

**COGNITIVE EMOTION REGULATION DAN
KECEMASAN MASA DEPAN
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI



Oleh
Lady Sava Acacia M
19320009

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2023**

**COGNITIVE EMOTION REGULATION DAN
KECEMASAN MASA DEPAN
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi
dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi**



Oleh
Lady Sava Acacia M
19320009

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA *COGNITIVE EMOTION REGULATION*
DAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi,
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam
Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat
Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

20 Maret 2023

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



Dr.Phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dewan Penguji

1. Rumiani S.Psi., M.Psi.
2. Drs. Sumedi P. Nugraha, M.Sc., Ph.D.Psi
3. Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi., S.Sos.I., MA.Si.

Tanda Tangan

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the first member of the examination board.

A handwritten signature in blue ink, corresponding to the second member of the examination board.

A handwritten signature in black ink, corresponding to the third member of the examination board.

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lady Sava Acacia M
Nomor Mahasiswa : 19320009
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Psikologi
Judul Skripsi : *Cognitive Emotion Regulation* dan Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

Membuat pernyataan sebagai berikut :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apa pun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulisan, 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 dikemudian 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, 27 Februari 2023

Yang menyatakan



Lady Sava Acacia Mubdiu

Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillah Rabbil Alamin. Segala puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu WaTa'ala*, atas rahmat dan karunia-Nya yang selalu menyertai dalam kehidupan ini. Puji syukur selalu dipanjatkan atas kemudahan, kesehatan, dan kelancaran yang diberikan oleh Allah *Ta'ala*, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis bukanlah apa-apa tanpa adanya dukungan dari pihak-pihak lain yang menjadi perantara Allah *Ta'ala* untuk menyelesaikan skripsi ini. Dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr.Phil. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia beserta jajaran karyawannya yang telah memfasilitasi penulis mendapatkan ijin penelitian skripsi.
2. Ibu Rumiani S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing, mendidik, mengarahkan, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, kesabaran dalam membantu penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Anang Witjaksono S.E., dan Ibu Sri Wati Werdiningsih S.E., selaku orangtua yang telah memberikan dukungan serta fasilitas untuk menyelesaikan skripsi ini, serta tak henti-hentinya untuk selalu mengingatkan bersyukur dan ber-*istighfar* memohon ampunan kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dalam setiap perjalanan hidup yang dialami.
4. Bapak Iwan Prasetyo dan Ibu Nurning Widya Hastuti, selaku wali orangtua yang telah memberikan dukungan, motivasi, fasilitas, dan doa yang terbaik untuk saya.
5. Lady Tamara D. M, selaku saudara perempuan yang telah memberikan dukungan, motivasi, doa, dan hiburan kepada saya.

6. Mohammad Yazeer Ryanda, A.Md., selaku teman, sahabat, kakak, rekan hidup yang selalu memberikan dukungan, bantuan, pertimbangan, dan doa yang terbaik untuk saya.
7. Seluruh responden yang berkenan untuk berpartisipasi dan membantu saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu. Terimakasih atas dukungan, bantuan, motivasi, dan doa yang telah dicurahkan kepada saya.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
BAB I PENGANTAR	
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	4
BAB II	
A. Kecemasan Masa Depan	
1. Definisi Konseptual Kecemasan Masa Depan.....	5
2. Aspek-Aspek Kecemasan Masa Depan.....	6
3. Faktor-Faktor Kecemasan Masa Depan.....	7
B. Regulasi Emosi Kognitif (<i>Cognitive Emotion Regulation</i>)	
1. Definisi Konseptual <i>Cognitive Emotion Regulation</i>	8
2. Aspek-Aspek <i>Cognitive Emotion Regulation</i>	9
3. Faktor-Faktor <i>Cognitive Emotion Regulation</i>	9
C. Landasan Teoritik/Kerangka Konseptual.....	10
D. Hipotesis.....	13
BAB III	
A. Desain Penelitian.....	14
B. Partisipan Penelitian.....	15
C. Metode Pengumpulan Data.....	15
D. Pengukuran	
1. Skala Kecemasan Masa Depan.....	16
2. Skala <i>Cognitive Emotion Regulation</i>	17
E. Prosedur Penelitian.....	18
BAB IV	
A. Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	20
2. Deskripsi Data Penelitian.....	20
3. Uji Asumsi	
a). Uji Normalitas.....	22
b). Uji Reliabilitas.....	23
c). Uji Linieritas.....	23

4. Uji Hipotesis	24
B. Pembahasan Hasil Penelitian	25
BAB V	
A. Kesimpulan	29
B. Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN.....	33



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Aitem Rancangan Skala Kecemasan Masa Depan.....	16
Tabel 2. Alternatif Jawaban Aitem Rancangan Skala Kecemasan Masa Depan. .	17
Tabel 3. Distribusi Aitem Rancangan Skala CERQ.....	17
Tabel 4. Alternatif Jawaban Aitem Rancangan Skala CERQ.....	18
Tabel 5. Deskripsi Subjek Peneliti.....	20
Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian.....	21
Tabel 7. Kategorisasi Skala CERQ.....	21
Tabel 8. Kategorisasi Skala Kecemasan Masa Depan.....	21
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas.....	22
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas.....	23
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas.....	24
Tabel 12. Hasil Uji Korelasi <i>Spearman's rho</i>	24

COGNITIVE EMOTION REGULATION DAN KECEMASAN MASA DEPAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Lady Sava Acacia M¹, Rumiani²

Abstrak

Kecemasan masa depan rentan dialami oleh mahasiswa di tingkat akhir karena sedang berada diproses pembentukan harapan dan komitmen karir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di tingkat akhir minimal semester 5. Skala regulasi emosi kognitif yang digunakan pada penelitian ini adalah *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* milik Garnefski dan Kraaij (2007). Skala Kecemasan Masa Depan yang digunakan adalah skala milik Zaleski (1996). Analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi non-parametrik *Spearman's rho* yang menunjukkan tidak terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi kognitif *problem focused* atau aspek adaptif dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir dengan $r=-0.040$ dan nilai signifikansi $p=.295$. Selain itu, penelitian ini menunjukkan Terdapat *hubungan positif* antara regulasi emosi kognitif *emotional focused* atau aspek maladaptive dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir dengan $r=.469$ dan nilai signifikansi $p=0.000$. Semakin tinggi skor regulasi emosi kognitif *emotional focused* atau aspek maladaptive maka semakin tinggi skor kecemasan.

Kata Kunci : Regulasi emosi kognitif, *cognitive emotion regulation*, kecemasan masa depan, mahasiswa tingkat akhir.

الجامعة الإسلامية
الاستاذة لادي سفا
الانديا

BAB I
PENGANTAR
A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir mulai mendekati kelulusan dan akan segera memasuki dunia kerja, hal ini membawa pada keadaan kecemasan akan masa depan yang dinilai tidak jelas. Mahasiswa yang tidak siap untuk memasuki dunia kerja akan merasa tidak tenang, dan dapat mempengaruhi pemikiran atau kognitif serta perilakunya dimana individu akan berpikir tidak mampu dalam bersaing dan menjadi seorang pengangguran karena kesulitan dalam mendapat pekerjaan terlebih pekerjaan yang sesuai dengan apa yang diinginkannya (Noviyanti, 2021). Sebuah penelitian menjelaskan bahwa ketidakjelasan masa depan pada individu, ketatnya persaingan di dunia kerja, sempitnya lapangan pekerjaan, serta adanya realitas alumni yang menganggur menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan masa depan (Wakhyudin, 2020).

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir yang mayoritas adalah mahasiswa semester 7 dan berkuliah di Yogyakarta dan Surabaya menyatakan bahwa para responden mengalami kecemasan terhadap masa depan. Kecemasan ini disebabkan karena mereka mengalami kebingungan berkenaan dengan apa yang harus dilakukan setelah lulus, mereka mengalami kebingungan Langkah apa yang harus diambil untuk masuk ke dunia kerja. Kecemasan yang dialami diperparah dengan realitas sulitnya mendapatkan pekerjaan, serta merasa tidak sanggup untuk bersaing di kehidupan kerja. Kecemasan yang dialami ini membuat mereka mengalami kesulitan tidur, dan gelisah saat melakukan kegiatan sehari-hari, dimana hal ini dinilai mengganggu individu dalam menjalai kehidupannya. Wawancara yang dilakukan pada responden menyatakan bahwa kecemasan masa depan mulai dialami sejak berada di tingkat akhir dan mendekati kelulusan.

Masa depan yang belum pasti ini lazim ditemui sebagai penyebab banyaknya mahasiswa mengalami kecemasan pada masa depan, seperti dalam beberapa kasus mengenai kecemasan yang sering muncul pada masa perkuliahan atau usia dua puluhan, dimana masa depan yang dianggap masih buram atau tidak jelas ini dapat memunculkan perasaan tidak berdaya serta gelisah, spesifiknya

merasa kebingungan dan tidak adanya kendali akan masa depan, sehingga perencanaan akan masa depan sulit dilakukan dan mengarahkan diri pada rasa cemas terhadap masa depan yang berkelanjutan (Hammad, 2016). Kecemasan pada masa depan adalah kecemasan pada kejadian di masa depan dan perasaan akan adanya bahaya di masa depan (Zaleski, 2017). Kecemasan pada masa depan ini merujuk pada kekhawatiran dan adanya bahaya dan kemungkinan buruk yang dapat terjadi di masa depan (Zaleski, 2017). Bahaya atau kemungkinan buruk ini bisa dicontohkan seperti sulit mendapatkan pekerjaan, dan tidak dapat bersaing di dunia kerja. Sehingga kecemasan masa depan dapat diartikan sebagai kekhawatiran adanya bahaya atau kemungkinan buruk yang dapat terjadi di masa depan.

Kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) dipengaruhi oleh beberapa faktor, faktor yang pertama adalah faktor sosial lingkungan yang meliputi penjabaran mengenai keadaan traumatis, dan kurangnya dukungan sosial yang ada. Kedua, faktor biologis yang mencakup predisposisi genetik, iregularitas pada fungsi neurotransmitter, serta abnormalitas pada jalur otak yang akan memberikan sinyal bahaya atau penghalang perilaku repetitif. Ketiga, faktor perilaku, yang mencakup penerapan stimulus aversif dan stimulus yang netral sebelumnya, dan kurangnya kesempatan untuk menghilangkan akibat dari menghindari suatu objek atau keadaan yang ditakuti. Keempat, faktor kognitif dan emosional, yang mencakup konflik psikologis yang tidak kunjung terselesaikan. Faktor kognitif digambarkan sebagai prediksi berlebih mengenai ketakutan, keyakinan, yang bersifat *self-defeating* atau irasional, sensitivitas yang berlebihan terhadap adanya ancaman, sensitivitas pada kecemasan, kesalahan atribusi yang berasal dari sinyal tubuh, serta *self-efficacy* yang dinilai rendah (Faried & Nashori, 2012).

Kecemasan dan gangguan suasana hati yang dialami individu juga dapat diakibatkan oleh menurunnya regulasi emosi, dimana bisa jadi regulasi emosi yang digunakan tidak efektif dalam mengatasi kecemasan (Durand, 2007). Regulasi emosi adalah sebuah usaha yang dilakukan oleh individu dalam rangka mempengaruhi emosi yang dialami, dan bagaimana emosi tersebut dihayati serta diekspresikan (Gross, 2007). Regulasi emosi dapat menjadi solusi alternatif untuk

individu agar bertahan serta mengatur respon dari emosi yang muncul sehingga dapat mengatasi kecemasan yang dialami (Putri, 2020).

Regulasi emosi memiliki berbagai macam pendekatan salah satunya adalah regulasi emosi kognitif atau disebut juga dengan *cognitive emotion regulation*. Regulasi emosi dapat dilakukan dengan pendekatan perilaku serta kognitif (Gross J. J., 2002). Pendekatan secara kognitif memaparkan bahwa emosi yang muncul pada individu adalah hasil dari penilaian pada kondisi dan situasi yang dihadapi (Yulianto, 2020). Menurut Garnefski regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) dipahami sebagai pemikiran individu setelah mengalami peristiwa negatif (Garnefski N., 2002).

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) memberikan pengurangan yang signifikan terhadap depresi terutama pada individu yang memiliki kecemasan (Rodriguez, 2020). Penelitian yang lain juga menjelaskan bahwa regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) berhubungan dengan stress, rasa takut, kecemasan, kekhawatiran, dan gejala depresi (Yulianto, 2020). Ditinjau dari pemaparan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa individu dengan regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) yang tinggi maka skor pada kecemasan akan rendah.

Regulasi emosi kognitif terbagi menjadi 2 aspek, yaitu *problem focused* sebagai aspek adaptif dan *emotional focused* sebagai aspek maladaptif (Garnefski., 2007). *Problem focused* atau aspek adaptif ini terdiri dari *positive refocusing*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*, *refocus on planning*, dan *acceptance*. *Emotional focused* atau aspek maladaptive terdiri dari *ruminatation*, *self-blame*, *blaming others*, dan *catastrophizing*. Menurut penelitian dalam (Sakakibara & Mizuho, 2016) *emotional focused* atau aspek maladaptive, yaitu *ruminatation*, *self-blame*, *blaming others*, dan *catastrophizing* memiliki korelasi yang positif dengan kecemasan dan depresi. Sebaliknya aspek *problem focused* atau aspek adaptif, yaitu *positive refocusing*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*, *refocus on planning*, dan *acceptance* memiliki korelasi yang negatif terhadap kecemasan dan depresi.

Regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi, mengelola, serta mengungkapkan emosi dengan tepat untuk mendapatkan keseimbangan emosional (Greenberg, 2006). Dalam penelitian yang dijabarkan di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) terbukti dapat digunakan untuk mengelola emosi negatif menjadi emosi positif, sehingga dengan begitu dapat digunakan untuk menangani adanya kecemasan pada individu. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) (*Problem focused*/adaptif dan *Emotional focused*/maladaptive) terhadap penurunan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) (*Problem focused*/adaptif dan *Emotional focused*/maladaptive) terhadap penurunan kecemasan masa depan pada mahasiswa ditingkat akhir.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Masa Depan

1. Definisi Konseptual Kecemasan Masa Depan

Kecemasan pada dasarnya disebabkan oleh adanya stress. Stress adalah reaksi yang muncul akibat dari adanya tekanan (Hidayati & Harsono, 2021). Stress dikelompokkan menjadi dua yaitu eustress dan distress. Eustress merupakan respon positif terhadap adanya stress. Distress adalah respon negatif yang muncul akibat adanya stress (Hidayati & Harsono, 2021).

Sigmund Freud berpendapat bahwa kecemasan merupakan keadaan yang tidak efektif, tidak menyenangkan, yang disertai oleh sensasi fisik dimana akan memberikan peringatan terhadap adanya bahaya (Freud, 2014). Kecemasan menurut Santrock merupakan gangguan psikologis yang memiliki ciri-ciri ketegangan motorik (gelisah), hiperaktif (jantung berdebar, berkeringat), serta pikiran dan harapan yang mencemaskan (Santrock, 2014). Kecemasan adalah perasaan khawatir terhadap sesuatu yang tidak pasti dan tidak jelas (Setiawan, 2015). Jadi, dapat disimpulkan kecemasan merupakan keadaan yang dianggap tidak menyenangkan, takut, dan khawatir terhadap adanya sesuatu yang dirasa berbahaya di masa depan.

Menurut Freud kecemasan dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu : 1) Kecemasan neurosis, adalah rasa cemas yang disebabkan oleh bahaya yang tidak diketahui muncul dari dorongan id, serta merupakan ketakutan terhadap hukuman yang diakibatkan oleh pemenuhan kebutuhan; 2) Kecemasan moral, merupakan kecemasan dari konflik antara superego dan ego akibat dari rasa gagal untuk berperilaku sesuai moral yang diyakini; 3) Kecemasan realistic, yaitu rasa tidak menyenangkan dan tidak jelas berkaitan dengan adanya kemungkinan bahaya dari eksternal individu (Feist, 2022).

Kecemasan dikelompokkan menjadi 3, yaitu: 1) Aspek perilaku, seperti gelisah, fisik tegang, bicara cepat, menarik diri, menghindar, dan sangat waspada; 2) Aspek kognitif, seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, perhatian yang mudah teralih, bingung, takut, dan terhambat dalam berpikir; 3) Aspek afektif, seperti ketakutan, gugup, tidak sabaran, khawatir, malu, dan perasaan bersalah (Stuart, 2007).

Kecemasan Individu yang mengalami kecemasan dipaparkan oleh (Nevid, 2005) memiliki ciri-ciri, yaitu: 1) Fisik, seperti gelisah, gugup, berkeringat, gemetar, pusing, sesak nafas, sakit perut, mual, jantung berdebar, wajah memerah, panas dingin, dan merasa tercekik; 2) Perilaku, seperti dependensi, terguncang, dan menghindar; 3) Kognitif, seperti ketakutan, khawatir, yakin akan terjadi hal buruk, kebingungan, sulit berkonsentrasi, dan merasa tidak dapat mengendalikan hal disekitar.

Kecemasan masa depan adalah adanya ketakutan pada individu terhadap kejadian di masa depan serta adanya perasaan bahwa akan terdapat bahaya di masa depan (Zaleski, 2017). Kecemasan pada masa depan ini merujuk pada adanya kekhawatiran dan ketakutan atas kemungkinan buruk yang dapat terjadi di masa depan (Zaleski, 2017). Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan merupakan ketakutan dan kekhawatiran adanya bahaya atau kemungkinan buruk yang dapat terjadi di masa depan.

2. Aspek-aspek Kecemasan Masa Depan

Aspek kecemasan menurut Muyasaroh dalam (Muyasaroh, 2020) terbagi menjadi 3, yaitu: 1) Kecemasan umum, ditandai oleh menegangnya otot, dada berdebar, gemetar, kesulitan tidur, pusing, berkeringat, mudah marah dan lelah, sering buang air kecil, sulit berkonsentrasi, dan nafsu makan menurun; 2) Kecemasan gangguan panik, memiliki gejala ketakutan, nyeri dada, wajah pucat, detak jantung cepat, dan gemetar seperti tersedak; 3) Kecemasan sosial, ditandai dengan adanya rasa cemas dan takut berlebih terhadap interaksi terhadap orang lain (sosial); 4) Kecemasan obsessive, memiliki gejala pikiran negatif yang menjadi akibat

dari rasa gelisah, khawatir dan takut, untuk menghentikan diperlukan perilaku yang berulang. Menurut Sarason dalam (Cassady, 2012) kecemasan terbagi menjadi 2 aspek yaitu emosionalitas dan kekhawatiran. Emosionalitas memiliki gejala dengan respon fisiologis peningkatan galvanicrepon kulit serta denyut jantung, mual, pusing, dan perasaan panik. Khawatir ditandai dengan membandingkan kinerja diri dengan kinerja dari teman-teman dengan mempertimbangkan adanya konsekuensi gagal, khawatir yang berlebih dari evaluasi yang dilakukan, percaya diri yang rendah, serta kehilangan harga diri.

Aspek kecemasan masa depan dalam (Sa'dah, 2020) terbagi menjadi 3, yaitu : 1) Aspek Fisik dimana individu yang mengalami kecemasan masa depan dapat berkeringat dingin, insomnia dan tidak dapat tidur akibat memikirkan masa depan; 2) Afeksi/Emosional dimana individu yang mengalami kecemasan masa depan akan merasa panik dan cemas ketika mengingat masa depan; 3) Kognitif dimana individu yang mengalami kecemasan masa depan akan beranggapan bahwa dirinya tidak mampu dalam memperbaiki masa depannya.

3. Faktor-faktor Kecemasan Masa Depan

Kecemasan muncul dalam diri individu dikarenakan adanya banyak faktor, menurut Adler dan Rodman dalam (Ghufron, 2014) keyakinan kecemasan dicontohkan sebagai pemikiran tidak rasional yang disebut sebagai pemikiran yang keliru, yaitu sebuah kegagalan kesempurnaan, katastrofik, persetujuan, serta generalisasi yang kurang tepat. Kegagalan kesempurnaan diartikan sebagai individu yang selalu ingin berperilaku sempurna tanpa adanya kesalahan, dimana kesempurnaan dijadikan target individu untuk mencapai sesuatu. Kegagalan katastrofik diartikan sebagai adanya asumsi individu mengenai akan adanya sebuah kejadian buruk pada dirinya. Kegagalan persetujuan, yaitu keyakinan yang salah berdasarkan ide bahwa memiliki hal yang tidak hanya diinginkan individu, tetapi juga adanya target untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain. Generalisasi yang tidak tepat ini sering terjadi pada individu yang tidak berpengalaman.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal ini meliputi tingkat religiusitas individu yang rendah, rasa pesimis yang berlebih, takut akan kegagalan, adanya pengalaman negatif di masa terdahulu, serta adanya pikiran yang irasional. Sementara untuk faktor eksternal seperti kurangnya ada dukungan sosial (Ghufron, 2014).

Kecemasan masa depan pada individu dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal seperti adanya anggapan bahwa individu memiliki masa depan yang ambigu atau tidak jelas (Hammad, 2016). Faktor eksternal, seperti adanya persaingan ketat di dunia kerja, sedikitnya lapangan pekerjaan, serta adanya realitas alumni yang menganggur menjadi penyebab mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depan (Wakhyudin, 2020). Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan yang dialami oleh individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal.

B. Regulasi Emosi Kognitif (*Cognitive Emotion Regulation*)

1. Definisi Konseptual Regulasi Emosi Kognitif (*Cognitive Emotion Regulation*)

Regulasi emosi merupakan usaha individu dalam mempengaruhi emosi yang dialami serta bagaimana emosi tersebut dapat dihayati dan diekspresikan (Gross J. J., 2007). Regulasi emosi diartikan sebagai hasil usaha individu dalam melakukan monitor, evaluasi, dan modifikasi emosi di kehidupan sehari-hari untuk mencapai emosi yang dikehendaki, sebagai bentuk usaha adaptasi dengan lingkungan (Agasni, 2015). Regulasi emosi memungkinkan individu untuk melakukan strategi regulasi emosi secara kognitif serta tingkah laku dengan tujuan untuk mengelola informasi yang dapat memunculkan suatu keadaan tertentu (Garnefski., 2007).

Regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) merupakan sebuah cara kognitif untuk mengelola informasi yang dapat memunculkan keadaan emosi tertentu serta merupakan bagian dari kognitif dari *coping*

(Rahmah, 2019). Regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) adalah gaya berpikir individu yang relatif stabil dari waktu ke waktu (Garnefski., 2007). Berdasarkan pemaparan para ahli di atas dapat disimpulkan regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) merupakan sebuah strategi untuk mengelola emosi dengan cara mengolah informasi yang masuk dalam rangka memunculkan keadaan emosi tertentu.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi Kognitif (*Cognitive Emotion Regulation*)

Strategi regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) menurut Garnefski dan Kraaij terbagi menjadi 2 aspek, yaitu *problem focused* dan *emotional focused* (Garnefski., 2007). *Problem focused* secara teoritis merupakan strategi yang dianggap lebih adaptif. *Emotional focused* secara teori dianggap sebagai strategi yang kurang adaptif.

Problem focused coping ini terdiri dari 1) *positif refocusing*, yaitu kemampuan untuk dapat mengambil sisi positif dari peristiwa yang dialami, 2) *positive reappraisal*, yaitu pemaknaan peristiwa yang dialami secara positif sebagai proses mencapai kedewasaan, 3) *putting into perspective*, yaitu kemampuan dalam pengambilan hikmah dalam peristiwa yang dialami, 4) *refocus on planning*, yaitu pembuatan rencana mengenai Langkah yang akan dilaksanakan dalam mengatasi peristiwa negatif, dan 5) *acceptance*, yaitu kesediaan dalam menerima peristiwa yang dialami.

Emotional focused terdiri dari 1) *rumination*, yaitu sudut pandang pada perasaan serta tinjauan kognitif pada peristiwa negatif yang dialami, 2) *self blame*, yaitu kecenderungan berpikir menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab peristiwa negatif yang dialami, 3) *blaming others*, yaitu kecenderungan berpikir untuk menyalahkan orang lain sebagai penyebab peristiwa negatif yang dialami, dan 4) *catastrophizing*, yaitu pikiran mengenai ancaman-ancaman yang mungkin akan dialami.

3. Faktor-faktor Regulasi Emosi Kognitif (*Cognitive Emotion Regulation*)

Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan regulasi emosi terbagi menjadi 2, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ini terdiri dari 1) *individual differences*, yaitu adanya perbedaan individual

dalam regulasi emosi yang dipengaruhi oleh tujuan, kemampuan individu, serta frekuensi, 2) Kognitif, dimana kemampuan kognitif individu akan memberikan pengaruh dalam mempersepsi cara pandang individu terhadap masalah (Hasanah, 2014). Faktor eksternal terdiri dari 1) stressor, seperti kondisi fisik dan faktor ekonomi, 2) *social support* (Sari, 2015).

C. Landasan Teoritik/Kerangka Konseptual Hubungan Antara Regulasi Emosi Kognitif (*Cognitive Emotion Regulation*) dan Kecemasan Masa Depan.

Kecemasan akan masa depan rentan dialami oleh mahasiswa di tingkat akhir. Hal ini disebabkan oleh semakin dekatnya mahasiswa dengan kelulusan dan keharusan masuk ke dalam dunia kerja yang mengharuskan mahasiswa untuk menata masa depan. Adanya realitas persaingan di dunia kerja yang ketat, sempitnya lapangan pekerjaan, dan adanya alumni yang menganggur menjadikan mahasiswa mengalami kecemasan akan masa depan (Wakhyudin, 2020).

Kecemasan akan masa depan yang dialami oleh mahasiswa ini dapat membuat individu menjadi panik, cemas, kesulitan tidur, berkeringat dingin, bahkan dapat menganggap dirinya tidak mampu memperbaiki masa depannya (Sa'dah, 2020). Gejala kecemasan ini dapat mengakibatkan individu menjadi sulit dalam mengenal serta mengelola atau meregulasi emosi yang muncul. Sedangkan dalam penelitian disebutkan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat memberikan kebahagiaan, menghindarkan diri dari distres, serta dapat memiliki hubungan interpersonal yang baik (Sari, 2015).

