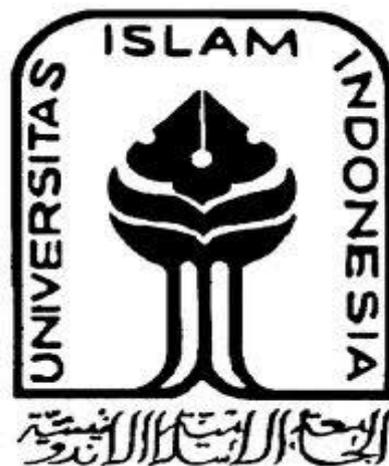


**HUBUNGAN KECEMASAN MASA DEPAN DENGAN
EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS “X”**

SKRIPSI



Oleh:

Fernanda Aurellia

17320178

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2022

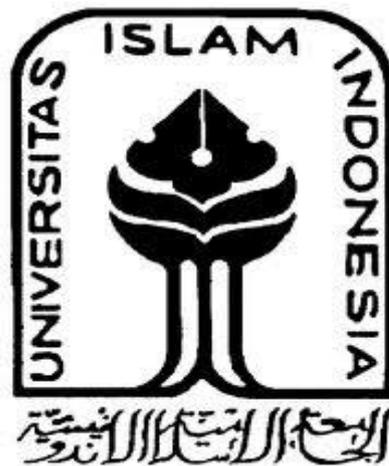
HUBUNGAN KECEMASAN MASA DEPAN DENGAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS “X”

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Fernanda Aurellia

17320178

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

Hubungan Kecemasan Masa Depan dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa di Universitas “X”

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana
S1 Psikologi

Pada Tanggal

28 Maret 2022

Mengesahkan,
Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Ketua Program Studi



Resnia Novita Sari
Resnia Novita Sari, S.Psi., M.A

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi., Psi.

Nur Widiasmara

2. Fani Eka Nurthahjo, S.Psi., M.Psi., Psi.

Fani Eka Nurthahjo

3. R. Sumedi Priyana Nugraha, Ph.D,

R. Sumedi Priyana Nugraha

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Fernanda Aurellia
No. Mahasiswa : 17320178
Program Studi : Psikologi
Judul : **Kecemasan Masa Depan Ditinjau dari Efikasi Diri Pada Individu Dewasa Awal di Universitas “X”**

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 28 Februari 2022

Yang menyatakan,



Fernanda Aurellia

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Alhamdulillah alladzi bi ni'matihi tatimmus shaliha. Segala puji bagi Allah atas segala rahmat, karunia dan nikmat-Nya. Ucapan syukur tak terkira selalu dipanjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas nikmat kesehatan, kekuatan, kemudahan dan kelancaran yang telah dianugerahkan kepada penulis sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini dengan baik.

Penulis tentu bukanlah apa-apa tanda adanya bantuan dan dukungan dari semua pihak yang menjadi perantara dari Allah Ta'ala untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia beserta jajaran karyawannya yang telah memfasilitasi penulis mendapatkan ijin penelitian skripsi.
2. Bapak Nur Widiasmara selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah banyak membantu dalam membimbing, mendidik, mengarahkan, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, kesabaran selama proses pembuatan skripsi berlangsung sehingga skripsi yang disusun dapat selesai dengan baik sesuai apa yang diharapkan.
3. Bapak Arief Fahmi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang sudah membimbing dan membantu dalam segala aspek selama masa perkuliahan.
4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia atas semua ilmu, bimbingan, dan pengalaman yang dibagikan kepada penulis selama perkuliahan.
5. Segenap Staff dan Karyawan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia atas segala bantuannya bagi penulis dalam proses menuntut ilmu.
6. Semua partisipan yang telah membantu proses pengambilan data secara sukarela mengisi dan menyebarkan kuesioner penelitian yang telah disusun oleh penulis.
7. Keluarga penulis, Papa, Mama, Amanda, Nadine & Mohd yang penulis sayangi dan selalu memberikan dukungan, baik secara moril dan materil, doa, dan

motivasi ketika penulis merasa tidak mampu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

8. Alm. Nenek Baria yang selalu mengajari bagaimana cara menyayangi dan selalu mengingatkan untuk selalu berbuat baik dimanapun, kapanpun dan kepada siapapun sehingga penulis termotivasi untuk senantiasa berusaha menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
9. Kakek Bungku, Kakek Thahir dan Nenek Suci yang selalu mendukung dan percaya akan kemampuan yang dimiliki penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan studi ini.
10. Seluruh keluarga besar yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu-persatu, namun tidak mengurangi rasa hormat dan terima kasih penulis sudah selalu memberikan do'a dan dukungan terbaik.
11. Sahabat "Kebels", Widia, Depea, Nisa, Indri, Tanti, Cici, Fahdah, Salsa, Nabila dan Evi yang selalu ada untuk menyemangati dan menjadi tempat berbagi keluh kesah terbaik sejak SMP.
12. Lidya, Kak Elind dan Kak Bondan, sahabatku sejak SMA, yang selalu ada dalam keadaan apapun untuk menghibur sekaligus memberi motivasi dan menjadi tempat berbagi keluh kesah akan segala permasalahan kehidupan.
13. *My Human Diary* semasa perkuliahan, Clarissa, Niken, Ade, Ayu, Furqon, Rio, Dovan, Mahen dan Thareq yang telah membantu penulis dalam keadaan senang maupun susah, sehat maupun sakit, telah menjadi bagian dari kehidupan keseharian penulis dan saling mendukung satu sama lain.
14. Teman kosan 15.12, Zafira, Nadhifa, Adel, Chika, Sita dan Fira yang bersama-sama menyambut awal perkuliahan dengan sangat penuh tawa yang menyenangkan sekaligus teman gosip paling kocak.
15. Anak C semester 1, yang telah memberi pengalaman seru-seruan pertama kali ke pantai di daerah Gunung Kidul.
16. Teman-teman UMC terutama Maryam, Ka Yolana, Zein, Black, dan lain-lainnya, telah mewartakan kejenuhan penulis selama kuliah dan mewarnai masa-masa perkuliahan penulis dengan acara-acara yang asik dan *memorable*.
17. Teman-teman HIMAPSI terutama anggota departemen minat dan bakat,

Dovan, Dandy, Malika dan Vivi yang telah membuat berbagai macam program acara yang seru sekali untuk teman-teman psikologi lainnya.

18. Teman-teman NYELO, yang telah mewarnai masa kuliah penulis dengan berpartisipasi dan percaya kepada penulis dalam melaksanakan program kerja musik untuk mahasiswa/i psikologi.
19. Teman-teman dan sahabat di Prodi Psikologi, HI, Ilkom dan PBI, yang selama ini telah berbagi kebersamaan dengan penulis, dalam keadaan suka maupun duka. Semoga silaturahmi yang sudah terjalin dapat selalu dijaga.
20. Teruntuk Mba Inaulia Sekar dan teman-teman AIDE Consultant Indonesia, terima kasih banyak atas pembelajaran dan pengalaman yang sangat berharga selama beberapa bulan kemarin.
21. Teruntuk Toriq, yang telah hadir dan setia untuk menemani penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini dan selalu menghibur serta menyemangati penulis.
22. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namanya, yang telah memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung selama melaksanakan studi maupun dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Terima kasih atas segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan. Semoga Allah Subhanallahu Wa Ta'ala senantiasa melimpahkan nikmat dan karunia-Nya. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya sebagai referensi, dengan segala kekurangan dan jauh dari kesempurnaan dari apa yang telah dikerjakan.

Wassalamualaikum Warrohmatullahi Wabarokatuh

Yogyakarta, 28 Februari 2022

Penulis



Fernanda Aurellia

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, segala puji bagi Allah *Subhanahuwata'ala* atas karunia dan rahmat-Nya yang telah diberikan kepada saya dan keluarga. Shalawat serta salam selalu tucurahkan kepada baginda rasul Nabi Muhammad *Shalallahu 'Alayhi Wassalam* yang hingga saat ini masih dapat kami semua rasakan. Setelah melewati pembelajaran yang cukup panjang di kampus tercinta Universitas Islam Indonesia, akhirnya tibalah saya di akhir perjalanan dengan sebuah karya penelitian yang berjudul “Kecemasan Masa Depan Ditinjau dari *Efikasi Diri Pada Individu Dewasa Awal di Universitas X*” ini saya persembahkan kepada:

Bapak Aswat T. Ranggo dan Ibu Andi Arfah

Ucapan ini tidak akan pernah sepadan dengan apa yang sudah kalian berikan kepada saya selama ini. Namun, dengan tulus ijin saya mengucapkan rasa syukur dan terima kasih dari lubuk hati terdalam. Terima kasih untuk selalu bekerja keras, berdoa dan mendukung saya yang tiada henti-hentinya. Kasih sayang, motivasi, kebahagiaan yang diberikan sungguh tidak ternilai dan tidak akan pernah tergantikan. Akhir kata, terima kasih karena masih memberikan kepercayaan terhadap kemampuan saya walaupun hasilnya mungkin belum sepenuhnya memberikan yang terbaik.

Adik Saya: Amanda Allisya, Naylah Anindhita Putri, Mohd Rayyan Athallah

Terima kasih telah hadir dengan membawa banyak kegembiraan selama ini. Terima kasih sudah menjadi motivasi terbesar saya untuk selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk keluarga. Semoga kalian selalu bahagia, diberikan kekuatan dan kesabaran dalam menghadapi tantangan kehidupan kedepannya dan dapat meraih banyak hal yang ingin kalian capai.

MOTTO

وُسْعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya.”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

كُنْتُمْ مَا آيِنَ مَعَكُمْ هُوَ وَ

“Dan Dia Bersama kamu di mana saja kamu berada.”

(Q.S Al-Hadid: 4)

الْمُحْسِنِينَ أَجْرَ يُضِيعُ لَا اللَّهُ فَإِنَّ وَاصْبِرْ

“Dan bersabarlah, karena sesungguhnya Allah tidak menyalakan pahala orang yang berbuat kebaikan.”

(Q.S Hud: 115)

“At a certain point in our lives, we lose control of what’s happening to us and our lives become controlled by fate. That’s the world’s greatest lie.”

Paulo Coelho, The Alchemist

“Strength does not come from winning. Your struggles develop your strengths. When you go through hardships and decide not to surrender, that is strength.”

“If I have the belief that I can do it, I shall surely acquire the capacity to do it even if I may not have it at the beginning.”

Mahatma Gandhi

“Just do it.”

Nike

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN PENGESAHAN.....	II
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	IV
HALAMAN PERSEMBAHAN	VII
MOTTO	VIII
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL.....	XI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XII
INTISARI.....	XIII
ABSTRACT.....	XIV
BAB I PENGANTAR.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. TUJUAN PENELITIAN.....	9
C. MANFAAT PENELITIAN	9
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis.....	10
D. KEASLIAN PENELITIAN	10
1. KEASLIAN TOPIK	13
2. KEASLIAN TEORI	13
3. KEASLIAN ALAT UKUR.....	14
4. KEASLIAN SUBJEK PENELITIAN	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. KECEMASAN MASA DEPAN	16
1. Definisi Kecemasan	16
2. Definisi Kecemasan Masa Depan (Future Anxiety).....	18
3. Aspek-Aspek Kecemasan	20
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	21
B. EFIKASI DIRI.....	22
1. Definisi Efikasi Diri.....	22
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri.....	25
C. HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN MASA DEPAN PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI UNIVERSITAS “X”	26
D. HIPOTESIS PENELITIAN	30

BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN	31
B. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL PENELITIAN.....	32
1. Kecemasan Masa Depan.....	31
2. Efikasi Diri	32
C. SUBJEK PENELITIAN	32
D. METODE PENGUMPULAN DATA	33
1. Skala Kecemasan Masa Depan.....	33
2. Skala Efikasi Diri.....	34
E. VALIDITAS DAN RELIABILITAS	35
1. Validitas Alat Ukur.....	35
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	36
F. PROSEDUR PENELITIAN	37
G. METODE ANALISIS DATA	38
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	37
A. ORIENTASI KANCAH DAN PERSIAPAN.....	37
1. Orientasi Kancah Penelitian	37
2. Persiapan Penelitian.....	38
B. LAPORAN PELAKSANAAN PENELITIAN	42
C. HASIL PENELITIAN.....	43
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	43
2. Deskriptif Data Penelitian	45
3. Uji Asumsi	49
4. Uji Hipotesis	50
5. Analisis Tambahan	51
D. PEMBAHASAN	54
BAB V PENUTUP.....	60
A. KESIMPULAN	60
B. SARAN.....	60
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi skala Future Anxiety Scale (FAS).....	33
Tabel 2. Distribusi skala General Self-Efficacy (GSE)	35
Tabel 3. Realibility Statistics FAS	40
Tabel 4. Item-Total Statistics Future Anxiety Scale	40
Tabel 5. Realibility Statistics GSE.....	41
Tabel 6. Item-Total Statistics General Self-Efficacy Scale	42
Tabel 7. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 8. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 9. Deskripsi Subjek Berdasarkan Tahun Perkuliahan.....	45
Tabel 10. Deskripsi Data Penelitian.....	46
Tabel 11. Rumus Norma Kategori	46
Tabel 12. Kategorisasi Skor Kecemasan Masa Depan.....	47
Tabel 13. Kategorisasi Skor Efikasi Diri	48
Tabel 14. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	49
Tabel 15. Hasil Uji Linearitas	50
Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis Teknik Korelasi Spearman Rho (1-tailed).....	51
Tabel 17. Koefisien Korelasi (r) Masing-Masing Aspek Variabel	52
Tabel 18. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 19. Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia.....	53
Tabel 20. Hasil Uji Beda Berdasarkan Tahun Perkuliahan.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	SKALA PENELITIAN	70
LAMPIRAN 2	TABULASI DATA PENELITIAN.....	74
LAMPIRAN 3	UJI RELIABILITAS ALAT UKUR.....	85
LAMPIRAN 4	UJI NORMALITAS DAN LINEARITAS.....	89
LAMPIRAN 5	UJI HIPOTESIS	87
LAMPIRAN 6	ANALISIS TAMBAHAN	89
LAMPIRAN 7	INFORMED CONSENT.....	96
LAMPIRAN 8	SURAT IZIN PENELITIAN	98
LAMPIRAN 9	DATA MENTAH PENELITIAN	100

HUBUNGAN KECEMASAN MASA DEPAN DENGAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS “X”

Fernanda Aurellia
Nur Widiasmara

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara ilmiah terkait hubungan antara efikasi diri dan tingkat kecemasan masa depan pada individu dewasa awal di Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Partisipan penelitian melibatkan 146 individu dewasa awal dengan rentang usia 18-24 tahun. Metode penelitian ini yaitu menggunakan angket atau kuesioner yang isinya terdiri dari data demografis serta skala efikasi diri yaitu *General Self-Efficacy* (GSE) dan skala kecemasan masa depan yaitu *Future Anxiety Scale* (FAS). Metode analisis data menggunakan teknik uji korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan IBM SPSS *Statistics 25*. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel efikasi diri dan variabel kecemasan masa depan dengan nilai korelasi sebesar $r = -0.255$ dan nilai $p = 0.002$ ($p > 0.05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri individu dewasa awal maka tingkat kecemasan masa depan yang dimiliki rendah. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri individu dewasa awal maka tingkat kecemasan masa depan akan tinggi.

