

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA AKHIR DALAM
MENGHADAPI DUNIA KERJA DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNTAG SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

**Janata Saprida
NPM : 1511700033**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2021**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA AKHIR DALAM
MENGHADAPI DUNIA KERJA DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNTAG SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

Janata Saprida
NPM : 1511700033

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2021**

TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan pada daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak dari manapun.

Surabaya, 07 Juli 2021



Janata Saprida

1511700033



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email : perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Janata Saprida
NPM : 1511700033
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive)** karya ilmiah saya yang berjudul

“Hubungan antara Regulasi diri dengan Kecemasan pada mahasiswa akhir dalam menghadapi dunia kerja di Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya”

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 19 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Janata Saprida)

TANDA PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : JANATA SAPRIDA
NPM : 1511700033
**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIR DENGAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA AKHIR DALAM
MENGHADAPI DUNIA KERJA DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNTAG SURABAYA**

Surabaya, 7 Juli 2021

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I



Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog

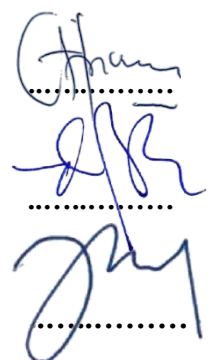
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal: 9 Juli 2021

Dewan Penguji:

1. Dr. Amanda Pasca Rini.,M.Si.,Psikolog
2. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog



Mengetahui,

Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,



Dr. Suroso, MS, Psikolog
NPP. 20510.87.0122

HALAMAN MOTTO

“Mengeluh adalah Sebagian dari perjuangan, tidak ada perjuangan tanpa pengorbanan dan rasa sakit dan tidak ada perjuangan tanpa akhir yang manis. Janji Allah SWT, pasti dan nyata.”

“Ada sesuatu yang menantimu setelah sekian banyak kesabaran yang kau lewati yang akan membuat kau terpana hingga kau lupa pedihnya rasa sakit. “
(ali bin Abi Thalib)

“maka sesungguhnya Bersama kesulitan itu ada kemudahan”
(Qs al insyirah : 5)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada ALLAH SWT, karena atas rahmat dan hidayatnya sayaizinkan untuk menimba ilmu dan menjadi bermanfaat dan berguna dengan ilmu yang saya pelajari, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Karya ini saya persembahkan untuk kedua orangtua, sahabat, teman-teman, orang-orang yang mendoakan dan mendukung serta membantu saya dalam menyelesaikan karya ini. saya tanpa kalian saya bukan apa-apa. Terimakasih 😊.

CURRICULUM VITAE

DATA PRIBADI

Nama : Janata Saprida
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Tempat Lahir : Bojonegoro
Tanggal Lahir : 25 September 1998
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Sukomanunggal V/36a
Nomor Handphone : 0821-4348-6075
Alamat Email : taatanata25@gmail.com
Jurusan : Psikologi



PENDIDIKAN FORMAL

2017 – Sekarang : Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2014 – 2017 : SMK Sejahtera, Surabaya
2011 – 2014 : SMP kawung 2, Surabaya
2005 – 2011 : SDN IV Sukomanunggal, Surabaya
2003 – 2005 : TK Cinta Rosul, Bojonegoro

KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Ms. Word, Excel, Power Point
4. Administrasi Alat Tes Psikologi

PENGALAMAN MAGANG

- Unit Pelayan & Konsultasi Psikologi Untag Surabaya 2019 – 2021
(Sebagai Asisten, Tester dan Skorer Psikotes)


KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb
Bismilahirrahmanirahim

Alhamdulillah Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara Regulasi diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa akhir dalam menghadapi dunia kerja di Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya”. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW.

Karya ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah membantu. Karena hal tersebut, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Bapak Dr. Suroso, MS., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Ibu Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Ibu Diah Sofiah, M.Si., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan juga sebagai Dosen Pembimbing Pertama yang telah sabar membimbing, memberi pengarahan, memotivasi dan nasihat hingga karya ini mampu terselesaikan.
5. Bapak Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog selaku Dosen Pembimbing Kedua yang dengan sabar memberikan arahan, motivasi dan nasihat hingga karya ini mampu terselesaikan dan selaku dosen wali yang telah memberi pengarahan mengenai mata kuliah dari awal semester.
6. Ibu Nindia Pratitis, M.Psi Psikolog selaku Kepala UPKP yang telah memberikan kepercayaan kepada saya untuk berproses dalam team di Biro UPKP. Bimbingan dari Ibu sangat berharga untuk saya sehingga saya dapat belajar menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
7. Ibu Kustini, S.Pd selaku Admin Keuangan UPKP yang telah banyak memberikan nasihat, motivasi dan arahan kepada saya beserta team UPKP.
8. Segenap Dosen Fakultas Psikologi dan Dosen mata kuliah umum yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan baru.
9. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu kami dalam setiap urusan mata kuliah dan sidang skripsi.

