktu, seperti halnya seseorang merasa

---

<sup>16</sup> Tim Penyusun, Pedoman Karya Ilmiah, 40.

<sup>17</sup> <https://kbbi.web.id/cemas>

ketakutan, kesusahan, dan marah secara bersamaan maka dapat disebut dengan rasa cemas.<sup>18</sup>

2) Menurut Sigmund Freud, dalam Corey

Kecemasan merupakan keadaan tegang yang memaksa untuk melakukan sesuatu. Sigmund Freud juga mengungkapkan bahwa kecemasan terdiri dari tiga jenis yaitu:

- a) Kecemasan realita dapat digambarkan berupa rasa takut akan adanya bahaya yang datang dari dunia luar, seperti halnya adanya ancaman.
- b) Kecemasan neurotik dapat digambarkan berupa rasa takut jika insting akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang menyebabkan akan adanya hukuman.<sup>19</sup>
- c) Kecemasan moral dapat digambarkan berupa rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang dengan hati nurani yang cukup berkembang akan cenderung merasa bersalah apabila mereka berbuat sesuatu yang bertentangan dengan nilai moral mereka atau dengan introyeksi orang tua mereka.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Abdul Hidayat, Kecemasan dan Metode Pengendaliannya, Khazanah, IAIN Antasari Banjarmasin, 2014, Vol. XII, No. 01, <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/301>

<sup>19</sup> Abdul Hidayat, Kecemasan dan Metode Pengendaliannya, Khazanah, IAIN Antasari Banjarmasin, 2014, Vol. XII, No. 01, <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/301>

<sup>20</sup> Abdul Hidayat, Kecemasan dan Metode Pengendaliannya, Khazanah, IAIN Antasari Banjarmasin, 2014, Vol. XII, No. 01, <https://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/301>

### 3) Kecemasan menurut Clift

Kecemasan reaksi emosi yang terjadi karena adanya tekanan secara batin yang berlebihan yang timbul karena perasaan khawatir dan tidak jelas penyebabnya. Individu yang mengalami kecemasan membutuhkan penanganan agar merasakan rasa nyaman dalam setiap kondisi.<sup>21</sup>

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat diasumsikan kecemasan merupakan campuran dari beberapa jenis perasaan ketika melakukan sesuatu karena adanya tekanan secara batin yang berlebihan seperti halnya perasaan khawatir dan perasaan tidak jelas lainnya.<sup>22</sup>

#### b. Aspek-aspek kecemasan

Kecemasan merupakan sebuah perasaan yang tidak menentu pada individu, salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi yaitu kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan dalam dunia kerja menurut Greenberger dan Padesky dalam Fenn & Byrne yang dikutip oleh Mahbub Nadziri menyampaikan bahwa aspek kecemasan menghadapi dunia kerja terdapat dua aspek kecemasan diantaranya:<sup>23</sup>

- 1) Physical symptoms atau terjadinya reaksi fisik yang terjadi terhadap orang cemas, seperti halnya telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, dan juga pusing.

---

<sup>21</sup> Clift, *New Measures for witnesses: are they performing as anticipated?* (Doctoral dissertation, University of glasgow), 2011

<sup>22</sup> Clift, *New Measures for witnesses: are they performing as anticipated?* (Doctoral dissertation, University of glasgow), 2011

<sup>23</sup> Fenn & Byrne, *The key principles of cognitive behavioural therapy*. Innaait, 2013

- 2) Thought yaitu pemikiran negatif dan irasional individu berupa perasaan tidak siap dan tidak memiliki keahlian seperti merasa tidak siap dalam menghadapi wawancara kerja.
- 3) Behavior adalah suatu tindakan individu yang merasakan kecemasan akan cenderung menghindari situasi penyebab kecemasan tersebut dikarenakan dirinya merasa terganggu dan mengalami gejala seperti keringat dingin, mual, sakit kepala, leher kaku, dan juga mengalami gangguan tidur.
- 4) Feelings, dimana suasana hati individu merasa cemas dan cenderung ingin marah, merasa panik, gugup yang dapat memunculkan kesulitan untuk memutuskan sesuatu.<sup>24</sup>

Berdasarkan beberapa aspek diatas dapat diketahui bahwa tantangan dunia kerja membuat individu merasa cemas terutama pada karirnya di masa depan. Salah satu individu yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang memiliki pengetahuan lebih dari pelajar lainnya, sehingga terkadang mendapatkan tekanan yang lebih dari lingkungannya untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik.

c. Gangguan kecemasan (generalized anxiety disorder)

Gangguan kecemasan secara umum dapat berupa, perasaan cemas dan takut yang berlangsung terus menerus serta tidak dapat dikendalikan oleh perasaan bahwa sesuatu buruk akan terjadi, serta

---

<sup>24</sup> Fenn & Byrne, *The key principles of cognitive behavioural therapy*. Innaait, 2013

rasa takut yang sangat kuat yang muncul selama periode 6 bulan. Gangguan kecemasan sendiri dapat disebabkan oleh lingkungan individu dan tidak disebabkan oleh sesuatu yang berkaitan dengan fisik seperti penyakit, obat-obatan atau terlalu banyak minum kopi.

Beberapa individu yang menderita gangguan kecemasan tanpa pernah mengalami suatu peristiwa tertentu yang menyebabkan kecemasan, mereka mungkin saja memiliki kecenderungan fisiologis untuk mengalami gejala kecemasan seperti telapak tangan yang berkeringat, jantung berdebar, kesulitan bernafas pada saat mereka berhadapan dengan situasi yang bersifat menantang.<sup>25</sup> Kecemasan dapat disebabkan karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi individu terutama dalam ranah kognisi dalam teori Nevid dkk, Kognisi merupakan sebuah faktor yang terjadi karena adanya gangguan mental yang disebabkan oleh pola pikir individu.<sup>26</sup> Sedangkan menurut Dr. Savitri Ramaiah membagi faktor kecemasan sebagai berikut :

#### 1) Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi cara berpikir individu terhadap diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut terjadi karena adanya peristiwa yang kurang menyenangkan, yang berkaitan

---

<sup>25</sup> Carole Wade & Carol Tavis, Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2, (Jakarta: Erlangga), 330.

<sup>26</sup> Laila & Fuad, Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta, khazanah, Universitas Islam Indonesia, Vol. 5 No.2 Januari 2012. <https://journal.uui.ac.id/khazanah/article/view/3796>



dengan lingkungannya, seperti contoh keluarga dan sahabat. Sehingga individu merasa terancam.

## 2) Emosi yang ditekan

Kecemasan terjadi akibat adanya emosi yang tertekan, yang mana seseorang terlalu lama menyimpan perasaan dan tidak mampu melupakannya, sehingga akan menjadi bom waktu tersendiri di kemudian hari.

## 3) Sebab-sebab fisik

Kecemasan timbul akibat adanya tubuh dan pikiran yang saling berkaitan. Kondisi tersebut diantaranya berupa perasaan tidak senang dan perubahan suasana perasaan.

Sehingga dari beberapa faktor diatas perlu adanya sebuah penanganan secara khusus terhadap individu yang mengalami kecemasan, terutama dari golongan mahasiswa. Karena mahasiswa merupakan individu yang rawan terkena kecemasan, akibat adanya tuntutan yang lebih tinggi dari pada pelajar lainnya. Adapun kecemasan, dapat dilihat dari beberapa gejala-gejala yang muncul antara lain :<sup>27</sup>

### 1) Gejala Psikologis

Gejala emosi atau gejala yang muncul karena bawaan dari sisi psikologis seseorang ini biasanya berupa adanya suasana hati yang muram, kurangnya dukungan, terdapat peristiwa kurang

---

<sup>27</sup> Nixson Manurung, *Terapi Reminiscence*. (Jakarta: Trans Info Media, 2016) hlm 60.

menyenangkan, perasaan sedih yang mendadak, serta kehilangan minat terhadap aktivitas sosial yang biasanya dilakukan.

## 2) Gejala fisiologis

Gejala fisiologis ini merupakan bentuk kecemasan yang diasosiasikan dengan perubahan-perubahan pada sistem tubuh seperti, denyut jantung, tegang, pusing, mual, sakit kepala, serta munculnya jerawat, adanya keterbatasan fisik.

## 3) Gejala kognitif

Gejala kognitif ini merupakan bentuk kecemasan yang berupa berpikir mengenai hal-hal yang negatif sehingga akan menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebih, yang mengakibatkan susah berkonsentrasi, susah tidur, dan susah mengambil sebuah keputusan.

## 2. Kesiapan

### a. Pengertian Kesiapan

Kesiapan merupakan adanya kematangan antara kemampuan psikis, kemampuan fisiologis, serta kemampuan kognitif yang dimiliki, sehingga seseorang dikatakan sudah siap atau mampu dalam melaksanakan kegiatan atau hubungan antar pekerja dan dapat mengatasi pekerjaan dengan baik. Menurut para ahli kesiapan sendiri di definisikan sebagai:

- 1) Menurut Stevani dan Yulhendri yang dikutip oleh Rizki Diah dkk

Kesiapan kerja merupakan adanya suatu kematangan keselarasan antara kemampuan kematangan fisik, mental, serta pengalaman, sehingga adanya kemauan dan kemampuan untuk melaksanakan suatu pekerjaan yang sedang atau akan dihadapi.<sup>28</sup>

- 2) Menurut Ward dan Riddle, yang dikutip oleh Rizki Diah dkk

Kemampuan yang datang dari diri sendiri dengan sedikit atau bahkan tanpa bantuan dari luar untuk memperoleh pekerjaan yang sesuai oleh individu.

- b. Aspek-aspek kesiapan

Kesiapan sendiri merupakan kematangan antara kemampuan psikis, kemampuan fisiologis, serta kemampuan kognitif yang dimiliki, sehingga seseorang dikatakan sudah siap atau mampu dalam melaksanakan kegiatan atau hubungan antar pekerja dan dapat mengatasi pekerjaan dengan baik. Seseorang dapat dikatakan siap dalam menghadapi dunia kerja dilihat dari beberapa aspek diantaranya:<sup>29</sup>

- 1) *Career Management Skill*

Memiliki keterampilan untuk menjalankan beberapa tugas yang berkembang dalam pekerjaan.

---

<sup>28</sup> Rizki Diah Baiti' dkk, Career Self dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir, Jurnsl Psikologi Integratif, Prodi Psikologi Uin Sunan Kalijaga, Vol.5, No.2, 2017, hal 129

<sup>29</sup> Rizki Diah Baiti' dkk, Career Self dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir, Jurnsl Psikologi Integratif, Prodi Psikologi Uin Sunan Kalijaga, Vol.5, No.2, 2017, hal 130

2) *Knowledge*

Memiliki pengetahuan sesuai bidang yang tengah dijalani

3) *Presentation*

Memiliki kemampuan mamahami pengetahuan yang dipelajari dengan baik.

4) *Personal Circumstance*

Memiliki kepribadian yang mendorong seseorang untuk memunculkan prestasi serta potensi dalam dirinya.

c. Macam-macam kesiapan dalam dunia kerja<sup>30</sup>

Adapun macam-macam kesiapan dalam dunia kerja yang sering muncul pada seseorang diantaranya:

1) *Beda pendapat*

Adanya perbedaan pendapat, yang mana terjadi karena pekerjaan yang melibatkan tim pasti juga melibatkan banyak perbedaan pendapat pula.

2) *Dikalahkan ketakutan*

Adanya ketakutan terbesar yang biasanya dapat menghambat majunya suatu karir dikarenakan ketakutan dalam mengambil risiko.

3) *Minim informasi*

Terjadinya kurangnya informasi serta koneksi, maka akan terjadi minimnya pengetahuan dalam pekerjaan seperti halnya,

---

<sup>30</sup> Rizki Diah Baiti' dkk, Career Self dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir, Jurnsl Psikologi Integratif, Prodi Psikologi Uin Sunan Kalijaga, Vol.5, No.2, 2017, hal 132

ketidak tahuan suasana dalam kantor, isu- isu serta permasalahan yang ada dalam lingkup pekerjaan.