Kata Kunci : Kecemasan Masa Depan, Efikasi Diri, Individu Dewasa Awal

FUTURE ANXIETY AND SELF-EFFICACY AMONG STUDENTS IN UNIVERSITY OF “X”

Fernanda Aurellia
Nur Widiasmara

ABSTRACT

The aim of the research is to scientifically examine the correlation between self-efficacy and future anxiety among early adulthood in Islamic University of Indonesia. Participants of this research are 146 early adulthoods in Islamic University of Indonesia with an age range about 18 to 24 years old. The study used questionnaires which consisted of demographic data and measuring tools for variabels in this research, General Self-Efficacy Scale (GSE) for self-efficacy and Future Anxiety Scale (FAS) for future anxiety. The analysis showed that there is significant negative correlation between self-efficacy and future anxiety among early adulthood with a value of $r = -0.255$ and $p = 0.002$ ($p > 0.05$) and so that hypothesis is accepted. The result concluded that the higher the self-efficacy of an early adult, the lower the level of future anxiety they have. Conversely, the lower the self-efficacy of an early adult, the higher the level of future anxiety will be.

Keywords : *Future Anxiety, Self-Efficacy, Early Adulthood*

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Sebelum memasuki masa dewasa awal, terlebih dahulu individu akan melalui tahapan yaitu masa transisi (peralihan) dari masa remaja menuju masa dewasa awal atau dalam perspektif psikologi disebut sebagai konsep *emerging adulthood*. Konsep *emerging adulthood* pertama kali diperkenalkan oleh seorang psikolog dari Amerika, Jeffrey Jensen Arnett, dimana dijelaskan bahwa *emerging adulthood* terjadi pada rentang usia 18 hingga 29 tahun. Disebutkan juga bahwa awal mula dialaminya *emerging adulthood* biasanya pada usia 18-20 tahun dan puncaknya pada usia 20-25 tahun dimana saat itu adalah usia rata-rata mahasiswa S1 di Indonesia (Arnett, 2000). Masa perkembangan *emerging adulthood* dikatakan sebagai masa dimana individu menentukan arah kehidupannya, hidup ke arah yang lebih baik atau buruk.

Nash & Murray (2010) menyatakan bahwa pada masa ini individu mulai melakukan eksplorasi diri, hidup terpisah dari orang tua, membentuk hubungan *intimacy* dengan lawan jenisnya dan memilah serta mengembangkan nilai-nilai yang sudah terinternalisasi sebelumnya. Selain itu, Miller (2011) juga menyebutkan beberapa tugas perkembangan individu di masa *emerging adulthood* yaitu terdapat peningkatan dalam hal akademis ataupun karier, membuat keputusan sendiri, mulai membangun hubungan intimasi mendalam, tinggal terpisah dengan orangtua dan memiliki kematangan emosional. Kedua pernyataan tersebut sejalan dengan ungkapan terdahulu oleh Arnett (2006) bahwa masa

emerging adulthood merupakan usia dimana individu mengeksplorasi diri terutama terkait pekerjaan dan hubungan intimasi. Pada tahap ini, individu akan mulai membuat ekspektasinya, baik terkait karier atau pendidikan serta hubungan intimasi. Selain itu, individu juga mulai dihadapkan pada kebimbangan, ketidakpastian, frustrasi dan perasaan tidak aman sehingga akibatnya menimbulkan ketidakstabilan baik dari segi emosi maupun kognitif.

Dalam menjalankan tugas ataupun tuntutan, setiap individu akan menanggapi atau memberikan respon yang berbeda-beda. Oleh karena itu, pada masa *emerging adulthood* individu lebih rentan mengalami krisis, terutama ketika individu kurang siap dan kurang mampu dalam menghadapi lingkungan sosialnya. Individu yang tidak dapat merespon tahapan perkembangan ini dengan baik, dipercaya akan mengalami masalah psikologis dan merasa tenggelam dalam ketidakpastian di masa yang akan datang sehingga mengakibatkan krisis emosional yang berbentuk respon negatif terhadap diri individu. Salah satu fenomena yang terjadi pada seseorang akibat dari kondisi tersebut adalah *quarter life-crisis* (Robbins dan Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008). Seperti pernyataan sebelumnya yang disebutkan oleh Arnett (2006) bahwa salah satu ciri dari *emerging adulthood* adalah *quarter-life crisis*.

Fenomena *quarter life-crisis* adalah masa dimana individu belum mempunyai banyak pengalaman mengenai kehidupan sehingga membuat individu kebingungan terhadap diri sendiri atau disebut sebagai fenomena krisis identitas. Individu yang mengalami krisis ini kurang mampu menerima keadaan serta keterbatasan yang dimiliki dirinya dan kurang mampu mengoptimalkan

potensinya sebagai upaya pengembangan diri. Selain itu, *quarter life-crisis* juga dijelaskan sebagai perasaan khawatir yang timbul pada usia sekitar 20 an karena adanya ketidakpastian pada hal-hal yang berkaitan dengan masalah karier, kehidupan sosial, maupun kehidupan intimasi atau pernikahan (Fisher, 2008). Adapun pernyataan tersebut juga didukung oleh Nash & Murray (2010) yang mengungkapkan bahwa masalah yang dihadapi ketika mengalami *quarter life-crisis* berupa masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan terkait akademis, agama dan spiritualitas, serta kehidupan pekerjaan dan karier.

Pengalaman *quarter life-crisis* paling sering dialami oleh individu pada rentang usia 18 hingga 29 tahun, dimana kebanyakan individu sedang menyelesaikan bangku kuliah yang ditandai dengan karakteristik emosi negatif seperti cemas, bingung, panik dan frustrasi (Black, 2010). Rossi & Mebert (2011) melakukan penelitian mengenai situasi krisis seperti perspektif masa depan, dukungan sosial, pengembangan identitas ego, *coping* stres, gejala depresi, kecemasan, kepuasan kerja, dan *psychological well-being* pada kelompok dewasa awal yang terdiri dari lulusan siswa SMA, mahasiswa aktif maupun mahasiswa semester akhir serta lulusan S1. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa lulusan SMA mengalami kecemasan tertinggi pertama lalu diikuti oleh lulusan S1. Sama halnya dengan dengan konsep *quarter life-crisis* oleh Robbins dan Wilner (2001) di dalam bukunya yaitu '*Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*' bahwa tahap setelah lulus dari perguruan tinggi atau universitas merupakan tahap yang kurang menyenangkan, gampang memicu stres dan kecemasan sehingga berpotensi menimbulkan perasaan tidak berdaya, ragu-

ragu hingga panik. Terkait kecemasan pada individu yang telah lulus dari perguruan tinggi, terdapat penjelasan lain dari Ozen, Ercan, Irgil & Sigirli (2010) bahwa kecemasan pada mahasiswa akan meningkat ketika sudah menduduki tahun terakhir perkuliahan. Oleh karena itu, dapat diketahui bahwa menjadi mahasiswa individu akan mulai terbebani dengan rencana-rencana dan pilihan-pilihan terkait bagaimana individu tersebut akan menjalani hidupnya di masa depan.

Setiap individu yang peduli akan dirinya di masa depan pasti akan memiliki tingkat kecemasannya masing-masing dalam mempersiapkan diri menghadapi banyaknya tantangan dan pilihan di masa depan. Sumber dari sebuah artikel online HelloSEHAT oleh Jennyfer (2019) yang menjelaskan bahwa pilihan hidup membuat individu pada usia 20 an lebih rentan terhadap cemas, stres, bingung, ragu-ragu serta gelisah. Berdasarkan penelitian Rein-herz, Paradis, Gianconia, Stashwick & Fitzmaurize (2003) ditemukan bahwa gejala kecemasan dan depresi semakin memburuk pada *emerging* adult. Selain itu, studi epidemiologi di Amerika menunjukkan persentase sebesar lebih dari 40% individu usia 18-29 tahun mengalami berbagai gangguan kesehatan mental (Arnett, Zukauskene & Sugimura, 2014). Nevid dkk (2005) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang diikuti oleh dorongan fisiologis, adanya perasaan aprehensif atau perasaan khawatir hal buruk akan terjadi dan muncul perasaan tegang yang kurang menyenangkan. Terdapat beberapa ciri-ciri fisik yang timbul akibat kecemasan, yakni berkeringat, pusing, sesak napas, jantung berdebar, mual, gelisah, sensitif, khawatir, sulit fokus, dan sebagainya.

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang dialami individu dan dapat menimbulkan gejala fisiologis. Kondisi ini cenderung bersifat negatif karena pada umumnya ditandai dengan perasaan resah dan aprehensif yang membuat individu merasa hal buruk akan segera terjadi tanpa adanya alasan yang jelas. Menurut Taylor (1953), kecemasan juga didefinisikan sebagai ketegangan mental terhadap sesuatu yang dianggap meresahkan oleh individu sebagai bentuk respon dari ketidaknyamanan dalam menghadapi suatu permasalahan. Selain itu, kecemasan juga biasanya dialami ketika individu merasa sesuatu yang buruk akan terjadi di masa depan sehingga memunculkan ketakutan, keresahan dan kekhawatiran atas ketidakpastian terjadinya perubahan yang tidak diinginkan oleh diri individu di masa yang akan datang (Zaleski, 1996). Akibatnya, hal ini dapat mempengaruhi kognisi, sikap dan perilaku individu.

Kecemasan yang sering dirasakan oleh mahasiswa adalah kecemasan mengenai pemikiran masa depan (Damer, Latimer & Porter, 2010). Kecemasan masa depan adalah kecemasan yang menimbulkan kekhawatiran serta ketakutan akan adanya perubahan atau peristiwa negatif yang akan terjadi di masa depan (Zaleski, 1996). Mahasiswa lebih sering mengalami kecemasan terhadap masa depannya dan biasanya diakibatkan dari hilangnya kepercayaan diri individu karena sempat melihat orang lain di sekitarnya masih ada yang belum mendapatkan pekerjaan ataupun orang yang sudah bekerja namun tidak sesuai dengan bidangnya. Keambiguan dan ketidakpastian masa depan membuat individu merasa tidak berdaya, terutama ketika individu mengalami kebingungan atau kehilangan arah dalam membuat rencana kehidupannya di masa yang akan

datang sehingga kecemasan masa depan ini akan dirasakan secara berkelanjutan. Selain itu, Molin (1990) menjelaskan beberapa penyebab dari kecemasan masa depan seperti ketidakmampuan suatu individu dalam membedakan gambaran masa depannya dengan realita kehidupannya saat ini, kurangnya informasi mengenai inovasi baru di masa depan, merasa *insecure* atau tidak aman dan ekspektasi terhadap hal-hal yang bersifat tidak jelas atau ambigu dan tidak jelas mengenai masa depan. Oleh sebab itu, individu yang mengalami kecemasan masa depan tidak jarang akan menunjukkan emosi atau perasaan sedih, marah lebih mudah lelah ataupun akan menarik diri sehingga hal ini dapat menurunkan kepuasan hidup individu (Henker, Whalen, Jamner, & Delfino, 2002).

Berdasarkan pandangan aspek kognitif, kecemasan dapat dipicu oleh persepsi negatif mengenai kemampuan diri individu, dimana persepsi terkait kemampuan diri yang dimaksud disebut sebagai efikasi diri. Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan tersebut akan mempengaruhi tindakan dan bagaimana usaha yang akan dilakukan individu dalam mencapai suatu tujuan. Dalam hal ini, dibutuhkan beberapa waktu untuk bertahan dalam menyelesaikan tantangan yang dihadapi agar dapat sesuai dengan pilihan dan tujuan yang sudah ditentukan sebelumnya. Oleh karena itu, efikasi dapat dikatakan sebagai bentuk evaluasi individu terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan dan menyelesaikan ataupun mengatasi suatu permasalahan (Baron & Byrne, 1997).

Efikasi diri merupakan salah satu kemampuan mengenai penilaian terhadap diri individu. Terbentuknya efikasi diri melalui pengalaman dalam

menghadapi suatu tantangan ataupun situasi yang sulit akan menghasilkan individu yang ulet dan bekerja keras dalam menyelesaikan tantangan tersebut. Dengan efikasi diri, individu dapat memproyeksikan besar kemampuannya dan waktu yang diperlukan dalam mengatasi tantangan-tantangan yang muncul. Oleh karena itu, efikasi diri juga dapat dikatakan berasosiasi dengan kemampuan individu untuk memprediksi keahlian dan potensi diri dalam mencapai tujuan.

Tingkat efikasi diri diklasifikasikan menjadi dua yaitu individu dengan efikasi diri yang rendah dan individu dengan efikasi diri yang tinggi. Bagi individu yang memiliki efikasi diri yang rendah dipercaya kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dan kurang mampu membuat perencanaan dalam mencapai suatu tujuan. Selain itu, teori sosial kognitif juga menyebutkan bahwa efikasi diri yang rendah dapat meningkatkan kecemasan dan perilaku menghindar, sehingga akibatnya individu menjadi kurang memiliki keterampilan sosial, mengalami kecemasan ketika berhadapan dengan lingkungannya, menghindari interaksi interpersonal serta cenderung lebih depresi. Sebaliknya, bagi individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dan dapat mengembangkan respon sikap yang lebih resilien seperti pantang menyerah, gigih dan tangguh (Mahesti & Rustika, 2020). Pernyataan tersebut sejalan dengan ungkapan Nevid, dkk (2005) bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih tekun, memiliki tingkat kecemasan yang rendah, dan tidak mengalami depresi.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, secara tersirat dapat diketahui bahwa terdapat keterkaitan atau hubungan antara efikasi diri dan kecemasan.

Ketika individu yang memiliki efikasi diri rendah biasanya akan mengalami ketakutan dan kecemasan yang tinggi, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung tidak akan mengalami kecemasan dalam menyelesaikan suatu permasalahan (Feist & Feist, 2010). Hal ini, didukung dari hasil penelitian-penelitian sebelumnya seperti yang telah dilakukan oleh Muris (2002) menunjukkan bahwa ketika subjek mengalami efikasi diri yang rendah maka akan diikuti dengan tingkat kecemasan yang tinggi. Adapun hasil penelitian dari Tahmassian & Moghadam (2011) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan hal-hal yang berhubungan dengan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi dan kekhawatiran, yang dalam artian semakin rendah tingkat efikasi diri maka semakin tinggi tingkat kecemasan individu tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Pranasari & Indriana (2018) pada siswa kelas XII SMA Negeri 3 Tuban dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan. Dari penelitian tersebut efikasi diri memberikan sumbangan efektif pada kecemasan sebesar 50,5% dan 49,5% ditentukan oleh variable lain. Selain itu penelitian dari Permana, Harahap & Astuti (2016) juga memperoleh hasil yang sama yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel kecemasan dengan efikasi diri. Penelitian terkait hubungan variabel efikasi diri dengan kecemasan menghadapi masa depan juga telah dilakukan oleh Rabei, Ramadan dan Abdallah (2020) dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan

kecemasan menghadapi masa depan. Penelitian terkait dua variabel yaitu efikasi diri dan kecemasan terbukti telah sering diteliti sebelumnya, sedangkan penelitian terkait variabel efikasi diri dengan kecemasan masa depan masih sangat sedikit. Oleh karena itu, peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian terkait efikasi diri dan kecemasan masa depan dengan subjek penelitian adalah mahasiswa di Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah terkait hubungan antara efikasi diri dan kecemasan masa depan pada mahasiswa di Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dua manfaat, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu dan pengetahuan serta informasi *scientific* mengenai keterkaitan antara efikasi diri dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber acuan atau rujukan untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan efikasi diri dan kecemasan masa depan pada mahasiswa. Peneliti juga berharap agar hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi terkait

tugas-tugas perkembangan bagi mahasiswa dan memberi kesadaran terhadap apa saja yang sedang dialami pada rentang usia yang bersangkutan.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang menyebutkan secara spesifik terkait hubungan antara variabel efikasi diri dengan kecemasan masa depan masih sangat jarang ditemukan, salah satu penelitian tersebut adalah penelitian dari Rabei, Ramadan dan Abdallah (2020) yang berjudul “*Self-Efficacy and Future Anxiety Among Students of Nursing and Education Colleges of Helwan University*”. Penelitian ini melibatkan partisipan sebanyak 481 mahasiswa, 289 mahasiswa tahun pertama dengan sekitaran umur dibawah 20 tahun dan 192 mahasiswa tahun keempat dengan sekitaran umur diatas 20 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Selain itu penelitian ini juga menyebutkan bahwa usia adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat efikasi diri dan kecemasan masa depan, dimana mahasiswa pada tahun pertama memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dibandingkan mahasiswa tahun keempat dan mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat kecemasan masa depan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa tahun keempat dengan tingkat kecemasan masa depan yang lebih tinggi.

