

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN AKAN  
MASA DEPAN PADA *FRESH GRADUATE* DI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH JEMBER**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh:**

**Diajeng Lintar Pertapa**

**NIM 1910811065**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2025**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DENGAN KECEMASAN AKAN  
MASA DEPAN PADA *FRESH GRADUATE* DI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH JEMBER**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Jember**



**Oleh:**

**Diajeng Lintar Pertapa**

**NIM 1910811065**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

4 Februari 2025

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si  
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si  
NIP. 197505292005012001
2. Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si, M.Psi,  
Psikolog  
NPK. 1992011812003915
3. Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A.,  
Psikolog  
NIP. 197303032005012001

## HALAMAN PERSEMBAHAN

"Skripsi ini saya dedikasikan kepada orangtua saya yang pernah saya kecewakan.

Terima kasih atas do'a, kepercayaan, dan dukungan yang selalu kalian berikan saya bisa berada di titik ini. Maaf dan terimakasih atas semuanya. Sehat selalu

Ibuk, Ayah dan Tante, tolong hidup lebih lama lagi. Ini untuk kalian."

"Skripsi ini saya dedikasikan juga untuk kakak saya, Mbak Lintang. Maaf atas semuanya dan terimakasih karena sudah selalu menguatkan, memperhatikan dan mengupayakan semuanya dan membuat saya tetap bertahan sampai di titik ini.

Tanpa kakak saya, saya bukanlah apa – apa.

## MOTTO

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."

(QS. Ar-Ra'd: 11)

*"I'm still standing better than I ever did..."*

*(Elton John)*

Susah senang itu sifatnya temporer, senang akan berlalu seiring datangnya masalah dan masalah akan berlalu seiring datangnya kebahagiaan

*(Agatha Lintang Kumala)*



## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini;

Nama : Diajeng Lintar Pertapa

NIM : 1910811065

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 4 Februari 2025

Yang Menyatakan



**Diajeng Lintar Pertapa**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahnya penulisan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Akan Masa Depan Pada *Fresh Graduate* Di Universitas Muhammadiyah Jember" dapat diselesaikan sebagai persyaratan dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi. Dalam penulisan skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan dan arahan dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus sebagai dosen penguji, yang telah memberikan masukan, saran, dan kritik yang sangat berharga demi kesempurnaan skripsi ini
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I, saya ingin mengucapkan terima kasih khusus kepada dosen pembimbing saya dengan penuh kesabaran dan keikhlasan telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaganya untuk memberikan arahan, bimbingan, saran, nasihat dan motivasi yang membangun proses pengerjaan skripsi ini agar dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Ria Wiyafiti Linsiya, M.Si, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi kepada saya hingga selesainya penelitian ini.

4. Ibu Istiqomah, S.Psi, M.Si, Psikolog, selaku dosen wali yang telah membimbing, memberikan arahan, serta memberikan motivasi selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
5. Secara khusus, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para informan yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan data yang sangat berharga bagi penelitian ini. Tanpa partisipasi dan keterbukaan mereka, penelitian ini tidak akan dapat berjalan dengan lancar.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah berjasa dan berperan aktif dalam menyumbangkan pembelajaran berupa ilmu dan wawasan yang berharga kepada penulis.
7. Ayah dan Ibu selaku orang tua hebat yang selalu menjadi penyemangat dan sandaran terkuat dari setiap kendala dalam penulisan. Yang tak henti-hentinya mendoakan, mencurahkan kasih sayang, perhatian, motivasi, nasihat, serta dukungan baik secara moral maupun material kepada penulis.
8. Kakak penulis yang telah memberikan motivasi, inspirasi, serta materi dalam setiap perjalanan penulis menyelesaikan masa studi.
9. Para sahabat dekat Ninit, Latifah, Rahma, Westri, Diva, Andika, Robet, Aris Mbak Ayuk dan Katingku Mbak Ela, Mbak Anis, Mbak Nanda yang telah menemani, memberikan tempat untuk menyampaikan segala keluh kesah, ketakutan, serta kekhawatiran yang dirasakan oleh penulis. Terimakasih atas segala saran, bantuan, waktu, dan tenaga yang diberikan kepada penulis.



