

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP KECEMASAN PADA  
PENGANGGURAN LULUSAN SARJANA**



Oleh:  
**Ghea Novalasari**  
**1801620135**

**SKRIPSI**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI 2024**

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP KECEMASAN PADA  
PENGANGGURAN LULUSAN SARJANA**



Oleh:

**Ghea Novalasari**

**1801620135**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Psikologi**

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

**JULI 2024**

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

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

PENGARUH SELF-EFFICACY TERHADAP KECEMASAN PADA  
PENGANGGURAN LULUSAN SARJANA

Nama Mahasiswa : Ghea Novalasari  
NIM : 1801620135  
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 18 Juli 2024

Pembimbing I

Vinna Ramadhany Sy, M.Psi, Psikolog  
NIP. 199004222020122012

Pembimbing II

Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi,  
Psikolog  
NIP. 198811182022032005

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		31/7-2024
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		30/7-2024.
Mauna, S. Psi. M.Psi (Ketua Penguji)		29 Juli 2024
Novitasari R. Damanik, M.Si. (Dosen Penguji I)		29 Juli 2024.
Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji II)		26 07 24

# LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Ghea Novalasari  
NIM : 1801620135  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Pada Pengangguran Lulusan Sarjana”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2024.
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, 25 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



Ghea Novalasari

# LEMBAR PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

## LEMBAR PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Ghea Novalasari  
NIM : 1801620135  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : gheanova@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 Self-Efficacy Terhadap Kecemasan pada  
Pengguguran Lulusan Sarjana

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

Penulis

(   
FDALX193999264  
Ghea Novalasari )

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Everyone has their own timeline. No matter how small your steps are, every step makes a change and it leads you one step closer to your goals. Not trying to be the best one but trying your best”*

*“Just because you took longer than others, doesn't mean you failed”*

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua saya atas doa dan dukungannya di setiap langkah saya. Untuk orang-orang disekitar saya yang telah mendukung pengerjaan skripsi ini. Untuk kakak-kakak yang masih berjuang untuk mendapatkan pekerjaan.



GHEA NOVALASARI

**PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP KECEMASAN PADA  
PENGANGGURAN LULUSAN SARJANA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,  
Universitas Negeri Jakarta, 2024.

**ABSTRAK**

Berdasarkan data statistik, pengangguran lulusan sarjana masih menunjukkan angka yang tinggi dan cenderung naik dari tahun sebelumnya. Pengangguran lulusan sarjana cenderung merasakan kecemasan karena kenyataan sulitnya mendapatkan pekerjaan bahkan dengan gelar yang dimilikinya. *Self-efficacy* dapat menjadi prediktor terhadap tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan pada pengangguran lulusan sarjana. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis manova. Sampel pada penelitian ini berjumlah 124 responden dengan kriteria lulusan sarjana dan belum mendapatkan pekerjaan. Alat ukur yang digunakan untuk variabel kecemasan adalah *State-Trait Anxiety Inventory* dan untuk variabel *self-efficacy* menggunakan *General Self-Efficacy*. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi  $\leq 0,05$  yang menunjukkan terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap kecemasan pada pengangguran lulusan sarjana.

**Kata Kunci:** *Self-efficacy*, Kecemasan, Pengangguran, Lulusan Sarjana

GHEA NOVALASARI

**THE INFLUENCE OF SELF-EFFICACY ON ANXIETY IN UNEMPLOYED  
BACHELOR GRADUATES**

*Undergraduate Thesis*

*Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology Education,  
State University of Jakarta, 2024.*

**ABSTRACT**

*Based on statistical data, unemployment for undergraduate graduates is still high and tends to increase from the previous year. Unemployed graduates tend to feel anxious due to the fact that it is difficult to get a job even with the degree they have. Self-efficacy can be a predictor of anxiety levels. This research aims to determine whether there is an influence of self-efficacy on anxiety among unemployed graduates. This research uses quantitative methods with regression analysis techniques. The sample in this study consisted of 124 respondents with the criteria of being a bachelor's degree graduate and not having found a job. The measuring tool used for the anxiety variable is the State-Trait Anxiety Inventory and for the self-efficacy variable uses General Self-Efficacy. The research results show a significance value of  $\leq 0.05$ , which shows that there is an influence of self-efficacy on anxiety among unemployed graduates.*