Sedangkan, penelitian yang membahas tentang hubungan efikasi diri dan kecemasan telah banyak dilakukan sebelumnya. Beberapa dari penelitian tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Tahmassian & Moghadam (2009) dengan judul “*Relationship Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety, Depression,*

Worry and Social Avoidance in a Normal Sample of Students” yang melibatkan partisipan sebanyak 549 siswa, 266 siswa perempuan and 283 siswa laki-laki dengan rata-rata usia mulai dari 14 hingga 20 tahun. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa betul adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa rendahnya efikasi diri biasanya akan meningkatkan kondisi emosional yang mengarah pada kesehatan mental individu yang bersangkutan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pranasari & Indriana (2018) juga terkait efikasi diri dan kecemasan yang berjudul *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Negeri 3 Tuban dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer*. Penelitian ini melibatkan partisipan sebanyak 139 siswa dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada siswa XII SMA Negeri 3 Tuban dalam menghadapi ujian nasional berbasis nasional. Hasil negatif yang signifikan mendeskripsikan jika efikasi diri individu rendah, maka tingkat kecemasan akan tinggi dan sebaliknya, jika efikasi diri tinggi, maka tingkat kecemasan individu rendah.

Penelitian kuantitatif lain dengan judul *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX Di MTS Al-Hikmah Brebes* juga memperoleh hasil yang sama. Penelitian ini dilakukan oleh Permana, Harahap, & Astuti (2016) dengan tujuan untuk mengetahui tingkat efikasi diri dan kecemasan siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes dan

mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX MTs Al Hikmah Brebes. Hasil penelitian menunjukkan betul adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian. Variabel efikasi diri mempengaruhi variabel kecemasan dalam menghadapi ujian sebanyak 33,0%.

Qudsyi & Putri (2016) melakukan penelitian terhadap siswa SMAN 3 Lhokseumawe, Aceh dengan judul penelitian *Self-Efficacy and Anxiety of National Examination Among High School Students*. Kriteria siswa yang dijadikan partisipan adalah siswa kelas 12 yang akan menghadapi Ujian Nasional sebanyak 102 siswa. Hasil analisis data diperoleh korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian nasional. Artinya, semakin tinggi efikasi diri siswa tersebut maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi ujian nasional. Dari penelitian ini, dapat dikatakan bahwa efikasi berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada siswa dengan sumbangan efektif sebesar 4%.

Dari penelitian-penelitian diatas, peneliti menguraikan beberapa persamaan dan perbedaan sebagai berikut :

1. Keaslian Topik

Penelitian oleh Rabei, Ramadan dan Abdallah (2020) membahas tentang hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan masa depan pada mahasiswa bidang keperawatan dan pendidikan di Universitas Helwan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Tahmassian & Moghadam (2011) menghubungkan antara efikasi diri dengan gejala kecemasan, depresi,

kekhawatiran, dan penghindaran sosial pada siswa dalam jumlah yang besar. Terkait topik penelitian ini, serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Pranasari & Indriana (2016) mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada siswa kelas XII. Begitu pula dengan penelitian oleh Permana, Harahap, & Astuti (2016) yang juga mengangkat topik hubungan efikasi diri dengan kecemasan

Berdasarkan dari keempat penelitian tersebut, peneliti juga bertujuan untuk meneliti mengenai efikasi diri apabila ditinjau dari tingkat kecemasan menghadapi masa depan individu. Efikasi diri akan berperan sebagai variabel tergantung dan kecemasan sebagai variabel bebas.

2. Keaslian Teori

Pada penelitian ini peneliti menggunakan beberapa teori kecemasan dari Taylor (1953). Sedangkan penelitian Permana, Harahap, & Astuti (2016) menggunakan teori kecemasan dari Nevid dkk (2005). Penelitian Qudsyi & Putri (2016) menggunakan teori kecemasan dari Huberty (2009) dan penelitian Rabei, Ramadan dan Abdallah (2020), Tahmassian & Moghadam (2011) serta penelitian Pranasari & Indriana (2018) tidak menyebutkan sumber teori yang digunakan secara jelas.

Selanjutnya teori efikasi diri yang digunakan pada penelitian ini sama dengan penelitian Tahmassian & Moghadam (2011), Harahap, Permana, & Astuti (2016), Pranasari & Indriana (2018) dan Qudsyi & Putri (2016) yaitu menggunakan teori efikasi diri dari Bandura (1997).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah alat ukur efikasi diri dan alat ukur kecemasan masa depan. Untuk mengukur efikasi diri, peneliti akan menggunakan skala *General Self-Efficacy* atau GSE dari Born, Schwarzer & Jerusalem (1995) yang telah diadaptasikan ke dalam Bahasa Indonesia. Sedangkan untuk mengukur tingkat kecemasan masa depan, peneliti akan menggunakan skala *Future Anxiety Scale* atau FAS dari Zaleski (1996).

Berbeda dari penelitian Rabei, Ramadan dan Abdallah (2020) yang menggunakan *Self-Efficacy Scale* dari Mahmoued (2013) untuk mengukur efikasi diri dan *Future Anxiety Scale* dari Tawab & Azem (2013) untuk mengukur kecemasan masa depan. Penelitian Tahmassian & Moghadam (2011) menggunakan skala *Self-Efficacy Questionnaire for Children* atau SEQ-C untuk mengukur efikasi diri dan menggunakan skala *Spillberger's State Trait Anxiety Inventory* atau STAI untuk mengukur kecemasan. Qudysyi & Putri (2016) dalam penelitiannya menggunakan skala kecemasan *Anxiety of National Examination* yang mereka kembangkan di tahun 2014 berlandaskan teori dari Buclew dan menggunakan skala efikasi diri *Morgan-Jinks Student Efficacy Scale* atau MJSES. Sedangkan pada penelitian Permana, Harahap, & Astuti (2016) dan Pranasari & Indriana (2018) tidak mencantumkan alat ukur yang digunakan dengan jelas..

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah individu dewasa awal dengan rentang usia 21 hingga 25 tahun. Adapun kriteria khusus subjek adalah

individu dewasa awal yang sedang mengalami *quarter life-crisis*. Berbeda dengan partisipan pada penelitian Rabei, Ramadan & Abdallah (2020) yaitu mahasiswa bidang keperawatan dan pendidikan di Universitas Helwan sebanyak 481 mahasiswa gabungan dari mahasiswa tahun pertama dan tahun keempat. Partisipan Tahmassian & Moghadam (2011) adalah siswa sekolah menengah atas sebanyak 266 siswa perempuan dan 283 siswa laki-laki. Sama halnya dengan penelitian Qudsyi & Putri (2016) dan Pranasari & Indriana (2018) yang juga melibatkan siswa sekolah menengah atas namun dengan kriteria khusus dan jumlah yang berbeda. Kriteria khusus yang dimaksud adalah siswa kelas 12 yang menghadapi Ujian Nasional. Sedangkan pada penelitian oleh Permana, Harahap, & Astuti (2016) melibatkan partisipan siswa sekolah menengah atas kelas IX dengan jumlah partisipan sebanyak 62 siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Masa Depan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan dikatakan perasaan subjektif yang dirasakan individu dengan ditandai oleh adanya ketegangan mental sebagai respon ketidakpercayaan diri individu dalam menghadapi dan mengatasi suatu masalah. Akibatnya, perasaan ini memunculkan respon berupa perubahan secara fisiologis (meningkatnya detak jantung, berkeringat, sering buang air kecil) maupun psikologis (tidak tenang, sulit fokus dan panik) (Taylor, 1953). Kecemasan berasal dari bahasa latin yaitu, *anxious* yang artinya pengecilan atau penyempitan (Schwartz, 2000). Barlow (2002) menjelaskan bahwa kecemasan berhubungan dengan keadaan *mood* seseorang yang diikuti dengan gejala fisik seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran mengenai apa yang akan terjadi di masa yang akan datang. Dari pernyataan-pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan aman yang dirasakan individu dan dapat memunculkan perubahan psikologis.

Nevid, Rathus & Greene (2005) juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan adanya dorongan fisiologis, perasaan resah serta perasaan aprehensif yang membuat individu menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan

terjadi. Senada dengan pernyataan sebelumnya bahwa kecemasan adalah kekhawatiran yang bersifat tidak jelas dan merambat serta diikuti dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya (Stuart, 2006). Selain itu, Gerald (2007) memberikan pernyataan bahwa kecemasan serupa dengan kekhawatiran, ketakutan, ataupun kegelisahan mengenai sesuatu yang tidak diketahui latar belakangnya. Menurunnya fungsi neurotik, ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan lingkungan, merasa *insecure* serta merasa tertekan dan sulit menjalani kehidupan sehari-hari juga merupakan bagian dari kecemasan (Yusuf, 2009). Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa kecemasan berhubungan dengan kondisi emosional yang cenderung bersifat negatif dan dapat mempengaruhi kondisi fisiologis individu.

Adapun pernyataan dari Sarwono (2012) bahwa kecemasan ada perasaan takut yang tidak jelas objek serta alasannya. Kecemasan diartikan sebagai kondisi emosional yang bersifat negatif sehingga individu menimbulkan firasat dan somatik ketegangan, seperti jantung berdetak kencang, berkeringat, ataupun sesak napas (Annisa & Ifdil, 2016). Sejalan dengan pernyataan sebelumnya, menurut Rudiansyah, Amirullah, & Yunus (2016), kecemasan dapat dijadikan sebagai motivasi apabila masih pada intensitas yang wajar, sedangkan apabila intensitasnya sangat kuat dan cenderung bersifat negatif maka dapat mengganggu kondisi fisik dan psikis individu tersebut. Dari pernyataan-pernyataan tokoh sebelumnya dapat dikatakan bahwa

kecemasan adalah kekhawatiran yang muncul tanpa alasan yang jelas dan dapat mengganggu individu baik secara fisik maupun psikis.

Berdasarkan teori kecemasan yang telah dijelaskan sebelumnya menurut pendapat beberapa tokoh-tokoh kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan dan mengganggu yang dirasakan oleh individu yang penyebab biasanya muncul dengan ataupun tanpa suatu penyebab yang jelas. Penelitian ini akan menggunakan teori aspek kecemasan oleh Janet A. Taylor tahun 1953 karena terdapat dua aspek utama yang menjadi patokan untuk memeriksa tingkat kecemasan yang dialami individu.

2. Definisi Kecemasan Masa Depan (*Future Anxiety*)

Beberapa individu akan memandang masa depan sebagai suatu peluang sekaligus harapan, namun ada pula individu yang menganggapnya sebagai suatu ancaman bahkan memberikan respon dengan tingkah laku yang negatif. Individu yang cenderung memandangnya secara negatif akan mengalami *future anxiety* atau kecemasan menghadapi masa depan. Kecemasan masa depan yang muncul pada diri individu menyebabkan kekhawatiran dan ketakutan atas banyaknya kemungkinan perubahan atau kejadian yang dibayangkan akan terjadi di masa depan. Zaleski (1996) menjelaskan kecemasan menghadapi masa depan sebagai kondisi yang menggambarkan ketakutan, kekhawatiran, ketidakpastian serta

kebingungan terhadap perubahan yang akan terjadi di masa depan dan merupakan perubahan yang dianggap kurang menyenangkan.

Kecemasan menghadapi masa depan dikatakan dapat membuat individu menjadi kurang berusaha dalam mencapai apa yang diinginkan. Selain itu juga dapat mempengaruhi kognisi, sikap dan perilaku individu (Zaleski, 1996). Pada tingkat kognisi, kecemasan menghadapi masa depan merujuk pada (1) menurunnya ambisi terhadap hasil yang positif dari usaha yang telah dilakukan sehingga kemungkinan untuk berhasil juga ikut menurun dan (2) berfokus pada kondisi dan situasi saat ini yang akibatnya individu membatasi hal-hal yang bersifat sementara. Sedangkan pada tingkat sikap dan perilaku, kecemasan menghadapi masa depan merujuk pada (1) adanya perilaku pasif, (2) cenderung menarik diri dari hal-hal atau aktivitas yang bersifat terbuka, konstruktif, dan berisiko, (3) memilih melakukan sesuatu yang bersifat rutin dan menggunakan cara yang sama dalam menghadapi kejadian-kejadian di kehidupan, (4) memilih melakukan pencegahan daripada mengambil resiko untuk meningkatkan kesempatan yang ada, (5) mengaplikasikan metode pencegahan *regressive-type* seperti *accusation*, *rationalization*, dan *repression* untuk mengurangi aura negatif, dan (6) memanfaatkan hubungan sosial untuk membantu menjamin masa depan individu.

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Berdasarkan teori dari Taylor (1953) yang menyebutkan bahwa terdapat dua bentuk respon timbulnya kecemasan, yaitu :

a. Fisiologis

Respon dalam bentuk fisiologis adalah ketika individu merasa cemas, maka tubuhnya akan memberikan respon terutama pada bagian organ-organ yang diatur oleh sistem saraf otonom simpatik yaitu jantung, peredaran darah, sistem sekresi, pupil mata, serta kelenjar. Saat emosi meningkat, fungsi dari beberapa organ-organ tersebut juga ikut meningkat, contohnya meningkatnya detak jantung, memperlambat pernapasan, dan sering buang air kecil. Pernyataan tersebut mendapat dukungan dari penelitian yang dilakukan Cassidy & Johnson (2002) yang menyebutkan bahwa kecemasan juga terbukti dapat menimbulkan respon fisiologis seperti meningkatnya irama jantung dan respon kelenjar keringat, munculnya perasaan panik yang disertai pusing dan mual.

b. Psikologis

Respon dalam bentuk psikologis adalah respon yang biasanya diiringi dengan respon fisiologis, seperti misalnya timbul perasaan tegang, khawatir, terancam, tidak berdaya, kurang percaya diri dan rendah diri (Taylor, 1953). Selain itu, Martaniah (2001) juga menyebutkan di dalam bukunya bahwa

kecemasan dapat menimbulkan respon psikologis seperti merasa tertekan, takut akan bahaya sehingga menjadi sangat waswas, dan kurang merasa nyaman dengan keadaan di sekitarnya.

Berdasarkan aspek-aspek kecemasan tersebut dapat disimpulkan bahwa yang membentuk kecemasan individu adalah aspek dalam bentuk fisiologis dan psikologis.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Adler & Rodman (2009) terdapat dua faktor yang menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan, yaitu:

a. Pengalaman Negatif Pada Masa Lalu

Penyebab utama dari timbulnya perasaan cemas adalah timbulnya perasaan tidak nyaman atau tidak menyenangkan tentang kejadian yang berkemungkinan dapat terulang lagi di masa yang akan datang. Apabila individu mengalami situasi yang sama seperti sebelumnya maka individu tersebut akan merasakan ketidaknyaman.

b. Pikiran yang Tidak Rasional

Pikiran yang tidak rasional terbagi ke dalam empat macam bentuk, yaitu:

a) Kegagalan katastrofik, yaitu individu berasumsi bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Individu kemudian mengalami kecemasan serta perasaan tidak mampu mengatasi permasalahan tersebut.

