

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI MASA
PANDEMIK COVID-19**



**Oleh:
Naura
1801617019**

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS 2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Regulasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa
Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19”

Nama Mahasiswa : Naura
 Nomor Registrasi : 1801617019
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 10 Agustus 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi.
 NIP.198304182008122006

Lupi Yudhaningrum, M.Psi
 NIDN. 8802680018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		2 Sept 21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sept 21
Prof. Dr. Burhanuddin Tola, M.A (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Mauna, M.Psi (Anggota)****		31 Agustus 2021
Erik, M.Si (Anggota)****		31 Agustus 2021

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Naura

NIM : 1801617019

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Regulasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 03 Agustus 2021
Yang Membuat Pernyataan



(Naura)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Naura
NIM : 1801617019
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh Regulasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 03 Agustus 2021

Yang menyatakan



(Naura)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Naura
NIM : 1801617019
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi
Alamat email : naurahalifa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**Pengaruh Regulasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada
Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 09 September 2021

Penulis

(Naura)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempatan, dan kesulitan bersama kemudahan.” (HR. Tirmidzi)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga saya terutama untuk kedua orangtua saya yang selalu memberikan dukungan serta doa di setiap langkah yang saya lakukan.

NAURA

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI MASA PANDEMIK
COVID-19**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta,
2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara regulasi diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemik Covid-19. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) oleh Carey, dkk (2004) dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja disusun oleh Yuliansyah (2018) berdasarkan teori Greenberger dan Padesky (2004). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 250 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data untuk pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$, artinya terdapat pengaruh yang signifikan regulasi diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, Mahasiswa Tingkat Akhir

NAURA

**THE INFLUENCE OF SELF-REGULATION AND ANXIETY IN FACING THE
WORLD OF WORK ON FINAL-YEAR STUDENTS DURING THE COVID-19
PANDEMIC**

Undergraduate Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education,
State University of Jakarta.*

2021

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a regulatory effect between facing the world of work for final year students during the covid-19 pandemic. This study uses the Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) by Carey, et al. (2004) and anxiety facing the world of work compiled by Yuliansyah (2018) based on the theory of Greenberger and Padesky (2004). This study uses quantitative methods. The sample in this study was 250 people using purposive sampling technique. Data analysis techniques for hypothesis testing using simple regression analysis. Based on the results of the study, the value of $p = 0.000 \leq 0.05$, which means that there is a significant influence between self-regulation and facing the world of work at the final level of students.

Keywords: Self-Regulation, Anxiety Facing the World of Work, Final Year Students

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji serta syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dan Ibu Mira Ariyani, Ph.D Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan sekaligus sebagai dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, masukan, perhatian dan waktunya yang sangat berarti untuk membimbing peneliti hingga penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi selaku Dosen Pembimbing 2 yang senantiasa memberikan arahan selama penyelesaian skripsi hingga kritik dan saran dalam proses penyusunan instrumen untuk skripsi ini.
5. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Dosen Pembimbing akademik yang telah memberikan arahan selama peneliti menempuh studi di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

6. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan saat menjalani proses perkuliahan.
7. Seluruh staf dan karyawan Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang selalu memberikan informasi dan juga membantu peneliti dalam proses akademik selama menjalani perkuliahan.
8. Ibu Amalia dan Bapak Nukman, selaku orang tua peneliti yang telah memberikan kasih sayang, nasehat, dukungan, dan doa untuk kelancaran saya selama menjalani hal-hal baik dalam proses perkuliahan.
9. Reza dan Nazrin selaku kakak dan adik kandung peneliti yang tidak pernah bosan memberikan semangat dan doa. Serta menemani hari-hari peneliti ketika merasa jenuh tetapi mereka selalu menyemangati peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
10. Teman-teman dekat peneliti Rafika, Bias, Nabila, Shabilla, Marli, Maula yang selalu menemani dari awal SMA hingga sekarang. Terima kasih telah memberi dukungan dan semangat yang tidak pernah putus.
11. Teman-teman dekat peneliti di kampus, Faras, Amira, Lutpraw, Aghnin, dan Dimas sebagai teman-teman seperjuangan yang selalu setia membantu, mendukung dan mendengar keluh kesah peneliti selama masa perkuliahan.
12. Jabbar dan Firhat yang selalu mendengarkan keluh kesah peneliti serta selalu memberikan doa dan bantuannya selama proses penelitian.
13. Teman satu bimbingan Ibu Zarina yang selalu memberi bantuan, saran, dan semangat hingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.

14. Seluruh Mahasiswa Psikologi UNJ 2017 yang tidak dapat disebutkan satu persatu, Saya mengucapkan terima kasih telah berbagi banyak hal dan memberikan semangat selama perkuliahan.