Regulasi emosi yang dilakukan individu secara kognitif bertujuan untuk dapat mengelola informasi kemudian dapat memunculkan suatu keadaan tertentu (Garnefski., 2007). Pendekatan secara kognitif menjelaskan bahwa emosi yang muncul pada individu adalah hasil dari penilaian pada kondisi dan situasi yang dihadapi (Yulianto, 2020). Individu yang mengelola informasi atau melakukan penilaian terhadap keadaan yang dialami sebagai hal yang positif maka akan mengembangkan respon emosi yang positif, dan begitu pula

sebaliknya. Regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) dapat mengurangi kecemasan diperkuat dengan adanya penelitian yang menemukan bahwa regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) memberikan pengurangan yang signifikan terhadap depresi terutama pada yang memiliki kecemasan (Rodriguez, 2020).

Regulasi emosi kognitif terbagi menjadi 2 aspek, yaitu *problem focused* sebagai aspek adaptif dan *emotional focused* sebagai aspek maladaptif (Garnefski., 2007). *Problem focused* atau aspek adaptif ini terdiri dari *positive refocusing*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*, *refocus on planning*, dan *acceptance*. *Emotional focused* atau aspek maladaptive terdiri dari *rumination*, *self-blame*, *blaming others*, dan *catastrophizing*. Regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) terdiri dari 9 dimensi yaitu *self-blame* yang merupakan aspek untuk mengukur tingkat menyalahkan diri sendiri terhadap peristiwa yang telah dilalui seseorang. *Acceptance* adalah penerimaan yang merujuk pada bagaimana menerima serta berserah diri pada apapun yang terjadi. *Rumination* merupakan perenungan yang fokus pada perasaan mengenai peristiwa negatif. *Positive refocusing* adalah pemfokusan ulang positif yang merujuk pada hal menyenangkan untuk mengalihkan kejadian sesungguhnya. *Refocus on planning* merupakan perencanaan untuk mengambil langkah-langkah ketika berhadapan dengan peristiwa buruk. *Positive reappraisal* adalah penilaian ulang yang positif dimana merujuk pada pemaknaan peristiwa yang dialami. *Putting into perspective* adalah menempatkan pada perspektif yang merujuk pada pemikiran yang berfokus pada keseriusan sebuah peristiwa. *Catastrophizing* merupakan pandangan sebuah peristiwa merupakan peristiwa yang buruk atau kelam.

Menurut penelitian dalam (Sakakibara & Mizuho, 2016) *emotional focused* atau aspek maladaptive, yaitu *rumination*, *self-blame*, *blaming others*, dan *catastrophizing* memiliki korelasi yang positif dengan kecemasan dan depresi. Sebaliknya aspek *problem focused* atau aspek adaptif, yaitu *positive refocusing*, *positive reappraisal*, *putting into perspective*, *refocus on planning*, dan *acceptance* memiliki korelasi yang negatif terhadap kecemasan dan depresi.

Apabila individu dapat melakukan regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) dengan menekan *emotional focused* atau aspek maladaptive dan mengembangkan *problem focused* atau aspek adaptif, maka individu dapat menilai situasi dan kondisi, serta mengelola informasi menjadi hal yang positif sehingga emosi positif akan muncul dan menekan emosi negatif. Dengan begitu, individu akan tidak merasakan panik, cemas, kesulitan tidur, berkeringat dingin, bahkan dapat menganggap dirinya tidak mampu memperbaiki masa depannya akibat dari kecemasannya akan masa depan.

Penelitian yang dilakukan Daniel Goleman menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu menggunakan kecerdasan (IQ) dengan optimal, sebaliknya apabila kecerdasan emosinya buruk akan berdampak pada ketidakmampuan dalam penggunaan kecerdasan (IQ) secara optimal (Goleman, 2000). Dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang buruk mengakibatkan ketidakmampuan dalam mengoptimalkan kecerdasan, sehingga hal ini membuat individu terjebak dan terus pada posisinya tanpa ada kemajuan atau perkembangan. Sejalan dengan hasil penelitian Goleman, pada individu yang tidak memiliki skor tinggi pada regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) akan terjebak pada zonanya tidak mau bergerak untuk maju karena ketakutan-ketakutannya. Hasilnya individu ini akan memiliki kecemasan terhadap masa depan yang lebih parah karena tidak ada pergerakan. Sebaliknya bagi individu yang memiliki skor tinggi pada regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) akan mempersiapkan diri menghadapi masa depan, sehingga individu ini akan terus mengalami pergerakan untuk mencapai tujuannya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diartikan bahwa individu dengan *problem focused* atau aspek adaptif pada regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) yang tinggi maka skor pada kecemasan yang dialami akan rendah. Sedangkan bagi individu dengan *emotional focused* atau aspek maladaptif pada regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) yang tinggi maka skor pada kecemasan yang dialami juga akan tinggi. Hal ini dikarenakan regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) ini akan

membantu individu dalam mengelola emosi yang muncul, baik diolah menggunakan *problem focused* atau *emotional focused* akan memberikan hasil pengolahan yang berbeda. Apabila diolah dengan *problem focused* maka kecemasan yang dialami akan menurun. Sebaliknya, jika diolah dengan *emotional focused* maka kecemasan yang dialami akan meningkat.

D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi kognitif *problem focused* atau aspek adaptif dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi skor regulasi emosi kognitif *problem focused* atau aspek adaptif maka semakin rendah skor kecemasan.
2. Terdapat hubungan positif antara regulasi emosi kognitif *emotional focused* atau aspek maladaptive dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi skor regulasi emosi kognitif *emotional focused* atau aspek maladaptive maka semakin tinggi skor kecemasan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, peneliti memilih bentuk penelitian kuantitatif korelasional yaitu, penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) sebagai variabel independent/bebas dan kecemasan masa depan sebagai variabel dependen/terikat pada mahasiswa di tingkat akhir.

Secara konseptual, regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) merupakan sebuah cara kognitif untuk mengelola informasi yang dapat memunculkan keadaan emosi tertentu serta merupakan bagian dari kognitif dari *coping* (Rahmah, 2019). Secara operasional, regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) adalah skor yang diperoleh subjek dalam menjawab skala regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) yang dibuat oleh Garnefski, & Kraaij (2002). Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) subjek, dan sebaliknya. Skor yang dihasilkan terbagi menjadi 2 bagian, skor skala regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) positif dan negatif.

Secara konseptual, kecemasan masa depan adalah adanya ketakutan pada individu terhadap kejadian di masa depan serta adanya perasaan bahwa akan terdapat bahaya di masa depan (Zaleski, 2017). Secara operasional, kecemasan masa depan merupakan skor yang didapatkan subjek dalam menjawab skala kecemasan masa depan yang telah dimodifikasi dari teori Zaleski (1996) yang dibuat sesuai aspek yang diungkapkan Taylor (1953), dimana ditinjau dari symptom

psikologis saja. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi kecemasan masa depan subjek, dan sebaliknya.

B. Partisipan Penelitian

Berdasarkan penelitian (Maslita, Putri, & Udi, 2021) populasi dijelaskan sebagai keseluruhan satuan yang ingin diteliti. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu *accidental sampling*, merupakan teknik pengambilan sampel dengan mengambil responden secara kebetulan tersedia berdasarkan kriteria yang telah ditentukan (Maslita, Putri, & Udi, 2021). Kriteria dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di tingkat akhir yaitu mulai semester 5 ke atas yang sedang menempuh pendidikan S1/D4/D3.

C. Metode Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan metode pengumpulan data menggunakan skala *likert*. Penelitian ini menggunakan skala *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)* dan skala kecemasan masa depan. Kuesioner ini terdiri dari tujuh bagian, yaitu :

1. Bagian pertama merupakan pengantar, kemudian identitas yang harus diisi oleh responden, dan persetujuan ketersediaan responden dalam mengisi kuesioner.
2. Bagian kedua sampai kelima adalah kuesioner alat ukur regulasi emosi kognitif atau skala *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)*.
3. Bagian keenam adalah kuesioner kecemasan masa depan.
4. Bagian ketujuh adalah ucapan terimakasih kepada responden atas ketersediaan mengisi kuesioner.

D. Pengukuran

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu :

Variabel bebas, independent (X) : Regulasi Emosi Kognitif

Variabel terikat, dependent (Y) : Kecemasan Masa Depan

1. Skala Kecemasan Masa Depan

Untuk mengukur kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir, penelitian ini menggunakan adaptasi skala kecemasan masa depan milik Zaleski yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Taylor (Zaleski, 1996). Skala milik Zaleski (1996) ini digunakan pada penelitian ini dikarenakan skala telah terstandar dan sudah melalui uji validitas dengan melakukan analisis sebelumnya. Skala ini terdiri dari 18 aitem dengan 14 aitem *favourable* dan 4 aitem *unfavourable*. Distribusi aitem rancangan skala kecemasan masa depan dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini :

Tabel 1

Distribusi Aitem Rancangan Skala Kecemasan Masa Depan

Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>	
		Nomor Butir	Jumlah	Nomor Butir	Jumlah
Psikologis	Tegang	8	1	-	
	Khawatir	4,5,6,12	4	-	
	Tidak Berdaya	3,7,11,17	4	-	
	Rendah Diri	10	1	-	
	Kurang Percaya Diri	2	1	1,9,13,14	4
	Terancam	15,16,18	3	-	
	Total			14	

Skala kecemasan masa depan ini akan menggunakan skala likert. Pemberian skor pada skala kecemasan masa depan ini menggunakan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Berdasarkan empat alternatif jawaban tersebut, maka skor yang diberikan pada tiap aitem dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2
Alternatif Jawaban Aitem Rancangan Skala Kecemasan Masa Depan

Jawaban	<i>Favourabl</i> <i>e</i>	<i>Unfavourabl</i> <i>e</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

2. Skala Regulasi Emosi Kognitif (*Cognitive Emotion Regulation*)

Untuk mengukur regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) digunakan skala regulasi emosi kognitif (*Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*) milik Garnefski dan Kraaij (2007) dengan *internal consistency* sebesar 0,68 sampai dengan 0,86. Indeks reliabilitas yang merentang dari 0,68-0,86 dianggap memenuhi alat ukur menurut Murphy dan Davidshofer (1994), hal ini menunjukkan bahwa aitem-aitem tersebut valid dan reliabel untuk mengukur tiap strategi dari *CERQ* (Murphy, 1994). Skala ini terdiri dari 9 dimensi dengan uraian 4 aitem dalam setiap dimensi, dengan begitu total keseluruhan pada skala ini adalah 36 aitem. Skala regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) terbagi menjadi dua yaitu skala regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) positif dan negatif. Distribusi aitem rancangan skala regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini :

Tabel 3
Distribusi Aitem Rancangan Skala *Cognitive Emotion Regulation*

Aspek	Aitem	Aitem	Total
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>positif refocusing</i>	13,14,15,16	-	4
<i>positive reappraisal</i>	21,22,23,24 25,26,27,28	-	4 4

<i>putting into perspective</i>	17,18,19,20	-	4
<i>refocus on planning</i>	5,6,7,8	-	4
<i>acceptance</i>	9,10,11,12	-	4
<i>ruminatation</i>	1,2,3,4	-	4
<i>self blame</i>	33,34,35,36	-	4
<i>blaming others</i>	29,30,31,32	-	4
<i>catasthropizing,</i>			
Total			36

Skala regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) ini akan menggunakan skala likert. Pemberian skor pada skala regulasi emosi kognitif ini menggunakan empat alternatif jawaban yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), Selalu (SI), maka skor yang diberikan pada tiap aitem dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini :

Tabel 4
Alternatif Jawaban Aitem Rancangan Skala *Cognitive Emotion Regulation*

Jawaban	<i>Favourabl e</i>	<i>Unfavourabl e</i>
Tidak Pernah (TP)	1	4
Jarang (J)	2	3
Kadang-Kadang (KK)	3	2
Selalu (SI),	4	1

E. Prosedur Penelitian

Tahap pertama adalah melakukan penyebaran kuesioner kepada responden berbentuk *google form*. Bentuk *google form* ini dipilih dengan tujuan untuk mempermudah perluasan jangkauan penyebaran kuesioner, selain itu *google form* dipilih untuk mempermudah pemberian batasan pengisian, dimana setiap individu hanya dapat mengisi kuesioner sebanyak satu kali. Setelah data kuesioner telah terkumpul, peneliti akan melakukan seleksi pada data. Selanjutnya data yang telah diseleksi akan dilakukan koding berkenaan dengan pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Kemudian peneliti akan

melakukan analisis data dengan aplikasi SPSS *for Macbook Pro 23.0* dengan tahapan uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji linieritas sebelum melaksanakan uji hipotesis menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi kognitif (*cognitive emotion regulation*) dan kecemasan masa depan pada mahasiswa di tingkat akhir.



BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini memiliki kriteria untuk responden penelitian yaitu responden berjenis kelamin laki-laki atau perempuan masih menempuh pendidikan S1/D4/D3 dan minimal berada di semester 5. Jumlah responden adalah 183. Berikut adalah deskripsi responden :

Tabel 5
Deskripsi Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-laki	101	55.2%
Perempuan	82	44.8%
Total	183	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki total responden sebanyak 183 responden. Responden ini terdiri dari 101 responden berjenis kelamin laki-laki sehingga mendapatkan persentase sebesar 55.2% dan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 82 responden sehingga mendapatkan persentase sebesar 44.8%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data pada penelitian ini bertujuan untuk melihat tinggi dan rendahnya skor regulasi emosi kognitif atau *cognitive emotion regulation* dan kecemasan masa depan pada mahasiswa di tingkat akhir. Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan deskripsi data hipotetik dan empirik berupa nilai skor minimal (X_{min}), skor maksimal (X_{max}), rata-rata (*Mean*), serta standar deviasi sebagai berikut :

Tabel 6
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Kecemasan Masa Depan	18	72	45	9	2.24	7.35	.924	1.06
<i>Cognitive Emotion Regulation</i>	36	144	90	18	75	143	.078	12.49

Data deskripsi penelitian di atas akan digunakan oleh peneliti untuk menentukan kategorisasi tingkatan *Cognitive Emotion Regulation* atau regulasi emosi kognitif dan kecemasan masa depan responden. Penelitian ini menggunakan lima kategorisasi data yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berikut merupakan lima kategorisasi regulasi emosi kognitif atau *Cognitive Emotion Regulation* berdasar data hipotetik :

Tabel 7
Kategorisasi Skala *Cognitive Emotion Regulation*

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Persentase (%)
Sangat Rendah	$X < 57.6$	-	-
Rendah	$57.6 \leq X < 79.2$	4	2.2%
Sedang	$79.2 \leq X < 100.8$	68	37.2%
Tinggi	$100.8 \leq X < 122.4$	93	50.8%
Sangat Tinggi	$X > 122.4$	18	9.8%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 4 responden memiliki tingkat regulasi emosi kognitif rendah, 68 responden memiliki tingkat regulasi emosi kognitif sedang, 93 responden memiliki tingkat regulasi emosi kognitif tinggi, dan 18 responden memiliki tingkat regulasi emosi kognitif sangat tinggi.

Tabel 8
Kategorisasi Skala Kecemasan Masa Depan

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Persentase (%)
Sangat Rendah	$X < 28.8$	20	10.9%
Rendah	$28.8 \leq X < 39.6$	35	19.1%

Sedang	$39.6 \leq X < 50.4$	71	38.8%
Tinggi	$50.4 \leq X < 61.2$	50	27.3%
Sangat Tinggi	$X > 61.2$	7	3.8%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 20 responden memiliki kecemasan masa depan yang sangat rendah, 35 responden memiliki kecemasan masa depan yang rendah, 71 responden memiliki kecemasan masa depan yang sedang, 50 responden memiliki kecemasan masa depan yang tinggi, dan 7 responden memiliki kecemasan masa depan yang sangat tinggi.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah uji yang dilakukan sebelum uji hipotesis yang memiliki tujuan untuk menentukan penggunaan uji statistik. Setelah uji asumsi peneliti dapat menentukan penggunaan uji statistik parametrik atau non-parametrik. Penelitian ini menggunakan SPSS *for Macbook Pro 23.0* untuk menguji normalitas, uji reliabilitas, dan uji linieritas.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data pada variabel yang sedang dianalisis. Uji normalitas dilakukan dengan uji normalitas *Kolmogorov Sminorv*. Data yang normal adalah data yang nilai standar koefisien signifikansi p lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$). Berikut merupakan hasil uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti :

Tabel 9
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Koefisien Signifikansi (p)	Keterangan
<i>Cognitive Emotion Regulation</i>	.014	Tidak Normal
Kecemasan Masa Depan	.200	Normal

Berdasarkan pada tabel di atas, uji normalitas pada variabel *cognitive emotion regulation* mendapatkan nilai signifikansi sebesar .014 dimana $p < 0.05$ sehingga sebaran datanya tidak normal. Pada variabel kecemasan masa depan mendapatkan nilai signifikansi sebesar .200 dimana $p > 0.05$ sehingga sebaran data yang dihasilkan adalah normal.

b) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas ini dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengetahui konsisten (reliabel) atau tidaknya aitem pernyataan pada variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk menguji konsisten aitem pernyataan pada variabel peneliti menggunakan uji reliabilitas *alpha cronbach's*. Dinyatakan reliabel apabila skor *alpha cronbach's* lebih besar dari 0.60. Berikut merupakan hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti :

Tabel 10
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Alpha Cronbach's</i>	Keterangan
Kecemasan Masa Depan	.900	Reliabel
<i>Cognitive Emotion Regulation</i>	.860	Reliabel

Berdasarkan tabel di atas, uji reliabilitas pada variabel kecemasan masa depan menunjukkan *alpha cronbach's* sebesar .900 dimana lebih dari 0.60 sehingga variabel kecemasan masa depan memiliki aitem yang konsisten atau reliabel. Pada variabel *cognitive emotion regulation* menunjukkan *alpha cronbach's* sebesar .860 dimana lebih dari 0.60 sehingga variabel tersebut juga dinyatakan reliabel atau konsisten aitem variabelnya.

c) Uji Linieritas

Uji linieritas ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara dua variabel yang sedang diteliti.

Uji linieritas ini dilihat berdasarkan uji linieritas menggunakan tabel anova. Dikatakan linier apabila $\text{sig.}(p) < 0.05$. Berikut merupakan hasil uji linieritas yang dilakukan oleh peneliti :

Tabel 11
Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Alpha Cronbach's</i>	Keterangan
Kecemasan Masa Depan X <i>Cognitive Emotion Regulation</i>	.000	Linier

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pada variabel kecemasan masa depan dan *cognitive emotion regulation* memiliki hubungan yang linier karena $p = .000$ dimana $p < 0.50$.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui korelasi antara variabel independen dan variabel dependen. Berdasarkan hasil uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini dihasilkan data ada yang berdistribusi tidak normal, reliabel, dan berhubungan secara linier. Dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini tidak memenuhi uji asumsi, sehingga teknik korelasi yang digunakan adalah teknik korelasi non-parametrik *Spearman's rho* melalui *SPSS for Macbook Pro Version 23.0*. Jika nilai signifikansi menunjukkan dibawah 0.01 maka terdapat hubungan antar dua variabel yang diteliti. Berikut hasil uji korelasi yang dilakukan oleh peneliti :

Tabel 12
Hasil Uji Korelasi *Spearman's rho*

		Kecemasan Masa Depan
<i>Cognitive Emotion Regulation</i>	Correlation	-.040
	Sig. (1-tailed)	.295
(Adaptif/ Problem focused)	N	183
	R^2	.007

<i>Cognitive Emotion Regulation</i>	Correlation	.469
(Maladaptif/ <i>Emotional focused</i>)	Sig. (1-tailed)	.000
	N	183
	R^2	.216

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar .007 dan koefisien korelasi (r) sebesar -.040 dengan nilai signifikansi menunjukkan $p=.295$ dimana $p>0.01$. Data ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel *cognitive emotion regulation* (adaptif/*Problem Focused*) dengan kecemasan masa depan. Sehingga hipotesis 1 ditolak.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar .216 dan koefisien korelasi (r) sebesar .469 dengan nilai signifikansi menunjukkan $p=0.000$ dimana $p<0.01$. Data ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel *cognitive emotion regulation* (maladaptif/ *Emotional focused*) dengan kecemasan masa depan dengan besaran pengaruh variabel *cognitive emotion regulation* terhadap kecemasan masa depan sebesar .216. Hubungan positif ini berarti semakin tinggi *cognitive emotion regulation* maka semakin tinggi pula kecemasan masa depan mahasiswa yang berada di tingkat akhir. Sehingga hipotesis 2 diterima.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *cognitive emotion regulation* dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir, dengan hipotesis penelitian :

1. Terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi kognitif *problem focused* atau aspek adaptif dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi skor regulasi emosi kognitif *problem focused* atau aspek adaptif maka semakin rendah skor kecemasan.

2. Terdapat hubungan positif antara regulasi emosi kognitif *emotional focused* atau aspek maladaptive dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi skor regulasi emosi kognitif *emotional focused* atau aspek maladaptive maka semakin tinggi skor kecemasan.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar .007 dan koefisien korelasi (r) sebesar -.040 dengan nilai signifikansi menunjukkan $p=.295$ dimana $p>0.01$. Data ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara variabel *cognitive emotion regulation* (adaptif/*Problem Focused*) dengan kecemasan masa depan. Sehingga hipotesis 1 ditolak.

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar .216 dan koefisien korelasi (r) sebesar .469 dengan nilai signifikansi menunjukkan $p=0.000$ dimana $p<0.01$. Data ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel *cognitive emotion regulation* (maladaptif/ *Emotional focused*) dengan kecemasan masa depan dengan besaran pengaruh variabel *cognitive emotion regulation* terhadap kecemasan masa depan sebesar .216. Hubungan positif ini berarti semakin tinggi *cognitive emotion regulation* maka semakin tinggi pula kecemasan masa depan mahasiswa yang berada di tingkat akhir. Sehingga hipotesis 2 diterima.

Cognitive Emotion Regulation merupakan salah satu alternatif cara kognitif yang digunakan untuk mengelola informasi yang memicu memunculkan keadaan emosi tertentu serta juga bagian dari kognitif *coping* (Rahmah, 2019). *Cognitive Emotion Regulation* adalah strategi yang dapat digunakan untuk mengelola emosi dengan cara mengendalikan kognitif untuk menilai peristiwa atau keadaan yang akan atau sedang dialami. Yulianto menjelaskan bahwa secara kognitif emosi yang muncul merupakan hasil dari penilaian kondisi situasi yang sedang dihadapi (Yulianto, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sakakibara dan Mizuho (2016) *emotional focused* atau aspek maladaptive, yaitu *ruminat*ion, *self-*

blame, blaming others, dan *catastrophizing* memiliki korelasi yang positif dengan kecemasan dan depresi. Sebaliknya aspek *problem focused* atau aspek adaptif, yaitu *positive refocusing, positive reappraisal, putting into perspective, refocus on planning*, dan *acceptance* memiliki korelasi yang negatif terhadap kecemasan dan depresi.

Individu yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik atau memiliki kecerdasan emosi yang baik dapat memaksimalkan kecerdasan (IQ) yang dimiliki, hal ini dikarenakan mereka memiliki emosi yang stabil dan mempermudah dalam proses berfikir. Sejalan dengan penelitian Goleman yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan memiliki kemampuan dalam menggunakan kecerdasan (IQ) dengan optimal (Goleman, 2000). Tidak menutup kemungkinan bagi individu yang tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik dan tidak dapat mengoptimalkan kecerdasannya (IQ) maka dapat mempengaruhi individu untuk terjebak dalam zonanya dan sulit bergerak untuk maju.

Seperti kecemasan masa depan pada mahasiswa di tingkat akhir apabila individu ini tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik, tidak memiliki kecerdasan emosi yang baik, maka tidak dapat mengoptimalkan kecerdasannya (IQ). Hal ini pada akhirnya tidak menutup kemungkinan mereka akan terus berada pada zona keemasannya dan sulit untuk keluar dari zona tersebut. Dapat disimpulkan bahwa regulasi dan kecerdasan emosi adalah urgensi yang harus dimiliki oleh individu terutama bagi subjek penelitian ini yaitu mahasiswa yang berada di tingkat akhir.

Pada penelitian ini subjek yang digunakan merupakan mahasiswa di tingkat akhir, dimana minimal subjek berada di semester 5. Mahasiswa tingkat akhir ini dipilih menjadi subjek dikarenakan dianggap rentan untuk mengalami kecemasan masa depan (Siregar, Kamila, & Tasaufi, 2021). Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kecemasan di masa depan rentan dialami oleh mahasiswa di tingkat akhir karena berada di dalam proses pembentukan harapan dan komitmen karir

(Amrina & Pertiwi, 2022). Hal inilah yang memunculkan urgensi pada mahasiswa di tingkat akhir untuk dapat melakukan regulasi emosi kognitif untuk berhadapan dengan *stressor* yang ada.

Dalam penelitian ini terdapat kekurangan. Salah satunya adalah subjek yang diambil didominasi oleh mahasiswa pada universitas tertentu sehingga sebaran data yang didapatkan tidak merata. Subjek yang diambil juga berasal dari mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan yang berbeda yaitu, S1, D4, dan D3 dimana bagi mahasiswa S1 memang dibentuk untuk melanjutkan pembelajaran ke jenjang selanjutnya, sedangkan untuk D3 dan D4 sebagian besar dibentuk ketika telah lulus dapat lebih siap untuk menghadapi dunia kerja. Selain itu, subjek yang didapatkan tidak merata pada sebaran tingkatan semester yang sedang ditempuh atau mayoritas berada disemester-semester tertentu, sehingga data yang didapatkan tidak dapat menggambarkan mahasiswa ditingkat akhir.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi kognitif *problem focused* atau aspek adaptif dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga menunjukkan terdapat *hubungan positif* antara regulasi emosi kognitif *emotional focused* atau aspek maladaptive dan kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi skor regulasi emosi kognitif *emotional focused* atau aspek maladaptive maka semakin tinggi skor kecemasan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini saran yang diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah diharapkan peneliti dapat membuat pemetaan untuk subjek yang diambil dalam penelitian, seperti pembagian jumlah untuk subjek dengan golongan A adalah sekian, sehingga sebaran data yang didapatkan merata tidak didominasi oleh salah satu golongan saja. Hal ini juga dapat menjadikan gambaran subjek dalam penelitian dapat lebih general. Selain itu, peneliti selanjutnya perlu melakukan eksplorasi data demografi seperti untuk memilih subjek dengan jenjang pendidikan yang sama, hal ini dikarenakan jenjang pendidikan memberikan pengaruh kepada kesiapan individu dalam menghadapi dunia kerja.