- b) Kesempurnaan, dimana individu mengharapkan kesempurnaan terhadap dirinya, baik dari segi fisik maupun kemampuan. Individu menjadikan kesempurnaan sebagai sebuah target maupun sumber inspirasi.
- c) Persetujuan, dimana individu memiliki keyakinan salah yang didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama orang-orang disekitarnya.
- d) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu menggeneralisasi sesuatu dan biasanya terjadi pada individu yang memiliki sedikit pengalaman.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor tersebut berkaitan dengan pengalaman dan pemahaman individu terhadap sesuatu.

B. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk melakukan suatu tindakan dalam mencapai hasil yang sudah ditentukan sebelumnya. Oleh karena itu, efikasi diri dapat dikatakan memiliki hubungan yang signifikan dengan performa, motivasi, kegigihan serta inisiatif dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas maupun dalam menghadapi rintangan tertentu (Bandura, 1997). Adapun pernyataan dari Carducci (1998) bahwa efikasi diri adalah kepercayaan

individu ketika menjalankan suatu perilaku tertentu sebagai upaya untuk mengatasi situasi tersebut. Efikasi diri juga dikatakan sebagai bentuk penilaian kemampuan serta kompetensi individu dalam menyelesaikan suatu pekerjaan, mengatasi suatu masalah, maupun mencapai suatu tujuan (Baron & Byrne, 2002). Berdasarkan kumpulan definisi efikasi diri di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan keberhasilan individu terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimilikinya ketika dihadapkan pada suatu tugas ataupun situasi tertentu.

Pernyataan penegasan dari Bandura (1997) bahwa efikasi diri yang tinggi ditandai dengan individu yang tekun, memiliki kemungkinan kecil mengalami kecemasan dan terhindar dari depresi, sedangkan efikasi diri yang rendah ditandai dengan individu yang kurang dalam keterampilan sosial, mengalami kecemasan dalam merespon lingkungannya, cenderung depresi serta menghindari interaksi interpersonal. Selain itu dijelaskan juga bahwa efikasi diri sebagai cara individu untuk memberikan penilaian mengenai kemampuan yang dimiliki dalam melakukan tindakan tertentu ataupun dalam mencapai tujuan tertentu. Sejalan dengan pernyataan dari Kreitner & Kinicki (2003) bahwa efikasi diri berkaitan dengan kepercayaan individu tentang peluang dalam mencapai keberhasilan suatu tugas tertentu. Mendukung pernyataan tersebut, ungkapan Nurlaila (2011) yang menjelaskan individu yang memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam menghadapi lingkungan, maka ketika dihadapkan pada keadaan ataupun lingkungan yang menekan, individu tersebut

cenderung akan merasa tenang, tidak khawatir, dan mampu berpikir jernih. Oleh karena itu, dari penjelasan tokoh-tokoh sebelumnya dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan kemampuan individu dalam menilai dirinya yang ditandai dengan beberapa karakteristik tergantung dari tinggi atau rendahnya tingkat efikasi diri yang dimiliki.

Perlu diketahui bahwa efikasi diri berperan penting dalam kehidupan sehari-hari, dimana individu dikatakan mampu memanfaatkan potensinya secara optimal apabila memiliki efikasi diri yang baik (Rustika, 2012). Selain itu, efikasi diri menandakan kemampuan individu dalam mengarahkan sikap optimisme untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya (Mahesti & Rustika, 2020). Efikasi diri juga dipercaya dapat mempengaruhi perilaku manusia melalui proses kognitif, motivasi, afeksi maupun seleksi. (Bandura, 1997). Dari pernyataan-pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa efikasi diri adalah hal penting dalam kehidupan yang ternyata dapat mempengaruhi perilaku serta potensi individu dalam mencapai tujuannya.

Berdasarkan teori efikasi diri yang telah dijelaskan menurut pendapat beberapa tokoh-tokoh di paragraf sebelumnya efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan atau potensi dirinya dalam mengerjakan tugas maupun mencapai tujuannya. Penelitian ini akan menggunakan teori efikasi diri oleh Bandura tahun 1997 karena terdapat tiga aspek yang mempengaruhi tingkat efikasi diri pada individu dewasa awal.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Berdasarkan teori Bandura (1997), setiap individu memiliki efikasi diri yang berbeda-beda sehingga terdapat tiga aspek yang digunakan untuk mengukur efikasi diri individu sebagai berikut :

a. Kesulitan (*Level/Magnitude*)

Aspek ini berkaitan dengan efikasi diri individu yang dihubungkan dengan tingkat kesulitan tugas yang dibebankan kepada individu dengan memperhatikan tingkat kesulitan tugas tersebut. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa perbedaan efikasi diri setiap individu dapat diketahui sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi sekaligus menyelesaikan tuntutan pada masing-masing tingkat kesulitan tugas tersebut (mudah, sedang, maupun sulit). tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang dari tuntutan sederhana, moderat sampai yang membutuhkan performansi maksimal (sulit). Selain itu, aspek *Level* atau kesulitan juga berkaitan dengan pemilihan tindakan yang akan dilakukan atau yang akan dihindari., dimana individu akan melakukan tindakan yang dirasa mampu dan akan menghindari tindakan diluar batas kemampuan individu tersebut.

b. Generalisasi (*Generality*)

Aspek generalisasi berkaitan dengan lingkup luas bidang tingkah laku, dimana individu percaya akan kemampuan yang dimilikinya. Kepercayaan terhadap kemampuan individu tersebut tergantung pada interpretasi pada aktivitas yang sedang dijalani dan

bagaimana individu tersebut mengekspresikan dirinya, baik melalui tingkah laku, kognitif maupun afeksi ketika berada pada situasi tertentu.

c. Kekuatan (*Strength*)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kekuatan kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Maksudnya adalah ketika individu memiliki kepercayaan atau keyakinan yang kuat maka hal tersebut akan mendorongnya untuk giat dan pantang menyerah dalam menghadapi rintangan dalam mencapai tujuannya. Pada kondisi tersebut dapat dikatakan bahwa individu memiliki efikasi diri yang tinggi. Sedangkan, ketika individu memiliki kepercayaan atau keyakinan yang lemah terhadap kemampuannya maka individu akan mudah tergoyahkan dan menyerah karena adanya pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan, sehingga dapat dikatakan bahwa individu memiliki efikasi diri yang rendah.

Berdasarkan aspek-aspek efikasi diri tersebut dapat dikatakan bahwa yang dapat membentuk efikasi diri individu adalah aspek yang melibatkan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya.

C. Hubungan Efikasi Diri dengan Tingkat Kecemasan Masa Depan Pada Individu Dewasa Awal di Universitas “X”

Tahap perkembangan yang harus dilalui sebelum memasuki masa dewasa awal disebut dengan konsep *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang dialami seseorang di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Pada masa ini

terjadi peralihan dari ketergantungan menjadi kemandirian baik dari segi ekonomi, pandangan atau perspektif, nilai-nilai, hubungan sosial atau intim dan kebebasan menentukan kehidupannya di masa yang akan datang. *Emerging adulthood* memvisualkan terkait perubahan-perubahan yang akan terjadi dalam berbagai konteks, mulai dari segi kognitif, fisiologis, emosional, maupun konteks sosial. Pada masa tersebut juga dikatakan sebagai masa mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidup. Oleh sebab itu, individu akan memiliki peran, tuntutan sekaligus tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan sebelumnya.

Dalam memenuhi tanggung jawab, setiap individu akan berbeda-beda dalam menanggapi. Bagi individu yang tidak mampu merespon tahapan perkembangan ini dengan baik, dipercaya akan mengalami masalah psikologis dan merasa tenggelam dalam ketidakpastian yang akan terjadi di masa yang akan datang sehingga mengakibatkan krisis emosional yang berbentuk respon negatif terhadap diri individu. Salah satu fenomena yang paling sering dialami individu pada masa individu dewasa awal adalah *quarter life-crisis*. *Quarter life-crisis* adalah kondisi dimana individu mengalami ketidakstabilan emosi yang memuncak, perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*), dihadapkan pada perubahan yang terus-menerus, serta dihadapkan pada banyaknya pilihan-pilihan. Selain itu, gejala lain yang umumnya dirasakan adalah kecewa karena hidupnya tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan, tidak adanya motivasi untuk berkegiatan, terjebak dalam zona nyaman, tidak puas atas

pencapaian saat ini, meragukan diri sendiri dan merasa ditekan oleh lingkungannya. *Quarter life-crisis* dapat menyebabkan tekanan dalam berbagai bidang kehidupan seperti pendidikan, karier, kehidupan sosial, pekerjaan, keuangan maupun hubungan intim dengan lawan jenis atau pernikahan. Individu dituntut untuk mampu merencanakan maupun menentukan terkait arah dan tujuan hidupnya dan bagaimana kehidupan yang akan dijalannya di masa depan.

Bagi mahasiswa, kecemasan yang paling sering dialami adalah kecemasan terkait masa depan. Dalam penelitian Rossi & Mebert (2011) dengan judul *Does a Quarter Life-Crisis Exist?* yang dilakukan untuk mengetahui kondisi krisis yang dialami empat kelompok dewasa awal yaitu lulusan siswa SMA, mahasiswa aktif kuliah, mahasiswa semester akhir dan lulusan S1. Kondisi krisis yang dimaksud pada penelitian tersebut yakni terkait perkembangan identitas diri, perspektif masa depan, *coping stress*, dukungan sosial, kepuasan kerja, kecemasan serta *psychological well-being* dan memperoleh hasil penelitian bahwa subjek lulusan SMA berada di urutan pertama dengan tingkat kecemasan tertinggi, kemudian diikuti oleh lulusan S1. Adapun pernyataan dukungan yang dikemukakan oleh Ozen, Ercan, Irgil & Sigirli (2010) bahwa kecemasan mahasiswa akan lebih meningkat ketika sudah berada di tahun terakhir masa perkuliahan.

Individu yang peduli akan masa depannya, tanpa dipungkiri pasti akan merasakan perasaan cemas, entah perasaan itu hanya dirasakan

sekilas ataupun dalam waktu jangka panjang. Diketahui juga bahwa dalam menghadapi kondisi ini tidak semua individu dapat melaluinya dengan mulus dan baik. Membuat ekspektasi yang kurang menyenangkan terhadap masa depan akan dengan mudah memicu kecemasan, walaupun sebenarnya kecemasan masa depan adalah salah satu bentuk antisipasi yang memadai untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi kemungkinan kesulitan-kesulitan yang ada di masa depan (Zaleski, 1996). Kecemasan merupakan keadaan emosional yang disertai dorongan fisiologis, perasaan tegang dan tidak menyenangkan serta kekhawatiran akan sesuatu yang tidak diharapkan akan segera terjadi.

Selain kecemasan sebagai dampak dari krisis yang dialami individu pada masa *emerging adulthood*, studi empiris lain menyebutkan bahwa efikasi diri juga memiliki andil yang cukup besar pada kondisi krisis (Walshe, 2018). Efikasi diri dipercaya merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada individu. Adapun penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dan ternyata menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif diantara kedua variabel tersebut. Maksud dari adanya hubungan negatif adalah individu dengan efikasi diri tinggi memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Salah satu penelitian yang mengangkat judul mengenai hubungan efikasi diri dengan kecemasan adalah penelitian Rabei, Ramadan & Abdallah (2020) dengan judul *Self-Efficacy and Future Anxiety Among Students of Nursing and Education Colleges of Helwan University* dan memperoleh hasil penelitian bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan masa depan subjek penelitian tersebut. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat efikasi diri dan kecemasan masa depan pada subjek penelitian adalah usia individu. Penelitian lain dilakukan oleh Tahmassian & Moghadam (2011) yang berjudul *Relationship Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety, Depression, Worry and Social Avoidance in a Normal Sample of Students*. Hasil dari penelitian tersebut membuktikan bahwa benar terdapat hubungan negatif antara kedua variabel, yaitu efikasi diri dengan kecemasan. Akan tetapi, penelitian terkait variabel efikasi diri dan kecemasan masa depan belum banyak dilakukan di Indonesia dan belum banyak yang melibatkan subjek penelitian dengan kriteria individu dewasa awal, yang dimana tidak sedikit individu pada masa itu sedang sering mengalami kebimbangan dan keputusasaan terkait masa depannya.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan masa depan pada mahasiswa di Universitas Islam Indonesia,

Yogyakarta. Artinya, semakin tinggi efikasi diri individu maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dimiliki individu tersebut, begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri individu maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki individu dewasa awal tersebut.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tujuan dan hipotesis yang telah diajukan penelitian, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian korelasional dengan melibatkan variabel-variabel sebagai berikut:

1. Variabel tergantung : Kecemasan Masa Depan
2. Variabel bebas : Efikasi Diri

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kecemasan Masa Depan

Kecemasan masa depan adalah kondisi yang menggambarkan kekhawatiran, ketakutan dan kebingungan terhadap ketidakpastian ataupun perubahan yang dianggap kurang menyenangkan yang akan terjadi di masa depan (Zaleski 1996). Akibatnya, individu akan menjadi kurang berusaha dalam mengejar apa yang diinginkannya di masa depan dan dapat mempengaruhi kognisi, sikap dan perilaku individu. Pada penelitian ini, digunakan skala *FAS (Future Anxiety Scale)* untuk mengetahui tingkat kecemasan masa depan yang dialami subjek penelitian. Apabila hasil skor yang diperoleh dari subjek penelitian tinggi maka dapat dikatakan semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang dialami subjek. Sebaliknya, apabila hasil skor yang diperoleh

rendah maka semakin rendah pula tingkat kecemasan subjek yang bersangkutan. Skala *FAS (Future Anxiety Scale)* yang digunakan adalah skala hasil modifikasi Zaleski (1996) yang disusun berdasarkan aspek-aspek symptom psikologis saja yang telah dikemukakan sebelumnya oleh Taylor (1953).

2. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas ataupun tindakan yang bertujuan untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya (Bandura, 1997). Dalam menunjukkan kondisi efikasi diri subjek, maka penelitian ini akan menggunakan skala *GSE (General Self-Efficacy)* yang dikembangkan oleh Born, Schwarzer & Jerusalem (1995) berdasarkan teori tiga dimensi dari Bandura yaitu *magnitude* (tingkatan), *strength* (kekuatan), *generality* (generalitas). Apabila hasil skor yang diperoleh dari subjek penelitian tinggi maka artinya semakin tinggi pula efikasi diri yang dimiliki subjek. Sedangkan, apabila hasil skor semakin rendah maka semakin rendah pula efikasi diri pada subjek tersebut.

C. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah individu dewasa awal (mahasiswa) di Universitas Islam Indonesia, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dan sedang menduduki tahun pertama (angkatan 2021) dan tahun terakhir perkuliahan (sedang mengerjakan skripsi) dengan rentang usia 18 hingga

25 tahun. Penentuan kriteria umur subjek yaitu 18-25 tahun dikarenakan berdasarkan penelitian Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling (non-probability sampling)* dalam menentukan subjek penelitian. Teknik *purposive sampling* merupakan istilah untuk teknik penentuan sampel yang memiliki kriteria tertentu (Sugiyono, 2016).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini akan menggunakan angket atau kuesioner yang isinya terdiri dari data demografis yang wajib diisi oleh responden seperti nama, usia, jenis kelamin, persetujuan responden, dan skala efikasi diri maupun skala kecemasan masa depan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Future Anxiety Scale (FAS)* dan *General Self-Efficacy (GSE)*.

1. Skala Kecemasan Masa Depan

Skala yang digunakan untuk mengukur kecemasan masa depan pada penelitian ini adalah *Future Anxiety Scale (FAS)* yang dikembangkan oleh Zaleski (1996) dengan mengacu pada teori aspek-aspek kecemasan oleh Taylor (1953). Skala ini berbentuk skala likert dan terdiri dari 18 aitem pernyataan berdasarkan dari aspek psikologis dengan enam indikator yaitu tegang, khawatir, tidak berdaya, rendah diri, kurang percaya diri dan terancam. Alternatif jawaban pada skala ini adalah. Pemberian skor mulai dari 1 sampai 4 untuk aitem *favourable* dan 4 sampai 1 untuk aitem *unfavourable*.