15. Kepada seluruh pihak yang tanpa disadari telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

Jakarta, 03 Agustus 2021

Penulis,

Naura



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Pembatasan Masalah.....	8
1.4. Rumusan Masalah.....	8
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	10
2.1.1. Definisi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	10
2.1.2. Gejala-gejala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	11
2.1.3. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	13
2.1.4. Aspek-Aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	15
2.2. Regulasi Diri	16
2.2.1. Definisi Regulasi diri	16

2.2.2.	Dimensi Regulasi Diri	18
2.2.3.	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Diri.....	19
2.3.	Pengaruh antara Regulasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	20
2.4.	Kerangka Berpikir	23
2.5.	Hipotesis.....	24
2.5.1.	Hipotesis nol (Ho).....	24
2.5.2.	Hipotesis Alternatif (Ha)	25
2.6.	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	25
BAB III METODE PENELITIAN		27
3.1.	Tipe Penelitian.....	27
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	27
3.2.1.	Definisi Konseptual	27
3.2.1.1.	<i>Definisi Konseptual Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja</i>	27
3.2.1.2.	<i>Definisi Konseptual Regulasi diri</i>	<i>27</i>
3.2.2.	Definisi Operasional Variabel.....	28
3.2.2.1.	<i>Definisi operasional Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja</i>	28
3.2.2.2.	<i>Definisi operasional Regulasi diri</i>	<i>28</i>
3.3.	Populasi dan Sampel.....	28
3.3.1.	Populasi.....	28
3.3.2.	Sampel	29
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	29
3.4.1.	Instrumen Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja	30
3.4.2.	Instrumen Regulasi Diri.....	31
3.5.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	33
3.5.1.	Uji Validitas.....	33
3.5.1.1.	<i>Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja</i>	<i>33</i>
3.5.1.2.	<i>Regulasi diri</i>	<i>35</i>
3.5.2.	Uji Reliabilitas	37
3.6.	Analisis Data.....	38
3.6.1.	<i>Uji Normalitas</i>	<i>38</i>

3.6.2.	<i>Uji Linearitas</i>	39
3.6.3.	<i>Uji Korelasi</i>	39
3.6.4.	<i>Uji Analisis Regresi</i>	39
3.7.	Hipotesis statistik	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		41
4.1.	Gambaran Responden/Subyek Penelitian	41
4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Semester	42
4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	43
4.2.	Prosedur Penelitian	44
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	44
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	46
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	46
4.3.1.	Variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.....	46
4.3.1.1.	<i>Kategorisasi Kecemasan dalam Menghadapi dunia Kerja</i>	48
4.3.2.	Variabel Regulasi Diri	49
4.3.2.1.	<i>Kategorisasi Regulasi Diri</i>	51
4.4.	Uji Normalitas	52
4.5.	Uji Linearitas	53
4.6.	Uji Korelasi	54
4.7.	Hasil Uji Hipotesis	55
4.8.	Analisis Data Demografi	57
4.8.1.	Tabulasi Silang Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	57
4.8.2.	Tabulasi Silang Regulasi Diri	59
4.8.	Pembahasan	60
4.9.	Keterbatasan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		65
5.1.	Kesimpulan	65
5.2.	Implikasi	65
5.3.	Saran	66
5.3.1.	Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir	66

5.3.2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	74
RIWAYAT HIDUP.....	136



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Penilaian Instrumen Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja.	30
Tabel 3. 2 Blueprint Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	31
Tabel 3. 3 Skala penilaian instrumen Self-Regulation Questionnaire	32
Tabel 3. 4 Blueprint Self-Regulation Questionnaire.....	32
Tabel 3. 5 Validitas Instrumen Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja	33
Tabel 3. 6 Validitas Instrumen Regulasi Diri.....	35
Tabel 3. 7 Kaidah Reliabilitas Guilford	38
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas Alpha Cronbach	38
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Semester.....	42
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	43
Tabel 4. 4 Data Deskriptif Variabel Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja ...	47
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja	49
Tabel 4. 6 Data Deskriptif Variabel Regulasi Diri.....	50
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Regulasi Diri.....	52
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas dengan Perhitungan Kolmogorov-smirnov	52
Tabel 4. 9 Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	53
Tabel 4. 10 Hasil Perhitungan Uji Korelasi	54
Tabel 4. 11 Uji Signifikansi	56
Tabel 4.12 Koefisien Persamaan Regresi.....	56
Tabel 4. 13 Hasil Koefisien Determinasi	57
Tabel 4. 14 Tabulasi Silang Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	58
Tabel 4. 15 Tabulasi Silang Regulasi Diri	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	24
Gambar 4. 1 Diagram Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Gambar 4. 2 Grafik Data Responden Berdasarkan Semester	43
Gambar 4. 3 Grafik Data Responden Berdasarkan Domisili	44
Gambar 4. 4 Data Deskriptif Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja	48
Gambar 4. 5 Data Deskriptif Regulasi Diri	51
Gambar 4. 6 Linearitas Regulasi Diri dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Analisis Data Uji Reliabilitas dan Validitas	74
Lampiran 2 Data Demografi Subjek Penelitian	82
Lampiran 3 Hasil Analisis Data Deskriptif	83
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas	84
Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas	85
Lampiran 6 Hasil Uji Korelasi	85
Lampiran 7 Hasil Uji Analisis Regresi	86
Lampiran 8 Tabulasi silang Kecemasan Menghadapi dunia kerja dan Data demografi	87
Lampiran 9 Tabulasi silang Regulasi diri dan Data demografi	89
Lampiran 10 Data Mentah Regulasi Diri	91
Lampiran 11 Data Mentah Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja	112
Lampiran 12 Surat Pernyataan Validasi	132
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup	136