4) Fokus pada kemampuan

Pekerja yang menyakini bahwa puncak kesuksesan dalam pekerjaan merupakan mengerjakan tugas dengan baik, maka akan terkalahkan dengan pekerja yang lebih mampu bekerja dengan tim, mengerti kepemimpinan, serta mengetahui visi dengan baik.

5) Terlalu percaya diri atau Kurang sabar

Terlalu percaya diri atau kurang sabar merupakan sifat yang dapat menghancurkan karir seseorang, hal tersebut dikarenakan adanya sifat kecenderungan mudah menyerah jika tidak menghasilkan hasil yang nyata secara cepat.

6) Mengalahkan stress

Tingginya waktu bekerja yang dialami seseorang menjadikan salah satu alasan terbesar munculnya stress pada seseorang, hal tersebut dikarenakan semakin banyak energi yang dikeluarkan dan berkurangnya jam istirahat dalam kehidupan sehari-hari.

7) Bekerja sesuai target

Bekerja sesuai target yang mana tidak perlu menghabiskan waktu dengan melakukan banyak lembur yang tidak ada hasilnya, melainkan cukup dengan meingkatkan prestasi dalam bekerja.

8) Memiliki hubungan baik dengan atasan

Adanya hubungan yang kurang baik dengan atasan atau rekan kerja, sering kali akan menjadi penghambat dalam melakukan pekerjaan yang tengah dijalani.

9) Ambisius

Pekerja yang terlalu ambisius biasanya kan terlalu fokus pada bagaian mereka sendiri dn kurang peduli dengan lingkungan pekerjaan sekitar. Sehingga meski memiliki kemampuan prestasi bekerja yang baik, tanpa adanya sikap yang baik, karir yang dibangun tidak akan bisa bertahan lama

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan kerja

Seseorang yang sudah siap dalam menghadapi tantangan dunia kerja tentu memiliki banyak faktok yang terjadi dalam hidupnya. Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang diantaranya:<sup>31</sup>

1) Faktor dalam diri (*intern*)

Adanya kecerdasan, keterampilan, kecakapan, kemampuan, minat, motivasi, kesehatan, kebutuhan psikologis, kepribadian, dan cita-cita yang nantinya dapat memunculkan *self-efficacy* yang kuat untuk menghadapi pekerjaan yang dijalani.

---

<sup>31</sup> Rizki Diah Baiti' dkk, Career Self dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir, Jurnsl Psikologi Integratif, Prodi Psikologi Uin Sunan Kalijaga, Vol.5, No.2, 2017, hal 131-132

## 2) Faktor dari luar (*Ekstern*)

Adanya dukungan dari lingkungan, keluarga, memiliki kesempatan mendapatkan kemajuan, hubungan baik dengan teman, serta adanya penghasilan yang sesuai. Hal tersebut tentu terjadi karena adanya kesinambungan dengan faktor internal yang ada dalam diri individu.

## 3. Dunia Kerja

### a. Pengertian Dunia Kerja

Dalam dunia kerja mahasiswa dituntut penuh akan adanya kemampuan, keahlian, keterampilan, yang dapat mendorong profesionalisme dalam bekerja. Apalagi melihat latar belakang mahasiswa yang dianggap memiliki wawasan yang lebih luas serta kemampuan lebih baik dibanding pelajaran lainnya, menjadikan mahasiswa memiliki tantangan dalam dunia kerja yang lebih tinggi.

Mahasiswa semester akhir dirasa perlu menyiapkan mental yang kuat guna menghadapi tantangan dalam dunia kerja. Hal tersebut dikarenakan kurangnya persiapan diri baik mental maupun fisik yang dimiliki akan cenderung memunculkan kecemasan pada individu. Kecemasan menghadapi dunia kerja sendiri dapat diartikan sebagai suatu perasaan sementara yang tidak menyenangkan mengenai dunia kerja karena adanya tidak pastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi, sehingga menimbulkan kekhawatiran pada individu.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Tanti Susilarini, Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas

#### 4. Mahasiswa

Mahasiswa dalam peraturan pemerintahan RI No. 30 tahun 1990 diartikan sebagai peserta didik yang terdaftar dalam pembelajaran yang ada di sebuah perguruan tinggi. Menurut Annisa Nurjannah mahasiswa merupakan golongan yang memiliki karakteristik yang berupa pemuda dan juga calon intelektual.<sup>33</sup>

Sedangkan menurut Sarwono yang dikutip oleh Dyah Fajar, mahasiswa merupakan individu yang sudah resmi terdaftar dalam sebuah perguruan tinggi yang memiliki rentan usia 18-30 tahun.<sup>34</sup>

Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan suatu golongan pemuda yang berusia 18-30 tahun, yang memperoleh status dari sebuah perguruan tinggi, serta memiliki karakteristik sebagai calon intelektual.

Adapun karakteristik mahasiswa yang sangat dominan diantaranya memiliki intelektual yang tinggi, kemampuan berpikir yang baik terhadap masa depan, memiliki kebebasan emosional dalam bergaul, serta dapat menentukan kepribadianya dengan baik.<sup>35</sup>

---

Persada Indonesia YAI, Jurnal IKHRAITH-HUMANIORA Vol 6 No 1, <file:///C:/Users/User/Downloads/1488-Article%20Text-2410-1-10-20211028.pdf>.

<sup>33</sup> Anisa Siti Nurjaanah, Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate dalam Melamar Pekerjaan, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2018, Vol. 1, No. 2, <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/9160>.

<sup>34</sup> Dyah Fajar & Dr. Tamsil, Survei Pilihan Karir Mahasiswa Fakultas Mtematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Surabaya, Jurnal BK, Universitas Negeri Surabaya, 2014, Vol. 04, No. 03

<sup>35</sup> Karakteristik Mahasiswa dan Motivasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Intreprenur Kabupaten Garut, Business Innovation Entrepreneurship Journal, Universitas Garut, 2020, Vol. 2, No.1



Adapun maksud dari kemampuan berpikir yang baik yang dimiliki mahasiswa merupakan cara berpikir yang kritis yang mana pemikiran yang dihasilkan mampu diterima oleh akal serta dapat memunculkan sebuah keputusan dalam permasalahan yang tengah dihadapi. Adapun karakteristik berpikir diantaranya:<sup>36</sup>

- a. Konseptualisasi atau proses intelektual yang membentuk suatu konsep. Yang mana konsep yang dimaksud merupakan pikiran abstrak yang digeneralisasikan secara otomatis menjadi simbol-simbol dan mampu disimpan oleh otak.
- b. Rasional dan beralasan yang merupakan, argumen yang diberikan berdasarkan analisis dan mempunyai dasar kuat dari fakta nyata.
- c. Refleksi yang merupakan, seseorang berpikir dan mengambil keputusan dengan mengambil waktu yang baik dan juga berdasarkan disiplin ilmu, fakta, dan kejadian.
- d. Bagian adil dan terbuka yang merupakan, seseorang berpikir dengan bersikap mampu mengambil suatu keputusan yang dihadapi dengan lebih baik di banding sebelumnya
- e. Kemandirian berpikir merupakan, seseorang berpikir secara aktif menerima pemikiran dan keyakinan orang lain dalam menganalisis semua isu.
- f. Berpikir adil dan terbuka merupakan, seseorang mampu mencoba mengubah pemikiran yang kurang menguntungkan menjadi lebih baik.

---

<sup>36</sup> Karakteristik Mahasiswa dan Motivasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Intrepreneur Kabupaten Garut, Business Innovation Entrepreneurship Journal, Universitas Garut, 2020, Vol. 2, No.1

- g. Pengambilan keputusan berdasarkan keyakinan merupakan, berpikir yang mampu mengevaluasi suatu argumentasi dan kesimpulan, suatu pemikiran yang akan diambil.

Berdasarkan dari penjelasan diatas kemampuan berpikir yang baik atau kritis merupakan sebuah kemampuan berpikir yang dapat membentuk suatu argumentasi, keputusan, dari suatu permasalahan yang dihadapi berdasarkan waktu yang tepat, disiplin ilmu, fakta serta kejadian yang sesuai, yang mana dalam penyampaiannya dapat diterima, serta bisa menghargai pemikiran dan keyakinan yang dimiliki oleh individu lain

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan jenis penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang didasari pada asumsi, kemudian ditentukan variabel, dan dianalisis menggunakan metode penelitian yang sesuai. penelitian kuantitatif juga dapat diartikan sebagai jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau pengukuran. Tujuan dari penelitian kuantitatif berupa menunjukkan hubungan antar variabel, menguji teori, serta mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif.

penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau pengukuran.

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian survei. Jenis penelitian survei (survey research) merupakan jenis penelitian yang tidak melakukan perubahan terhadap variabel yang diteliti. Jenis penelitian survei ini digunakan untuk memperoleh fakta dari gejala yang ada, mencari keterangan secara fakta dari suatu kelompok daerah, serta melakukan evaluasi serta perbandingan terhadap terhadap sejumlah

individu baik secara sensus atau sampel, yang hasilnya untuk pembuatan rencana dan pengambilan keputusan.<sup>37</sup>

Peneliti menggunakan metode survei ini dikarenakan untuk mengeneralisasi sampel terhadap populasi dan menjelaskan hubungan satu variabel dengan variabel lainnya. Karena itu penelitian metode survei menggunakan sampel dan hipotesis untuk menyempurnakan dan mengembangkan teori.<sup>38</sup>

Pada penelitian ini jenis survei yang digunakan dari data yang bersumber dari tempat yang alamiah. Oleh karena itu peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan teknik wawancara terstruktur yang didalamnya terdapat instrumen koesioner.<sup>39</sup>

## **B. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>40</sup>

Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian merupakan mahasiswa psikologi islam angkatan 2018, fakultas dakwah, Universitas Negeri KH. Achmad Siddiq Jember. Yang mana mahasiswa psikologi

---

<sup>37</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 8.

<sup>38</sup> Burhan Bungin, *Metodelogi penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2005), 38.

<sup>39</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 6

<sup>40</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 80

islam angkatan 2018 Universitas Negeri Kh. Achmad Siddiq berjumlah 63 mahasiswa.

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>41</sup> Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian merupakan mahasiswa psikologi islam angkatan 2018, yang berjumlah . Yang mana mahasiswa psikologi islam angkatan 2018 merupakan angkatan pertama psikologi islam yang ada di Universitas Negeri Kh. Ahmad Siddiq Jember. Adapun populasi sampel yang akan diambil sebanyak 63 responden.

Adapun jumlah sampel jika dihitung dengan menggunakan rumus slovin yaitu sebagai berikut :

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

Keterangan:

n = Ukuran Sampel (Jumlah Sampling)

N = Populasi

e = Perkiraan Tingkat Kesalahan (5%)

Berdasarkan rumus tersebut, maka jumlah sampell yang diambil dalam penelitian ini adalah :

$$n = \frac{63}{1 + 63(0,05)^2}$$

$$n = 54,4$$

---

<sup>41</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 81

Jumlah mahasiswa aktif psikologi islam Universitas Negeri Kh. Achmad Siddiq Jember pada tahun angkatan 2018 adalah sebanyak 63 mahasiswa. Dalam penelitian ini, jumlah responden yang diambil dari populasi berdasarkan rumus slovin adalah 54,4 dibulatkan menjadi 54 responden.

### C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik dan instrumen dalam pengambilan data menggunakan data berupa data primer dan sekunder. Data primer merupakan data yang terikat langsung dengan masalah penelitian dan dijadikan bahan analisis serta penarikan kesimpulan dalam penelitian. Sedangkan data sekunder merupakan data yang terkait secara tidak langsung dengan masalah penelitian.<sup>42</sup>

Teknik penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data adalah dengan menggunakan teknik wawancara secara langsung dan observasi.

#### 1. Koesioner

Menurut Sugiyono, dalam Pratiwi angket adalah suatu cara dalam mengumpulkan data dengan metode pemberian sekumpulan pernyataan atau pertanyaan secara tertulis terhadap responden yang kemudian dijawab sesuai dengan keadaannya.<sup>43</sup> Angket ini berupa sejumlah pernyataan yang ditujukan kepada mahasiswa bekerja di Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Purwosari Kabupaten Pasuruan agar mendapatkan suatu

---

<sup>42</sup> Musfiqon, *Metodelogi Penelitin Pendidikan*, (Jakarta: Prestasi Pusta Karya, 2012), 115.