Tabel 1. Distribusi skala Future Anxiety Scale (FAS)

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Psikologis	Tegang	8	
	Khawatir	5, 6, 4, 12	
	Tidak bedaya	3, 7, 11, 17	
	Rendah diri	10	
	Kurang percaya diri	2	1, 9, 13, 14
	Terancam	15, 16, 18	
	Jumlah	14	4

Skor pada aitem *favourable* dimulai dari skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S) dan skor 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS). Sedangkan skor pada aitem *unfavourable* dimulai dari skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S) dan skor 1 untuk jawab Sangat Sesuai (SS).

2. Skala Efikasi Diri

Skala yang digunakan untuk mengukur efikasi diri dalam penelitian ini adalah *General Self-Efficacy* (GSE) yang dikembangkan oleh Born, Schwarzer, & Jerusalem (1995) dengan mengacu pada teori aspek-aspek efikasi diri oleh Bandura (1997). Skala ini berbentuk skala likert dan terdiri dari 10 aitem pertanyaan yang mengukur tiga aspek efikasi diri yaitu tingkat kesulitan tugas (*level*), luas bidang perilaku (*generality*) dan kemantapan keyakinan (*strength*). Skala GSE telah diadaptasikan ke dalam 33 bahasa yang salah satunya

adalah Bahasa Indonesia dengan nilai koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,79 (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Uji validitas kriteria jenis pengukuran serentak (*concurrent validity*) pada skala GSE menunjukkan bahwa skala GSE memiliki korelasi positif dengan *self-esteem* (0,52), *internal control beliefs* (0,40), dan *optimism* (0,49). Selain itu, memiliki korelasi negatif dengan *general anxiety* (-0,54), *performance anxiety* (-0,42), *shyness* (-0,58) dan *pessimism* (0,28).

Tabel 2. Distribusi skala General Self-Efficacy (GSE)

No.	Aspek	Aitem Favorable	Aitem Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Level</i>	1 dan 3	-	2
2.	<i>Generality</i>	4, 5, 6, 9 dan 10	-	5
3.	<i>S Strength</i>	2, 7 dan 8	-	3
k		Jumlah		10

Skala *General Self-Efficacy* memiliki empat alternatif jawaban dari 10 pertanyaan yang tersedia, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS). Skala pengukuran *General Self-Efficacy* bersifat homogen dan unidimensional sehingga dapat dikatakan bahwa skala ini bersifat universal (Schwarzer, Jerusalem & Born, 1997).

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata *validity* yaitu seberapa tepat alat ukur dapat mengukur sesuai dengan kegunaannya. Instrumen penelitian dapat dikatakan valid ketika alat ukur tersebut dapat menjalankan

fungsi ukur secara tepat dan memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 1987). Suryabrata (2000) menekankan bahwa validitas tes menunjukkan tingkat kecermatan ukur suatu tes. Sudjana (2004) juga menyatakan bahwa validitas berkaitan dengan ketepatan instrumen penelitian terhadap konsep yang diukur, sehingga benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam mengambil keputusan validitas, menurut Aiken dan Groth-Marnat (2006) bahwa nilai koefisien validitas yang dianggap valid untuk sebuah penelitian adalah sebesar ≤ 0.2 .

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yaitu sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Nur (1987) menyatakan bahwa reliabilitas menyangkut seberapa konsisten suatu instrumen apabila dilakukan pengulangan pengadministrasian dengan instrumen yang sama. Reliabilitas merupakan salah satu ciri-ciri utama dalam menentukan instrumen pengukuran yang baik untuk digunakan (Azwar, 2003). Suatu tes akan dikatakan reliabel jika selalu memberikan hasil yang sama ketika dilakukan pengujian ulang pada waktu dan kesempatan yang berbeda (Arifin, 1991).

F. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara *online* atau daring dengan menyusun kuesioner penelitian berdasarkan pernyataan-pernyataan pada skala penelitian. Kuesioner penelitian tersebut dibuat melalui *google form* untuk

memudahkan proses penyebaran kuesioner dalam bentuk *link*. Dalam memperoleh responden, peneliti menyebarkan *link* kuesioner melalui media sosial seperti *Whatsapp*, *Line*, *Twitter* dan *Instagram*. Ketentuan kriteria responden yang dibutuhkan penelitian sudah tertulis dengan jelas pada kuesioner sesuai dengan tujuan penelitian.

G. Metode Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah tingkat kecemasan masa depan dapat mempengaruhi efikasi diri pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter life-crisis*. Oleh karena itu, dalam melakukan analisis data dari kedua variabel yaitu efikasi diri dan kecemasan, peneliti akan menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) 25.0 *for windows*. Serangkaian analisis data yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu (a) uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*, (b) uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, (c) uji linearitas menggunakan analisis varians dan (d) uji hipotesis menggunakan *Product Moment*.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan

1. Orientasi Kacah Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efikasi diri pada individu dewasa awal yang ditinjau dari tingkat kecemasan masa depannya. Masa dewasa awal merupakan masa transisi (peralihan) dari masa remaja ke masa dewasa, dimana pada masa ini individu peran dan tanggung jawab seorang individu semakin bertambah. Oleh sebab itu, pada penelitian ini melibatkan subjek dengan kriteria individu dewasa awal pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Kriteria usia yang dijelaskan sebelumnya merupakan usia rata-rata mahasiswa S1 di Indonesia, sehingga peneliti memutuskan untuk memilih mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa tahun terakhir (sedang mengerjakan skripsi). Universitas “X” pada judul penelitian merujuk pada Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta sebagai pelengkap kriteria subjek penelitian.

Selanjutnya, pengambilan data dilakukan dengan metode penyebaran kuesioner penelitian secara *online* karena akan lebih menghemat waktu dan jangkauannya lebih luas untuk mendapatkan responden. Kuesioner berisikan *informed consent*, biodata responden dan pernyataan-pernyataan berdasarkan skala yang mengukur kedua variabel penelitian yaitu efikasi diri dan kecemasan masa depan. Kemudian, kuesioner yang dibagikan

berbentuk link dan disebarakan melalui media sosial seperti *Whatsapp*, *Line*, *Twitter* dan *Instagram*.

2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi yang dilakukan peneliti adalah membuat *informed consent*. Pembuatan *informed consent* bertujuan untuk meminta persetujuan keterlibatan atau kesediaan subjek menjadi responden penelitian. *Informed consent* terlebih dahulu diberikan kepada subjek penelitian secara *online*, dimana dilakukan tepat sebelum penyebaran dan pengisian skala penelitian berbentuk kuesioner.

b. Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan terlebih dahulu mencari sekaligus memilih teori dan alat ukur yang relevan dengan topik dan paling tepat dalam mengukur variabel penelitian. Selanjutnya, hasil dari pemilihan teori dan alat ukur penelitian ini yaitu peneliti akan menggunakan skala *General Self-Efficacy* (GSE) untuk mengukur efikasi diri dan skala *Future Anxiety Scale* (FAS) untuk mengukur kecemasan masa depan. Skala ini kemudian disebarluaskan melalui *google form*.

c. Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur efikasi diri dan kecemasan masa depan terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas pengukurannya sebelum digunakan untuk pengambilan data yang sebenarnya. Peneliti melakukan dua kali uji coba dengan alat ukur yang telah disusun untuk mengukur efikasi diri dan kecemasan masa depan pada individu dewasa awal di Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Hal ini disebabkan karena pada percobaan pertama yang dilakukan kepada lima responden, hasil validitas dan reliabilitas kedua alat ukur variabel tidak sesuai dengan yang diharapkan atau keduanya tidak valid dan reliabel. Hasil yang tidak valid dan reliabel kemungkinan dikarenakan jumlah responden terlalu sedikit sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan percobaan kedua. Pada percobaan kedua, terdapat lima puluh responden dan hasil yang diperoleh telah valid serta reliabel untuk kedua variabelnya. Peneliti kemudian langsung menyebarkan dan mengirimkan *link* kuesioner yang sudah berisikan skala efikasi diri dan kecemasan masa depan tersebut untuk memperoleh responden yang lebih banyak.

d. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada skala efikasi diri dan kecemasan masa depan pada individu dewasa awal di Universitas Islam Indonesia, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Skala Kecemasan Masa Depan

Skala kecemasan masa depan yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Future Anxiety Scale* oleh Zaleski (1996) yang terdiri dari 18 aitem. Sama halnya dengan skala efikasi diri, pada skala kecemasan masa depan juga dilakukan dua macam uji coba pada yaitu uji reliabilitas dan validitas. Uji reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha* dan uji validitas dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation*.

Tabel 3. Reliability Statistics FAS

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.843	10

Berdasarkan tabel 3 yang menunjukkan hasil uji reliabilitas pada skala *Future Anxiety Scale*, dapat diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* yg diperoleh sebesar 0.926. Nilai yang diperoleh > 0.70 sehingga skala kecemasan masa depan yang digunakan penelitian ini dinyatakan reliabel.

Tabel 4. Item-Total Statistics Future Anxiety Scale

	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
KMD2	40.3493	81.374	.626	.922
KMD3	40.4384	80.786	.681	.921
KMD4	40.5137	79.700	.716	.920
KMD5	40.3288	78.912	.732	.919
KMD6	40.2740	78.421	.790	.917
KMD7	40.3493	79.167	.774	.918

KMD8	40.3904	79.757	.728	.919
KMD10	40.0548	79.707	.735	.919
KMD11	40.1781	79.347	.806	.917
KMD 12	39.8630	84.643	.555	.924
KMD 13	40.8219	86.796	.283	.931
KMD 14	40.5000	86.969	.312	.930
KMD 15	40.3562	80.162	.699	.920
KMD 16	40.2329	83.021	.483	.926
KMD 17	40.3151	81.252	.716	.920
KMD 18	40.3425	82.709	.575	.924

Hasil analisis skala kecemasan masa depan di atas adalah hasil uji validitas yang ketiga kali. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat dua item yang gugur, yaitu item1 dan item 9. Item yang digugurkan disebabkan karena tidak memenuhi nilai koefisien validitas, yaitu ≤ 0.2 .

2. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang digunakan pada penelitian ini yaitu *General Self-Efficacy* oleh Born, Schwarzer & Jerusalem (1995) yang terdiri dari 10 aitem. Dilakukan dua macam uji coba pada skala efikasi ini yaitu uji reliabilitas dan validitas. Uji reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha* dan uji validitas dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation*.

Tabel 5. Reliability Statistics FAS

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.926	16

Berdasarkan tabel 5 yang menunjukkan hasil uji reliabilitas pada skala *General Self-Efficacy*, dapat diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* yg diperoleh sebesar 0.843. Nunnally (1978) menyebutkan bahwa koefisien reliabilitas yang dapat diterima adalah 0.70 atau lebih. Oleh sebab itu, skala *General Self-Efficacy* yang digunakan penelitian ini untuk mengukur efikasi diri dikatakan reliabel karena nilainya > 0.70 .

Tabel 6. Item-Total Statistics General Self-Efficacy Scale

	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
ED1	27.23	13.159	.350	.845
ED2	27.35	12.850	.449	.837
ED3	28.05	11.674	.482	.839
ED4	27.64	12.081	.597	.824
ED5	27.60	12.394	.618	.823
ED6	27.70	11.922	.617	.821
ED7	27.75	11.997	.543	.829
ED8	27.64	11.598	.680	.815
ED9	27.68	12.148	.637	.821
ED10	27.35	12.629	.481	.834

Selanjutnya, tabel 6 merupakan tabel hasil uji validitas pada skala *General Self-Efficacy*. Nilai *corrected item-total correlation* yang diperoleh berkisar dari 0.350 sampai 0.680 (r tabel = >

0.159). Oleh sebab itu, tidak ada item yang gugur dan seluruh item pada skala *General Self-Efficacy* yang digunakan pada penelitian ini dinyatakan valid.

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan mulai tanggal 21 Desember 2021 sampai tanggal 31 Desember 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal di Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta dengan kriteria mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa tahun terakhir (sedang mengerjakan skripsi) dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Penyebaran kuesioner dilakukan secara *online* dengan menyebarkan *link* kuesioner melalui media sosial seperti *Whatsapp*, *Twitter*, *Line* dan *Instagram*. Peneliti memilih menyebarkan link kuesioner melalui media sosial dengan tujuan untuk memperoleh sampel lebih banyak dengan waktu yang juga lebih efisien.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan data dengan jumlah total 146 responden. Responden yang diambil merupakan mahasiswa aktif yang sedang menduduki tahun pertama dan tahun terakhir (sedang mengerjakan skripsi) masa perkuliahan. Berikut merupakan gambaran umum subjek berdasarkan jenis kelamin, usia dan tahun perkuliahan.

Tabel 4. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	94	64%
Perempuan	52	36%
Total	146	100%

Berdasarkan data pada tabel 7, dapat diketahui deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin yang menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki diperoleh 64% dan responden dengan jenis kelamin perempuan diperoleh sebanyak 36%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki.

Tabel 5. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18	22	15%
19	23	16%
20	9	6%
21	26	18%
22	52	36%
23	12	8%
24	2	1%
Total	146	100%

Berdasarkan pada data tabel 8, dapat diketahui bahwa subjek penelitian yang berusia 18 tahun sebanyak 22 orang dengan persentase 15% dari total subjek dan subjek dengan usia 19 tahun sebanyak 23 atau setara dengan 16% dari total subjek. Selanjutnya, subjek dengan usia 20 tahun diketahui sebanyak 9 orang dengan persentase sebesar 6% lalu diikuti subjek dengan usia 21 tahun sebanyak 26 orang dan memiliki persentase sebesar 18% yang dapat dilihat jumlahnya lebih banyak daripada subjek usia 18-20 tahun. Kemudian, diikuti lagi subjek dengan usia 22 tahun sebanyak 52 orang dengan persentase sebesar 36%, subjek dengan usia 23 tahun sebanyak 12 orang dengan persentase sebesar 8% dan subjek dengan usia 24 tahun sebanyak 2 orang dengan persentasi 1%. Kesimpulan dari data di atas dapat dikatakan bahwa subjek dengan jumlah responden terbanyak pada penelitian ini adalah subjek usia 22 tahun.

Tabel 6. Deskripsi Subjek Berdasarkan Tahun Perkuliahan

Tahun Perkuliahan	Jumlah	Persentase
Tahun Pertama	49	34%
Tahun Terakhir	97	66%
Total	146	100%

Berdasarkan pada data tabel 9, menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini paling banyak didominasi oleh subjek yang menduduki tahun terakhir masa perkuliahan di Universitas “X” yang berjumlah sebanyak 97

orang dengan persentase sebesar 34%. Sedangkan, subjek yang menduduki tahun pertama masa perkuliahan di Universitas “X” berjumlah sebanyak 49 orang dengan persentase sebesar 34%.

2. Deskriptif Data Penelitian

Berdasarkan perhitungan data yang telah dilakukan, diperoleh fungsi statistik dasar yang meliputi data skor hipotetik dan empirik dari skala *General Self-Efficacy* (GSE) dan skala *Future Anxiety Scale* (FAS).

Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Efikasi Diri	10	40	25	5	22	40	30.6	3.8
Kecemasan Masa Depan	18	72	45	9	19	65	46.2	9.8

Keterangan:

Data hipotetik: Skor yang kemungkinan diperoleh

Data empirik: Skor yang diperoleh dari hasil pengambilan data

Pada tabel 10 yang menunjukkan deskripsi data penelitian, dapat diketahui bahwa nilai *mean* empirik pada kedua variabel yaitu efikasi diri dan kecemasan masa depan lebih tinggi daripada nilai *mean* hipotetik dengan nilai selisih sebesar 5.6 pada efikasi diri dan 0.8 pada kecemasan masa depan. Artinya, subjek pada penelitian ini memiliki efikasi diri dan kecemasan masa depan yang cenderung tinggi.

