

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION* DENGAN  
*CAREER ANXIETY* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
DI UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
SELAMA PANDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
SIKE AVIKA  
201710515099**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Regulation* dengan *Career Anxiety* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama Pandemi Covid-19

Nama Mahasiswa : Sike Avika

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515099

Program Studi/ Fakultas : Psikologi/ Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 28 Mei 2021

Bekasi, 11 Juni 2021

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II

Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog

NIDN 0327068402

Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si

NIDN 0324048801

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Regulation* dengan *Career Anxiety* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama Pandemi Covid-19

Nama Mahasiswa : Sike Avika

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515099

Program Studi/ Fakultas : Psikologi/ Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 28 Mei 2021

Bekasi, 11 Juni 2021

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Budi Sarasati, S.KM., M.Si .....

NIDN 0420106702

Penguji I : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si .....

NIDN 0324048801

Penguji II : Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog .....

NIDN 0327068402

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi  
Psikologi

Dekan  
Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi, MA  
NIDN 0314078503

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog  
NIDN 0317128504

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Regulation* dengan *Career Anxiety* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama Pandemi Covid-19” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 11 Juni 2021

Yang membuat pernyataan,

Matrai

Sike Avika

201710515099

## ABSTRAK

**Sike Avika. 201710515099.** Hubungan Antara *Self-regulation* dengan *Career Anxiety* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama Pandemi Covid-19.

*Career anxiety* adalah suatu keadaan emosional yang berkaitan dengan ketakutan akan gagal dalam hal akademis / pekerjaan, ketidakpastian karir, tidak dapat mencapai tujuan karir yang diinginkan, dan tidak dapat memilih pekerjaan yang sesuai di masa depan. Hal tersebut dapat diatasi dengan adanya *self-regulation*. Mahasiswa yang memiliki *self-regulation* tinggi akan dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang ada, membuat perencanaan karir, menetapkan tujuan, dan mengambil keputusan karir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pandemi covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif-korelasional dengan teknik *convenience sampling* ( $N = 100$  sampel). Hasilnya menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self regulation* dengan *career anxiety* ( $r = -0,678$ ,  $p = 0.000$ ), artinya semakin tinggi *self-regulation* maka akan diikuti dengan semakin rendahnya *career anxiety* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya selama pandemi covid-19. Saran untuk penelitian berikutnya diharapkan dapat meneliti faktor lain yang berhubungan dengan *career anxiety* dan memperbanyak literatur agar data penelitian menjadi lebih lengkap.

**Kata Kunci:** *Career Anxiety, Mahasiswa Tingkat Akhir, Pandemi Covid-19, Self-Regulation*

## ABSTRACT

**Sike Avika. 201710515099.** *Relationship between Self-regulation and Career Anxiety in Final Level Students at Bhayangkara University, Jakarta Raya during the Covid-19 Pandemic.*

*Career anxiety is an emotional state related to fear of failure in academics / work, career uncertainty, not being able to achieve desired career goals, and not being able to choose suitable jobs in the future. This can be overcome by self-regulation. Students who have high self-regulation will be able to adapt to existing changes, make career plans, set goals, and make career decisions. The purpose of this study was to determine the relationship between self-regulation and career anxiety in final year students at Bhayangkara University, Jakarta Raya during the Covid-19 pandemic. The research method used is quantitative-correlational with convenience sampling technique (N = 100 samples). The results showed that there was a significant negative relationship between self regulation and career anxiety ( $r = -0.678$ ,  $p = 0.000$ ), meaning that the higher self-regulation, the lower the career anxiety in final year students at Bhayangkara University, Jakarta Raya during the Covid pandemic. -19. Suggestions for future research are expected to examine other factors related to career anxiety and expand the literature so that the research data becomes more complete.*

**Keywords:** *Career Anxiety, Covid-19 Pandemic, Final Level Students, Self-Regulation*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat nikmat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Shalawat serta salam tak lupa dihaturkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah membimbing umat manusia dari zaman kegelapan hingga saat ini. Adapun penyusunan skripsi ini berjudul “Hubungan *Self-regulation* dengan *Career Anxiety* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Selama Pandemi Covid-19”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Kedua Orang Tua saya Bapak Beno Purnomo Singgih dan Ibu Siti Latifah serta Kakak dan Kedua Keponakan saya yang telah memberikan dukungan dan do'a kepada penulis
2. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M. Selaku rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Mira Sekar Arumi M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
4. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi, M.A, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
5. Ibu Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing.
6. Seluruh Jajaran Dosen dan Staf Fakultas Psikologi
7. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2017 yang selalu memberikan dukungan kepada penulis
8. Riyan Nurdiansyah yang telah memberikan dukungan dan bantuannya selama pelaksanaan penelitian ini.

9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan.