Daftar Pustaka

- Agasni, A. &. (2015). Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran. *Jurnal Empati*, 4(1), 23-27.
- Amrina, F. N., & Pertiwi, T. L. (2022). Ketakutan terhadap COVID-19 dengan Kecemasan Karier di Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(1). 32-42.
- Cassady, J. &. (2012). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary educational psychology.*, 27. 270- 295.
- Durand, V. M. (2007). *Intisari Psikologi Abnormal. terj. Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto*. Pustaka Belajar.
- Faried, L., & Nashori, F. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah*.
- Feist, J. F. (2022). *Theories of personality 7th edition*. McGrawHill.
- Freud, S. S. (2014). *An Outline Of Psychoanalysis*. W.W Norton.
- Garnefski N., K. V. (2002). *Manual for the Use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*. Liedendorp: DATEC.
- Garnefski, N. &. (2006). Relationship Between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: A Comparative Study of Five Specific Samples. *Personality and Individual Differences*, 1659-1669.
- Garnefski., & K. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23 (3), 141-149.
- Ghufron, M. &. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Greenberg, L. S. (2006). *Emotion Focused Therapy for Depression*. Washington: American Psychological Association .

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>.
- Gross, J. J. (2007). Emotion regulation in everyday life. In Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health. *American Psychological Association*, 13–35 <https://doi.org/10.1037/11468-001>.
- Hammad, M. A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Hasanah, T. &. (2014). Regulasi Emosi pada Inu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 86-92.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*.
- Indonesia, B. S. (n.d.). *Badan Statistik Indonesia*. Retrieved from Badan Statistik Indonesia Pengangguran: <https://www.bps.go.id/indicator/6/543/1/tingkat-pengangguran-terbuka-menurut-provinsi.html>
- Maslita, V. Q., P. S., & U. R. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Kognitif terhadap Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir dimasa Pandemi Covid-19. *Cognicia*, 9(2), 76-84.
- Murphy, K. &. (1994). *Psychological Testing: Principels and Application*. London: Prentice-hall Int.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*.
- Nevid, J. R. (2019). *Psikologi Abnormal. Edisi 9. Alih Bahasa: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*. Jakarta: Erlangga.
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Mercubuana-Yogya*.
- Putri, S. A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 201–210.
- Rahmah, D. &. (2019). Strategi Regulasi Emosi Kognitif dan Stres Kerja Petugas Kebersihan Jalan Raya Wanita. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 8(2), 88-98.

- Rodriguez, L. L. (2020). Effects of a brief interpersonal conflict cognitive reappraisal intervention on improvements in access to emotion regulation strategies and depressive symptoms in college students. *Psychology & Health*, 1-21.
- Sa'dah, D. Z. (2020). Konseling Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Kecemasan Masa Depan. *Procedia*, 8(3), 112-118.
- Safitri, A. &. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 7 (3).
- Sakakibara, R., & M. K. (2016). The relationship between cognitive emotion regulation questionnaire (CERQ) and depression, anxiety: Meta-analysis. *The Japanese Journal of Psychology*, 87(2), 179-185.
- Santrock, J. (2014). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, M. &. (2015). Regulasi Emosi pada Penderita HIV/AIDS. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 23-30.
- Setiawan, D. S. (2015). The effect of chemotherapy in cancer patient to anxiety. *Journal Majority*, 4(4), 94-99.
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, M. F. (2021). Kebersyukuran dan Kecemasan akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1). 29-37.
- Stuart, S. (2007). *Buku saku keperawatan jiwa edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Wakhyudin, H. P. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14-18.
- Yulianto, D. U. (2020). Regulasi emosi secara kognitif guru dan perilaku antisosial anak. *Jurnal Penelitian Inovasi Pembelajaran PINUS*, 6(1), 119-126.
- Zaleski, Z. K. (2017). Development and validation of the dark future scale. *Time & Society*, 28(1), 1-17.
- Zaleski. (1996). Future Anxiety : Concept, Measurement, and Preliminary Research. *Person*, 21 (2), 165-174.

LAMPIRAN





LAMPIRAN 1
KUESIONER PENELITIAN
GOOGLE FORMULIR

LINK : <https://forms.gle/tj2t3GXdVLpdDy7B8>

الجامعة الإسلامية
الابستد الاندو

Pengantar

Assalamualaikum Warahmatullahi
Wabarakatuh

Perkenalkan nama saya Lady Sava Acacia M mahasiswi S1 Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir (skripsi) dengan dosen pembimbing Rumiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Dengan segala kerendahan hati saya bermaksud memohon kesediaan Saudara/ri agar berkenan meluangkan waktunya sekitar 15-20 menit untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Kuisisioner penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan cognitive emotion regulation terhadap penurunan kecemasan masa depan.

Adapun kriteria partisipan penelitian ini sebagai berikut:

1. Laki-laki/perempuan yang sedang menempuh pendidikan S1/D4/D3 dan berada di semester akhir (semester 5 ke atas)

Apabila Saudara/ri memenuhi kriteria seperti yang tertera, maka dapat mengisi kuesioner pada tautan berikut:

<https://forms.gle/tj2t3GXdVLpdDy7B8>

Sebelum mengisi kuisioner ini, mohon Saudara/ri membaca pernyataan dengan seksama. Jawaban-jawaban yang Saudara/ri berikan merupakan informasi yang sangat berharga dan akan dijaga kerahasiaannya, sehingga Saudara/ri tidak perlu ragu untuk menjawab sesuai keadaan yang sebenarnya. Kerahasiaan jawaban Saudara/ri akan dijamin dan dijunjung tinggi sesuai dengan kode etik penelitian dan hanya akan digunakan untuk penelitian.

Sebagai ucapan terimakasih atas partisipasi Saudara/ri sekalian, maka peneliti akan memberikan hadiah berupa saldo OVO/Gopay/Shopeepay untuk 3 partisipan terpilih. Terima kasih atas perhatian dan partisipasi Saudara/ri.

Apabila Saudara/ri memiliki pertanyaan terkait penelitian ini, silahkan hubungi saya melalui email 19320009@students.uii.ac.id atau melalui pesan ke nomor [082245502655](tel:082245502655). Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas kebaikan Saudara/ri sekalian, Aamiin.

Hormat Saya,
Lady Sava Acacia M

NAMA *

Your answer

Asal Daerah *

Your answer

Jenis Kelamin *

Laki-laki

Perempuan

Usia *

Your answer

NO HP (untuk keperluan reward)

Your answer

Pilihan Reward

- OVO
- GOpay
- Shopeepay

Saya setuju dan bersedia untuk mengikuti rangkaian pengambilan data secara sukarela dan tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. *

- Saya bersedia.
- Saya tidak bersedia

Next

Clear form

SEMESTER *

- 5
- 6
- 7
- 8
- lainnya

UNIVERSITAS *

Your answer

NO HP (untuk keperluan reward)

Your answer

Pilihan Reward

- OVO
- GOpay
- ShopeePAY



Pengantar

Sign in to Google to save your progress. [Learn more](#)

* Required

Pengantar

Bacalah tiap pernyataan berikut, kemudian pilihlah salah satu pilihan yang dirasa sesuai dengan keadaan Anda dan tersedia dengan pilihan jawaban :

1. Tidak pernah
2. Kadang-kadang
3. Sering
4. Selalu

1. Saya percaya sayalah pihak yang bertanggung jawab atas permasalahan- permasalahan yang terjadi. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

2. Saya menganggap sayalah pihak yang bertanggung jawab atas apa yang telah terjadi. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

3. Saya terus menerus mengingat kesalahan-kesalahan yang telah saya lakukan dalam persoalan ini. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

4. Saya percaya bahwa pada dasarnya *
penyebab segala permasalahan,
peristiwa yang terjadi terletak pada
dalam diri saya sendiri.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

5. Saya percaya saya harus menerima *
kenyataan yang terjadi.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

6. Saya percaya saya harus menerima *
semua keadaan dan hal-hal yang
terjadi pada waktu tertentu dan di
tempat tertentu dalam hidup saya.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

7. Saya percaya saya tidak mampu *
membuat segala sesuatunya
(keadaan, posisi, arah) jadi berbeda.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

(keadaan, posisi, arah) jadi berbeda.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

8. Saya percaya saya harus belajar *
untuk hidup berdamai dengan
kenyataan hidup.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu



Back

Next

Clear form

9. Saya mengingat-ingat bagaimana perasaan saya atas apa yang saya sudah alami. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

10. Saya terus-menerus mencemaskan tentang pikiran dan perasaan saya atas apa yang menimpa saya. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu



11. Saya tertarik untuk mengetahui *
mengapa saya bisa memiliki perasaan
semacam itu atas peristiwa, kejadian
yang menimpa saya.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

12. Saya terus-menerus memikirkan *
atau membicarakan (mengeluhkan)
perasaan-perasaan saya terhadap
semua keadaan dan hal-hal yang
sudah terjadi pada waktu tertentu
dan di tempat tertentu dalam hidup
saya.

Tidak Pernah

1

2

3

4



13. Saya mengingat-ingat segala sesuatu yang lebih menyenangkan atau menarik dibandingkan dengan apa yang sudah saya alami. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

14. Saya membayangkan hal-hal menyenangkan yang tidak ada hubungannya dengan kejadian yang saya alami. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

15. Saya lebih memikirkan sesuatu yang menarik daripada memikirkan sesuatu yang sudah terjadi. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

16. Saya mengingat-ingat pengalaman-pengalaman yang menyenangkan. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

Back

Next

Clear form



17. Saya memiliki sebuah perencanaan *
terkait hal terbaik apa yang
seharusnya dapat saya capai.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

18. Saya memiliki sebuah perencanaan *
tentang bagaimana saya berhasil
mengatasi semua keadaan dan hal-
hal yang terjadi pada waktu tertentu
dan di tempat tertentu dalam hidup
saya.

Tidak Pernah

1

2

3

4

 Selalu

19. Saya memiliki sebuah perencanaan *
untuk membuat semua keadaan dan
hal-hal yang terjadi pada waktu
tertentu dan di tempat tertentu dalam
hidup saya menjadi berbeda, berubah.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

20. Saya memiliki sebuah rencana *
tentang bagaimana saya bisa
melakukan segala sesuatunya dalam
kualitas terbaik.

Tidak Pernah

1

2

3

4



Selalu

21. Saya percaya saya bisa *
mendapatkan pengetahuan atau
keterampilan dari semua keadaan dan
hal-hal yang terjadi pada waktu
tertentu dan di tempat tertentu dalam
hidup saya.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

22. Saya percaya saya bisa menjadi *
orang yang lebih sukses, lebih
tangguh dikarenakan pengalaman
yang dimiliki.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu



23. Saya percaya semua keadaan dan hal-hal yang terjadi pada waktu tertentu dan di tempat tertentu dalam hidup saya memiliki sisi-sisi yang menumbuhkan harapan dan keyakinan. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

24. Saya melihat pada sisi-sisi positif, yang memberikan keyakinan dan harapan dari setiap permasalahan yang dialami. *

Tidak Pernah

1

2

3

4



Selalu

25. Saya percaya mungkin saja *
sesuatu yang lebih buruk, lebih tidak
menyenangkan dari itu semua bisa
terjadi.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

26. Saya percaya mungkin saja orang- *
orang memiliki pengalaman-
pengalaman yang lebih buruk, lebih
tidak menyenangkan.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu



27. Saya percaya itu semua belum benar-benar membahayakan, menimbulkan kerusakan dibandingkan hal-hal lainnya. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

28. Saya menasehati diri saya sendiri bahwa ada banyak yang lebih buruk, lebih tidak menyenangkan terjadi dalam hidup ini *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

29. Saya menganggap apa yang sudah *
saya alami jauh lebih buruk, lebih
tidak menyenangkan daripada yang
dialami orang-orang.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

30. Saya terus menerus teringat *
tentang betapa benar-benar
menakutkan, mengecewakan, tidak
menyenangkan apa yang sudah saya
alami.