<sup>43</sup> W. A. Pratiwi (2015). *Upaya guru pendidikan pancasila dan kewarganegaraan dalam meningkatkan kecerdasan moral siswa: Studi Deskriptif di SMA Negeri 3 Bandung* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia). hlm 40

informasi mengenai hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar mahasiswa bekerja.

Dengan sampel yang dijadikan sebagai responden penelitian memiliki jumlah lumayan banyak, maka penggunaan angket mampu membantu peneliti agar mudah dalam mengumpulkan data. Angket yang diberikan dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang nantinya akan dipilih oleh subjek sesuai dengan keadaan dirinya saat itu. Angket yang akan disebarakan menggunakan fitur google form yang dibuat oleh peneliti.

Adapun instrumen dari wawancara yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan penyebaran angket atau kuesioner. Adapun angket atau kuesioner dibuat melalui google form, kemudian diberikan secara langsung kepada responden, agar data yang dikumpulkan langsung dapat dilihat hasil persentase dari setiap individu atau responden.

**Tabel 3.1**  
**Skala Likert**

<b>Kode</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Skor</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
SS	(Sangat Sesuai)	5
S	(Sesuai)	4
KS	(Kurang Setuju)	3
TS	(Tidak Setuju)	2
STS	(Sangat Tidak Sesuai)	1

**Tabel 3.2**  
**Blue Print Skala Kecemasan**

<b>No.</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Jumlah</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
1.	Gejala kognisi	a. Merasa kurang berkonsentrasi	1, 2	3, 4	4
		b. Merasa khawatir berlebih	5	6	2

		c. Merasa sulit dalam mengambil keputusan	7	8	2
2.	Gejala fisiologis	a. Merasa sakit kepala	9	10	2
		b. Merasa denyut jantung berdebar	11	12	2
		c. Merasa tegang	13	14	2
		d. Keterbatasan fisik	15	16	2
3.	Gejala psikis	a. Merasakan perasaan sedih secara mendadak	17	18	2
		b. Merasa kehilangan minat dalam beraktifitas dengan sosial	19,20	21,22	4
		c. Merasa suasana hati berubah menjadi muram	23	24	2
		d. Adanya rasa persaingan yang tinggi	25	26	2
		e. Kurangnya dukungan	27	28	2
		f. Adanya peristiwa yang tidak menyenangkan	29	30	2

**Tabel 3.3**  
**Blue Print Skala Tantangan Dunia Kerja**

No.	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1	2	3	4	5
1.	Adanya perbedaan pendapat	1,2	3,4	4
2.	Adanya rasa takut	5,6,7	8,9	5
3.	Kurangnya informasi yang dimiliki	10,11,12	13,14	5
4.	Kemampuan yang dimiliki	15,16	17,18	4
5.	Adanya rasa kurang percaya diri	19,20	21,22	4
6.	kemampuan bekerja sesuai target	23,24	25,26	4
7.	kemampuan bekerja sama dengan baik	27,28	29,30	4



#### D. Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan analisis data merupakan kegiatan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, membulatkan data berdasarkan variabel dan seluruh variabel, menyajikan data yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan tiap hipotesis yang telah diajukan.

Peneliti menggunakan bentuk hipotesis asosiatif atau hubungan dikarenakan data yang dimiliki berbentuk interval atau rasio, sehingga peneliti menggunakan teknik analisis sederhana yang berupa teknik analisis korelasi produk moment untuk menguji hipotesis hubungan satu variabel independen dengan variabel independen lainnya.<sup>44</sup>

##### 1. Tabel Tabulasi

Tabel tabulasi merupakan penyajian data menggunakan tabel. Tujuan tabulasi sendiri merupakan agar data mudah disusun, dijumlah, dan dipermudah penataan data untuk disajikan dan dianalisa. Setelah proses tabulasi selesai maka data dalam tabel akan diolah dengan bantuan software statistik SPSS. Agar data yang dikumpulkan dapat bermanfaat maka harus diolah dan dianalisis sehingga dapat dijadikan dasar pengambilan keputusan.

---

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 153

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak, karena data yang baik adalah data yang memiliki distribusi normal atau mendekati normal. Salah satu untuk mendeteksi apakah residual data berdistribusi normal atau tidak yaitu melihat grafik normal probability plot, yaitu jika titik-titik plot berada disekitar kurang dari 0,1 maka model dapat dikatakan terbebas dari multikolonieritas. Dalam pengujian data ini menggunakan Uji One Sample Kolmogorov Smirnov Test.<sup>45</sup> Adapun prosedur uji normalitas sebagai berikut:

Hipotesis :

H<sub>0</sub> : Data berdistribusi normal

H<sub>a</sub> : Data tidak berdistribusi normal

Kaidah pengujian :

Jika  $D_{hitung} \leq D_{tabel}$ , maka H<sub>0</sub> diterima.

### b. Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas berarti ada varian variabel pada model regresi yang tidak sama (konstan). Sebaiknya, jika varian variabel pada model regresi memiliki nilai yang sama (konstan) maka disebut

---

<sup>45</sup> Imam Gunawan, Pengantar Statistika Inferensial, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016), 93.

homoskedastisitas, yang diharapkan pada model regresi adalah homoskedastisitas.<sup>46</sup>

Salah satu cara untuk menguji Heteroskedastisitas adalah dengan menggunakan metode Glejser yang dilakukan dengan meregresikan semua variabel bebas terhadap nilai mutlak residualnya.<sup>47</sup> Gejala Heteroskedastisitas ditunjukkan oleh koefisien regresi dari masing-masing variabel bebas terhadap nilai absolute residualnya  $e$ . Jika nilai probabilitas lebih besar dari nilai alpha ( $\text{sig} > \alpha$ ), maka dapat dipastikan model tidak mengandung gejala Heteroskedastisitas.<sup>48</sup> Berikut ini hasil uji Heteroskedastisitas dengan menggunakan SPSS Versi 25.0.0.0 *for windows*.

### 3. Uji kualitas data

#### a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk melihat ukuran suatu instrumen dalam tingkat kevalidan. Pengujian validitas dilakukan untuk menguji apakah jawaban kuisisioner dari responden benara-benar cocok untuk digunakan dalam penelitian ini atau tidak.

Adapun rumus yang digunakan untuk menguji tingkat validitas instrumen dalam penelitain ini yaitu dengan menggunakan rumus korelasi. Untuk memutuskan apakah instrumen itu valid atau tidak, besarnya korelasi ( $r$  hitung) tersebut dibandingkan dengan  $r$  tabel.

---

<sup>46</sup> Nur Asnawi dan Masyhuri, *Metodologi Riset Management Pemasaran* (Malang: UIN-Malang Press, 2015), 178.

<sup>47</sup> Sulyanto, *Ekonomika Terapan* (Yogyakarta: CV Andi, 2011), 75

<sup>48</sup> Sulyanto, *Ekonomika Terapan* (Yogyakarta: CV Andi, 2011), hlm.102.

Dengan taraf signifikan sebesar 5%. Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dinyatakan valid dan jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  dinyatakan tidak valid.<sup>49</sup> Adapun hasil perhitungan uji validitas menggunakan SPSS 25 for windows versi 25.0.0.0 sebagai berikut :

**Tabel 3.4**  
**Hasil Uji Validitas Kecemasan ( $V_x$ )**

Variabel Kecemasan ( $V_x$ )			
ITEM	Corrected Item-Total Correlation	R TABEL	KRITERIA
x1	0,058	0,2681	Benar
x2	-0,111	0,2681	Tidak benar
x3	0,085	0,2681	Benar
x4	-0,024	0,2681	Tidak Benar
x5	0,552	0,2681	Benar
x6	0,286	0,2681	Benar
x7	0,600	0,2681	Benar
x8	0,557	0,2681	Benar
x9	0,524	0,2681	Benar
x11	0,632	0,2681	Benar
x10	0,519	0,2681	Benar
x12	0,501	0,2681	Benar
x13	0,679	0,2681	Benar
x14	0,548	0,2681	Benar
x15	0,513	0,2681	Benar
x16	0,602	0,2681	Benar
x17	0,549	0,2681	Benar
x18	0,606	0,2681	Benar
x19	0,671	0,2681	Benar
x20	0,413	0,2681	Benar
x21	0,384	0,2681	Benar
x22	0,153	0,2681	Tidak Benar
x23	0,669	0,2681	Benar
x24	0,676	0,2681	Benar
x25	0,659	0,2681	Benar

<sup>49</sup> Sugiono, Statistika untuk Penelitian, (Bandung: Alfabeta,2015), hlm. 353.

x26	0,640	0,2681	Benar
x27	0,495	0,2681	Benar
x28	0,606	0,2681	Benar
x29	0,616	0,2681	Benar
x30	0,533	0,2681	Benar

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Validitas Tantangan Dunia Kerja(V<sub>y</sub>)**

<b>Variabel Kecemasan (V<sub>x</sub>)</b>			
<b>ITEM</b>	<b>Corrected Item- Total Correlation</b>	<b>R TABEL</b>	<b>KRITERIA</b>
y1	0,015	0,2681	Tidak Benar
y2	0,314	0,2681	Benar
y3	0,723	0,2681	Benar
y4	0,600	0,2681	Benar
y5	0,481	0,2681	Benar
y6	0,474	0,2681	Benar
y7	0,659	0,2681	Benar
y8	0,674	0,2681	Benar
y9	0,662	0,2681	Benar
y10	0,562	0,2681	Benar
y11	0,443	0,2681	Benar
y12	0,550	0,2681	Benar
y13	0,614	0,2681	Benar
y14	0,557	0,2681	Benar
y15	0,706	0,2681	Benar
y16	0,678	0,2681	Benar
y17	0,633	0,2681	Benar
y18	0,726	0,2681	Benar
y19	0,712	0,2681	Benar
y20	0,609	0,2681	Benar
y21	0,537	0,2681	Benar
y22	0,508	0,2681	Benar
y23	0,684	0,2681	Benar
y24	0,712	0,2681	Benar
y25	0,570	0,2681	Benar
y26	0,536	0,2681	Benar
y27	0,640	0,2681	Benar

y28	0,484	0,2681	Benar
y29	0,606	0,2681	Benar
y30	0,556	0,2681	Benar

Selain dengan bandingan  $r$  hitung dengan  $r$  table, bisa juga dilakukan dengan melihat tanda bintang pada taraf kesalahan 5% dalam penelitain ini. Jika pada nilai *Corrected Item-Total Correlation* lebih dari nilai  $r$  tabel, maka instrument tersebut dinyatakan valid, dan sebaliknya jika pada nilai *Corrected Item-Total Correlation* lebih kurang dari  $r$  tabel maka dapat dinyatakan instrumen tersebut tidak valid.

b. Uji reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah uji untuk mengetahui sejauh mana hasil tetap konsisten. Penguji reabilitas dapat dilakukan one shot atau pengujian sekali saja, yang mana pengukuran dilakukan hanya dengan sekali kemudian hasilnya dibandingkan dengan pertanyaan lain atau mengukur korelasi antar jawaban pertanyaan menggunakan statistical product and servise solutions (SPSS) memberikan fasilitas untuk mengukur realibilitas dengan uji statistik yang menggunakan rumus Alpha Cronbach :<sup>50</sup>

Hasil Alpha Cronbach  $> 0,60$  = reliable

Hasil Alpha Cronbach  $< 0,60$  = tidak reliable

---

<sup>50</sup> Imam Ghozali, Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi (Semarang : Badan Penerbit Undip, 2013), hlm. 48.

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Reliability Statistics</b>		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,959	,960	60

Berdasarkan data diatas terlihat bahwa nilai Cronbach's Alpha menunjukkan 0,959. Hasil tersebut berarti bahwa nilai Cronbach's Alpha dari seluruh Variabel lebih dari 0,60 yang bberarti seluruh aitem kuesioner bersifat reliabel.

