

**KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
FRESH GRADUATE**

SKRIPSI



OLEH:

Linna Anggraini Wulansari

NRP 7103016084

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

2021

**KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
FRESH GRADUATE**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Linna Anggraini Wulansari

7103016084

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2021**

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya :

Nama : Linna Anggraini Wulansari

NRP : 7103016084

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

**“KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
FRESH GRADUATE”**

Benar-benar merupakan hasil karya pribadi. Jika dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat dan atau hasil manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah di peroleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada seluruh pihak terkait.

Dengan ini surat pernyataan dibuat dengan kesadaran dan tanpa ada paksaan apapun .



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Linna Anggraini Wulansari

NRP : 7103016084

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul :

“KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
FRESH GRADUATE”

Untuk dipublikasikan atau ditampilkan di internet atau media lainnya
(Digital Library Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk
kepentingan akademik sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian surat pernyataan persetujuan publikasi saya buat dengan
sebenarnya.



HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA
PADA *FRESH GRADUATE*

Oleh :

Linna Anggraini Wulansari

7103016084

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim
penguji skripsi

Pembimbing : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0718067904
Email : susilo_dicky@ukwms.ac.id



Surabaya 3 Mei 2021

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Pada tanggal 3 Mei 2021

Mengesahkan,



Dekan,
Agnes Maria Sumargi, Ph.D,
Psikolog

Dewan Penguji

1. Ketua : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog
2. Sekretaris : Happy C Mulya, M.Psi., Psikolog
3. Anggota : Dr. Nurlaila Effendy, M.Si.
4. Anggota : Dicky Susilo M.Psi., Psikolog

NIDN : 0718067904

Handwritten signatures of the exam board members, corresponding to the list above.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

Tuhan Yang Maha Esa

Terimakasih kepada Papa-Mama yang selama ini selalu berusaha agar anak-anaknya bisa ke jenjang yang lebih tinggi

Semua Sahabat Tercinta

MOTTO

Doa yang memurnikan, memperkuat dan menerangi jalan kita bagaikan bahan bakar bagi perjalanan kita menuju kesatuan Kristen sepenuhnya - Paus Fransiskus –

KATA PENGANTAR

Tiada kata yang paling indah selain puji dan rasa syukur kepada Tuhan YME, yang telah membantu dan menentukan segala sesuatu di tangan-Nya. Puji Syukur atas segala rahmat yang diberikannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi ini yang berjudul “KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA FRSEHGRADUATE” yang merupakan syarat dalam rangka menyelesaikan studi untuk menempuh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, hal tersebut karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Besar harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi para pembaca.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat pelajaran, dukungan motivasi, bantuan berupa bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak mulai dari pelaksanaan hingga penyusunan laporan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang penulis hormati dan cintai yang membantu secara langsung maupun tidak langsung selama pembuatan skripsi ini. Dalam kesempatan baik ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tuhan atas tuntunan dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
2. Papa, mama, kakak saya (Monica) yang sudah mendukung, menemani dan mengajarkan saya berbagai hal dalam hidup
3. Ibu F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas KatolikWidya Mandala Surabaya dan juga selaku

pembimbing akademik yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat dilakukan.

4. Ibu Laila, Pak Jaka , Pak Happy selaku dosen penguji serta Pak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran dan sangat sabar untuk berdiskusi dengan peneliti tanpa mengenal waktu.
5. Seluruh Dosen Pengajar dan Karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan ilmu, saran, dan semangat yang bermanfaat untuk peneliti selama peneliti berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.
6. Buat calon anak saya yang menjadi alasan dan penyemangat amih untuk selesai.
7. Teman-teman saya, Tessa, Nia, Ayu , Conny, Archidita. yang selalu ada menemani saya, mengingatkan saya, membantu dan terimakasih karena selalu ada dalam disaat suka duka

Semoga Tuhan YME memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah turut membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis berharap atas saran dan kritik yang membangun dari pembaca. Akhir kata, semoga tujuan dari pembuatan skripsi ini dapat sesuai dengan yang diharapkan.