Tidak Pernah

1

2

3

4



Selalu

31. Saya percaya bahwa apa yang sudah saya alami adalah paling buruk, paling tidak menyenangkan yang mungkin bisa menimpa seseorang. *

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

32. Saya terus menerus terpikir betapa benar-benar menakutkan, mengecewakan, tidak menyenangkan semua keadaan dan hal-hal yang terjadi pada waktu tertentu dan di tempat tertentu dalam hidup saya. *

Tidak Pernah

1

2

3

4



33. Saya percaya orang lainlah pihak *
yang bertanggung atas
permasalahan-permasalahan yang
terjadi.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

34. Saya menganggap orang lainlah *
pihak yang bertanggung jawab atas
apa yang telah terjadi.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu



35. Saya terus menerus mengingat *
kesalahan-kesalahan orang lain dalam
persoalan ini.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

36. Saya percaya bahwa pada *
dasarnya penyebab segala
permasalahan, peristiwa yang terjadi
terletak pada orang lain.

Tidak Pernah

1

2

3

4

Selalu

 Back

Next

Clear form

Pengantar

Bacalah tiap pernyataan berikut, kemudian pilihlah salah satu pilihan yang dirasa sesuai dengan keadaan Anda dan tersedia dengan pilihan jawaban :

1. Sangat tidak sesuai
2. Tidak sesuai
3. Sesuai
4. Sangat sesuai

1. Saya percaya dimasa depan saya akan mampu memecahkan masalah saya sendiri. *

Sangat tidak sesuai

1


2

3

4

Sangat sesuai

2. Saya terganggu oleh pemikiran bahwa dimasa depan saya tidak akan mampu mewujudkan tujuan saya. *

 Sangat tidak sesuai

2. Saya terganggu oleh pemikiran *
bahwa dimasa depan saya tidak akan
mampu mewujudkan tujuan saya.

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

3. Saya takut bahwa masalah yang *
mengganggu saya sekarang akan terus
ada untuk waktu yang lama.

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

4. Saya takut nantinya tidak akan *

4. Saya takut nantinya tidak akan dihargai dalam profesi saya. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

5. Saya khawatir di usia tua saya, saya akan menjadi beban untuk seseorang. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

6. Saya khawatir tentang kegagalan yang mengganggu saya. *

6. Saya khawatir tentang kegagalan yang mengganggu saya. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

7. Saya takut dengan pikiran bahwa saya akan menghadapi krisis hidup atau kesulitan di masa depan. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

8. Saya tegang dan tidak nyaman ketika memikirkan masa depan. *

8. Saya tegang dan tidak nyaman ketika memikirkan masa depan. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

9. Saya yakin bahwa di masa depan saya akan mewujudkan tujuan yang penting dalam hidup saya *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

10. Saya khawatir bahwa saya *

10. Saya khawatir bahwa saya tidak bisa memberikan yang terbaik untuk ibu, ayah dan keluarga saya. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

11. Saya mencemaskan karir saya di masa mendatang. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

12. Saya selalu berfikir apakah saya bisa mendapatkan pekerjaan. *

12. Saya selalu berfikir apakah saya bisa mendapatkan pekerjaan yang baik untuk diri saya. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

13. Saya tidak merasa ragu menghadapi persaingan yang ketat ketika melamar pekerjaan kelak. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

14. Dengan kemampuan saya saat ini. *

14. Dengan kemampuan saya saat ini, *
saya berfikir tidak perlu
mengkawatirkan pekerjaan yang
akan saya dapatkan di masa depan.

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

15. Mengetahui informasi mengenai *
tingginya angka pengangguran di
berbagai media massa membuat saya
merasa tidak tenang.

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai



16. Saya terganggu dengan kemungkinan kecelakaan tiba-tiba atau penyakit serius. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

17. Saya takut ketika harus memperhitungkan keputusan dan tindakan hidup saya. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

18. Saya takut bahwa *

16.20



1

2

3

4

Sangat sesuai

18. Saya takut bahwa perubahan dalam situasi ekonomi politik akan mengancam masa depan saya. *

Sangat tidak sesuai

1

2

3

4

Sangat sesuai

Back

Next

Clear form

Never submit passwords through Google Forms.

This form was created inside of education. [Report Abuse](#)

Google Forms



docs.google.com

16.20



Terimakasih

Alhamdulillah, terimakasih telah berpartisipasi dan meluangkan waktunya untuk berbagi pengalaman akan kecemasan masa depan.

Sebagai muslim yang beriman tentu saja kita meyakini adanya permasalahan, dinamika kecemasan akan masa depan sebagaimana dimunculkan pada kuesioner umum yang lumrah terjadi, dialami, dihadapi oleh sebagian besar mahasiswa/wi yang berada di semester akhir dimana saja dan pengalamam menunjukkan saudara/ri dalam tingkatan tertentu berhasil melalui semua permasalahan tersebut.

Sebagaimana janji Allah SWT, Allah SWT tidak memberikan ujian kepada hamba-Nya, kecuali dipastikan sanggup dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan tersebut.

Semoga kecemasan masa depan yang kita alami menjadi semangat kita untuk terus berusaha mencapai cita-cita kita.

Aamiin YRA.

Semoga kebaikan Anda dibalas oleh Allah SWT.

Back

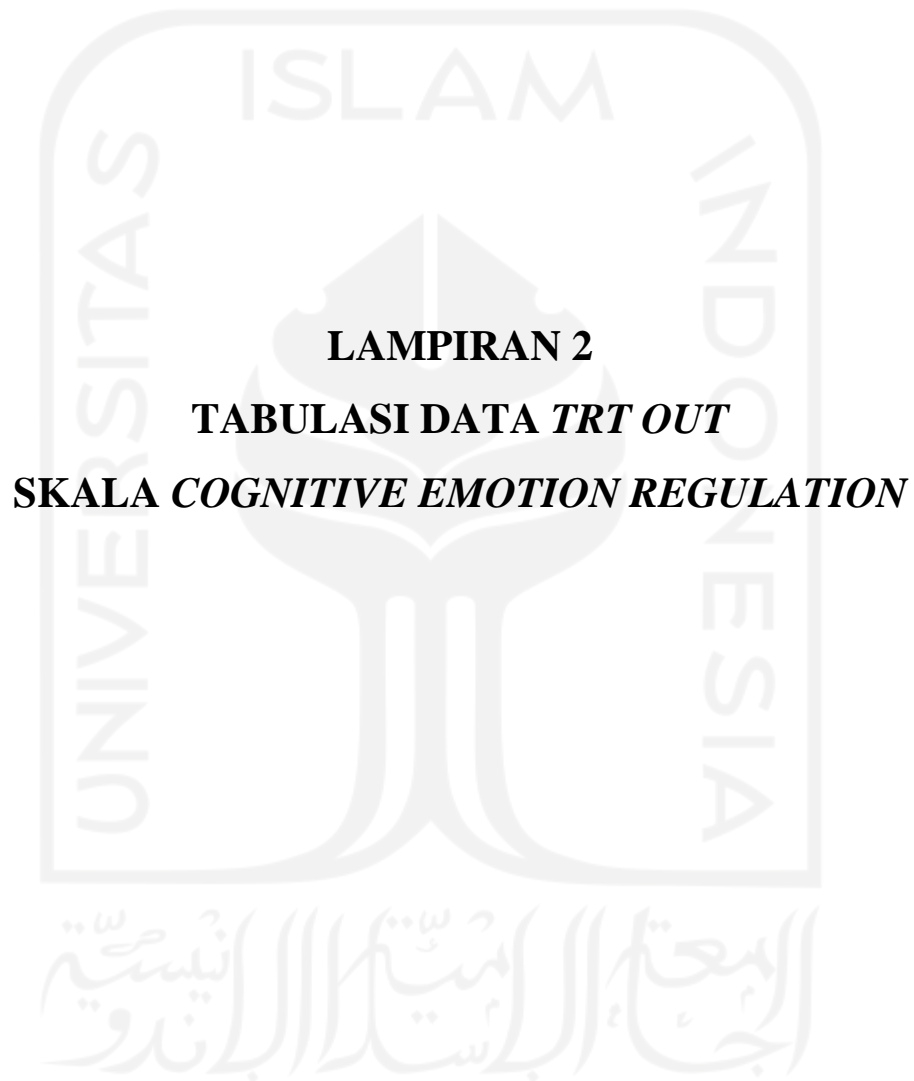
Submit

Clear form

AA

docs.google.com





LAMPIRAN 2
TABULASI DATA *TRT OUT*
SKALA *COGNITIVE EMOTION REGULATION*

SKALA COGNITIVE EMTOION REGULATION

Subjek	C 1	C 2	C 3	C 4	C 5	C 6	C 7	C 8	C 9	C1 0	C1 1	C1 2	C1 3	C1 4	C1 5
1	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	4
2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	4	3	1	4	3	1	3	2	3	3	3
4	1	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3
5	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3
6	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
8	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3
9	3	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	4	3	3
10	4	4	3	3	2	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2
11	4	4	3	2	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	3
12	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3
13	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2
14	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4
15	2	3	2	3	4	4	2	4	1	2	3	3	4	2	3
16	2	2	3	1	3	3	1	3	4	4	4	3	3	4	2
17	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3
18	3	3	3	2	4	4	3	4	2	2	1	1	3	2	3
19	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3
20	2	2	3	3	4	4	2	4	3	2	3	3	3	2	2
21	4	4	3	2	4	4	2	4	4	3	4	2	2	3	1
22	4	4	3	3	4	4	2	4	3	2	2	2	3	2	3
23	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	2	2
24	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2
25	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	2	2	1	2
26	3	3	3	4	2	2	2	4	3	3	4	2	2	3	3
27	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	2
28	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3
29	3	3	2	2	4	4	3	4	3	2	4	3	2	2	1
30	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3
31	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
32	3	3	2	1	4	4	3	4	2	2	3	3	3	2	2
33	1	2	4	2	4	4	3	4	4	2	4	3	2	2	4
34	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3
35	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2
36	2	2	2	2	4	4	3	4	3	2	3	2	3	2	2
37	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3
38	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	2	4
39	3	3	2	3	4	4	2	4	4	2	4	3	3	3	2
40	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3
41	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3
42	4	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4
43	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3
44	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4

45	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	1	2
46	4	2	2	2	4	4	2	4	3	3	2	2	2	2	2
47	2	2	3	2	4	4	2	4	2	3	3	2	3	3	3
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
49	3	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	1
50	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
51	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
52	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4
53	3	3	2	3	4	4	1	4	3	2	1	1	3	4	3
54	2	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	3	3	2	4
55	2	2	1	2	4	4	1	4	4	2	4	2	4	4	4
56	2	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3
57	3	3	3	2	4	4	2	4	3	2	2	2	3	3	2
58	4	4	3	1	3	4	1	4	3	1	4	3	4	1	3
59	4	4	1	4	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4
60	1	1	1	1	1	4	1	4	1	1	4	1	4	1	1
61	4	4	2	2	4	4	1	4	2	1	2	1	4	3	4
62	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	1	4	4	2
63	3	3	2	2	4	4	4	3	4	2	3	2	3	3	2
64	3	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	2	3	2	3
65	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
67	2	2	1	3	4	4	2	4	2	2	4	3	2	2	2
68	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	2	4
69	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
70	4	4	3	3	4	4	3	2	1	2	2	2	4	4	4
71	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3
72	2	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
73	2	3	4	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4
74	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3	2
75	3	3	3	4	4	4	1	1	3	3	4	4	1	1	1
76	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2
77	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2
78	2	2	2	2	3	4	2	4	3	3	2	2	4	3	3
79	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2
80	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
81	4	4	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2	2	2	4
82	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3
83	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4
84	3	1	4	3	3	3	3	2	2	1	3	3	4	4	4
85	2	3	2	2	4	4	2	4	4	3	4	2	4	3	2
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
87	2	3	1	2	4	3	4	4	1	3	3	1	2	3	4
88	4	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	2	4	3	3
89	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2
90	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2
91	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	4	2	2	2

92	4	3	1	1	4	4	3	4	2	2	3	2	4	4	4	
93	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	2	
94	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	
95	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	1	2	
96	3	3	3	2	4	3	2	4	2	3	4	3	3	2	2	
97	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	
98	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	4	
99	3	3	2	3	4	4	1	4	3	1	2	2	3	2	4	
100	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
101	1	2	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	
102	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	
103	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	
104	2	2	3	2	4	4	1	2	3	3	3	2	2	2	2	
105	4	4	2	3	4	4	4	4	3	1	3	3	4	4	4	
106	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	3	2	
107	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	3	
108	4	3	3	2	4	3	2	4	3	1	2	3	3	2	3	
109	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	2	2	2	2	
110	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	
111	2	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	
112	2	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	2	
113	3	3	2	2	4	4	2	3	4	3	2	3	2	2	2	
114	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	
115	2	2	3	2	4	2	3	4	3	4	3	4	2	1	2	
116	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	
117	3	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	
118	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	2	
119	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	
120	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	
121	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3
122	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	
123	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	
124	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
125	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	3	3	4	
126	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	
127	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	
128	4	3	2	1	2	3	4	3	4	3	2	1	2	3	4	
129	2	2	2	3	4	4	2	4	2	2	3	3	3	3	3	
130	1	1	3	1	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	
131	2	2	3	1	2	4	3	1	3	2	2	3	1	3	2	
132	2	2	1	2	4	3	2	4	3	2	4	4	4	3	3	
133	2	2	4	2	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	
134	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	
135	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	
136	3	3	3	3	3	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	
137	1	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	
138	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2	3	3	