#### 4. Uji Linear

Uji linearitas digunakan peneliti untuk mengetahui apakah dua variaabel dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear apabila nilai signifikansinya  $> 0,05$ , uji ini biasanya digunakan sebagai persyaratan dalam anilisis korelasi atau regresi linier.

Untuk menguji data pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji test for linerity melalui program SPSS (statistical package for social sciencer) versi 25.0.0.0 for windows.

#### 5. Uji Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linier sederhana adalah teknik analisis regresi yang menganalisis model secara sederhana dengan hanya menggunakan satu variabel independen dan satu variabel dependen saja. Pada analisis regresi ini, variabel yang ingin jumlahnya disebut denan variabel terikat

disimbolkan dengan Y, dan variabel bebas disimbolkan dengan X. Berdasarkan variabel penelitian yang telah ditentukan, yaitu: Variabel Independen (X) kecemasan, Dependen (Y) kesiapan. Setelah variabel penelitian ditentukan maka dapat ditentukan persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

Setelah variabel penelitian ditentukan maka dapat ditentukan persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut :

$$Y = \alpha + \beta X + \epsilon$$

Keterangan :

Y = variabel dependen

$\alpha$  = konstanta

$\beta$  = koefisien variabel independen

X = variabel independen

$\epsilon$  = nilai error atau gangguan lain di luar variable

Untuk mengetahui serta menentukan pengaruh koefisien variabel bebas terhadap variabel terikat, maka digunakan bantuan SPSS. Hasil regresi sederhana dapat dilihat melalui koefisien determinasi. Koefisien determinasi merupakan besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Semakin tinggi koefisien determinasi maka semakin tinggi variabel bebas dalam menjelaskan variasi perubahan pada variabel terikatnya.

Pada intinya koefisien determinasi mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi dependen. Nilai koefisien



determinasi yang kecil berarti kemampuan variabel independen dalam menjalankan variasi variabel dependen sangat terbatas. Untuk menunjukkan nilai koefisien determinasi dinyatakan dengan nilai adjusted R Square.

## 6. Uji Hipotesis

### a. Uji T

Uji T pada dasarnya bertujuan untuk mengetahui secara individual pengaruh satu variabel independen terhadap variabel dependen. Dalam penelitian ini, uji t digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel independen (X) secara parsial terhadap variabel dependen (Y). Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

#### 1. Menentukan hipotesis

(Ha): Adanya kecemasan yang mempengaruhi mahasiswa psikologi islam angkatan 2018 dalam menghadapi kesiapan tantangan dunia kerja.

(Ho): Tidak adanya kecemasan yang mempengaruhi mahasiswa psikologi islam dalam menghadapi kesiapan tantangan dunia kerja.

#### 2. Menentukan derajat kebebasan 5% dari t tabel

#### 3. Menentukan t hitung:

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

Keterangan :

r : nilai koefisien korelasi

n : jumlah sampel

4. Menentukan t tabel (diambil dari nilai distribusi pada  $\alpha=5\%$ . Rumus t tabel (n-k).
5. Membuat kesimpulan
6. Kriteria uji t :
  - a) Jika t hitung  $>$  t tabel, maka Ho ditolak dan Ha diterima.
  - b) Jika t hitung  $<$  t tabel, maka Ho diterima dan Ha ditolak.
  - c) Jika nilai signifikansinya  $>$  0,05, maka Ho diterima dan Ha ditolak.
  - d) Jika nilai signifikansinya  $<$  0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima

## **BAB IV**

### **PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA**

#### **A. Gambaran Obyek Penelitian**

##### **1. Sejarah UIN KHAS Jember**

Gambaran obyek penelitian merupakan bagian penting dari penelitian yang perlu dijelaskan, karena subjek penelitian merupakan data dan informasi dibutuhkan peneliti dalam menyelesaikan penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Psikologi Islam Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember. 1. Sejarah UIN KHAS Jember Keputusan Presiden (Keppres) No. 142 tahun 2014, istilah STAIN Jember berubah IAIN Jember.

Mengikuti aturan Menteri Agama Republik Indonesia No. 6 tahun 2015 tentang Organisasi dan tata kerja Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember, Presiden Republik Indonesia No. 44 tahun 2021 tanggal 11 Mei 2021 memutuskan bahwa IAIN Jember resmi beralih status menjadi UIN KH. Achmad Siddiq yang merupakan perkembangan dari IAIN Sunan Ampel Cabang Jember. Nama KH. Achmad Siddiq diberikan kepada UIN Jember merupakan nama salah satu ulama yang pernah menjabat Rais Aam Syuriah Nahdlatul Ulama dan pelopor berdirinya UIN KHAS Jember.<sup>51</sup>

##### **2. Visi dan Misi UIN KHAS Jember**

###### **a. Visi**

Menjadi pusat kajian dan pengembangan Islam Nusantara.

---

<sup>51</sup> UIN KHAS Jember, Buku Pedoman Pendidikan Program: S-1, S-2, & S-3 (Jember: UIN KHAS Jember, 2021), 6-7

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan ilmu ke-islaman, sosial, dan humaniora yang unggul dan kompetitif.
- 2) Menyelenggarakan Penelitian untuk mengembangkan aspek keilmuan dan keislaman berbasis pesantren.
- 3) Menyelenggarakan pemberdayaan masyarakat dengan bertumpu pada keislaman berbasis pesantren untuk meningkatkan taraf dan kualitas kehidupan masyarakat.
- 4) Pengembangan dan penguatan kelembagaan dengan memperkuat kerjasama dalam luar negeri.

### 3. Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember

Fakultas dakwah yang berada pada UIN KHAS Jember adalah salah satu fakultas yang bergerak pada bidang syiar agama Islam. Fakultas tersebut mempunyai visi dan misi sebagai berikut <sup>52</sup>:

a. visi

Mencetak da'i profesional yang peduli masalah sosial dan berkomitmen mengembangkan nilai-nilai Islam Nusantara.

b. Misi

- a. Melaksanakan pendidikan ilmu dakwah dan sosial yang diorientasikan mencetak da'i berkompeten dibidangnya.
- b. Mengembangkan riset ilmu dakwah dan ilmu sosial yang digunakan bahan kajian dalam memecahkan persoalan sosial.

---

<sup>52</sup> UIN KHAS Jember, Buku Pedoman Pendidikan Program: S-1, S-2, & S-3 (Jember: UIN KHAS Jember, 2021), 6-7

- c. Melaksanakan program pengabdian kepada masyarakat agar islam dapat diinformasikan secara riil didalam kehidupan.
- d. Memperbanyak kerjasama dengan berbagai instansi dan lembaga yang relevan dengan penyelenggaraan pendidikan.

Fakultas ini mempunyai beberapa bidang program studi antara lain :

- 1) Psikologi Islam
- 2) Manajemen Dakwah
- 3) Bimbingan Konseling Islam
- 4) Pengembangan Masyarakat Islam
- 5) Komunikasi dan Penyiaran Islam

#### **4. Psikologi Islam**

Salah satu bidang program studi pada Fakultas Dakwah adalah Psikologi Islam. Pada Progam Studi ini mempunyai visi dan misi sebagai berikut :<sup>53</sup>

##### **a. Visi**

Mencetak sarjana psikologi yang berkualitas dan kompetitif dalam mengintegrasikan kompetensi psikologi sesuai dengan nilai-nilai Islam Nusantara pada tahun 2022.

---

<sup>53</sup> UIN KHAS Jember, Buku Pedoman Pendidikan Program: S-1, S-2, & S-3 (Jember: UIN KHAS Jember, 2021), 6-7

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran psikologi islam yang inovatif terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.
- 2) melaksanakan penelitian ilmiah menggunakan pendekatan integratif dari
- 3) melakukan pengabdian pada masyarakat dalam bidang psikologi islam untuk menjawab persoalan psikospiritual.
- 4) menjalin kerjasama dengan lembaga psikologi di dalam dan diluar negeri untuk pengembangan ilmu psikologi.

## **B. Penyajian Data**

Penyajian data dalam penelitian berisi terkait data-data penting yang ditemukan dari masing-masing variabel penelitian yang digunakan. Data disajikan secara singkat dalam bentuk tabulasi data, angka, tabel, maupun dalam bentuk grafik. Pada penelitian ini peneliti menyajikan data dalam bentuk tabel dan angka statistik terkait skala yang digunakan untuk mengukur variabel pada penelitian ini yakni skala regulasi diri dan skala prestasi belajar.

### 1. Tabulasi Variabel

Tabulasi variabel merupakan penyajian data variabel menggunakan tabel dengan tujuan data mudah disusun, dijumlah, dan dianalisis. Adapun tabulasi variabel pada penelitian ini sebagai berikut :