Surabaya, 3 Mei 2021

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI	1
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
ABSTRAK	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.1 Batasan Masalah	6
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Kecemasan	9
2.1.1 Definisi Kecemasan	9
2.1.2 Aspek Kecemasan	10
2.1.3Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan	11

2.1.4 Jenis-jenis Kecemasan	11
2.2 Fresh graduate	12
2.3 Masa Dewasa Awal.....	12
2.3.1 Pengertian Dewasa Awal	12
2.3.2 Karakteristik Umum Masa Dewasa Awal	13
2.3.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal	14
2.4 Gambaran Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh graduate	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	18
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	20
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	20
Tabel 3.1. Skor Pernyataan Aitem Favorable dan Unfavorable	21
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada <i>fresh graduate</i>	22
3.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	22
3.5.1 Uji Validitas	22
3.5.2 Uji Reliabilitas	22
3.6 Etika Penelitian	23
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	24
4.1 Orientasi Kancah Penelitian	24
4.2 Persiapan Pengambilan data	25
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	25
Tabel 4.1 Jumlah aitem valid pada skala kecemasan.....	28
4.4.2 Uji Reliabilitas	28

4.4.3 Deskripsi Data Subjek Penelitian.....	29
Tabel 4.2 Deskripsi Jurusan responden	29
4.4.4 Deskripsi Data Variabel Penelitian	30
Tabel 4.3 Kategorisasi Kecemasan.....	30
Table 4.4 Kategorisasi Empirik Aspek Reaksi Kognitif.....	31
Tabel 4.5 Kategorisasi Empirik Aspek Reaksi Perilaku	32
Tabel 4.6 Kategorisasi Empirik Aspek Reaksi Fisik	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	34
5.1 Pembahasan	34
5.2 Simpulan.....	37
5.3 Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
Lampiran.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Skor Pernyataan Aitem Favorable dan Unfavorable.....	21
Tabel 3.2 Blue Print Skala Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada <i>fresh graduate</i>	22
Tabel 4.1 Jumlah aitem valid pada skala kecemasan.....	28
Tabel 4.2 Deskripsi Jurusan responden	29
Tabel 4.3 Kategorisasi Empirik Kecemasan	30
Table 4.4 Kategorisasi Empirik Aspek Reaksi Kognitif.....	31
Tabel 4.5 Kategorisasi Empirik Aspek Reaksi Perilaku	32
Tabel 4.6 Kategorisasi Empirik Aspek Reaksi Fisik	33

ABSTRAK

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa hal buruk akan terjadi. Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui gambaran secara deskriptif kuantitatif tentang bagaimana kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* khususnya di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Skala kecemasan terdiri dari 3 aspek yaitu: reaksi kognitif, reaksi fisik, dan reaksi perilaku dalam pembuatan skala pada penelitian ini. Terdapat 54 orang yang menjadi subjek pada penelitian ini dari 10 fakultas yang diambil melalui teknik *snowball sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan total 30 aitem dari skala kecemasan. Kesimpulan dari penelitian ini ialah kecemasan yang dimiliki oleh *fresh graduate* khususnya di Universitas Katolik Widya Mandala tergolong sedang dengan hasil presentasi sebesar 37%. Hal tersebut dapat diartikan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* menunjukkan kategori sedang yang di lihat dari aspek reaksi kognitif, reaksi perilaku, dan reaksi fisik.

Keywords: Kecemasan, Dunia Kerja, *Fresh graduate*

Abstract

Anxiety is an emotional reaction with physiological arousal, unpleasant tense feelings, and a comprehensive feeling that bad things will happen (Jeffrey, Spencer & Beverly, 2005). This study aims to find a quantitative description of how anxiety is in dealing with the world of work at a fresh graduate, especially at Widya Mandala Catholic University, Surabaya. The anxiety scale has three aspects: cognitive reactions, physical reactions, behavioral reactions in making the scale in this study. Fifty-four people were the subjects of this study from 10 faculties taken through the snowball sampling technique. Data collection in this study used a Likert scale that the researcher made with 30 items from the anxiety scale. This study concludes that the anxiety possessed by fresh graduates, especially at Widya Mandala Catholic University, is classified as moderate with a presentation result of 37%. It means that anxiety in facing the world of work at a fresh graduate shows a moderate category as seen from cognitive reactions, behavioral reactions, and physical reactions

Keywords: Anxiety, World of Work, Fresh graduate