Berdasarkan data tersebut, selanjutnya dapat diketahui tingkatan kategorisasi yang disusun berdasarkan lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi menggunakan rumus sebagai berikut :

Tabel 8. Rumus Norma Kategori

Kategorisasi	Rumus Norma
Sangat Rendah	$X < \mu - 1,8 \sigma$
Rendah	$\mu - 1,8 \sigma \leq X < \mu - 0,6 \sigma$
Sedang	$\mu - 0,6 \sigma \leq X < \mu + 0,6 \sigma$
Tinggi	$\mu + 0,6 \sigma \leq X < \mu + 1,8 \sigma$
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,8 \sigma$

Keterangan: X = Skor Total

Berdasarkan tabel 11 yang menunjukkan norma kategorisasi, peneliti mengelompokkan skor masing-masing subjek ke dalam lima kategori sebagai berikut :

Tabel 9. Kategorisasi Skor Kecemasan Masa Depan

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < 28,8$	9	6.2%
Rendah	$28,8 \leq X < 39,6$	22	15.1%
Sedang	$39,6 \leq X < 50,4$	60	41.1%
Tinggi	$50,4 \leq X < 61,2$	47	32.2%
Sangat Tinggi	$X > 61,2$	8	5.5%

Total	146	100%
--------------	------------	-------------

Berdasarkan data pada tabel 12 yang menunjukkan kategorisasi skor kecemasan masa depan, menunjukkan bahwa terdapat subjek dengan skor kategori sangat rendah 9 orang dengan persentase 6.2%. Adapun subjek yang memperoleh kategori rendah sebanyak 22 orang dengan persentase sebesar 15.1%. Subjek dengan kategori sedang merupakan kategori terbanyak yang diperoleh oleh subjek, yaitu sebanyak 60 orang dengan persentase sebesar 41.1%. Diikuti dengan kategori kedua terbanyak yang diperoleh oleh subjek adalah kategori tinggi sebanyak 47 orang persentase sebesar 32.2%. Terakhir, merupakan kategori yang diperoleh paling sedikit yaitu kategori sangat tinggi dengan subjek sebanyak 8 orang dengan persentase sebesar 5.5%. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini memiliki kecemasan masa depan yang sedang.

Tabel 10. Kategorisasi Skor Efikasi Diri

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < 16$	0	0%
Rendah	$16 \leq X < 22$	0	0%
Sedang	$22 \leq X < 28$	25	17%
Tinggi	$28 \leq X < 34$	95	65%
Sangat Tinggi	$X > 34$	26	18%

Total	146	100%
--------------	------------	-------------

Berdasarkan tabel 13 yang menunjukkan kategorisasi skor efikasi diri di atas, menunjukkan bahwa tidak terdapat subjek yang memperoleh skor dengan kategori sangat rendah dan rendah. Kemudian, terdapat 25 subjek yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 17%. Adapun subjek dengan kategori tinggi sebanyak 95 orang dengan persentase sebesar 65%. Selanjutnya, kategori terakhir yaitu kategori sangat tinggi diperoleh oleh subjek sebanyak 26 orang dengan persentase 18%. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas subjek penelitian memiliki skor dan persentase efikasi diri pada kategori yang terbilang tinggi.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebagai syarat yang harus dipenuhi sebelum dilakukannya uji hipotesis. Uji asumsi digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian tersebut terpenuhi sebagai data parametrik atau non parametrik. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas yang dilakukan analisis dengan menggunakan program statistic SPSS 25.0 for Windows

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian dilakukan bertujuan untuk menilai apakah sebaran data pada kelompok atau variabel pada penelitian tersebut terdistribusi normal atau tidak. Penentuan data tersebut ditentukan

berdasarkan kaidah apabila $p > 0.05$ maka sebaran data terdistribusi normal, sedangkan apabila $p < 0.05$ maka sebaran data terdistribusi tidak normal.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Efikasi Diri	0.000	Tidak Normal
Kecemasan Masa Depan	0.001	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari skala efikasi diri adalah $p = 0.000$ ($p < 0.05$) sehingga distribusi dinyatakan tidak normal. Begitu pula dengan nilai signifikansi pada skala kecemasan masa depan yaitu 0.001 ($p < 0.05$) yang juga dinyatakan berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam suatu penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Dalam menyatakan adanya hubungan linear antar dua variabel tersebut ditentukan berdasarkan kaidah apabila nilai $p < 0.05$ maka kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linear.

Tabel 12. Hasil Uji Linearitas

<i>Deviation from Linearity</i>			
Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
Kecemasan Masa Depan dan Efikasi Diri	12.518	.001	Linear

Berdasarkan data pada tabel 15 yang menunjukkan hasil uji linearitas, menunjukkan bahwa kedua variabel memenuhi asumsi linearitas dengan nilai $F = 12.518$ dan $p = 0.001$ ($p < 0.05$), sehingga dapat dikatakan efikasi diri dan kecemasan masa depan memiliki hubungan yang linear.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah analisis yang dilakukan untuk menguji kebenaran dan membuktikan asumsi sementara atau hipotesis yang sudah ditetapkan sebelumnya. Dengan melakukan uji hipotesis ini, peneliti dapat mengetahui apakah hipotesisnya dapat diterima atau ditolak. Uji hipotesis dapat dilakukan melalui dua jenis teknik korelasi yaitu menggunakan teknik korelasi *Parametric Product Moment Pearson* apabila data terdistribusi normal atau menggunakan teknik korelasi *Non-Parametric Spearman Rho* apabila data terdistribusi tidak normal. Pada penelitian ini telah didapatkan bahwa data terdistribusi tidak normal dan linear, sehingga uji hipotesis penelitian akan dilakukan menggunakan teknik korelasi *Non-Parametric Spearman Rho*.

Tabel 13. Hasil Uji Hipotesis Teknik Korelasi Spearman Rho (1-tailed)

Variabel	Koefisien Korelasi Spearman Rho (r)	Sig. (p)	Keterangan
Efikasi Diri dan Kecemasan Masa Depan	-0.255	0.002	Ada hubungan negatif

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan *Spearman Rho (1-tailed)*, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0.002 ($p < 0.05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) -0.255. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan masa depan, dimana jika semakin tinggi tingkat efikasi diri maka tingkat kecemasan masa depan akan rendah, sedangkan semakin rendah efikasi diri maka tingkat kecemasan masa depan akan tinggi. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini dinyatakan **diterima**.

5. Analisis Tambahan

Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan analisis tambahan pada variabel efikasi diri dan kecemasan masa depan. Analisis yang dilakukan berupa analisis uji korelasi antar aspek efikasi diri dan kecemasan masa depan untuk mengetahui apakah aspek dari efikasi diri memiliki pengaruh terhadap aspek kecemasan masa depan. Selain itu, peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan jenis kelamin dan tahun perkuliahan individu dewasa awal di Universitas "X".

a. Uji Korelasi Antar Aspek Efikasi Diri dan Kecemasan Masa Depan

Tabel 14. Koefisien Korelasi (r) Masing-Masing Aspek Variabel

Variabel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. KMD	1										
2. KPD	.580*	1									
3. TD	.933**	.435**	1								
4. Kh	.893**	.489**	.816**	1							
5. Tr	.739**	.322**	.684**	.595**	1						
6. RD	.728**	.381**	.663**	.608**	.571**	1					
7. Tg	.849**	.369**	.790**	.655**	.647**	.575**	1				
8. ED	-.255**	-.575**	-.211*	-.193*	-.109	-.206*	-.129	1			
9. Lv	-.157	-.441**	-.134	-.101	-.045	-.032	-.117	.699**	1		
10. Gr	-.281**	-.508**	-.244**	-.233**	-.161	-.209*	-.118	.839**	.453**	1	
11. Sr	-.180*	-.473**	-.138	-.117	-.069	-.243**	-.099	.889**	.468**	.637**	1

Ket:

ED: Efikasi Diri; Lv: *Level*; Gr: *Generality*; Sr: *Strength*; KMD: Kecemasan Masa Depan; KPD: Kurang Percaya Diri; TD: Tidak Berdaya; Kh: Khawatir; Tr: Terancam; RD: Rendah Diri; Tg: Tegang.

Hasil analisis antar aspek efikasi diri dan kecemasan masa depan menunjukkan bahwa koefisien korelasi tertinggi adalah pada aspek efikasi diri terhadap aspek kurang percaya diri (kecemasan masa depan) dengan nilai r sebesar $-.575$. Selanjutnya, ditemukan juga nilai korelasi koefisien tertinggi kedua yaitu pada aspek *generality* pada efikasi diri terhadap aspek kurang percaya diri pada kecemasan masa depan dengan nilai r sebesar $-.508$. Adapun koefisien korelasi terendah berada pada aspek *level* pada efikasi diri terhadap aspek rendah diri pada kecemasan masa depan dengan nilai r sebesar $-.032$. Koefisien korelasi terendah kedua yaitu terdapat pada aspek *level* pada efikasi diri terhadap aspek terancam pada kecemasan masa depan dengan nilai r sebesar $-.045$.

b. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 15. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean		N
	Efikasi Diri	Kecemasan Masa Depan	
Laki-laki	81.18	69.47	94
Perempuan	59.62	80.79	52

Sig. (p)	0.003	0.121	146
-----------------	--------------	--------------	------------

Berdasarkan tabel 18 yang menunjukkan hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh pada variabel efikasi diri adalah sebesar 0.003 ($p < 0.05$), sedangkan pada variabel kecemasan masa depan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.121 ($p > 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan efikasi diri yang signifikan pada subjek laki-laki dan perempuan, namun tidak terdapat perbedaan kecemasan masa depan pada subjek laki-laki maupun perempuan.

c. Uji Beda Berdasarkan Usia

Tabel 16. Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia

Tahun Perkuliahan	Mean		N
	Efikasi Diri	Kecemasan Masa Depan	
< 20	76.99	75.02	45
> 20	71.95	72.82	101
Sig. (p)	0.503	0.771	146

Berdasarkan tabel 19 yang menunjukkan hasil uji beda berdasarkan usia, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0.503$ pada variabel efikasi diri dan $p = 0.771$ pada variabel kecemasan masa depan. Kedua nilai signifikansi diketahui menunjukkan $p > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara faktor usia dengan variabel efikasi diri dan kecemasan masa depan pada subjek penelitian ini.

d. Uji Beda Berdasarkan Tahun Perkuliahan

Tabel 17. Hasil Uji Beda Berdasarkan Tahun Perkuliahan

Tahun Perkuliahan	Mean		N
	Efikasi Diri	Kecemasan Masa Depan	
Tahun Pertama	79.61	75.87	49
Tahun Terakhir	70.41	72.30	97
Sig. (p)	0.212	0.630	146

Uji beda terakhir yang dilakukan yaitu berdasarkan tahun perkuliahan. Hasil nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $p = 0.212$ pada variabel efikasi diri dan $p = 0.630$ pada variabel kecemasan masa depan. Dari hasil tersebut, diketahui bahwa nilai $p > 0.05$, oleh karena itu tidak ada perbedaan yang signifikan antara tahun perkuliahan dengan kedua variabel yang bersangkutan.

D. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan masa depan pada individu dewasa awal di Universitas "X". Individu dewasa awal yang diperoleh untuk menjadi partisipan memiliki rentang usia 18 hingga 25 tahun dengan jumlah sebanyak 146 orang dan didominasi oleh subjek berjenis kelamin laki-laki dengan persentase sebesar 64%. Hasil deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa nilai *mean* empirik pada variabel efikasi diri sebesar 30,6 dan pada variabel kecemasan masa depan sebesar 46,2, sedangkan nilai *mean* hipotetik kedua variabel adalah sebesar 25 pada efikasi diri dan 45 pada kecemasan masa depan. Maka, diketahui bahwa nilai *mean*

empirik kedua variabel lebih besar daripada nilai *mean* hipotetiknya, yang artinya bahwa subjek yang menjadi partisipan penelitian memiliki tingkat efikasi dan kecemasan masa depan yang cenderung tinggi.

Setelah dilakukan pengolahan dan pengujian data, diperoleh beberapa hasil penelitian terkait kedua variabel yaitu efikasi diri dan kecemasan masa depan. Pertama, hasil uji normalitas dari penelitian ini diperoleh nilai signifikansi variabel efikasi diri dan kecemasan masa depan sebesar 0.000 dan 0.001. Ketika nilai signifikansi $p < 0.05$ maka artinya adalah data terdistribusi tidak normal, sehingga dapat dikatakan bahwa persebaran data penelitian pada variabel efikasi diri dan kecemasan masa depan memiliki persebaran yang tidak normal. Selanjutnya, hasil uji kedua yaitu uji linearitas dimana diperoleh nilai F sebesar 12.518 dan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri dan kecemasan masa depan memiliki hubungan yang linear, dimana ketika terjadi perubahan pada tingkat efikasi diri maka tingkat kecemasan masa depan juga akan mengalami perubahan.

Hasil penelitian ketiga adalah diperoleh nilai r atau koefisien korelasi negatif sebesar -0.255 dan nilai signifikansi sebesar 0.002 ($p < 0.05$). Berdasarkan nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi tersebut menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan masa depan. Artinya bahwa individu dewasa awal yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

Sebaliknya, individu dewasa awal dengan efikasi diri yang rendah memiliki tingkat kecemasan masa depan yang tinggi. Temuan penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Rabei, Ramadan & Abdallah (2020) mengenai efikasi diri dan kecemasan masa depan pada mahasiswa di Universitas Helwan, Cairo, yang juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan kecemasan masa depan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Abu-Alkeshek (2020) terkait kecemasan masa depan pada mahasiswa di Universitas Jordania dijelaskan bahwa kecemasan masa depan memberi dampak terhadap kehidupan, perilaku dan kepribadian individu yang cenderung mengarah pada kegagalan dan ketidakmampuan individu tersebut dalam mencapai ambisi dan tujuannya di masa yang akan datang. Beberapa dampak negatif yang sangat menonjol salah satunya adalah kurangnya efikasi diri. Penelitian terkait efikasi diri dan kecemasan telah banyak dilakukan sebelumnya dan hasil yang diperoleh juga menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan negatif yang signifikan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Qudsyi & Putri (2016) terhadap 102 siswa kelas 12 yang menghadapi Ujian Nasional di Aceh. Selain itu, hasil analisis penelitian juga menunjukkan bahwa variabel efikasi diri berperan sebesar 4% terhadap kecemasan masa depan yang dirasakan subjek menjelang Ujian Nasional.

Adapun temuan lain yang menarik dari penelitian Rabei, Ramadan & Abdallah (2020) sebelumnya, dijelaskan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa tahun pertama cenderung tinggi dan kecemasan masa depan yang rendah, sedangkan tingkat efikasi diri pada mahasiswa tahun terakhir cenderung rendah dan kecemasan masa depan mahasiswa terakhir cenderung tinggi, sehingga ditarik kesimpulan kedua bahwa ada hubungan negatif antara usia dan efikasi diri dan hubungan positif antara usia dan kecemasan masa depan. Hal ini memberikan informasi baru kepada peneliti bahwa faktor usia dapat mempengaruhi kedua variabel tersebut. Oleh sebab itu, penelitian ini juga melakukan analisis tambahan uji beda berdasarkan usia dan tahun perkuliahan. Hasil yang diperoleh dari hasil uji beda berdasarkan usia dan tahun perkuliahan menunjukkan nilai $p > 0.05$, dimana nilai ini tidak termasuk dalam standar signifikansi yang seharusnya, sehingga berbanding terbalik dengan penelitian Rabei, Ramadan & Abdallah (2020) bahwa dalam penelitian ini belum menunjukkan adanya pengaruh faktor usia dan tahun perkuliahan terhadap efikasi diri maupun kecemasan masa depan. Selain itu, hasil norma kategorisasi yang memberikan data bahwa kategori efikasi diri terbanyak berada pada kategori “Tinggi” dengan jumlah sebanyak 95 subjek dan persentase sebesar 65% dan kategori kecemasan masa depan terbanyak berada pada kategori “Sedang” dengan jumlah sebanyak 60 subjek dan persentase sebesar 41.1%.

