

**PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP KECEMASAN PADA  
*FRESH GRADUATE* FAKULTAS PSIKOLOGI DALAM  
MENGHADAPI DUNIA KERJA**

**Skripsi**

**Oleh :**

**Diah Ayu Septiyani**

**201910515146**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

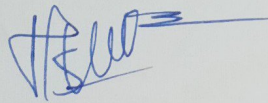
**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan  
Pada *Fresh Graduate* Fakultas Psikologi  
Dalam Menghadapi Dunia Kerja  
Nama Mahasiswa : Diah Ayu Septiyani  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515146  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Ujian Lulus Skripsi : 31 Januari 2023

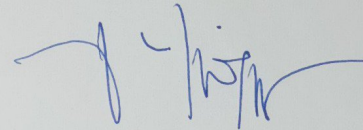
Jakarta, 03 April 2023  
MENYETUJUI,

Pembimbing I



Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0313128901

Pembimbing II



Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0326127907



## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan  
*Fresh Graduate* Pada Fakultas Psikologi  
Dalam Menghadapi Dunia Kerja  
Nama Mahasiswa : Diah Ayu Septiyani  
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515146  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Ujian Lulus Skripsi : 31 Januari 2023

Jakarta, 03 April 2023  
MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Ditta Febrieta, S.Psi., M.A.  
NIDN. 0307029001

Penguji 1 : Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0326127907

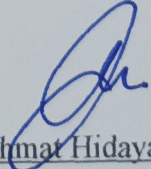
Penguji II : Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog.  
NIDN. 0313128901

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

  
Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.  
NIDN. 0314078503

  
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D.  
NIDN. 0026047110



## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Pada *Fresh Graduate* Fakultas Psikologi Dalam Menghadapi Dunia Kerja adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali dalam pengutipan sebagai referensi dan data pendukung yang kemudian sumbernya dituliskan dengan jelas sesuai dengan sistematika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari didapatkan kecurangan dalam karya ini, maka saya bersedia untuk menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dapat dipinjam dan di fotocopy melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya juga memberikan izin kepada Pustakawan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikan melalui internet selama publikasi yang dilakukan melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 03 April 2023

Yang membuat pernyataan,



Diah Ayu Septiyani

201910515146

## ABSTRAK

**Diah Ayu Septiyani. 201910515146.** Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Pada Fakultas Psikologi Dalam Menghadapi Dunia Kerja.

Dalam menghadapi dunia kerja khususnya pada *fresh graduate* akan menimbulkan tantangan tersendiri dikarenakan sempitnya lahan pekerjaan, tuntutan yang berasal dari internal ataupun eksternal, serta adanya tingkat pengangguran yang tinggi menyebabkan kecemasan dan rasa takut dalam menghadapi dunia kerja. kemudian dengan adanya *self efficacy* yang dimiliki oleh *fresh graduate* akan mampu mengatasi berbagai permasalahan dan tantangan yang sedang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya pengaruh antara *self efficacy* terhadap kecemasan pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Disisi lain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang bersifat analisis regresi linear. Dengan demikian penelitian ini menghasilkan adanya pengaruh positif antara *self efficacy* terhadap kecemasan pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan yang dihadapi oleh *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Serta terdapat sumbangan relative pada *self efficacy* terhadap kecemasan sebesar 27,8% dan sisanya sebesar 72,2% disebabkan oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian.

Kata Kunci : Kecemasan, *Fresh Graduate*, *Self Efficacy*

## ABSTRACT

**Diah Ayu Septiyani. 201910515146.** The Effect Of Self Efficacy On Anxiety In The Faculty Of Psychology In Facing The World Of Work.

In facing the world of work, especially for fresh graduates, it will pose its own challenges due to the narrowness of the work area, demands from internal or external sources, and the high unemployment rate causing anxiety and fear in facing the world of work. then with the self-efficacy owned by fresh graduates will be able to overcome various problems and challenges that are being faced. This study aims to identify the influence of self-efficacy on anxiety in fresh graduates in facing the world of work. On the other hand, this study uses quantitative research that is linear regression analysis. Thus this study resulted in a positive influence between self-efficacy against anxiety in fresh graduates in facing the world of work. The higher the self-efficacy, the higher the anxiety faced by fresh graduates in facing the world of work. And there is a relative contribution to the self-efficacy of anxiety by 27.8% and the remaining 72.2% caused by other factors not mentioned in the study.

Keywords: Anxiety, Fresh Graduate, Self Efficacy

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kelancaran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Kecemasan Pada Fresh Graduate Fakultas Psikologi Dalam Menghadapi Dunia Kerja”. Dalam hal ini penulis membuat skripsi yang diperlukan untuk memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan S1 Psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Saat melakukan penelitian, penulis menyadari bahwa terdapat banyak pihak yang membantu dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Penulis mendapatkan dukungan dan do’a dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa orang yang telah mendukung jalannya penelitian ini.

1. Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Psikolog., Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Ibu Dita Febrieta, S.Psi., M.A. Selaku ketua penguji sidang skripsi yang telah memberikan banyak saran serta kritikan yang membangun dalam penulisan skripsi ini
3. Ibu Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan *support* serta beberapa kajian agar penulis dapat segera cepat selesai mengerjakan skripsi ini.
4. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembahas yang telah memberikan kritik dan saran kepada penulis agar membuat penulisan tugas akhir ini menjadi lebih apik.
5. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
6. Kedua orangtua yaitu AKP. Sulyono selaku bapak dari penulis dan Ibu Murtiningsih selaku ibu dari penulis. Serta Aisyah Ghina Pratista selaku adik dari penulis. Keluarga selalu mendukung baik secara moril dan materiil serta senantiasa mendoakan penulis agar cepat menyelesaikan tugas akhir yang sedang dilakukan.
7. Ucapan terima kasih kepada sdr. Rakhmat Fajar Hidayat, S.T. yang telah memberikan semangat dan menemani menyelesaikan skripsi serta Alm. Bapak Yanto Siswanto dan Ibu Tunaenah yang membantu mendo’akan saya agar segera

lulus dalam dunia perkuliahan S1. Tak lupa juga Mimih, Made, A Isal, Teh Gita dan Wawan.