**Tabel 4.1**  
**Tabulasi Kecemasan**

No.	Kecemasan																											TotalX	
	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26	x27		
1.	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	5	3	4	5	5	4	3	2	3	2	2	2	5	2	3	3	4	85
2.	2	2	3	3	2	3	5	3	5	2	3	2	5	3	2	2	4	5	2	2	5	4	4	3	3	5	3	87	
3.	4	4	2	2	5	2	2	5	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	5	4	4	2	4	4	4	2	5	92	
4.	2	4	4	2	5	2	5	2	5	2	4	5	2	2	2	3	2	5	5	3	2	2	5	2	3	5	3	88	
5.	2	3	4	2	2	4	3	3	2	5	3	5	2	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	5	4	2	78	
6.	4	3	5	4	2	2	5	2	4	4	5	3	2	5	3	5	2	2	5	3	2	5	4	5	5	3	2	96	
7.	5	3	4	2	2	4	4	5	3	5	2	2	3	4	5	2	5	4	5	4	3	3	4	4	5	5	2	99	
8.	3	3	5	3	3	4	5	4	5	2	4	2	2	4	5	5	4	5	2	2	3	5	4	3	4	4	2	97	
9.	3	4	3	5	2	4	3	5	3	3	5	2	3	4	2	3	2	5	3	3	4	3	3	2	2	3	3	87	
10.	2	4	4	3	5	3	2	5	2	2	4	2	2	4	3	3	2	5	5	3	5	3	2	2	5	5	5	92	
11.	2	2	3	5	5	5	4	3	5	3	2	3	2	5	3	5	2	3	5	2	5	4	4	5	4	5	5	101	
12.	5	2	3	5	5	5	3	3	2	5	2	4	3	2	5	4	4	4	4	4	3	5	4	2	3	4	4	99	
13.	4	2	4	3	5	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	3	5	2	2	5	3	4	2	2	86	
14.	5	4	4	5	2	2	4	3	4	5	4	4	3	5	2	2	2	3	5	3	5	5	2	5	3	3	2	96	
15.	4	3	5	2	2	4	5	3	4	2	4	4	3	3	5	4	5	5	5	3	4	3	5	5	3	5	5	105	
16.	4	5	5	5	2	4	5	2	2	3	5	2	5	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	5	5	5	98	
17.	2	5	3	3	3	3	5	3	2	4	2	5	5	4	4	2	4	4	4	4	5	4	2	2	2	2	4	94	
18.	3	4	5	2	2	4	3	3	3	4	3	5	5	4	3	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	2	5	107	
19.	5	4	2	5	5	3	5	2	2	5	3	2	2	4	3	4	4	4	3	4	3	5	4	3	3	3	3	95	
20.	2	3	5	3	4	2	5	4	4	3	4	2	5	4	3	5	5	5	2	3	2	2	5	3	2	4	5	96	
21.	2	4	3	5	2	4	3	5	4	4	3	2	5	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	5	2	4	2	86	
22.	2	2	4	3	4	2	5	5	4	4	4	5	5	4	2	4	2	3	5	5	4	4	5	2	3	5	4	101	
23.	5	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	5	5	3	5	2	4	5	3	5	3	4	96	
24.	4	5	4	4	4	4	5	2	3	4	2	5	5	5	4	4	2	2	5	4	4	2	2	5	2	4	5	101	
25.	2	4	3	4	4	3	4	2	5	3	5	2	3	2	5	4	5	5	2	5	2	4	3	2	2	3	3	91	
26.	4	3	2	3	4	2	4	3	5	5	2	5	3	3	5	2	3	3	5	3	2	4	3	3	4	2	5	92	
27.	4	2	4	4	2	5	5	2	3	4	3	2	2	5	5	3	5	3	2	3	4	5	2	4	5	2	5	95	
28.	5	2	2	3	5	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2	4	2	2	4	4	2	5	5	5	2	5	4	92	
29.	5	2	5	5	3	4	5	2	4	2	2	5	4	5	3	3	3	4	5	5	4	5	4	5	5	3	3	105	
30.	2	5	3	2	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	2	5	5	5	3	2	4	2	2	5	2	4	5	98	
31.	5	2	4	3	2	2	5	3	2	2	2	4	5	5	4	3	2	4	5	5	5	5	3	4	3	3	3	95	
32.	3	4	4	3	3	2	3	3	5	2	4	2	4	5	2	3	5	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	90	
33.	5	4	5	3	4	4	3	5	4	5	4	2	2	5	4	3	3	5	5	2	5	3	5	2	5	2	5	109	
34.	2	3	3	3	4	4	5	2	5	5	5	3	3	5	5	3	2	2	5	3	5	4	3	5	2	3	2	96	
35.	5	5	4	2	5	2	5	4	3	2	4	2	2	2	3	4	2	5	4	2	2	3	2	4	5	5	3	91	
36.	4	3	3	5	3	4	4	4	3	4	5	2	3	4	2	3	4	3	2	5	5	5	3	4	4	4	2	97	
37.	5	5	2	3	4	3	2	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	4	5	5	2	4	5	2	4	5	2	90	
38.	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	5	3	2	2	5	3	2	2	5	2	2	3	4	2	5	4	4	90	
39.	4	3	5	2	4	2	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	5	3	3	3	2	5	3	4	3	5	4	89	
40.	3	2	5	3	4	5	4	4	4	5	2	4	3	4	4	5	2	2	2	2	4	5	2	4	4	5	2	95	
41.	2	2	3	3	4	4	5	5	2	4	2	4	5	4	2	4	2	4	3	2	2	4	3	5	5	3	2	90	
42.	3	4	4	3	4	3	2	5	5	3	2	5	3	2	2	3	3	2	5	2	5	4	4	4	2	4	3	91	
43.	3	5	2	4	2	2	4	2	5	4	4	5	2	3	5	3	4	5	3	5	3	2	4	5	5	4	5	100	
44.	3	5	5	3	3	4	4	3	3	5	2	3	4	2	5	5	2	2	3	5	3	2	4	2	3	2	3	90	
45.	3	4	2	3	5	5	5	5	3	3	5	4	4	5	3	3	2	2	2	5	2	3	4	2	4	4	4	96	
46.	4	5	2	3	2	3	4	2	5	3	4	4	2	4	3	4	4	5	3	2	2	5	3	3	3	4	3	91	
47.	3	2	4	2	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	5	4	5	2	5	5	4	3	4	2	4	5	2	88	
48.	2	2	4	4	4	2	4	5	2	3	4	5	2	2	2	2	2	5	4	3	5	2	3	4	5	3	5	90	
49.	4	4	3	4	5	2	5	4	2	2	5	4	4	4	2	4	3	3	2	2	3	2	3	5	3	4	5	95	
50.	5	5	5	2	4	4	5	5	5	4	4	5	2	5	4	2	5	3	3	3	4	3	5	2	4	5	5	108	
51.	5	4	4	3	4	2	2	5	5	2	4	3	2	3	3	2	5	3	5	5	2	3	4	3	2	2	4	91	
52.	4	4	3	3	3	5	5	5	5	3	3	4	2	2	4	4	4	5	3	4	4	5	5	3	3	2	100		
53.	3	4	5	5	2	5	2	5	5	4	5	2	5	3	5	5	2	5	4	4	3	2	3	2	5	3	3	101	
54.	3	2	5	4	5	5	2	4	3	4	4	3	4	3	2	5	3	3	3	4	4	3	3	4	5	3	5	98	

**Tabel 4.2**  
**Tabulasi Kesiapan**

No.	Kesiapan Menghadapi Dunia Kerjs																													
	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	y24	y25	y26	y27	y28	y29	TotalY
1.	2	1	3	4	3	4	3	3	1	2	2	1	4	2	3	3	2	4	2	1	2	1	2	2	3	2	2	4	4	72
2.	4	1	3	3	3	1	1	1	2	3	3	2	4	1	2	1	1	1	1	4	3	1	4	4	2	1	2	3	3	65
3.	1	2	3	2	1	1	1	4	2	1	4	2	4	3	2	2	3	3	2	1	3	4	1	1	1	1	1	3	3	62
4.	1	4	2	4	3	3	4	1	4	2	2	1	4	1	4	2	1	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	1	4	83
5.	4	1	4	2	1	1	3	4	2	3	4	3	3	4	4	1	4	2	1	3	4	4	2	3	3	2	4	3	2	81
6.	1	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	1	1	2	3	2	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	3	2	1	78
7.	1	4	4	2	2	1	4	1	3	2	4	1	2	4	2	2	4	3	1	4	2	2	2	1	1	4	3	3	3	72
8.	2	3	2	3	2	3	3	1	2	4	1	4	3	4	4	3	2	2	4	3	3	4	4	1	3	1	2	1	1	75
9.	1	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	1	1	1	2	2	3	82
10.	2	3	3	2	4	4	1	1	3	2	4	3	1	2	3	1	2	3	2	3	4	3	2	2	1	3	3	1	3	71
11.	4	2	1	2	3	2	1	2	4	2	1	1	3	1	2	1	2	2	4	2	1	3	1	1	3	3	2	4	1	61
12.	2	3	4	4	1	3	3	2	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	83
13.	4	1	1	2	4	3	4	4	4	4	2	1	3	2	4	1	2	2	3	4	4	3	1	2	1	2	2	3	4	77
14.	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	1	1	2	2	4	4	3	1	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	74
15.	3	2	3	3	4	4	1	3	2	3	3	3	3	3	4	2	1	4	1	3	1	4	3	4	2	3	3	4	1	80
16.	1	3	2	4	1	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	3	3	3	1	1	3	2	4	3	1	4	2	80
17.	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	2	3	1	2	4	4	4	4	1	4	3	1	2	1	1	1	2	3	4	82
18.	3	4	3	3	3	2	1	4	3	4	2	1	2	1	1	3	4	4	2	1	3	2	2	1	2	2	3	4	4	74
19.	1	1	2	4	3	1	4	2	2	1	3	1	1	2	2	4	3	3	3	4	4	1	4	4	2	2	3	3	1	71
20.	2	4	2	3	3	1	1	1	3	3	1	2	3	2	4	3	2	4	2	1	2	2	1	1	3	3	2	1	1	63
21.	4	1	2	4	2	2	2	1	3	1	2	3	3	3	2	4	1	1	3	3	4	4	2	1	2	4	4	3	3	74
22.	4	1	2	1	4	3	2	4	4	1	4	1	4	2	2	2	4	3	3	1	4	2	3	3	4	2	4	2	1	77
23.	4	4	1	1	4	1	4	4	2	2	1	4	4	4	3	3	2	2	2	3	1	1	3	4	2	1	1	1	1	70
24.	2	3	1	1	1	2	3	1	2	4	2	1	4	1	1	3	1	3	3	1	1	3	3	4	4	2	3	1	2	63
25.	2	1	2	2	4	3	3	4	3	1	3	4	4	2	1	2	2	4	2	2	1	3	3	2	1	3	1	2	1	68
26.	3	4	2	2	1	3	2	4	4	1	1	1	1	4	4	3	2	4	3	3	1	4	2	2	3	4	4	4	1	77
27.	1	3	4	1	1	4	1	1	2	3	4	2	2	3	1	4	1	4	1	2	4	2	3	2	4	3	1	2	1	67
28.	4	1	1	4	1	3	4	2	4	1	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	1	2	3	3	3	1	68
29.	4	1	4	3	1	3	4	1	4	4	1	3	1	1	3	4	2	4	3	3	1	1	3	3	4	1	1	4	4	76
30.	1	2	3	4	3	2	2	4	2	2	2	1	2	2	4	4	1	4	4	4	3	4	1	2	3	2	2	1	4	75
31.	2	4	3	4	3	1	3	4	2	1	4	2	4	1	3	2	4	2	3	1	4	3	2	2	1	2	1	1	4	73
32.	4	2	2	3	4	3	2	2	1	1	1	2	3	4	2	3	2	1	4	3	2	3	3	4	3	3	2	1	4	74
33.	4	2	1	1	3	3	3	3	3	1	4	2	3	4	1	1	1	3	1	1	4	3	2	2	4	1	3	3	1	68
34.	4	3	3	2	2	4	1	2	4	1	2	2	2	3	3	1	1	3	4	1	1	3	1	1	1	3	4	4	3	69
35.	3	3	4	3	1	3	3	2	4	4	1	2	3	4	1	4	3	1	1	4	1	3	4	4	2	1	2	2	1	74
36.	3	2	2	3	1	3	3	2	4	3	1	1	4	3	1	1	2	1	2	2	4	1	4	2	3	3	3	2	3	69



No.	Kesiapan Menghadapi Dunia Kerjs																													
37.	4	3	1	4	4	4	1	3	4	2	1	2	2	3	1	3	1	2	2	3	4	3	4	1	3	3	3	3	1	75
38.	1	3	1	1	2	4	2	2	1	2	4	2	4	4	2	4	1	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	1	3	67
39.	1	2	2	2	2	4	2	4	1	2	4	1	1	2	2	3	1	4	1	4	4	4	2	4	2	3	1	2	1	68
40.	1	4	4	3	2	3	3	1	4	2	2	2	4	4	3	4	2	1	2	2	2	1	2	3	3	4	4	3	3	78
41.	2	3	3	4	1	4	2	3	1	3	1	1	1	3	2	3	4	1	1	1	3	3	4	3	1	2	1	4	4	69
42.	3	3	1	3	1	4	4	3	4	2	1	2	3	1	3	2	2	2	4	4	1	3	1	3	4	4	2	3	2	75
43.	2	3	3	3	2	3	3	4	1	4	3	4	3	1	4	1	1	1	3	3	1	3	1	1	3	2	4	2	1	70
44.	2	3	3	3	4	2	1	1	2	3	2	3	4	2	3	3	4	1	2	4	3	1	3	1	4	4	3	3	2	76
45.	1	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	4	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	4	1	1	72
46.	4	1	3	3	1	4	1	2	2	4	3	2	1	1	2	4	1	1	4	4	3	3	2	2	2	1	2	3	3	69
47.	1	1	4	3	3	2	3	4	3	1	2	3	4	1	2	1	3	2	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	1	61
48.	1	3	4	4	3	1	3	4	4	4	2	1	1	4	4	1	4	1	4	4	3	2	1	2	4	2	2	3	1	77
49.	1	3	4	1	1	1	4	2	2	4	4	4	4	2	3	4	1	1	2	2	1	3	3	4	3	4	3	4	4	79
50.	3	3	1	2	4	2	4	2	1	3	2	4	3	1	1	1	4	4	1	1	4	3	4	2	1	4	4	3	3	75
51.	3	3	2	2	3	4	4	3	2	4	3	4	2	4	2	4	2	3	1	1	3	1	2	1	2	2	1	1	4	73
52.	4	4	3	4	2	2	4	3	3	4	1	4	1	4	2	1	1	3	4	1	3	4	4	4	4	3	4	1	2	84
53.	3	2	2	4	1	4	4	1	3	4	2	3	2	2	2	2	4	4	4	3	1	3	4	3	4	4	3	4	3	85
54.	1	2	2	3	3	4	4	2	4	3	4	1	4	1	4	1	4	3	2	2	3	4	4	1	4	1	4	2	4	81

Tabulasi data di atas merupakan tabulasi yang sudah di uji validitas.

Variable kecemasan diri (V. x) semula berjumlah 30 aitem, setelah di uji validitas berjumlah 26 aitem. Variable kesiapan (V. y) semula berjumlah 30 aitem, setelah di uji validitas berjumlah 29 aitem. Jadi kuesioner penelitian yang disebarkan sebanyak 56 aitem.