***Keywords: Self-efficacy, Anxiety, Unemployment, Bachelor Graduates***



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat, rahmat dan diberikan kesehatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Pada Pengangguran Lulusan Sarjana”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memenuhi memperoleh gelar sarjana Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

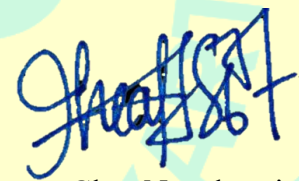
Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tentu banyak pihak yang terlibat yang mendukung proses penyusunan skripsi ini hingga selesai. Maka dari itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti, baik dalam bentuk bimbingan, dukungan, saran, evaluasi, dan hal-hal lain:

1. Prof. Dr. Yufiarti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Vinna Rahmadhany SY, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan pengarahan dan evaluasi selama penyusunan skripsi.
4. Sri Juwita K, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan semangat optimisme dan masukan selama penyusunan skripsi.
5. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, dan bantuan selama masa perkuliahan.
6. Keluarga tercinta terutama kepada Ayah, Ibu, dan Mas Abi atas memberikan doa dan dukungan moril kepada peneliti serta kenyamanan untuk menjadi tempat pulang dan berkeluh kesah bagi peneliti.
7. Friska, Nina, Adiva, Syakira, dan Reza selaku teman seperbimbingan skripsi, yang selalu memberikan dukungan, semangat dan tidak sungkan untuk berbagi ilmu sehingga menjadi tempat bertanya peneliti.

8. Rifka, Farhan, Jia, Syahira, dan Valen yang sudah menemani peneliti di tahun-tahun terakhir perkuliahan, memberikan dukungan dan menjadi tempat cerita selama proses penyusunan skripsi.
9. Aisha Nikita, Nadine Amalia, dan Ratu Amanda Nadya, selaku teman Sekolah Menengah Atas peneliti yang menjadi pendengar cerita dan memberikan dukungan.
10. Seluruh teman angkatan 2020 yang telah menemani perjalanan studi hingga akhir.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentunya masih terdapat banyak kekurangan. Maka dari itu, peneliti berharap atas kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan penyusunan skripsi. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran untuk peneliti maupun untuk pembaca.