8. Ucapan terima kasih kepada sahabat saya khususnya Sari Nalu Rita, S.Psi. yang telah menemani saya dikala ada permasalahan perkuliahan hingga saat ini tetap masih bersama-sama dan seterusnya.
9. Rekan mahasiswa seperti Marco, Maria, Amel, Fariza telah bersedia menemani dan memberikan dukungandan bantuan untuk penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.
10. Serta kepada beberapa pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu dalam membantu menyelesaikan tugas akhir ini.

Kemudian Penulis menyadari bahwa dalam melakukan penelitian dari awal hingga melakukan penyusunan masih banyak beberapa diantaranya memiliki kekurangan. Oleh karena itu, adanya kritik serta saran dapat menjadi acuan penulis untuk berkembang lebih baik.

Jakarta, 06 Juni 2023

Diah Ayu Septiyani



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	13
1.3 Tujuan Penelitian .....	14
1.4 Manfaat Penelitian .....	14
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	14
1.4.2 Manfaat Praktis.....	15
BAB II.....	15
TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 Uraian Variabel .....	15
2.1.1 Kecemasan.....	15
2.1.1.1 Definisi Kecemasan .....	15
2.1.1.2 Aspek-aspek Kecemasan .....	16
2.1.1.3 Faktor-faktor Kecemasan.....	17
2.1.1.4 Alat Ukur yang Digunakan.....	18
2.1.2 Self Efficacy .....	19
2.1.2.1 Definisi <i>Self Efficacy</i> .....	19

2.1.2.2	Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i> .....	20
2.1.3.1	Faktor-faktor <i>Self Efficacy</i> .....	21
2.1.2.4	Alat Ukur yang Digunakan .....	23
2.2	Hubungan Antar Variabel .....	23
2.3	Hipotesis Penelitian.....	25
2.4	Kerangka Berpikir Penelitian.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		<b>28</b>
3.1	Tipe Penelitian .....	28
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
3.3	Definisi Operasional Variabel.....	28
3.3.1	Definisi Operasional Kecemasan .....	28
3.3.2	Definisi Operasional <i>Self Efficacy</i> .....	28
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
3.4.1	Populasi .....	28
3.4.2	Sampel .....	29
3.4.2.1	Sampel Penelitian .....	29
3.4.2.2	Teknik Pengambilan Sampel .....	30
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	30
3.5.1.1	Skala Kecemasan .....	31
3.5.1.2	Skala <i>Self Efficacy</i> .....	33
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	34
3.5.2.1	Reliabilitas .....	34
3.5.2.2	Reliabilitas .....	35
3.6	Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>37</b>
4.1	Profil Responden Penelitian .....	37
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	37

4.2.1 Persiapan Penelitian .....	37
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	39
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	41
4.3 Uji Asumsi Dasar Penelitian .....	44
4.4 Uji Kategorisasi.....	45
4.4.1 Kategorisasi Kecemasan.....	45
4.4.2 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> .....	47
4.5 Uji Hipotesis.....	49
4.5.1 Uji Korelasi .....	49
4.5.2 Uji Regresi Linear .....	50
4.6 Diskusi dan Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1 Kesimpulan .....	55
5.2 Saran.....	56
5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	56
5.2.2 Bagi <i>Fresh Graduate</i> .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN	



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian .....	26
---	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Fresh Graduate .....	28
Tabel 3.2 Skor Skala Kecemasan .....	32
Tabel 3.3 Blue Print Skala Kecemasan .....	32
Tabel 3.4 Skor Skala Self Efficacy .....	33
Tabel 3.5 Blue Print Skala Self Efficacy .....	34
Tabel 3.6 Nilai Indeks Diskriminasi Aitem .....	35
Tabel 3.7 Skor Reliabilitas .....	36
Tabel 4.1 Profil Responden.....	<b>37</b>
Tabel 4.2 Validitas Kecemasan.....	41
Tabel 4.3 Validitas Self Efficacy .....	44
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	44
Tabel 4.5 Uji Asumsi Penelitian .....	<b>47</b>
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Kecemasan.....	<b>49</b>
Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi Self Efficacy .....	49
Tabel 4.8 Klasifikasi Kekuatan Korelasi .....	50
Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi .....	50
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi.....	<b>51</b>
Tabel 4. 11 Hasil Kontribusi Self Efficacy terhadap Kecemasan.....	52
Tabel 4. 12 Persamaan Uji Regresi .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 - Surat Izin Riset Penelitian .....	64
Lampiran 2 - Butir Item Skala Kecemasan .....	65
Lampiran 3 - Butir Item Skala Self Efficacy .....	66
Lampiran 4 - Bukti Wawancara Responden .....	68
Lampiran 5 - Screenshoot Google Form.....	69
Lampiran 6 - Tabulasi Data .....	70
Lampiran 7- Validitas dan Reliabilitas .....	79
Lampiran 8 - Uji Asumsi Dasar .....	81
Lampiran 9 - Uji Hipotesis.....	82
Lampiran 10 - Uji Kategorisasi.....	84
Lampiran 11- Uji Analisis Deskriptif .....	85