Terakhir, penelitian ini juga melakukan uji korelasi antar aspek dari variabel efikasi diri dan kecemasan masa depan. Hasil yang diperoleh menunjukkan nilai koefisien korelasi terendah terletak pada aspek *level* pada efikasi diri dengan aspek rendah diri pada kecemasan masa depan ($r = -0.032$) dan aspek *level* pada efikasi diri dengan aspek terancam pada kecemasan masa depan ($r = -0.045$). Adapun nilai koefisien korelasi tertinggi terletak pada aspek efikasi diri dengan aspek kurang percaya diri pada kecemasan masa depan ($r = -.575$) dan aspek *generality* pada efikasi diri dengan aspek aspek kurang percaya diri pada kecemasan masa depan ($r = -.508$). Aspek *level* pada efikasi diri merujuk pada bagaimana individu dapat menyelesaikan tanggung jawab yang mudah hingga yang paling sulit, sehingga dari hasil korelasi terendah menunjukkan bagaimana hubungan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi tantangan yang sedang dihadapi maupun yang akan dihadapi, mulai tantangan yang paling ringan hingga tantangan tersulit. Sedangkan, aspek *generality* pada efikasi diri merujuk pada bagaimana kepercayaan individu terhadap kemampuan dalam menghadapi berbagai macam situasi yang berbeda, sehingga hasil korelasi tertinggi menunjukkan bagaimana tingkat kepercayaan individu terhadap kemampuannya ketika dihadapkan pada berbagai bentuk situasi yang berbeda-beda.

Pada penelitian ini masih terdapat beberapa kekurangan atau kelemahan, terutama mengenai referensi yang menjadi acuan penelitian. Penelitian yang membahas terkait hubungan efikasi diri dan kecemasan

masa depan pada individu dewasa awal masih sangat jarang ditemukan, terutama di Indonesia. Oleh sebab itu, penelitian ini masih kurang mendapat dukungan secara teoritis maupun empirik. Selain itu, data yang diperoleh tidak menunjukkan distribusi data yang normal pada kedua variabel. Kelemahan penelitian lainnya juga terdapat pada pengelompokan jumlah partisipan berdasarkan beberapa karakteristik (usia dan tahun perkuliahan) yang tidak merata atau tidak seimbang, dimana dalam penelitian ini partisipan usia > 20 lebih banyak daripada partisipan usia < 20 dan partisipan yang berada pada tahun terakhir perkuliahan lebih mendominasi dibandingkan partisipan tahun pertama perkuliahan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan kecemasan masa depan pada individu dewasa awal di Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri individu dewasa awal maka tingkat kecemasan masa depan yang dimiliki rendah. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri individu dewasa awal maka tingkat kecemasan masa depan akan tinggi. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan peneliti sebelumnya dinyatakan **diterima**

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, terdapat beberapa saran yang diajukan dari peneliti:

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman sekaligus bahan refleksi diri bagi individu dewasa awal mengenai efikasi diri dan kecemasan masa depan. Harapannya, individu dewasa awal jadi mampu untuk meningkatkan keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan yang dihadapi saat ini maupun tantangan di masa yang akan datang, mulai dari tantangan yang ringan hingga yang tersulit sekalipun. Selain itu,

individu juga dapat mulai belajar untuk meregulasi pandangan serta ekspektasinya dalam menghadapi berbagai macam bentuk situasi ataupun permasalahan agar terhindar dari perasaan dan pikiran-pikiran negatif yang dapat berdampak jangka panjang.

2. Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak jumlah responden dan memperhatikan pemerataan jumlah masing-masing responden berdasarkan kategorinya (misalnya, kategori berdasarkan usia dan tahun perkuliahan) agar dapat memperoleh data dengan persebaran normal dan lebih representatif. Selain itu, melakukan riset yang lebih mendalam pada referensi dari jurnal maupun buku yang membahas terkait variabel efikasi diri dan kecemasan masa depan, sehingga acuan penelitian lebih luas dan akurat.

3. Implikasi Penelitian

Penelitian yang secara spesifik mengangkat tema tentang efikasi diri dan kecemasan masa depan pada individu dewasa awal masih sangat jarang ditemukan, terutama di Indonesia. Kebanyakan penelitian membahas mengenai efikasi diri dan kecemasan secara umum, kecemasan menghadapi dunia kerja ataupun kecemasan keputusan karier saja. Oleh karena itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan untuk penelitian selanjutnya apabila akan membahas tentang efikasi diri dan kecemasan masa depan pada individu dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzi, R. & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Agarwal, S. dkk. (2020). Examining the phenomenon of the quarter-life crisis through artificial intelligence and the language of twitter. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-11.
- Amalia, R., Suroso & Pratitis, N. T. (2021). *Psychological well-being, self-efficacy dan quarterlife crisis pada dewasa awal*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945.
- Annisa, F. D. & Ifdil. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia. *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Anshory, I., Yayuk, E. & Worowirastrri, D. (2016). Tahapan dan karakteristik perkembangan belajar siswa sekolah dasar (upaya pemaknaan development task). *The Progressive and Fun Education Seminar* (pp. 383-389). PGSD Universitas Muhammadiyah Malang.
- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(1), 11-20.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469– 480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 3– 19). American Psychological Association.
- Arnett, J. J., Zukauskienė, R. & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Atkinson, J. W. (1996). *Pengantar Psikologi*. Erlangga.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy - The Exercise of Control (Fifth Printing , 2002)*. W. H. Freeman & Company.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (1997). *Social Psychology*. Allyn & Baron Inc.

- Bukhori, B. (2016). Kecemasan berbicara di depan umum ditinjau dari kepercayaan diri dan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Komunikasi Islam*, 6(1), 159-186.
- Carducci, B. J. (1998). *The Psychology of Personality: Viewpoints, Research and Applications*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Cassady, Jerrel, C. & Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 270-295.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian, edisi 7*. Salemba Humanika.
- Fisher, A. (2008). *Berpikir Kritis Sebuah Pengantar*. Erlangga.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A. & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (qlc) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 129-138.
- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Haycook, L. A. (1998). Procrastination in college students: the role of self-efficacy and anxiety. *Journal of Counseling & Development*, 76, 77-84.
- Martini, D., Machdan & Hartini, N.(2012). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa di upt rehabilitasi sosial cacat tubuh pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 79-85.
- Mahesti, N. P. & Rustika, I. M. (2020). Peran kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap resiliensi pada mahasiswa universitas udayana yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 53-65.
- Mugiarso, H., Setyowani, N. & Tedra, L. B. (2018). Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 171-175.
- Muttaqien, F. & Hidayat, F. (2020). Hubungan self-efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.
- Nash, R. J. & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide To Meaning-Making*. San Fransisco, CA: Jossey-Bass.

- Nevid, J. S., Greene, B. & Rathus, S. A. (2005). *Psikologi Abnormal, edisi 5*. Pustaka Utama.
- Nurlaila, S. (2011). Pelatihan efikasi diri untuk menurunkan kecemasan pada siswa-siswi yang akan menghadapi ujian akhir nasional. *Guidena, 1*(1), 1-22.
- Omrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Erlangga.
- Papalia, D. E., Old, S. W. & Feldman, R. D. (2001). *Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.
- Permana, H., Harahap, F. & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di mts al hikmah brebes. *Jurnal Hisbah, 13*(1), 51-68.
- Pranasari, Q. & Indriana, Y. (2018). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan siswa kelas xii sma negeri 3 tuban dalam menghadapi ujian nasional. *Jurnal Empati, 7*(4), 137-142.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: Indonesia Journal of School Counseling, 3*(2), 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Qolbi, F. H., Musthofa, A. & Chotidjah S. (2020). Masa emerging adulthood pada mahasiswa: kecemasan akan masa depan, kesejahteraan subjektif dan religiusitas islam. *Psikoislamika, 17*(1), 44-54.
- Qudsyi, H. & Putri, M. (2016). Self-efficacy and anxiety of national examination among high school students. *Procedia: Social and Behavioral Sciences, 268-275*.
- Rabei, S., Ramadan, S. & Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and education colleges of Helwan University. *Middle East Current Psychiatry, 27*(39), 1-5.
- Reinherz, H. Z., Paradis, A. D., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K. & Fitzmaurice, G. (2003). Childhood and adolescent predictors of major depression in the transition to adulthood. *American Journal of Psychiatry, 160*(12), 2141-2147. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.12.2141>
- Robbins, A. & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Putnam.
- Rossi, N. E. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *The Journal of Genetic Psychology, 2*(172), 141-161.

- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: tinjauan teori albert bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1-2), 18-25.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. Erlangga.
- Tahmassian, K. & Moghadam, N. J. (2011). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iranian Journal Psychiatry and Behavioral Sciences*, 5(2), 91-98.
- Walshe, O. (2018). *The Quarter-Life Crisis: Investing Emotional Intelligence, Self-Esteem and Maximization Predictors of Coping Self-Efficacy*. Dublin: Psychology at Dublin Business School.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: concept, measurement and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SKALA PENELITIAN

PETUNJUK PENGISIAN

Anda diminta untuk mengisi setiap pernyataan yang sesuai dengan diri anda. Bacalah setiap pernyataan pada setiap bagian dengan baik kemudian pilihlah satu jawaban dan berilah tanda **CENTANG (✓)** pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan diri anda. Setelah selesai mengerjakan, mohon periksa kembali jawaban anda agar dipastikan tidak ada nomor yang terlewat.

Pilihan Jawaban:

STS = Sangat tidak sesuai, TS = Tidak Sesuai, S = Sesuai, SS = Sangat Sesuai

Skala A

Efikasi Diri

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Pemecahan soal-soal yang sulit selalu berhasil bagi saya, kalau saya berusaha.				
2.	Jika seseorang menghambat tujuan saya, saya akan mencari cara dan jalan untuk meneruskannya.				
3.	Saya tidak mempunyai kesulitan untuk melaksanakan niat dan tujuan saya.				
4.	Dalam situasi yang tidak terduga saya selalu tahu bagaimana saya harus bertindak laku.				
5.	Kalau saya akan berkonfrontasi dengan sesuatu yang baru, saya tahu bagaimana saya dapat menanggulangnya.				
6.	Untuk setiap problem saya mempunyai pemecahan.				
7.	Saya dapat menghadapi kesulitan dengan tenang, karena saya selalu dapat mengandalkan kemampuan saya.				

8.	Kalau saya menghadapi kesulitan, biasanya saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya.				
9.	Juga dalam kejadian yang tidak terduga saya kira, bahwa saya akan dapat menanganinya dengan baik.				
10.	Apapun yang terjadi, saya akan siap menanganinya.				

Skala B

Kecemasan Masa Depan

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya percaya dimasa depan saya akan mampu memecahkan masalah saya sendiri.				
2.	Saya terganggu oleh pemikiran bahwa dimasa depan saya tidak akan mampu mewujudkan tujuan saya.				
3.	Saya takut bahwa masalah yang mengganggu saya sekarang akan terus ada untuk waktu yang lama.				
4.	Saya takut nantinya tidak akan dihargai dalam profesi saya.				
5.	Saya khawatir diusia tua saya, saya akan menjadi beban untuk seseorang.				
6.	Saya khawatir tentang kegagalan yang menunggu saya.				
7.	Saya takut dengan pikiran bahwa saya akan menghadapi krisis hidup atau kesulitan di masa depan.				
8.	Saya tegang dan tidak nyaman ketika memikirkan masa depan.				

9.	Saya yakin bahwa di masa depan saya akan mewujudkan tujuan yang penting dalam hidup saya.				
10.	Saya khawatir bahwa saya tidak bisa memberikan yang terbaik untuk ibu, ayah dan keluarga saya.				
11.	Saya mencemaskan karier saya di masa mendatang.				
12.	Saya selalu berpikir apakah saya bisa mendapatkan pekerjaan yang baik untuk diri saya.				
13.	Saya tidak merasa ragu menghadapi persaingan yang ketat ketika melamar pekerjaan kelak.				
14.	Dengan kemampuan saya saat ini, saya berpikir tidak perlu mengkhawatirkan pekerjaan yang akan saya dapatkan di masa depan.				
15.	Mengetahui informasi mengenai tingginya angka pengangguran di berbagai media massa membuat saya merasa tidak tenang.				
16.	Saya terganggu dengan kemungkinan kecelakaan tiba-tiba atau penyakit serius.				
17.	Saya takut ketika harus mempertimbangkan keputusan dan tindakan hidup saya.				
18.	Saya takut bahwa perubahan dalam situasi ekonomi politik akan mengancam masa depan saya.				

LAMPIRAN 2
TABULASI DATA PENELITIAN

Lampiran 2.1 Tabulasi Data Efikasi Diri

Sub	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	iTotal
S1	4	4	2	3	3	3	3	4	3	4	33
S2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	33
S3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	29
S4	4	2	1	3	3	2	4	3	3	2	27
S5	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	25
S6	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	28
S7	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	23
S8	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	26
S9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
S10	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	36
S11	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	30
S12	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	30
S13	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	27
S14	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	32
S15	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
S16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
S17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31
S18	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	30
S19	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	33
S20	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	24
S21	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	31
S22	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	33
S23	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	31
S24	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	25
S25	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	32
S26	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	24

S27	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	32
S28	4	3	3	4	3	2	2	3	3	4	31
S29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31
S30	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	33
S31	4	4	2	3	4	3	2	4	3	4	33
S32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
S33	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	29
S34	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	30
S35	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	30
S36	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	31
S37	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	30
S38	3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	26
S39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
S40	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	28
S41	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	39
S42	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	25
S43	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	29
S44	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	28
S45	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	29
S46	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	32
S47	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	32
S48	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	24
S49	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	31
S50	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	28
S51	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	30
S52	3	3	2	3	3	2	1	1	2	2	22
S53	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	32
S54	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	24
S55	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
S56	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	28

S57	3	2	3	4	4	4	3	4	4	3	34
S58	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39
S59	3	3	2	3	3	3	1	3	3	4	28
S60	3	3	1	3	3	3	1	3	3	4	27
S61	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	25
S62	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	33
S63	3	4	1	3	2	2	2	2	3	4	26
S64	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	35
S65	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	34
S66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
S67	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	31
S68	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	37
S69	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	35
S70	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	28
S71	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	29
S72	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
S73	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	36
S74	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	27
S75	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	31
S76	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	32
S77	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
S78	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	32
S79	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	30
S80	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	34
S81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
S82	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	32
S83	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	30
S84	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	32
S85	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	29
S86	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	35

S117	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	28
S118	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	27
S119	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	33
S120	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
S121	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	28
S122	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39
S123	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	30
S124	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	33
S125	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	32
S126	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	30
S127	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
S128	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	36
S129	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
S130	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	28
S131	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	30
S132	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	30
S133	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	37
S134	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	36
S135	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	30
S136	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	27
S137	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	29
S138	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	29
S139	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
S140	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	30
S141	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	32
S142	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	33
S143	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	32
S144	4	3	2	3	2	2	3	3	4	4	30
S145	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	34
S146	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	25