Penulis memohon maaf atas segala kesalahan yang pernah dilakukan selama proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca, agar penulis dapat berkarya dengan lebih baik. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua dan mendorong penelitian-penelitian yang berikutnya.

Bekasi, 11 Juni 2021

**Sike Avika**

**201710515099**





## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian .....	10
1.4 Manfaat Penelitian .....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	10
1.4.2 Manfaat Praktis .....	10
1.5 Uraian Keaslian Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
2.1 <i>Career Anxiety</i> .....	13
2.1.1 Definisi <i>Career Anxiety</i> .....	13
2.1.2 Dimensi <i>Career Anxiety</i> .....	14
2.1.3 Faktor-faktor Yang Memengaruhi <i>Career Anxiety</i> .....	15

2.2	<i>Self regulation</i> .....	16
2.2.1	Definisi <i>Self regulation</i> .....	16
2.2.2	Aspek <i>Self regulation</i> .....	17
2.2.3	Faktor yang Memengaruhi <i>Self regulation</i> .....	18
2.3	Hubungan Antara <i>Self Regulation</i> dengan <i>Career Anxiety</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Selama Pandemi Covid-19 .....	20
2.4	Hipotesis Penelitian .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>25</b>
3.1	Tipe Penelitian .....	25
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian .....	25
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
3.3.1	<i>Career Anxiety</i> .....	26
3.3.2	<i>Self regulation</i> .....	26
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
3.4.1	Populasi .....	27
3.4.2	Sampel .....	28
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.5.1	Instrumen Penelitian .....	29
3.5.1.1	Skala <i>Career Anxiety</i> .....	30
3.5.1.2	Skala <i>Self regulation</i> .....	31
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas .....	32
3.5.2.1	Validitas .....	32
3.5.2.2	Reliabilitas .....	37
3.6	Analisis Data .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>39</b>
4.1	Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian .....	39

4.1.1	Lokasi Penelitian.....	39
4.1.2	Subjek Penelitian .....	39
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	40
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	40
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	42
4.3.1	Uji Asumsi .....	42
4.3.1.1	Uji Normalitas .....	42
4.3.1.2	Uji Linieritas .....	43
4.3.2	Kategorisasi Subjek Penelitian .....	44
4.3.2.1	Kategorisasi Career Anxiety .....	44
4.3.2.2	Kategorisasi Self-Regulation .....	46
4.3.3	Uji Hipotesis .....	48
4.3.3.1	Uji Korelasi Pearson Product Moment .....	48
4.4	Pembahasan.....	50
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>56</b>
5.1	Kesimpulan .....	56
5.2	Saran.....	56
5.2.1	Saran Praktis .....	56
5.2.2	Saran bagi Penelitian Selanjutnya.....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi .....	27
Tabel 3. 2 Alternatif Jawaban dan Bobot Nilai.....	29
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Career Anxiety Sebelum Uji Coba .....	30
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Self regulation Sebelum Uji Coba .....	31
Tabel 3. 5 Klasifikasi Indeks Daya Beda Item.....	33
Tabel 3. 6 Blue Print Skala Career Anxiety Setelah Uji Coba.....	34
Tabel 3. 7 Blue Print Skala Self-Regulation Setelah Uji Coba.....	36
Tabel 3. 8 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Career Anxiety .....	37
Tabel 3. 9 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala Self-Regulation .....	38
Tabel 3. 6 Klasifikasi Kekuatan Korelasi .....	38
Tabel 4. 1 Deskripsi Subjek .....	40
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas .....	43
Tabel 4. 3 Hasil Uji Linieritas.....	44
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Career Anxiety.....	45
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi Skor Career Anxiety .....	46
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Self-Regulation.....	48
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Skor Self-Regulation .....	48
Tabel 4. 8 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kasus Terkonfirmasi Covid-19 .....	1
Gambar 1. 2 Survei Dampak Pandemi Covid-19 Terkait Hal yang Mengganggu dan Membebani Proses Pengembangan Karir .....	4
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian .....	24



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 - Surat Permohonan Izin Pengambilan Data

Lampiran 2 – Surat Balasan Pengambilan Data

Lampiran 3 – Kartu Bimbingan Skripsi

Lampiran 4 - Screenshot Penyebaran Survei

Lampiran 5 - Butir Item Skala Uji Coba

Lampiran 6 - Screenshot Penyebaran Skala Uji Coba

Lampiran 7 – Print Skala Penelitian Google Form

Lampiran 8 – Screenshot Penyebaran Skala Penelitian

Lampiran 9 – Coding Skala Penelitian

Lampiran 10 - Uji Validitas dan Reliabilitas dengan *IBM SPSS Statistic 24*

Lampiran 11 – Hasil Uji Asumsi dengan *IBM SPSS Statistic 24*

Lampiran 12 – Hasil Kategorisasi Skor dengan *IBM SPSS Statistics 24*

Lampiran 13 – Hasil Uji Hipotesis