Jakarta, 10 Juli 2024



Ghea Novalasari

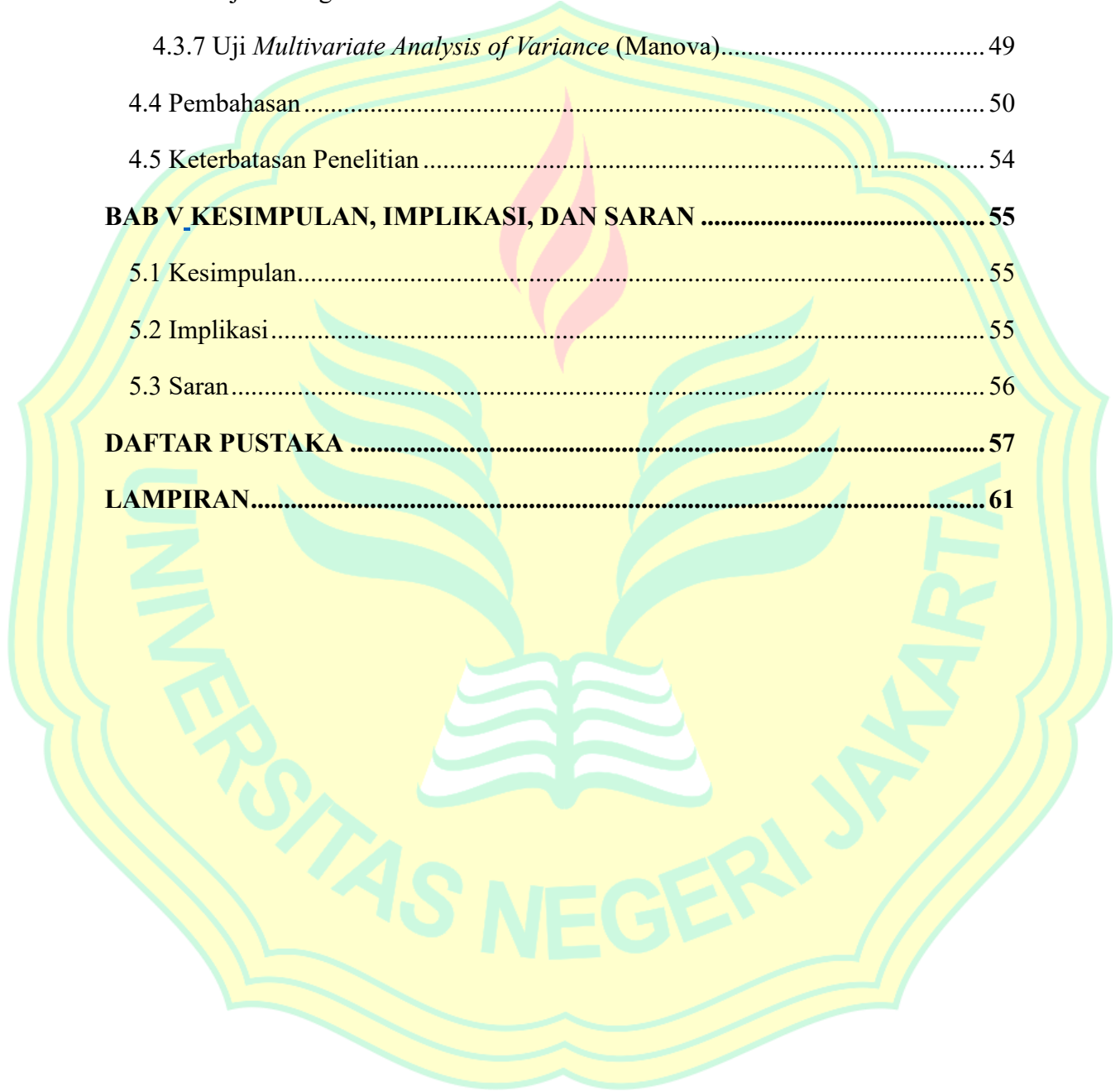
## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</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 LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.6.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Kecemasan .....	8
2.1.1. Pengertian Kecemasan.....	8
2.1.2 Dimensi Kecemasan .....	9
2.1.3 Ciri-Ciri Kecemasan.....	9

2.1.4 Faktor Penyebab Kecemasan.....	10
2.2 <i>Self-Efficacy</i> .....	11
2.2.1 Pengertian <i>Self-Efficacy</i> .....	11
2.2.2 Dimensi <i>Self-Efficacy</i> .....	12
2.2.3 Peranan <i>Self-Efficacy</i> .....	13
2.2.4 Faktor Pemicu <i>Self-Efficacy</i> .....	14
2.3 Pengangguran .....	15
2.3.1 Jenis Pengangguran .....	16
2.3.2 Faktor-Faktor Pengangguran .....	16
2.4 Sarjana.....	17
2.5 Hubungan Kecemasan dengan <i>Self-Efficacy</i> .....	17
2.6 Kerangka Konseptual .....	19
2.7 Hipotesis.....	20
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	22
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	22
3.2.1 Definisi Konseptual.....	23
3.2.2 Definisi Operasional.....	23
3.3 Populasi dan Sampel .....	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	25
3.5.1. Instrumen Kecemasan.....	25
3.5.2 Instrumen <i>Self-Efficacy</i> .....	27
3.6 Uji Coba Instrumen .....	28