139	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
140	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
141	3	3	4	2	4	4	1	4	4	1	4	2	2	4	3
142	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	1	2	2	3
143	3	3	1	1	4	4	1	4	3	1	2	1	4	3	4
144	2	2	2	1	4	4	2	4	3	2	4	1	1	1	1
145	2	2	2	2	3	3	1	4	3	2	4	1	2	1	2
146	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
147	3	3	4	3	4	4	1	3	3	2	1	2	3	3	2
148	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4
149	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
150	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3
151	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2
152	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	2	1	3	3	3
153	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
154	2	2	1	3	3	1	4	2	2	3	1	1	3	3	2
155	4	3	1	1	4	4	1	4	4	2	3	2	3	3	3
156	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2
157	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4
158	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	4
159	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4
160	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	3	3	2	4
161	2	2	2	2	4	4	2	4	2	1	1	1	2	2	2
162	2	2	2	2	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3
163	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	1	1	1	1
164	4	3	3	3	4	4	2	4	4	2	2	3	3	3	2
165	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4
166	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3
167	2	3	2	2	3	3	1	4	3	2	2	2	3	3	3
168	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3
169	2	2	3	2	4	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3
170	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3
171	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	2
172	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2
173	3	3	2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3	4
174	2	2	1	3	3	2	1	4	3	3	2	2	4	1	3
175	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3
176	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	2
177	1	1	2	1	4	4	2	4	2	1	3	2	4	4	4
178	3	3	2	2	4	4	2	4	3	2	3	1	3	2	3
179	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3
180	2	2	3	2	4	4	2	4	3	4	3	2	2	2	2
181	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
182	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4
183	3	3	4	2	4	2	2	4	2	1	3	3	3	2	3

C1 6	C1 7	C1 8	C1 9	C2 0	C2 1	C2 2	C2 3	C2 4	C2 5	C2 6	C2 7	C2 8	C2 9
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	1
3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	1
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	1	4
2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2
4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1
3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	2	1	3
3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	1
4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	2
4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	1
4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2
4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	2
2	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3
3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	2
2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2
3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3
3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	3	2
3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2
3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	2
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2
4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	1
4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3
3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	2
4	2	2	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	4
3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
3	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	1	3	2
4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2
2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	1	3	1
4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	1

2	2	3	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2
3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	2	4	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4
3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1
3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1
3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2
3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1
4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	2	2	4	1
4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	1
3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2
3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3
4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	1	2	3	3	4	4	4	3	4	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	1
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2
4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2
2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2
4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4
2	1	3	2	2	1	3	4	3	3	1	3	3	3
4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3
2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	1	1	2	4	3	3	3	2	1	1	3
3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2
4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	2
4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
4	2	4	3	4	4	4	4	4	1	1	2	2	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3
2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	2	2	2	3	4	3	2	2	4	2	4	4
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	1	3	4	1	1	3	4	1	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1	3	3
3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	2	3	2
3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4
3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3
4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2
2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	4	4	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1
4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3
3	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3
3	2	3	3	1	1	4	2	3	3	3	3	4	4
4	2	3	2	2	4	4	4	3	4	3	2	3	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2
4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	1
4	1	3	2	2	3	4	3	3	1	1	1	2	4
4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4
3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	4	3
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2
4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2
4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4
4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4
3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3

C30	C31	C32	C33	C34	C35	C36	Total
4	2	3	2	2	2	2	119
4	4	3	1	1	1	1	115
2	1	1	1	1	1	1	95
3	3	3	3	3	3	3	114
4	3	3	3	2	2	2	100
1	1	2	2	1	2	1	92
3	3	3	1	1	1	1	85
2	1	3	1	2	2	2	106
1	2	2	2	2	1	2	94
3	2	3	2	2	2	2	90
2	3	3	3	3	2	3	104
2	1	1	2	3	1	2	90
2	2	2	3	3	2	2	96
4	4	4	4	3	2	3	131
3	3	2	2	2	3	2	104
2	1	1	2	1	3	2	93
2	1	2	4	4	2	2	110
3	1	2	2	3	3	2	96
2	2	2	1	1	2	1	108
2	1	1	2	2	2	2	100
4	3	2	1	1	1	1	108
2	2	2	2	2	2	2	103
2	2	3	2	2	2	2	100
2	2	2	2	2	2	2	89
3	3	4	2	2	1	2	103
3	2	2	3	2	1	2	99
2	1	2	1	1	1	1	102
4	4	3	3	3	3	3	133
1	1	1	1	2	2	1	95
3	3	3	1	1	2	1	111
2	2	2	2	2	1	2	106
2	1	1	2	2	2	2	94
4	3	3	2	2	3	3	114
4	3	4	4	3	4	3	129
2	2	2	2	2	3	2	95
2	1	2	1	2	2	2	98
4	4	4	1	1	3	2	109
4	4	4	4	4	4	4	131
3	3	3	1	1	1	1	111
3	2	2	2	2	2	2	95
1	1	2	1	2	2	1	84
3	3	3	3	3	2	2	109
3	3	3	2	3	3	3	99
1	1	1	2	2	2	2	93
1	1	1	2	2	1	1	100
2	1	1	1	2	2	2	88

2	1	2	1	1	1	1	92
3	3	3	3	3	3	3	108
4	4	1	1	4	1	1	110
3	3	3	3	3	3	4	113
3	3	3	3	3	1	1	105
1	4	4	1	1	1	1	114
1	1	1	2	1	1	1	93
2	2	2	1	1	2	1	107
2	1	3	2	2	2	2	109
3	4	3	3	4	3	3	122
2	2	2	2	2	2	2	108
1	1	1	1	1	1	1	91
1	1	1	1	1	1	1	105
1	1	1	4	1	1	4	90
2	1	1	1	1	1	1	95
4	4	1	1	1	1	1	103
3	2	3	2	3	2	3	97
4	3	4	1	1	2	1	103
3	4	4	3	3	3	3	132
3	3	3	3	3	3	3	129
2	2	2	2	2	2	2	102
2	1	2	1	1	1	1	115
3	3	3	3	3	3	3	108
2	3	2	1	1	2	1	99
3	3	3	3	3	3	3	111
4	4	4	4	4	3	3	127
2	1	2	1	1	1	1	101
3	2	2	1	1	2	2	115
4	1	3	1	1	1	1	98
3	3	3	3	3	3	3	104
4	3	4	1	1	2	2	116
2	2	2	2	2	3	2	110
3	3	3	3	3	3	2	105
3	1	2	1	1	1	2	116
3	2	2	1	1	1	1	104
2	2	2	2	2	2	2	94
3	4	3	4	3	4	3	124
3	3	3	3	3	3	3	98
2	2	2	2	2	2	2	101
3	3	3	3	3	3	3	110
3	4	4	3	4	3	3	100
2	2	2	2	2	2	2	96
2	3	4	1	1	1	1	110
3	3	3	2	2	2	3	97
2	2	1	1	1	1	1	102
4	2	2	2	2	2	2	109
4	3	3	1	1	4	2	101



3	2	3	3	3	3	3	99
3	3	4	3	3	3	3	116
4	2	3	1	1	3	2	95
3	2	3	1	1	1	1	109
1	4	1	1	1	1	1	111
1	1	2	2	2	1	2	103
2	2	2	2	2	2	2	99
2	1	1	1	1	2	1	105
2	2	2	2	1	2	1	88
1	4	4	1	1	1	1	114
1	1	2	1	1	1	1	93
1	4	1	1	1	1	1	112
3	4	4	1	1	2	1	98
2	1	1	2	2	1	1	77
3	2	2	2	2	2	2	104
3	4	3	2	2	2	2	96
3	2	2	1	1	2	1	96
4	4	3	3	2	3	2	116
2	1	2	2	2	3	3	108
3	2	3	2	3	3	2	93
4	3	3	2	2	2	2	114
4	4	4	2	1	4	2	108
3	2	3	2	2	3	2	94
2	3	2	2	2	2	2	102
2	2	3	1	1	2	2	108
2	1	1	2	2	2	2	89
2	2	2	2	2	2	2	102
1	2	2	2	2	2	2	112
1	1	1	1	1	1	1	117
2	2	2	2	2	2	2	93
3	3	3	3	3	3	3	123
3	4	2	1	2	3	3	104
4	4	4	4	4	4	4	142
3	3	3	3	3	3	3	104
3	4	3	2	1	2	3	96
2	3	2	3	2	3	2	95
3	2	3	2	3	2	3	96
2	1	1	4	3	1	4	90
2	2	3	2	3	3	2	97
3	3	2	3	3	2	3	104
3	3	4	4	2	1	1	127
3	1	3	1	1	1	1	86
2	2	2	2	2	2	2	79
3	3	3	3	3	3	3	111
4	2	3	1	1	2	1	107
3	3	3	3	3	3	3	109
4	4	4	4	4	4	4	143

1	1	1	2	2	1	2	108
2	3	3	3	3	3	3	107
1	1	1	1	1	1	1	99
1	1	1	2	1	1	1	93
1	1	1	1	1	1	1	81
3	3	3	3	3	3	3	113
1	1	1	2	2	3	3	104
1	1	1	1	1	1	1	105
3	3	3	3	3	3	3	108
3	4	4	3	3	3	3	127
4	1	3	1	1	2	1	115
4	2	3	1	1	2	3	96
2	2	2	2	2	2	2	75
4	1	4	3	3	2	2	86
3	3	2	2	2	2	2	104
1	1	2	1	2	1	1	89
3	4	3	4	3	4	3	127
4	4	1	4	1	4	4	108
3	4	4	3	3	4	3	122
3	4	4	4	4	4	4	127
2	2	2	2	2	2	2	75
2	3	3	3	2	2	2	101
4	4	4	4	4	4	4	120
3	2	2	2	2	2	2	107
4	3	4	4	4	4	4	132
1	1	2	2	2	1	2	86
1	1	1	1	1	1	1	80
3	2	2	1	1	1	1	99
3	3	3	3	2	2	2	102
4	3	3	3	3	3	2	105
2	1	2	2	2	2	2	99
2	1	2	2	2	3	4	111
2	1	1	3	2	3	2	103
2	1	2	4	3	1	1	84
3	2	4	4	3	3	4	125
4	3	3	2	1	2	2	108
1	1	1	3	3	4	1	98
1	1	1	1	1	1	1	97
4	2	3	2	3	2	2	117
3	1	4	1	1	2	1	101
3	3	2	2	2	3	2	108
3	4	4	3	3	4	4	128
3	3	3	2	3	2	2	103

SKALA KECEMASAN MASA DEPAN

Subjek	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8	K9	K10	K11	K12	K13	K14	K15	K16	K17	K18	Total
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	68
2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	55
3	4	3	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	2	57
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	69
5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	60
6	4	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	47
7	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	48
8	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	3	3	58
9	4	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	37
10	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	50
11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	56
12	3	1	1	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	43
13	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	41
14	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	43
15	4	3	2	1	4	3	2	1	3	3	2	2	4	3	3	4	4	4	52
16	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	42
17	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	4	4	4	4	49
18	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	1	2	2	2	3	2	50
19	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	47
20	3	2	4	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	2	2	4	3	4	53
21	4	3	4	3	2	2	3	1	4	2	3	4	2	4	3	1	3	3	51
22	4	1	2	1	2	2	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	2	4	46
23	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	54
24	3	1	2	2	1	2	2	2	4	2	1	4	4	4	2	2	2	2	42
25	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
26	4	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	4	1	1	4	2	2	2	48
27	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	55
28	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
29	4	3	3	1	1	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	55
30	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	2	4	4	63
31	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	46
32	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	50
33	4	4	3	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	65
34	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	67
35	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	51
36	4	2	3	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	42
37	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	62
38	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	61
39	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	64
40	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	44
41	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	1	4	4	4	4	55
42	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	2	42
43	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	2	2	3	2	52
44	4	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	1	44

45	4	3	2	2	1	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	1	47
46	3	2	3	1	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	43
47	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	1	2	3	3	3	3	56
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
49	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	60
50	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	60
51	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	3	1	1	1	28
52	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1	39
53	4	4	4	2	2	2	1	1	4	2	2	3	2	4	1	2	3	2	45
54	4	1	1	2	1	1	2	2	4	1	2	2	4	4	2	2	2	2	39
55	4	1	2	2	1	3	3	1	4	3	2	4	4	4	1	3	1	1	44
56	4	3	4	1	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	58
57	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	55
58	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	56
59	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	27
60	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	30
61	4	1	1	2	2	2	1	1	4	4	1	2	4	4	1	1	1	3	39
62	4	2	1	2	3	3	1	1	4	3	1	2	3	1	1	4	3	3	42
63	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	45
64	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	46
65	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	44
66	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
67	3	2	3	3	2	3	2	2	4	1	2	3	2	3	2	3	3	2	45
68	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	1	1	2	2	28
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
70	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	4	3	2	49
71	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53
72	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	68
73	3	4	1	3	2	1	1	2	4	4	3	3	3	3	2	1	3	2	45
74	4	3	1	1	1	2	3	2	4	3	1	3	4	4	1	2	1	1	41
75	4	2	1	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	49
76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
77	4	2	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	60
78	4	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	3	3	1	3	2	2	41
79	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	53
80	4	1	1	1	1	2	1	2	4	4	4	4	4	4	1	1	2	1	42
81	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	44
82	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	38
83	4	2	4	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4	3	4	3	4	4	62
84	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	62
85	3	4	1	1	3	3	3	4	4	4	3	3	1	3	3	4	4	4	55
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
87	3	4	1	3	2	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	59
88	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	2	2	3	2	1	1	1	31
89	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
90	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	56
91	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	30