10. Dan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan karya ini.



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
INTISARI.....	xvi
<i>ABSTRACT</i> .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7

2.	Manfaat Praktis .....	7
E.	Keaslian Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....		13
A.	Kecemasan Akan Masa Depan .....	13
1.	Definisi Kecemasan .....	13
2.	Kecemasan Akan Masa Depan .....	14
3.	Aspek – aspek Kecemasan Terhadap Masa Depan .....	15
4.	Faktor Kecemasan Akan Masa Depan .....	17
B.	<i>Self Efficacy</i> .....	19
1.	Definisi <i>Self Efficacy</i> .....	19
2.	Aspek <i>Self Efficacy</i> .....	20
C.	Hubungan <i>Self Efficacy</i> dan Kecemasan akan Masa Depan pada <i>Fresh graduate</i> Universitas Muhammadiyah Jember .....	21
D.	Hipotesis .....	25
BAB III METODE PENELITIAN .....		27
A.	Jenis Penelitian .....	27
B.	Identifikasi Variabel .....	27
C.	Definisi Operasional .....	27
1.	Kecemasan Akan Masa Depan .....	27
2.	<i>Self Efficacy</i> .....	28

D.	Subjek Penelitian.....	29
1.	Populasi Penelitian.....	29
2.	Sampel Penelitian .....	29
E.	Metode Pengumpulan Data .....	30
1.	Skala <i>Self Efficacy</i> .....	31
2.	Skala Kecemasan Akan Masa Depan .....	32
F.	Metode Analisis Data .....	33
1.	Keabsahan Alat Ukur.....	33
2.	Uji Asumsi .....	34
c.	Uji Hipotesis .....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		36
A.	Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	36
1.	Orientasi Kacah.....	36
2.	Persiapan Pelaksanaan Penelitian .....	37
3.	Pelaksanaan Penelitian.....	38
B.	Analisa Data .....	39
1.	Uji Keabsahan Alat Ukur.....	39
2.	Uji Asumsi .....	44
3.	Uji Linearitas .....	45
4.	Uji Hipotesis .....	45

4.	Hasil Uji Deskriptif.....	46
C.	Pembahasan .....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		56
A.	Kesimpulan.....	56
B.	Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA .....		58
LAMPIRAN.....		61



## DAFTAR TABEL

Table 1 <i>Blueprint Self Efficacy</i> .....	31
Table 2 <i>Blueprint Kecemasan Akan Masa Depan</i> .....	32
Table 3 Hasil Uji Coba Validitas Skala Kecemasan Akan Masa Depan .....	39
Table 4 Hasil Uji Coba Validitas Skala <i>Self Efficacy</i> .....	40
Table 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Efficacy</i> .....	41
Table 6 Hasil Uji Validitas Skala Kecemasan Akan Masa Depan.....	41
Table 7 Hasil Uji Coba Reliabilitas .....	43
Table 8 Hasil Uji Reliabilitas .....	43
Table 9 Hasil Uji Normalitas .....	44
Table 10 Hasil Uji Linearitas .....	45
Table 11 Hasil Uji Hipotesis .....	46
Table 12 Hasil Uji Deskriptif Keseluruhan.....	46
Table 13 Hasil Uji Deskriptif Aspek Kecemasan Akan Masa Depan .....	47
Table 14 Hasil Uji Deskriptif Aspek <i>Self Efficacy</i> .....	48

## DAFTAR GAMBAR

*Gambar 1. Hubungan Self Efficacy dengan Kecemasan Akan Masa Depan..... 25*



## DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1. Data Hasil Uji Coba .....</i>	61
<i>Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas .....</i>	63
<i>Lampiran 3. Alat Ukur Penelitian.....</i>	66
<i>Lampiran 4. Form Kaji Etik.....</i>	70
<i>Lampiran 5. Data Penelitian .....</i>	77
<i>Lampiran 6. Uji Asumsi .....</i>	80
<i>Lampiran 7. Uji Hipotesis.....</i>	80