3.6.1 Uji Reliabilitas Instrumen <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> .....	28
3.6.2 Uji Validitas Instrumen <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> .....	29
3.7 Analisis Data .....	32
3.7.1 Analisa Deskriptif .....	32
3.7.2 Uji Normalitas .....	32
3.7.3 Uji Linearitas .....	32
3.7.4 Uji Korelasi.....	32
3.7.5 Uji Homogenitas.....	33
3.7.6 Uji Manova.....	33
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
4.1 Gambaran Responden .....	34
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	34
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	35
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Jurusan.....	35
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Masa Tunggu Kerja.....	38
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Pengalaman Kerja .....	38
4.2 Prosedur Penelitian.....	39
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	39
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.3 Hasil Analisis Data .....	41
4.3.1 Analisis Deskriptif .....	41
4.3.2 Kategorisasi Skor.....	42
4.3.3 Data Demografis Terhadap Kecemasan.....	44
4.3.5 Uji Normalitas .....	46

4.3.6 Uji Linearitas .....	46
4.3.5 Uji Korelasi.....	47
4.3.6 Uji Homogenitas.....	49
4.3.7 Uji <i>Multivariate Analysis of Variance</i> (Manova).....	49
4.4 Pembahasan.....	50
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	54
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>55</b>
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Implikasi.....	55
5.3 Saran.....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>





## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Instrumen STAI.....	26
Tabel 3.2 Distribusi Skor STAI Form Y-1.....	26
Tabel 3.3 Distribusi Skor STAI Form Y-2.....	26
Tabel 3.4 Blueprint Instrumen General Self-Efficacy.....	27
Tabel 3.5 Distribusi Skor GSE.....	28
Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas .....	29
Tabel 3.7 Reliabilitas STAI.....	29
Tabel 3.8 Corrected Item-Total State Anxiety Inventory .....	30
Tabel 3.9 Corrected Item-Total Trait Anxiety Inventory .....	31
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	35
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Jurusan	36
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Masa Tunggu Kerja	38
Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Pengalaman Kerja	38
Tabel 4. 6 Gambaran Deskriptif State Anxiety	41
Tabel 4. 7 Gambaran Deskriptif Trait Anxiety	41
Tabel 4. 8 Gambaran Deskriptif Self-Efficacy	42
Tabel 4. 9 Tabel Kategorisasi State-Trait Anxiety	43
Tabel 4. 10 Tabel Kategorisasi Self-Efficacy	44
Tabel 4. 11 Data Lama Masa Tunggu Terhadap State Anxiety	44
Tabel 4. 12 Data Lama Masa Tunggu Terhadap Trait Anxiety	45
Tabel 4. 13 Data Pengalaman Kerja Terhadap State Anxiety	45
Tabel 4. 14 Data Pengalaman Kerja Terhadap Trait Anxiety	46
Tabel 4. 15 Hasil Uji Linearitas State Anxiety dengan Self-Efficacy	47
Tabel 4. 16 Hasil Uji Linearitas Trait Anxiety dengan Self-Efficacy	47
Tabel 4. 17 Pedoman Derajat Hubungan	48
Tabel 4. 18 Hasil Uji Korelasi State Anxiety dengan Self-Efficacy	48
Tabel 4. 19 Hasil Uji Korelasi Trait Anxiety dengan Self-Efficacy	48

Tabel 4. 20 Hasil Uji Homogenitas	49
Tabel 4. 21 Hasil Uji Manova	50
Tabel 4. 22 Test of Between-Subjects Effects	50



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Coba State Anxiety Inventory .....	61
Lampiran 2 Uji Coba Trait Anxiety Inventory .....	62
Lampiran 3 Data Deskriptif .....	63
Lampiran 4 Hasil Uji Linearitas .....	64
Lampiran 5 Hasil Uji Korelasi .....	65
Lampiran 6 Hasil Uji Homogenitas .....	66
Lampiran 7 Hasil Uji Manova .....	66
Lampiran 8 Tabulasi Silang .....	67
Lampiran 9 Data Mentah .....	69
Lampiran 10 Kuesioner Penelitian Final .....	71