92	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	30
93	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	65
94	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	1	53	
95	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	64
96	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	3	60	
97	4	1	3	2	2	2	1	1	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	43	
98	4	1	1	1	1	4	1	4	4	4	1	1	4	4	1	4	1	1	42	
99	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	4	2	3	2	2	2	48	
100	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	47	
101	4	1	2	3	2	3	3	3	4	4	2	2	3	4	3	4	4	4	55	
102	2	2	2	2	1	1	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	4	4	42	
103	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	60	
104	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	62	
105	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	3	1	4	4	53	
106	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	57	
107	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	3	3	1	4	2	1	33	
108	4	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	46	
109	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	3	4	38	
110	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	50	
111	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72	
112	3	3	2	2	1	2	1	2	4	3	2	2	3	4	3	2	4	3	46	
113	4	4	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	44	
114	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	67	
115	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	2	2	2	3	4	4	1	56	
116	4	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	45	
117	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58	
118	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	63	
119	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	43	
120	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	41	
121	4	1	3	2	2	3	3	2	4	1	2	2	4	4	2	4	3	3	49	
122	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	30	
123	4	2	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3	3	3	1	2	2	2	37	
124	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	59	
125	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	3	48	
126	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72	
127	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	
128	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	45	
129	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	45	
130	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	42	
131	3	2	1	1	1	2	2	2	4	1	1	2	3	3	2	1	2	2	35	
132	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	50	
133	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	53	
134	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	64	
135	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	4	2	3	3	49	
136	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36	
137	3	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
138	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	2	56	

139	4	1	1	1	2	1	1	1	4	2	1	2	4	4	1	4	2	1	37
140	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
141	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	1	1	1	1	33
142	4	4	3	4	2	2	2	2	4	2	2	3	4	4	3	3	3	3	54
143	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	4	4	1	1	1	1	30
144	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	2	1	27
145	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	4	4	1	2	1	1	36
146	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
147	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	45
148	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1	33
149	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
150	2	2	2	2	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	55
151	4	2	2	2	4	4	4	3	3	4	4	4	1	1	1	2	4	3	52
152	3	4	4	4	3	3	3	1	3	4	3	3	4	2	1	1	3	2	51
153	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
154	3	1	4	2	2	4	2	3	4	3	2	2	2	2	4	1	1	3	45
155	4	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	4	4	4	2	1	1	41
156	4	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	1	43
157	4	4	2	1	2	2	3	4	1	2	3	4	4	3	2	1	1	2	45
158	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	4	4	4	1	1	1	42
159	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	65
160	3	4	4	3	2	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	59
161	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
162	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	47
163	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
164	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	2	2	3	3	2	4	53
165	4	3	4	4	4	4	3	2	4	1	3	4	3	1	3	3	4	4	58
166	4	2	2	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	46
167	4	1	1	1	1	2	1	1	4	3	2	2	2	1	1	2	2	1	32
168	4	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1	1	28
169	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
170	4	1	1	3	4	2	1	3	2	1	4	3	3	3	3	1	2	1	42
171	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	4	1	1	3	4	3	4	58
172	4	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	43
173	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	64
174	3	1	2	2	2	1	2	2	4	4	2	3	4	3	2	4	2	2	45
175	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	4	4	57
176	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	2	3	3	4	4	60
177	4	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	3	4	4	3	4	2	1	40
178	4	1	1	1	2	1	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	37
179	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	69
180	4	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	55
181	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	4	4	2	1	3	1	50
182	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	61
183	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	4	4	1	2	1	1	32



LAMPIRAN 3
FREKUENSI RESPONDEN PENELITIAN

الجامعة الإسلامية
الاستدراكية

Statistics

jeniskelamin

N	Valid	183
	Missing	0

jeniskelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	101	55.2	55.2	55.2
	Perempuan	82	44.8	44.8	100.0
	Total	183	100.0	100.0	





LAMPIRAN 4
TABEL KATEGORISASI

الجامعة الإسلامية
الابستد الاندو

Hipotetik

Variabel	Xmin	Xmax	Mean	SD
Kecemasan Masa Depan	18	72	45	9
<i>Cognitive Emotion Regulation</i>	36	144	90	18

Empirik

→ Frequencies

Statistics

		SUMCERQ	transKecemasan
N	Valid	183	183
	Missing	0	0
Mean		104.40	5.2109
Std. Error of Mean		.924	.07843
Std. Deviation		12.499	1.06101
Minimum		75	2.24
Maximum		143	7.35

Hitungan Kategori

<i>Cognitive Emotion Regulation</i>	Kecemasan Masa Depan
Sangat Rendah $X < \mu - 1,8\sigma$ $X < 90 - 1,8 \cdot 18$ $X < 57,6$	Sangat Rendah $X < \mu - 1,8\sigma$ $X < 45 - 1,8 \cdot 9$ $X < 28,8$
Rendah $\mu - 1,8\sigma \leq X < \mu - 0,6\sigma$ $90 - 1,8 \cdot 18 \leq X < 90 - 0,6 \cdot 18$ $57,6 \leq X < 79,2$	Rendah $\mu - 1,8\sigma \leq X < \mu - 0,6\sigma$ $45 - 1,8 \cdot 9 \leq X < 45 - 0,6 \cdot 9$ $28,8 \leq X < 39,6$

<p>Sedang</p> $\mu - 0,6\sigma. \leq X < \mu + 0,6\sigma$ $90 - 0,6.18 \leq X < 90 + 0,6.18$ $79,2 \leq X < 100,8$	<p>Sedang</p> $\mu - 0,6\sigma. \leq X < \mu + 0,6\sigma$ $45 - 0,6.9 \leq X < 45 + 0,6.9$ $39,6 \leq X < 50,4$
<p>Tinggi</p> $\mu + 0,6\sigma. \leq X < \mu + 1,8\sigma$ $90 + 0,6.18 \leq X < 90 + 1,8.18$ $100,8. \leq X < 122,4$	<p>Tinggi</p> $\mu + 0,6\sigma \leq X < \mu + 1,8\sigma$ $45 + 0,6.9 \leq X < 45 + 1,8.9$ $50,4 \leq X < 61,2$
<p>Sangat Tinggi</p> $X > \mu + 1,8\sigma$ $X > 90 + 1,8.18$ $X > 122,4$	<p>Sangat Tinggi</p> $X > \mu + 1,8\sigma$ $X > 45 + 1,8.9$ $X > 61,2$

Statistics

		Kategorisasi	Kategorisasi 2
N	Valid	183	183
	Missing	0	0

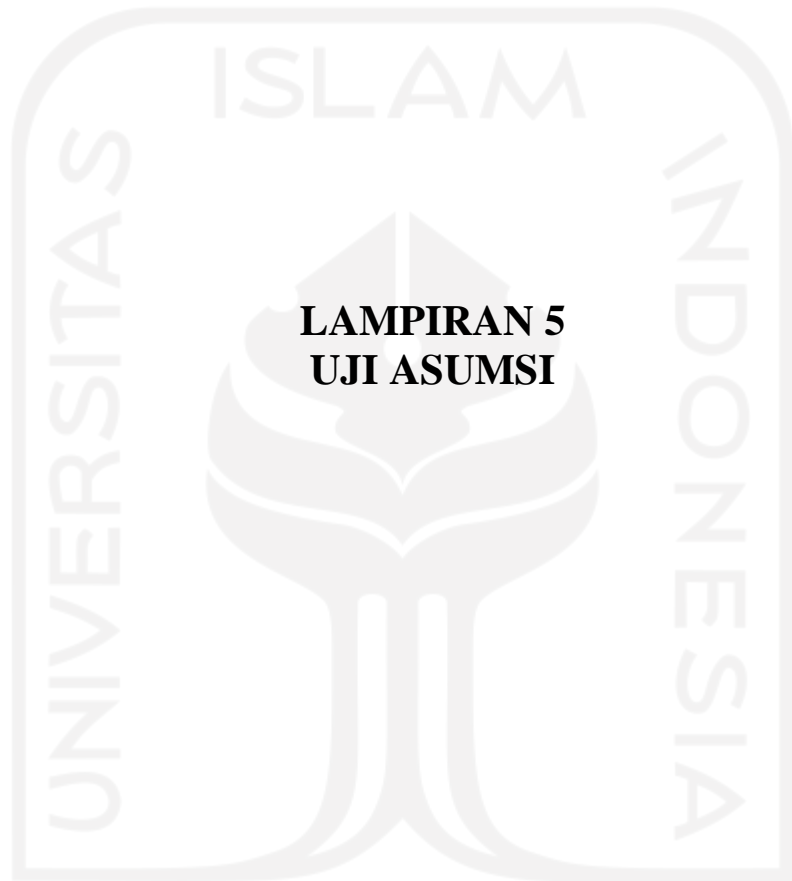
Frequency Table

Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	2.2	2.2	2.2
	Sedang	68	37.2	37.2	39.3
	Tinggi	93	50.8	50.8	90.2
	SangatTinggi	18	9.8	9.8	100.0
	Total	183	100.0	100.0	

Kategorisasi2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	20	10.9	10.9	10.9
	2	35	19.1	19.1	30.1
	3	71	38.8	38.8	68.9
	4	50	27.3	27.3	96.2
	5	7	3.8	3.8	100.0
	Total	183	100.0	100.0	



**LAMPIRAN 5
UJI ASUMSI**

الجامعة الإسلامية
الاستدراكية

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SUMCERQ	.075	183	.014	.980	183	.010
transKecemasan	.060	183	.200*	.988	183	.122

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Uji Reliabilitas Skala *Cognitive Emotion Regulation*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	183	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	183	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.860	36

Skala Kecemasan Masa Depan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	183	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	183	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

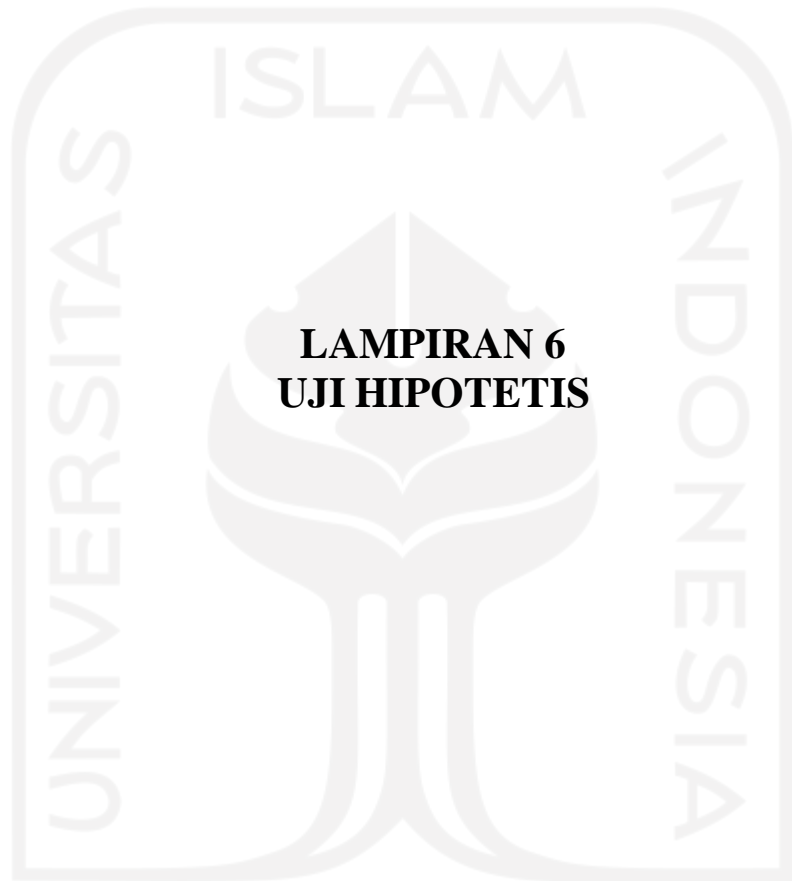
Cronbach's Alpha	N of Items
.900	18

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
transKecemasan * SUMCERQ	Between Groups	(Combined)	63.976	51	1.254	1.166	.243
		Linearity	16.105	1	16.105	14.972	.000
		Deviation from Linearity	47.871	50	.957	.890	.675
	Within Groups		140.908	131	1.076		
Total			204.884	182			





LAMPIRAN 6
UJI HIPOTETIS

الجامعة الإسلامية
الابستد الاندو

Uji Korelasi *Spearman's rho*

➔ Nonparametric Correlations

Correlations

			ADAPTIF	KecemasanMasaDepan
Spearman's rho	ADAPTIF	Correlation Coefficient	1.000	-.040
		Sig. (1-tailed)	.	.295
		N	183	183
	KecemasanMasaDepan	Correlation Coefficient	-.040	1.000
		Sig. (1-tailed)	.295	.
		N	183	183

➔ Nonparametric Correlations

Correlations

			KecemasanMasaDepan	MALADAPTIF
Spearman's rho	KecemasanMasaDepan	Correlation Coefficient	1.000	.469**
		Sig. (1-tailed)	.	.000
		N	183	183
	MALADAPTIF	Correlation Coefficient	.469**	1.000
		Sig. (1-tailed)	.000	.
		N	183	183

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.083 ^a	.007	.001	11.071

a. Predictors: (Constant), ADAPTIF

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.465 ^a	.216	.212	.94204

a. Predictors: (Constant), MALADAPTIF