10. Ibu Sriati dan Bapak Siswanto memberikan dukungan yang sangat luar biasa serta doa dan nasihatnya yang membuat saya mampu bertahan sampai detik ini, tiada kata yang dapat mewakili betapa saya sangat berterimakasih “I love you”.
11. Senior UPKP terdahulu (Mbak Hikmah, Mas Fais, Mas Bayu, Mbak Mifta) yang telah memberikan banyak motivasi, pengarahan saat bekerja dalam team, banyak hal yang dapat saya pelajari selama ini dan membantu saya.
12. Senior UPKP angkatan 2015 (Mbak Risca dan Mas Anhar) terimakasih selalu memberi motivasi untuk lulus tahun ini, serta memberikan arahan kepada saya selama di UPKP.
13. Team UPKP angkatan 2016 (Abhi Krisna, Ibuk Ulfa, Mbak Fanny, Mbak Haning, Mas Rizki.) terimakasih sudah mengajarkan saya berserta team UPKP banyak hal sampai sekarang hingga saya berproses menjadi lebih baik. Serta terimakasih banyak kepada Mbak Fanny yang selalu mendukung dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini, selain itu juga memberi arahan ketika saya menghadapi kebingungan dan sudah seperti menjadi kakak perempuan saya, *kamsahamnida*.
14. Team UPKP angkatan 2017 (Rama, Eka, Elza (eca), Mitha (Micum), Ansori, Mbak naih, Zahro, Elsa) terimakasih atas kerja sama yang sangat luar biasa dalam team ini serta sudah menjadi keluarga sendiri.
15. Kaum Huru Hara (Rama, Eka, Della, Diah) Terimakasih selalu mendukung dan mendoakan hingga saya bisa bertahan sampai sekarang dan sudah mengajarkan saya banyak hal arti sebuah teman seperjuangan skripsi dan sahabat dari kuliah. Semangattt untuk kita. Sayang banyak-banyak. *Gomawo*

16. Sahabat saya Nur Cholifah (ifa) terimakasih selalu mendukung dan mendoakan ku tempat untuk berbagi banyak hal mengenai persoalan dunia dan membantuku menjadi orang yang lebih baik lagi. *Sarangheo*.
17. Responden yang telah dengan ikhlas membantu saya dalam pengisian kuisioner penelitian, semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian.
18. Kepada Member EXO (Kim Jun Myeon, Byun Baek hyun, Park Chan yeol, Do kyung So, Kim Jong in, Kim Jong Dae, Oh Se Hun, Zhang Yi Xing, Kim Min Seok) ex EXO (Lu Han, Wu Yi Fan, Huang Zitao) terimakasih membuat saya terhibur dan melewati banyak kesulitan dengan mendengarkan lagu-lagu yang sangat indah, membuat saya semangat menjalani hari, serta terimakasih kepada Xiumin menjadi bias saya. ***We Are One. Fighting.***

19. Dan yang terakhir terimakasih kepada saya sendiri yang sudah bertahan hingga detik ini melewati banyak hal dan saya meminta maaf karena sering kali tidak mendengarkan dan memaksa. Aku mencintaimu 😊

Dalam penelitian ini dijelaskan mengenai bagaimana penelitian ini dilakukan, Semoga skripsi ini dapat dipergunakan sebagai salah satu acuan, petunjuk maupun pedoman bagi pembaca. Harapan penulis semoga skripsi ini membantu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca. Peneliti menyadari bahwa di dalam penelitian ini dirasakan masih banyak sekali kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk peneliti guna menyempurnakan karya ini. Terima Kasih.

Surabaya, 07 Juli 2021

Penulis



Janata Saprida

1511700033

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA AKHIR DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAG SURABAYA

Janata Saprida

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

taatanata25@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan gangguan mental umum yaitu perasaan kekhawatiran akan sesuatu yang belum pasti seperti bahwa akan sulit mendapat pekerjaan setelah lulus perguruan tinggi, kecemasan pada mahasiswa ketika akan menghadapi dunia kerja nantinya. Perasaan takut tentang sesuatu yang berupa ancaman-ancaman dan kesulitan yang sebenarnya belum jelas terjadi dan tidak realistis dapat membahayakan kesejahteraan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecenderungan kecemasan pada mahasiswa akhir di Fakultas Psikologi UNTAG Surabaya. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UNTAG Surabaya berjumlah 59 orang. Data penelitian ini diperoleh dengan penyebaran kuesioner kepada subjek yang memenuhi karakteristik partisipan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif guna menguji hipotesis penelitian. Teknik analisis menggunakan uji Spearmans Rho dengan memanfaatkan bantuan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25.0 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan kecenderungan kecemasan pada mahasiswa akhir, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = -0,441$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000 (< 0,01)$.