## 2. Responden

Penelitian ini menggunakan responden mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2018 dengan jumlah mahasiwa sebanyak 54 responden diantaranya adalah :

**Tabel 4.3**  
**Data Responden**

No.	Nama	Jenis Kelamin	Progam Studi	NIM
1.	Arnetta Dewi Camelia	Perempuan	PSI	D20185001
2.	Febiani Bella Rizqita	Perempuan	PSI	D20185003
3.	Roghibah Nida` Faradisi	Perempuan	PSI	D20185004
4.	Juhariya	Perempuan	PSI	D20185005
5.	Naurah Faradillah Rubbah	Perempuan	PSI	D20185007
6.	Laila Anjumil Musyarrofah	Perempuan	PSI	D20185009
7.	Alfani Yuniaturrahmah	Perempuan	PSI	D20185010
8.	Syahadah Rizki Fauziyah	Perempuan	PSI	D20185013
9.	Suci Melati Suwardi	Perempuan	PSI	D20185014
10.	Alam Madani	Laki-laki	PSI	D20185015
11.	Septi Dina Lutfiana	Perempuan	PSI	D20185017
12.	Annisa Abdillah Zuhair	Perempuan	PSI	D20185018
14.	Febriana Eka Yunita Sari	Perempuan	PSI	D20185019
15.	Tari Chosiaroh Purbosunia	Perempuan	PSI	D20185021
16.	Novitasari	Perempuan	PSI	D20185023
17.	Mudrika Rohmah	Perempuan	PSI	D20185027
18.	Voni Triwulan Aprilia	Perempuan	PSI	D20185028
19.	Erny Fitroh Nabila M.	Perempuan	PSI	D20185030
20.	Alvina Yurizqi Salsabila	Perempuan	PSI	D20185031
21.	Diana Rahmawati Yuhro	Perempuan	PSI	D20185032
22.	M. Rifqi Aminul M	Laki-laki	PSI	D20185033
23.	Finasta Anastasia	Perempuan	PSI	D20185034
24.	Muhammad Abdul Faruk	Laki-laki	PSI	D20185035
25.	Jihan Aminatuzzuhro M.	Perempuan	PSI	D20185036
26.	Syaidah	Perempuan	PSI	D20185037
27.	Dimas Bayu Adi Nandra	Laki-laki	PSI	D20185042
28.	Mei Riza A`Yuni	Perempuan	PSI	D20185043
29.	Robby Fatahillah	Laki-laki	PSI	D20185044
30.	Wasi`Atun Munawwaroh	Perempuan	PSI	D20185045
31.	Naufal Romadhon A.	Laki-laki	PSI	D20185046
32.	Rohman Nurcholis	Laki-laki	PSI	D20185047
33.	Moch. Zainal Abidin	Laki-laki	PSI	D20185048
34.	Riski Rahayu	Perempuan	PSI	D20185049
35.	Ahmad Munir	Laki-laki	PSI	D20185052
36.	Sinta Mega Rofikhotul A.	Perempuan	PSI	D20185053
37.	Linggih Wais Kurniasih	Perempuan	PSI	D20185054
38.	Ulya Karima	Perempuan	PSI	D20185055
39.	Windy Aulia Novita Sari	Perempuan	PSI	D20185056
40.	Masruhin	Laki-laki	PSI	D20185058
41.	Nadhifatul Qolbiyah	Perempuan	PSI	D20185059

No.	Nama	Jenis Kelamin	Progam Studi	NIM
42.	Ryas Ananda Putri	Perempuan	PSI	D20185061
43.	Jabbar Quraisyi	Laki-laki	PSI	D20185062
44.	Rachma Lestari Dori	Perempuan	PSI	D20185063
45.	Dian Buulqees	Perempuan	PSI	D20185064
46.	Nafis Natania	Perempuan	PSI	D20185065
47.	Arina Devi Salsabila	Perempuan	PSI	D20185066
48.	Syaiful Rizal	Laki-laki	PSI	D20185067
49.	Faudhia Rahmatillah	Perempuan	PSI	D20185068
50.	Siti Lailatul Umi M.	Perempuan	PSI	D20185069
51.	Iega Nur Mawaddah	Perempuan	PSI	D20185070
52.	Lila Latifatuz Abdillah	perempuan	PSI	D20185072
53.	Moh. Zacky Abdillah	Laki-laki	PSI	D20185073
54.	Intan Ratna Sari	Perempuan	PSI	D20185074

### 3. Deskripsi hasil penelitian

Deskripsi statistik Berdasarkan data yang didapat peneliti, hasil data tersebut dihitung menggunakan SPSS 25 for Windows versi 25.0.0.0 sebagai berikut :

Tabel 4.4  
Deskripsi Statistik

<i>Descriptive Statistics</i>				
<i>N</i>		<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>
KCS	54	49	136	89,44
TDK	54	31	123	85,24
Valid N (listwise)	54			

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa pengamatan dalam penelitian sebanyak 54 sampel, adapun hasil statistik deskriptif sebagai berikut :

- a. Data diolah sejumlah 307 data.
- b. Nilai minimum dari Kecemasan adalah 49, nilai maksimum adalah 136, dan reratanya adalah 89,44.

- c. Nilai minimum dari Tantangan Dunia Kerja adalah 31, nilai maksimum adalah 123, dan reratanya adalah 85,24.

### C. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebaran data sesuai dengan standar dari penelitian kuantitatif dan variabel kecemasan sebagai variabel X mempengaruhi dari variabel Y berupa kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja. Adapun proses analisis data dari penelitian ini sebagai berikut :

#### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan Uji One Sample Kolmogorov Smirnov Test. Adapun hasil dari uji tes ini menggunakan SPSS 25 for Windows versi 25.0.0.0 sebagai berikut :

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Kecemasan
N		54
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	89,44
	Std. Deviation	17,947
Most Extreme Differences	Absolute	,146
	Positive	,078
	Negative	-,146
Test Statistic		,146
Asymp. Sig. (2-tailed)		,06 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.		

Dari data di atas dapat dijelaskan Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai  $0,06 > 0,05$ , maka data yang berdistribusi adalah normal.

## 2. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas dalam penelitian ini menggunakan metode Glejser. Adapun hasil dari uji tes ini menggunakan SPSS 25 for Windows versi 25.0.0.0 sebagai berikut :

**Tabel 4.6**  
**Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17,923	5,697		3,146	,003
	Kecemasan	-,085	,062	-,185	-1,360	,180

Dari data di atas dapat dijelaskan Sig. bernilai  $0,18 > 0,05$ , maka data yang berdistribusi tidak mengalami Heteroskedastisitas.

## 3. Uji Linier

Uji linier pada hasil penelitian ini menggunakan SPSS 25 for Windows versi 25.0.0.0 sebagai berikut :

**Tabel 4.7**  
**Hasil Uji Linier**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
tantangan kerja * kecemasan	Between Groups	(Combined)	22292,537	39	571,604	3,619	,006
		Linearity	15161,727	1	15161,727	95,989	,000
		Deviation from Linearity	7130,810	38	187,653	1,188	,378
	Within Groups		2211,333	14	157,952		
	Total		24503,870	54			

Dari data di atas dapat dijelaskan *Sig. Deviation from Linearity*  $0,378 > 0,05$ , maka variabel kecemasan ( $V_x$ ) dinyatakan liner dengan variabel menghadapi tantangan dunia kerja ( $V_y$ ).

#### 4. Uji Regresi Sederhana

Uji regresi sederhana pada penelitian ini ditunjukkan dengan hasil nilai koefisien determinasi yang sedang, berarti kemampuan variabel independen dalam menjalankan variasi variabel dependen cukup luas. Untuk menunjukkan nilai koefisien determinasi dinyatakan dengan nilai adjusted R Square. Adapun hasil perhitungan dari uji regresi sederhana ini menggunakan bantuan SPSS 25 for Windows versi 25.0.0.0 sebagai berikut :

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Regresi Sederhana**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,947	9,355		,101	,920
	Kecemasan	,942	,103	,787	9,187	,000

Berdasarkan tabel hasil di atas model regresi sederhana  $Y = a + Bx$  berdasarkan hasil perhitungan yaitu  $Y = 0,947 + 0,942X$

Yang mana :

$$a = 0,947$$

$$B = 0,942$$

$$\text{Tingkat signifikansi} = 0.000$$

## 5. Koefisien Diterminasi

Koefisiensi diterminasi mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variabel independen.

**Tabel 4.9**  
**Hasil Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,787 <sup>a</sup>	,619	,611	13,404

Dari data di atas dapat dijelaskan R Squared atau determinasi bernilai 61,9% maka variabel kecemasan ( $V_x$ ) cukup berpengaruh pada variabel menghadapi tantangan dunia kerja ( $V_y$ ).

## D. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis melalui cara uji T dan uji F.

Adapun penejelasan dari hasil uji T dan uji F sebagai berikut :

### 1. Uji T

Adapun hasil dari uji t pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 25 for Winndows vesi 25.0.0.0 sebagai berikut :

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji T**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,947	9,355		,101	,920
	Kecemasan	,942	,103	,787	9,187	,000

Dari data di atas dapat dijelaskan t hitung  $9,187 > t$  tabel 1.67469, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan  $H_a$  diterima yang berarti adanya kecemasan yang mempengaruhi mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2018 dalam menghadapi kesiapan tantangan dunia kerja.

#### **E. Pembahasan Temuan**

Penelitian ini menemukan beberapa data temuan dengan berdasarkan pengujian hipotesis yang dilakukan. Adapun temuan tersebut sebagai berikut :

1. Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai  $0,06 > 0,05$ , maka data yang berdistribusi adalah normal.
2. Nilai Sig. bernilai  $0,18 > 0,05$ , maka data yang berdistribusi tidak mengalami Heteroskedastisitas.
3. Nilai R Squared atau determinasi bernilai 61,1% maka variabel kecemasan( $V_x$ ) cukup berpengaruh pada variabel menghadapi tantangan dunia kerja( $V_y$ ).
4. Nilai t hitung  $9,187 > t$  tabel 1.67469, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima
5. Nilai f hitung  $84,393 > f$  tabel 3,15, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Berdasarkan data temuan diatas mahasiswa Psikologi Islam Akatan 2018 di UIN KHAS Jember memiliki kecemasan ketika berada dalam fase menjelang kelulusan sehingga mempengaruhi dari kesiapan untuk menghadapi tantangan duni kerja.

Pada koesioner yang dilakukan peniliti dapat dilihat bahwa rata-rata mahasiswa Psikologi Islam Akatan 2018 di UIN KHAS Jember banyak



mengalami gejala kecemasan pada Physical symptoms atau reaksi fisik seperti jantung berdebar kencang ketika dihadapkan dengan tantangan dunia kerja. Hal tersebut menunjukkan mahasiswa kurang siap dalam menghadapi tantangan dunia kerja karena dapat dilihat dari hasil tes regresi atau R Squared dengan determinasi hitung 61,9% yang menunjukan cukup tingginya rasa kecemasan yang dialami. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan mempengaruhi kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja.

Hasil tersebut selaras dengan teori yang diungkapkan oleh Greenberger dan Padesky yang menunjukkan bahwa salah satu tanda aspek kecemasan dari duni kerja adalah Physical symptoms atau terjadinya reaksi fisik yang terjadi terhadap orang cemas, seperti halnya telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, sulit bernafas, dan juga pusing.<sup>54</sup>

Selain dari aspek fisik dalam kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja dari koesiner yang disebarkan, mahasiswa juga mengalami gangguan psikis seperti perubahan susana hati dan berkurangnya minat beraktivitas. Hal ini disebabkan karena rasa khawatir mahasiswa Psikologi Islam Akatan 2018 di UIN KHAS Jember yang notabennya sebentar lagi akan lulus dari universitas sehingga sudah memikirkan prospek dunia kerja yang akan dihadapi.

Selain penyebab diatas, mahasiswa rata-rata juga mengalami kecemasan karena tidak memiliki kenalan dalam bidang pekerjaan sehingga menyebabkan minimnya informasi. Hal terbut juga didukung dengan rasa kurang percaya diri karena kemampuan yang dimiliki masih kurang.

---

<sup>54</sup> Nixson Manurung, *Terapi Reminiscence*. (Jakarta: Trans Info Media,2016) hlm 60.