Lampiran 2.2 Tabulasi Data Kecemasan Masa Depan

Sub	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	ITotal
S1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	42
S2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	36
S3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	48
S4	2	4	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	55
S5	2	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	55
S6	1	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	56
S7	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	51
S8	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	45
S9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	24
S10	1	3	2	2	3	3	1	2	1	3	4	3	1	2	2	1	1	1	36
S11	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	51
S12	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	45
S13	1	4	3	3	4	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	50
S14	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	45
S15	1	3	2	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	42
S16	1	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	2	4	4	4	4	59
S17	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	51
S18	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	56
S19	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	35
S20	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	65
S21	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	4	1	1	1	24
S22	1	4	3	4	1	3	1	4	1	4	3	4	1	3	4	1	3	3	48
S23	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	35
S24	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	3	3	1	2	2	2	3	2	33
S25	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	36
S26	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	2	4	3	3	3	1	3	2	46

S27	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	4	3	2	44
S28	1	2	2	1	1	2	2	3	1	4	2	4	1	3	3	3	3	2	40
S29	3	2	3	3	3	4	4	3	1	4	3	4	2	2	3	4	3	3	54
S30	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	60
S31	1	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	47
S32	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	31
S33	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	48
S34	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	48
S35	1	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	1	2	3	2	40
S36	2	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	3	4	3	3	4	59
S37	2	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	62
S38	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	2	2	4	3	2	1	2	2	32
S39	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	57
S40	2	3	2	2	3	3	3	1	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	50
S41	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	37
S42	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
S43	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	55
S44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	40
S45	1	2	4	3	4	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	45
S46	1	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	55
S47	2	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	4	64
S48	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	60
S49	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	50
S50	1	3	2	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	2	2	3	2	2	41
S51	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	51
S52	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	64
S53	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	37
S54	1	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	4	46
S55	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	60
S56	2	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	40

S57	2	1	2	2	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	4	28
S58	1	3	2	3	3	3	3	3	1	4	3	4	1	3	3	4	4	52
S59	2	2	2	2	4	3	3	2	1	2	3	4	4	4	3	2	4	49
S60	2	2	2	3	4	3	3	2	1	2	3	3	4	3	4	2	4	50
S61	1	4	3	3	3	3	2	2	1	4	3	3	3	3	2	2	3	47
S62	1	4	2	2	2	2	3	2	1	2	2	4	1	3	2	2	3	42
S63	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	3	49
S64	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	3	63
S65	2	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	4	2	45
S66	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	33
S67	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	46
S68	1	3	2	3	2	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	31
S69	2	2	3	1	3	3	2	4	1	3	4	2	3	2	2	4	4	48
S70	2	3	3	3	3	4	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	49
S71	1	3	2	1	3	3	1	2	1	3	3	3	2	2	2	3	1	38
S72	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	52
S73	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	25
S74	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	53
S75	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	41
S76	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	63
S77	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	51
S78	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	25
S79	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	43
S80	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	29
S81	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	40
S82	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	47
S83	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	45
S84	2	2	1	1	3	3	3	1	1	3	2	3	2	1	1	4	2	36
S85	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	48
S86	1	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	1	2	1	3	3	46

S87	2	2	4	2	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	2	56
S88	1	3	1	2	2	4	3	4	2	4	3	4	1	3	3	4	4	1	49
S89	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	46
S90	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	3	53
S91	1	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	57
S92	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	39
S93	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	4	2	2	37
S94	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	41
S95	2	1	3	3	2	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	49
S96	1	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	4	4	3	3	3	2	47
S97	2	3	2	2	3	4	3	2	2	4	4	4	2	3	4	2	3	3	52
S98	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	1	24
S99	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	43
S100	2	3	4	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	3	46
S101	2	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	59
S102	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
S103	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	53
S104	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	51
S105	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	43
S106	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	4	4	3	54
S107	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	2	3	4	3	4	62
S108	1	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
S109	3	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	60
S110	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	47
S111	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	48
S112	1	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	47
S113	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	49
S114	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	45
S115	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	2	41
S116	1	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	3	2	2	46

S117	2	2	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	3	55
S118	2	4	4	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	56
S119	1	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	46
S120	1	4	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	51
S121	1	4	3	3	3	3	3	2	1	4	4	4	1	3	4	3	3	3	52
S122	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	31
S123	1	3	4	2	2	4	3	4	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	51
S124	1	4	2	2	2	4	2	2	1	3	2	3	1	3	2	4	3	4	45
S125	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	4	2	2	1	3	3	3	35
S126	1	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	58
S127	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
S128	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
S129	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	60
S130	2	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	47
S131	2	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	49
S132	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	39
S133	1	2	4	3	4	4	3	4	1	3	4	4	1	2	4	4	4	4	56
S134	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	23
S135	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4	2	4	3	2	2	1	42
S136	1	3	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	4	3	3	3	46
S137	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	2	4	2	62
S138	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	45
S139	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	50
S140	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	2	3	3	3	2	3	2	3	39
S141	1	3	2	1	3	3	4	3	1	4	4	4	2	2	4	4	3	3	51
S142	2	2	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	45
S143	1	2	3	1	3	2	3	1	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	33
S144	1	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	45
S145	1	2	1	3	4	3	1	3	2	3	4	4	3	4	3	1	3	1	46
S146	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	54

LAMPIRAN 3
UJI RELIABILITAS ALAT UKUR

Lampiran 3.1 Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.843	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	27.23	13.159	.350	.845
i2	27.35	12.850	.449	.837
i3	28.05	11.674	.482	.839
i4	27.64	12.081	.597	.824
i5	27.60	12.394	.618	.823
i6	27.70	11.922	.617	.821
i7	27.75	11.997	.543	.829
i8	27.64	11.598	.680	.815
i9	27.68	12.148	.637	.821
i10	27.35	12.629	.481	.834

Lampiran 3.2 Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Masa Depan (Sebelum Pengukuran Item)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i1	44.6301	94.442	.146	.922
i2	43.5479	85.449	.610	.914
i3	43.6370	84.674	.676	.912
i4	43.7123	83.489	.716	.911
i5	43.5274	82.706	.730	.910
i6	43.4726	82.210	.787	.909
i7	43.5479	82.856	.780	.909
i8	43.5890	83.623	.722	.911
i9	44.6096	93.826	.180	.922
i10	43.2534	83.515	.734	.910
i11	43.3767	83.230	.798	.909
i12	43.0616	88.693	.543	.915
i13	44.0205	90.282	.312	.921
i14	43.6986	90.653	.330	.920
i15	43.5548	84.069	.691	.911
i16	43.4315	86.964	.478	.917
i17	43.5137	85.300	.699	.912
i18	43.5411	86.636	.571	.915

Lampiran 3.3 Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Masa Depan (Setelah Pengukuran Item)**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	16

-2 Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
i2	40.3493	81.374	.626	.922
i3	40.4384	80.786	.681	.921
i4	40.5137	79.700	.716	.920
i5	40.3288	78.912	.732	.919
i6	40.2740	78.421	.790	.917
i7	40.3493	79.167	.774	.918
i8	40.3904	79.757	.728	.919
i10	40.0548	79.707	.735	.919
i11	40.1781	79.347	.806	.917
i12	39.8630	84.643	.555	.924
i13	40.8219	86.796	.283	.931
i14	40.5000	86.969	.312	.930
i15	40.3562	80.162	.699	.920
i16	40.2329	83.021	.483	.926
i17	40.3151	81.252	.716	.920
i18	40.3425	82.709	.575	.924

LAMPIRAN 4
UJI NORMALITAS DAN LINEARITAS

Lampiran 4.1 Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Efikasi Diri	.123	146	.000	.956	146	.000

a. Lilliefors Significance Correction

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan Masa Depan	.102	146	.001	.969	146	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 4.2 Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KMD * ED	Between Groups	(Combined)	4210.582	17	247.681	3.462	.000
		Linearity	895.453	1	895.453	12.518	.001
		Deviation from Linearity	3315.130	16	207.196	2.896	.000
Within Groups			9156.356	128	71.534		
Total			13366.938	145			

LAMPIRAN 5

UJI HIPOTESIS

Lampiran 5.1 Uji Hipotesis Korelasi Spearman Rho (1-tailed)

Correlations			kmd	ed
Spearman's rho	KMD	Correlation Coefficient	1.000	-.255**
		Sig. (2-tailed)	.	.002
		N	146	146
	ED	Correlation Coefficient	-.255**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002	.
		N	146	146

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 6
ANALISIS TAMBAHAN

Lampiran 6.1 Deskripsi Subjek

Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	94	64%
Perempuan	52	36%
Total	146	100%

Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18	22	15%
19	23	16%
20	9	6%
21	26	18%
22	52	36%
23	12	8%
24	2	1%
Total	146	100%

Tahun Perkuliahan

Tahun Perkuliahan	Jumlah	Persentase
Tahun Pertama	49	34%
Tahun Terakhir	97	66%
Total	146	100%

Lampiran 6.2 Uji Korelasi Antar Aspek

			Correlations											
			Total_KMD	A1_KMD	A2_KMD	A3_KMD	A4_KMD	A5_KMD	A6_KMD	Total_ED	A1_ED	A2_ED	A3_E D	
Spearman's rho	Total_KM D	Correlation Coefficient	1.000	.580**	.930**	.895**	.740**	.731**	.842**	-.265**	-.165*	-.287**	-.191*	
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.047	.000	.021
		N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
	A1_KMD	Correlation Coefficient	.580**	1.000	.422**	.484**	.323**	.399**	.345**	-.578**	-.449**	-.500**	-.485**	
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
		N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	
	A2_KMD	Correlation Coefficient	.933**	.435**	1.000	.816**	.684**	.663**	.790**	-.211*	-.134	-.244**	-.138	
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.	.000	.000	.000	.000	.010	.108	.003	.097	
		N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	
	A3_KMD	Correlation Coefficient	.893**	.489**	.816**	1.000	.595**	.608**	.655**	-.193*	-.101	-.233**	-.117	
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.	.000	.000	.000	.020	.226	.005	.160	
		N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	
	A4_KMD	Correlation Coefficient	.739**	.322**	.684**	.595**	1.000	.571**	.647**	-.109	-.045	-.161	-.069	
		Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.	.000	.000	.192	.586	.052	.406	
		N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	
A5_KMD	Correlation Coefficient	.728**	.381**	.663**	.608**	.571**	1.000	.575**	-.206*	-.032	-.209*	-.243**		
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.	.000	.013	.702	.011	.003		

	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
A6_KMD	Correlation Coefficient	.849**	.369**	.790**	.655**	.647**	.575**	1.000	-.129	-.117	-.118	-.099
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.	.121	.158	.156	.234
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
Total_ED	Correlation Coefficient	-.255**	-.575**	-.211*	-.193*	-.109	-.206*	-.129	1.000	.699**	.839**	.889**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.010	.020	.192	.013	.121	.	.000	.000	.000
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
A1_ED	Correlation Coefficient	-.157*	-.441**	-.134	-.101	-.045	-.032	-.117	.699**	1.000	.453**	.468**
	Sig. (2-tailed)	.047	.000	.108	.226	.586	.702	.158	.000	.	.000	.000
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
A2_ED	Correlation Coefficient	-.281**	-.508**	-.244**	-.233**	-.161	-.209*	-.118	.839**	.453**	1.000	.637**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.003	.005	.052	.011	.156	.000	.000	.	.000
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146
A3_ED	Correlation Coefficient	-.180*	-.473**	-.138	-.117	-.069	-.243**	-.099	.889**	.468**	.637**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.021	.000	.097	.160	.406	.003	.234	.000	.000	.000	.
	N	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146	146

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6.3 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Ranks			
	jk	N	Mean Rank
ed	perempuan	52	59.62
	laki-laki	94	81.18
	Total	146	
kmd	perempuan	52	80.79
	laki-laki	94	69.47
	Total	146	

Test Statistics^{a,b}		
	ED	KMD
Kruskal-Wallis H	8.803	2.403
df	1	1
Asymp. Sig.	.003	.121

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: JK

Lampiran 6.4 Uji Beda Berdasarkan Usia

Ranks			
	usia	N	Mean Rank
ed	< 20	45	76.99
	> 20	101	71.95
	Total	146	
kms	< 20	45	75.02
	> 20	101	72.82
	Total	146	

Test Statistics^{a,b}		
	ed	kmd

Kruskal-Wallis H	.448	.084
df	1	1
Asymp. Sig.	.503	.771

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: usia

Lampiran 6.5 Uji Beda Berdasarkan Tahun Perkuliahan

Ranks			
	TP	N	Mean Rank
ED	Tahun Pertama	49	79.61
	Tahun Terakhir	97	70.41
	Total	146	
KMD	Tahun Pertama	49	75.87
	Tahun Terakhir	97	72.30
	Total	146	

Test Statistics^{a,b}		
	ed	kmd
Kruskal-Wallis H	1.558	.231
df	1	1
Asymp. Sig.	.212	.630

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: tp

LAMPIRAN 7
INFORMED CONSENT

+

forms/d/1bilHiDibi2XOGcrcX0RC5e26l46JPQHgj14oTdJ9sQo/edit

Life Crisis... Self-Efficacy in Cha...

isan       

Questions Responses **146** Settings

1. Perempuan dan laki-laki
2. Mahasiswa/i UII tahun pertama (2021) dan tahun terakhir (sedang mengerjakan skripsi)

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan waktu Saudara(i) untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Seluruh data dan informasi yang Anda berikan akan saya jamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian saja.

Jika ada pertanyaan terkait penelitian, Anda dapat menghubungi saya melalui email: 17320178@students.uui.ac.id / telp: 081222421164

Akan ada reward bagi 5 orang yang beruntung!
Atas kesediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,
Fernanda Aurellia

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dan memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian *

Ya

Tidak

After section 1 Continue to next section 

LAMPIRAN 8
SURAT IZIN PENELITIAN



FAKULTAS
PSIKOLOGI &
ILMU SOSIAL BUDAYA

Gedung Dr. Soekarno Wijaya
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55184
T. (0274) 896444 ext. 2106, 2114
F. (0274) 896444 ext. 2100
E. psikologi@iui.ac.id
W. psikologi.iui.ac.id

Nomor : 008/DEK/70/DURT/I/2022
Hal : Jawaban Izin Pengambilan Data Skripsi

Kepada :
Yth. Bapak Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Dosen Pembimbing Skripsi FPSB
Universitas Islam Indonesia
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Teriring doa dan pengharapan baik dari kami, semoga Saudara dalam menjalankan amanah senantiasa diberikan kemudahan dan keberkahan oleh Allah *Subhanahu wa Ta'ala*.

Memperhatikan surat Saudara nomor 4146/DPS/70/DURT/XII/2021 tanggal 16 Desember 2021 tentang Izin Pengambilan Data Skripsi, bagi mahasiswa :

Nama : Fernanda Aurellia
NIM : 17320178
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Judul Penelitian : Kecemasan Masa Depan Ditinjau dari Efikasi Diri Pada Individu Dewasa Awal di Universitas X.

dengan ini kami menyampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan izin pelaksanaan penelitian kepada mahasiswa tersebut, dengan catatan:

1. Apabila dilakukan dengan tatap muka/luring wajib memperhatikan protokol kesehatan Covid-19
2. Dalam pelaksanaan penelitian/pengambilan data tidak mengganggu kegiatan proses belajar mengajar atau kegiatan administrasi di unit terkait.

Demikian pemberitahuan kami sampaikan, atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 29 Jumadil Awal 1443 H
2 Januari 2022 M
Dekan
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN
ILMU SOSIAL BUDAYA
YOGYAKARTA
DR. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., M.Ag., Psikolog

Tembusan:
1. Sdr. Fernanda Aurellia

LAMPIRAN 9
DATA MENTAH PENELITIAN

LINK

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1iB5-bnnd7u33XPAPugrr3hEMkRMrVC5/edit?usp=sharing&ouid=117976211804842927179&rtpof=true&sd=true>