Kata kunci: *regulasi diri, kecemasan pada mahasiswa akhir*

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND ANXIETY IN FINAL STUDENTS IN FACING THE WORLD OF WORK AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY UNTAG SURABAYA

Janata Saprida

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

taatanata25@gmail.com

ABSTRACK

Anxiety is a general mental disorder, namely feelings of worry about something that is not certain, such as that it will be difficult to get a job after graduating from college, anxiety in students when they will face the world of work later. Feelings of fear about something that is in the form of threats and difficulties that are actually unclear and unrealistic can endanger a person's welfare. This study aims to determine: the negative relationship between self-regulation and anxiety tendencies in final students at the Faculty of Psychology UNTAG Surabaya. The participants in this study were psychology students from UNTAG Surabaya, totaling 59 people. The research data was obtained by distributing questionnaires to subjects who met the characteristics of the participants. This study uses a quantitative approach to test the research hypothesis. The analysis technique uses the Spearman's Rho test by utilizing the assistance of the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25.0 for windows program. The results of this study indicate that there is a very significant negative relationship between self-regulation and anxiety tendencies in final students, with a correlation coefficient value of $= -0.441$ with a significance value of $p = 0.000 (< 0.01)$.

Kata kunci: *Self Regulation, anxiety in final students*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR	xii
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
PNDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah	5
B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	5
1. Tujuan Penelitian.....	5
2. Manfaat Penelitian.....	5
C. Keaslian Penelitian.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kecemasan	7
1. Pengertian Kecemasan	7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	8
3. Aspek-Aspek Kecemasan.....	9
B. Regulasi diri	10

1. Pengertian Regulasi diri	10
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi diri	11
3. Aspek-Aspek Regulasi diri.....	12
C. Kerangka Berfikir	13
D. Hipotesis	14
METODE PENELITIAN	15
A. Populasi dan Partisipan	15
1. Populasi	15
B. Desain Penelitian	16
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	16
1. Skala Kecemasan.....	16
2. Skala Regulasi diri	20
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	23
1. Uji Prasyarat.....	23
2. Analisa Data	24
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil Penelitian	25
1. Uji Hipotesis.....	25
2. Analisis Deskriptif.....	25
B. Pembahasan.....	27
KESIMPULAN DAN SARAN	31
A. Simpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Blueprint Skala Kecemasan	17
Tabel 1. 2 Hasil Uji Diskriminasi Skala Kecemasan	18
Tabel 1. 3 Reabilitas Skala Kecemasan.....	20
Tabel 1. 4 Blueprint Skala Regulasi diri	20
Tabel 1. 5 Hasil Uji Diskriminasi Skala Regulasi diri	22
Tabel 1. 6 Reabilitas Skala Regulasi.....	23
Tabel 1. 7 Hasil Uji Normalitas	23
Tabel 1. 8 Hasil Uji Linearitas	24
Tabel 1. 9 Hasil Uji R Squared	24
Tabel 2. 1 Hasil Uji Korelasi Antar Variabel.....	25
Tabel 2. 2 Hasil Interpretasi Skor Skala Kecemasan	26
Tabel 2. 3 Hasil Interpretasi Skor Regulasi Diri	26
Tabel 2. 4 Data Mean Empirik dan Mean Hipotetik	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kecemasan (Y)	35
Lampiran 2 Skala Regulasi Diri (X)	38
Lampiran 3 Tabulasi Jawaban Subjek Skala 1	40
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 1	42
Lampiran 5 Tabulasi Jawaban Subjek Skala 2	43
Lampiran 6 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala 2	44
Lampiran 7 Uji Asumsi Klasik.....	47
Lampiran 8 Analisis Data Menggunakan <i>Spreaman's Rho</i>	50
Lampiran 9 Perhitungan Kategori Skor Subjek Skala 1 dan 2	51
Lampiran 10 <i>Frequencies</i> Regulasi diri dan Kecemasan	55
Lampiran 11 Hasil perhitungan Mean.....	56
Lampiran 12 Hasil Dari <i>Google Form</i>	57
Lampiran 13 Surat penelitian	58