Hal ini selaras dengan Carole Wade & Carol Tavris yang menjelaskan gejala kecemasan terbagi kedalam tiga aspek yaitu gejala emosi, gejala psikis dan gejala kognitif. Penelitian ini terdapat dua aspek yang dijelaskan yaitu gejala emosi dan gejala kognitif.<sup>55</sup>

Gejala emosi atau gejala yang muncul karena bawaan dari sisi psikologis seseorang ini biasanya berupa adanya perubahan suasana hati yang muram dan kehilangan minat terhadap aktivitas sosial yang biasanya dilakukan. Gejala kognitif ini merupakan bentuk kecemasan yang berupa berpikir mengenai hal-hal yang negatif sehingga akan menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebih, yang mengakibatkan susahya berkonsentrasi.

Selain dari teori kecemasan keadaan yang dialami mahasiswa Psikologi Islam Akatan 2018 di UIN KHAS Jember juga selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Nixson Manurung mengenai macam-macam tantangan dunia kerja. Beberapa jenis tantangan dalam dunia kerja yang muncul pada diri seseorang yaitu adanya perbedaan pendapat, Dikalahkan ketakutan, Minim informasi, Terlalu fokus pada kemampuan, Terlalu percaya diri atau Kurang sabar, Kalah pada stress, Bekerja sesuai target, Tak memiliki hubungan baik dengan atasan, serta Terlalu ambisius.<sup>56</sup>

Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan uji t yang dilakukan peneliti dengan hasil Nilai t hitung  $9,187 > t$  tabel  $1.67469$  dan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ . Selain itu hasil uji F juga menunjukkan hasil nilai f hitung  $84,393 > f$

---

<sup>55</sup> Carole Wade & Carol Tavris, Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2, (Jakarta: Erlangga), 330.

<sup>56</sup> Nixson Manurung, *Terapi Reminiscence*. (Jakarta: Trans Info Media, 2016) hlm 60.

tabel 3,15, serta nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini membuktikan hipotesis dari penelitian yang menunjukkan bahwa adanya kecemasan yang mempengaruhi mahasiswa Psikologi Islam Akatan 2018 di UIN KHAS Jember dalam menghadapi kesiapan tantangan dunia kerja.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan temuan data dari hasil pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini, yaitu tentang analisis pengaruh kecemasan dalam menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa psikologi Islam angkatan 2018 di Uversitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember mendapatkan kesimpulan yaitu:

1. Hal tersebut berarti kecemasan berpengaruh Hasil regresi linear sederhana atau hipotesis dengan nilai Determinasi atau yaitu 0,619 atau 61,9%.terhadap kesiapan menghadapi tantangan dinia kerja pada mahasiswa psikologi Islam angkatan 2018 di Uversitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember sebesar 61,1% sisanya 38,1% berasal dari variable lain yang tidak terdapat dalam model penelitian.
2. Analisis data yang dilakukan oleh peneliti pada uji t mendapatkan hasil nilai t hitung 9,187 lebeih besar dari t tabel 1.67469 dan nilai signifikansinya 0,00 lebih kecil 0,05. Maka rata-rata dari mahasiswa psikologi Islam angkatan 2018 di Uversitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember menunjukkan bahwa merasakan kecemasan yang berpengaruh terhadap kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja.
3. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, didapatkan nilai Sig pada uji F adalah 0,00 atau kurang dari 0,05 dan nilai f hitung 84,393 lebih besar dari f tabel 3,15 yang berarti variable kecemasan benar-benar mempengaruhi

variable kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa psikologi Islam angkatan 2018 di Uversitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Kecemasan secara langsung dan tidak langsung berpengaruh kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa. Keadaan ini tentunya bergantung dengan objek dari tindakan yang dilakukan mahasiswa dalam menanggapi rasa kecemasan yang dihadapi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil yang didapatkan maka ada beberapa saran yang bisa diajukan diantaranya adalah:

1. Bagi mahasiswa khususnya psikologi Islam angkatan 2018 di Uversitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember diharapkan untuk dapat lebih memahami kemampuan diri sendiri sehingga kedepannya dapat mengatasi problematika dalam tantanga dunia kerja yang dihadapi.
2. Bagi program studi Psikologi Islam diharapkan lebih meningkatkan kualitas yang lebih baik, agar terciptanya lulusan yang memiliki nilai intelektual yang tinggi serta kualitas yang lebih baik.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini menjadi lebih baik. Hal tersebut perlu dilakukan lagi karena untuk mengetahui lebih banyak faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan pada mahasiswa yang kedepanya menghadapi tantangan dunia kerja. Selain itu juga diharapkan mampu meluaskan teori-teori yang penelitian sebelumnya gunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antoniete, Stephani, Skripsi Penyusunan Skala Kecemasan Aspek Emosi Untuk Siswa Kelas II Sekolah Dasar, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta 2018 [https://repository.usd.ac.id/31493/2/141134232\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/31493/2/141134232_full.pdf).
- Asnawi, Nur. dan Masyhuri, *Metodologi Riset Management Pemasaran* (Malang: UIN-Malang Press, 2015), 178.
- Azhari, Skripsi hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala, Universitas Kuala Banda Aceh, 2016,  
<https://mediapsi.ub.ac.id/index.php/mediapsi/article/view/37>
- Badan Pusat Statistik, Ketenaga Kerjaan. 2021
- Bungin, Burhan. *Metodelogi penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2017), 38.
- Carole Wade & Carol Tavris, Psikologi Edisi Kesembilan Jilid 2, (Jakarta: Erlangga), 330.
- Fajar, Dyah. dan Dr. Tamsil, Survei Pilihan Karir Mahasiswa Fakultas Mtematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Surabaya, Jurnal BK, Universitas Negeri Surabaya, 2014, Vol. 04, No. 03
- Diah, Rizki, dkk, *Career Self-Efficacy* dan Kesiapan kerja pada Mahasiswa Semester Akhir, Jurnal Psikologi Integratif, Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga, 2017, Vol.5, No.2
- Fajar, Thomas. *Skripsi Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Yogyakarta, 2010, 18,  
<https://repository.usd.ac.id/28868/2/059114104Full%5B1%5D.pdf>
- Faradina, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir, Jurnal empati, Universitas Diponegoro, 2015,  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/14352/13883>.
- Ghozali, Imam. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi (Semarang : Badan Penerbit Undip, 2013), hlm. 48.

- Gunawan, Imam, Pengantar Stastika Inferensial. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016.
- Hidayat, Abdul. Kecemasan dan Metode Pengendaliannya, Khazanah, IAIN Antasari Banjarmasin, 2014, Vol. XII, No. 01, <https://jurnal.uinantasari.ac.id/index.php/khazanah/article/view/301>  
<https://kbbi.web.id/cemas>  
<https://kbbi.web.id/tantangan>
- Karakteristik Mahasiswa dan Motivasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Intrepreneur Kabupaten Garut, Business Innovation Entrepreneurship Journal, Universitas Garut, 2020, Vol. 2, No.1
- Laila, dan Fuad, Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta, khazanah, Universitas Islam Indonesia, Vol. 5 No. 2 Januari 2012. <https://journal.uii.ac.id/khazanah/article/view/3796>
- Manurung, Nixson. TerapiReminiscence. Jakarta: Trans Info Media, 2016.
- Muhammad. Skripsi *Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Karier Masa Depan Dengan Tingkat Religiusitas Pada Remaja*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011, <https://digilib.uin-suka.ac.id/6296/>
- Musfiqon. *Metodelogi Penilitin Pendidikan*, (Jakarta: Prestasi Pusta Karya, 2012), 115.
- Nadziri, Mahbub. Skripsi “*Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediski Sulit Mendapatkan Pekerjaan*”Malang: Universitas Muhamadiyah Malang, 2018 <https://eprints.umm.ac.id/42323/>.
- Nurjaanah, Anisa Siti. Kecemasan Mahasiswa Fresh Greduate dalam Melamar Pekerjaan, Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2018, Vol. 1, No. 2, <http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/9160>.
- Rachmady dan Aprilia, Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada FreshgraduateUniversitas Syiah Kuala, Jurnal Psikogenesis, 2018, hal. 55, Vol 6, No. 1, <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/632>.
- Sugiono, *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2015

- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- Suliyanto, *Ekonomika Terapan* Yogyakarta: CV Andi, 2011.
- Susilarini Tanti, Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self Efficacy Dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, *Jurnal IKHRAITH-HUMANIORA*, 2022, hal. 86 Vol 6 No 1, <file:///C:/Users/User/Downloads/1488-Article%20Text-2410-1-10-20211028.pdf>.
- Thomas Fajar, Sekripsi Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2010, <https://repository.usd.ac.id/28868/2/059114104Full%5B1%5D.pdf>
- Tim Penyusun, *Pedoman Karya Ilmiah UIN KIA HAJI ACHMAD Jember*. Jember: IAIN Jember.
- UIN KHAS Jember, *Buku Pedoman Pendidikan Program: S-1, S-2, & S-3* Jember: UIN KHAS Jember, 2021.
- Undang – undang R.I Nomor 20 Tahun 2003 tentang SISDIKNAS. Bandung: Citra Umbara



LAMPIRAN

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ratna Fadilatul Munawaroh  
NIM : D20185057  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan/ Prodi : Psikologi Islam  
Institusi : Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur plagiasi penelitian atau karya tulis ilmiah yang dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam tulisan atau naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari ternyata penelitian ini terbukti unsur-unsur penjiplakan dan ada dalam klaim , maka saya bersedia diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 21 Maret 2023  
Saya yang menuliskan



Ratna Fadilatul Munawaroh  
D20185057

No.	Judul	Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus Masalah
1.	Pengaruh Kecemasan terhadap kesiapan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Psikologi Islam Angkatan 2018 Di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember	1. Variabel bebas berupa kecemasan  2. Variabel terkait berupa kesiapan	1. Kecemasan a. Gejala kognisi 1) Kurang berkonsentrasi 2) Khawatir berlebih 3) Sulit mengambil keputusan b. Gejala fisiologis 1) Sakit kepala 2) Denyut jantung tegang c. Gejala psikis 1) Perasaan sedih mendadak 2) Kehilangan minat 3) Suasana hati muram  2. Kesiapan a. Mampu menghadapi perbedaan	Seluruh mahasiswa program studi psikologi islam UINKHAS Jember tahun angkatan 2018 (sebagai angkatan pertama program studi psikologi islam UIN)	1. Lokasi penelitain UIN KHAS Jember (Fak. Dakwah, Program Studi Psikologi Islam 2. Penelitian pendekatan kuantitatif 3. Instrumen pengambilan data menggunakan kuesioner berupa skala likert. Variabel bebas menggunakan skala rating scale, Sedangkan variabel terkait menggunakan skala kecemasan dari calhoun dan Acocella yang keduanya diadaptasi kembali oleh peneliti. 4. Teknik pengumpulan data menggunakan <i>purposive sampling</i> dengan karakteristik subjek mahasiswa psikologi islam angkatan 2018 5. Teknik analisis data menggunakan a. Regresi sederhana b. Presentase Tabulasi Teori Sugiyono	“Apakah terdapat kecemasan yang dapat mempengaruhi kesiapan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa psikologi islam angkatan 2018 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddig Jember?”

			<p>pendapat</p> <ul style="list-style-type: none"><li>b. Mampu menghilangkan rasa takut</li><li>c. Memiliki informasi yang cukup</li><li>d. Memiliki kemampuan yang dimiliki</li><li>e. Adanya rasa percaya diri</li><li>f. Kemampuan bekerjasama sesuai target</li><li>g. Kemampuan bekerjasama dengan baik</li></ul>			
--	--	--	--	--	--	--



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550  
email : [fakultasdakwah@uinkhas.ac.id](mailto:fakultasdakwah@uinkhas.ac.id) website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.2537/Un.22/6.a/PP.00.9/07/2023 20 April 2023  
Lampiran : -  
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.  
M. Muhib Alwi, M. A

**Assalamu'alaikum Wr. Wb.**

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Ratna Fadilatul Munawaroh  
NIM : D20185057  
Fakultas : Dakwah  
Program Studi : Psikologi Islam  
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Analisis Pengaruh Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Psikologi Islam Angkatan 2018 di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddi Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb.**

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik

Dr. H. Abdul Mu'is, S.Ag., M.Si

### Kuesioner Penelitian Skala Kecemasan

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		STS	TD	KS	S	SS
1.	Saya merasa belum fokus dalam menghadapi tantangan dunia kerja					
2.	Saya belum menginginkan untuk fokus dalam menghadapi tantangan dunia kerja					
3.	Saya khawatir dalam menghadapi tantangan dunia kerja					
4.	Saya tidak merasa khawatir dalam menghadapi tantangan dunia kerja					
5.	Saya merasa sulit mengambil keputusan dalam menghadapi tantangan dunia kerja					
6.	Saya tidak merasa sulit mengambil keputusan dalam menghadapi tantangan dunia kerja					
7.	Saya merasa pusing saat dihadapkan dengan tantangan dunia kerja					
8.	Saya tidak merasa pusing saat di hadapkan dengan tantangan dunia kerja					
9.	Jantung saya berdepat ketika dihadapkan dengan tantangan dunia kerja					
10.	Jantung saya tidak berdebar ketika dihadapkan dengan tanaangan dunia kerja					
11.	Saya merasa tegang ketika dihadapkan dengan tantangan dunia kerja					
12.	Saya tidak merasa tegang ketika dihadapkan dengan tantangan dunia kerja					
13.	Saya miliki keterbatasan fisik yang dimiliki yang dapat menghambat saya dalam menghadapi tantangan dunia kerja					
14.	Saya tidak memiliki keterbatasan fisik yang dapat menghambat saya dalam menghadapi tantangan dunia kerja					
15.	Saya merasa sedih jika tantangan dunia kerja tidak sesuai dengan skill yang saya miliki					
16.	Saya tidak merasa sedih jika tantangan dunia kerja tidak sesuai dengan skill yang saya miliki					
17.	Saya merasa kurang percaya diri dalam beraktifitas ketika mengetahui tantangan dunia kerja					
18.	Saya merasa kurang nyaman berhubungan dengan lingkungan sosial ketika dihadapkan dengan tantangan dunia kerja					
19.	Saya merasa percaya diri dalam beraktifitas ketika					

	mengetahui tantangan dunia kerja					
20.	Saya merasa muram ketika dihadapkan dengan tantangan dunia kerja					
21.	Saya tidak merasa muram ketika dihadapkan dengan tantangan dunia kerja					
22.	Saya merasa bersaing dengan teman saya sendiri ketika dihadapkan dengan tantangan dunia kerja					
23.	Saya tidak merasa ada bersaing dengan teman saya ketika dihadapkan dengan tantangan dunia kerja					
24.	Saya kurang mendapatkan dukungan dari keluarga ketika menghadapi tantangan dunia kerja					
25.	Lingkunga sekitar saya mendukung saya dalam segala keputusan saya termasuk ketika saya menghadapi tantangan dunia kerja					
26.	Saya merasa miliki peristiwa kurang menyenangkan dalam menghadapi tantangan dunia kerja					
27.	Saya merasa miliki peristiwa kurang menyenangkan dalam menghadapi tantangan dunia kerja					

### Kuesioner Penelitian Skala kesiapan

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban				
		STS	TD	KS	S	SS
1.	saja selalu menyetujui pendapat oran lain tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu ketika bekerja sama					
2.	saya mampu menyampaikan pendapat dengan baik ketika bekerja sama					
3.	Saya dapat menerima pendapat orang lain ketika bekerja sama dengan tim					
4.	Saya merasa takut ketika di hadapkan dengan tantangan yang baru					
5.	Saya merasa takut berhadapan dengan orang baru ketika bekerja sama					

6.	Saya merasa takut menghadapi atasan saya ketika saya membuat kesalahan dalam bekerja					
7.	Saya sudah siap menghadap tantangan apapun dalam dunia kerja					
8.	Saya tidak pernah merasa takut dalam mengambil keputusan apapun dalam pekerjaan saya					
9.	Saya tidak memiliki informasi apapapun terkait dunia kerja					
10.	Sampai saat ini saya belum mendapatkan informasi apapun dari pekerjaan yang saya inginkan					
11.	Saya tidak mencari tahu informasi apapun terkait pekerjaan yang saya inginkan					
12.	Saya mendapatkan peluang informasi pekerjaan dari saudara saya					
13.	Saya tidak merasa kesulitan mencari mencari informasi pekerjaan yang saya inginkan					
14.	Saya merasa tidak memiliki kemampuan apapun dalam bekerja					
15.	Saya merasa kemampuan saya belum maksimal untuk bekerja					
16.	Saya sangat yakin dengan kemampuan saya ketika bekerja nanti					
17.	Saya yakin mampu mengatasi permasalahan dalam pekerjaan dengan kemampuan yang saya miliki					
18.	Saya tidak percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki					
19.	Saya merasa tidak percaya diri atau ragu terhadap diri saya ketika berhadapan dengan dunia kerja					
20.	Saya memiliki rasa kepercayaan yang tinggi ketika bekerja					

21.	Saya sangat percaya diri mampu mendapatkan pekerjaan sesuai dengan skill yang saya miliki					
22.	Saya sering terlambat dalam pencapaian target pada pekerjaan atau tugas saya					
23.	Saya selalu menyepelekan tugas yang diberikan kepada saya sehingga saya tidak mampu mencapai target kerja					
24.	Saya mampu menyelesaikan pekerjaan saya sesuai target					
25.	Saya tidak pernah membuang-buang waktu saya untuk mencapai target pekerjaan saya					
26.	Saya merasa malu jika bertemu dengan orang yang baru					
27.	Saya kesulitan mengutarakan pendapat saya pendapat saya terutama kepada orang baru					
28.	Saya sudah terbiasa berkomunikasi dihadapan publik					
29.	Saya sangat enjoy ketika berbicara dengan orang lain					



Statistics			
		Kecemasan	Kesiapan
N	Valid	54	54
	Missing	0	0
Mean		89,44	85,24
Minimum		49	31
Maximum		136	123

## Data Statistik

### Hasil Reliabilitas dan Validitas

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,959	,960	60

Item-Total Statistics					
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x1	171,35	1385,553	,058	.	,960
x2	171,56	1399,346	-,111	.	,961
x3	171,56	1383,346	,085	.	,960
x4	171,52	1392,292	-,024	.	,961
x5	171,57	1343,910	,552	.	,959
x6	171,72	1365,525	,286	.	,960
x7	171,67	1340,906	,600	.	,959
x8	171,61	1345,563	,557	.	,959
x9	171,65	1353,176	,524	.	,959
x11	171,78	1344,403	,632	.	,958
x10	171,89	1351,006	,519	.	,959
x12	171,70	1352,929	,501	.	,959
x13	171,80	1331,826	,679	.	,958
x14	171,54	1343,800	,548	.	,959
x15	171,72	1350,997	,513	.	,959

x16	171,67	1338,491	,602	.	,958
x17	171,78	1348,855	,549	.	,959
x18	172,02	1334,207	,606	.	,958
x19	171,56	1327,610	,671	.	,958
x20	171,69	1352,710	,413	.	,959
x21	171,50	1356,708	,384	.	,959
x22	171,61	1377,676	,153	.	,960
x23	171,98	1339,528	,669	.	,958
x24	171,81	1341,474	,676	.	,958
x25	171,80	1335,939	,659	.	,958
x26	171,65	1333,364	,640	.	,958
x27	171,91	1348,652	,495	.	,959
x28	171,83	1339,689	,606	.	,958
x29	171,94	1333,223	,616	.	,958
x30	171,74	1340,535	,533	.	,959
y1	171,17	1388,858	,015	.	,961
y2	171,83	1361,764	,314	.	,960
y3	171,96	1331,055	,723	.	,958
y4	171,98	1335,717	,600	.	,958
y5	171,69	1350,824	,481	.	,959
y6	171,67	1346,491	,474	.	,959
y7	171,80	1332,769	,659	.	,958
y8	172,02	1341,641	,674	.	,958
y9	171,69	1329,163	,662	.	,958
y10	171,87	1344,983	,562	.	,959
y11	171,76	1352,262	,443	.	,959
y12	171,83	1347,160	,550	.	,959
y13	171,94	1336,959	,614	.	,958
y14	171,57	1342,853	,557	.	,959
y15	171,83	1334,217	,706	.	,958
y16	171,91	1331,935	,678	.	,958
y17	171,91	1338,840	,633	.	,958
y18	171,80	1334,278	,726	.	,958
y19	172,04	1336,829	,712	.	,958
y20	172,02	1341,339	,609	.	,958
y21	171,94	1346,167	,537	.	,959
y22	172,02	1346,132	,508	.	,959
y23	172,04	1338,867	,684	.	,958

y24	171,87	1328,756	,712	.	,958
y25	172,00	1343,774	,570	.	,959
y26	171,76	1339,432	,536	.	,959
y27	171,76	1333,507	,640	.	,958
y28	171,93	1344,145	,484	.	,959
y29	171,76	1330,979	,606	.	,958
y30	171,96	1343,093	,556	.	,959

## Hasil Heteroskedastisitas

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,185 <sup>a</sup>	,034	,016	8,16161

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	123,233	1	123,233	1,850	,180 <sup>b</sup>
	Residual	3463,817	52	66,612		
	Total	3587,050	53			

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17,923	5,697		3,146	,003
	kecemasan	-,085	,062	-,185	-1,360	,180

## Mean

Report			
tantangan kerja			
kecemasan	Mean	N	Std. Deviation
49	56,00	1	.
50	31,00	1	.
54	38,00	1	.
55	60,00	1	.
58	68,00	1	.

61	94,00	1	.
62	54,00	1	.
63	34,00	1	.
72	75,00	1	.
74	66,00	1	.
75	82,00	1	.
77	67,00	1	.
78	87,00	1	.
79	88,00	1	.
80	80,00	1	.
86	65,33	3	14,012
87	66,00	1	.
88	84,00	2	8,485
90	90,00	2	,000
91	86,00	1	.
92	97,00	1	.
93	78,50	4	12,793
94	96,00	2	5,657
95	102,50	2	12,021
96	94,00	2	7,071
98	95,00	1	.
99	80,33	3	20,648
100	96,00	1	.
101	101,00	2	5,657
102	109,00	1	.
104	103,00	1	.
105	119,00	1	.
106	100,50	2	12,021
107	91,00	1	.
108	107,00	1	.
110	112,00	1	.
111	107,00	1	.
112	110,00	1	.
113	123,00	1	.
136	115,00	1	.
Total	85,24	54	21,502

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kesiapan* kecemasan	Between Groups	(Combined)	22292,537	39	571,604	3,619	,006
		Linearity	15161,727	1	15161,727	95,989	,000
		Deviation from Linearity	7130,810	38	187,653	1,188	,378
	Within Groups		2211,333	14	157,952		
	Total		24503,870	53			

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
kesiapan* kecemasan	,787	,619	,954	,910

### Hasil Regresi Regresi Sederhana

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,787 <sup>a</sup>	,619	,611	13,404

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15161,727	1	15161,727	84,393	,000 <sup>b</sup>
	Residual	9342,143	52	179,657		
	Total	24503,870	53			

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	,947	9,355		,101	,920
	kecemasan	,942	,103	,787	9,187	,000

## BIODATA PENULIS



Nama : Ratna Fadilatul Munawaroh  
NIM : D20185057  
Tempat/ Tanggal Lahir : Banyuwangi, 05 September 2000  
Fakultas : Dakwah  
Jurusan/ Prodi : Psikologi Islam  
Alamat : Selorejo RT 05/ RW 02, Temurejo, Bangorejo,  
Banyuwangi  
No. Telepon : 082232732640  
Email : [ratnafaddila34@gmail.com](mailto:ratnafaddila34@gmail.com)  
Riwayat Pendidikan :  
1. 2004-2006 : RA Khodijah 38  
2. 2006-2012 : MI Aljazari  
3. 2012-2015 : MTS Miftahul Mubtadiin  
4. 2015-2018 : MA Unggulan Mamba'ul Huda