

**HUBUNGAN ANTARA IDENTITAS KARIER DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.psi)
Program Studi Psikologi**



Disusun Oleh :

ROBERTUS BELARMINUS ARI HARTOKO

NIM : 969114119

NIRM : 960051121705120118

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SANATA DHARMA
YOGYAKARTA**

2004

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	vi
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I . PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Permasalahan	5
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI	6
A. Karier	6
1. Definisi	6
B. Identitas Karier	6
1. Definisi Identitas	6
2. Identitas Karier	7
a. Eksplorasi Identitas	10
b. Komitmen Identitas	12
C. Kecemasan	13
1. Definisi	17
2. Sebab-sebab Kecemasan	18
3. Tanda-tanda Dan Gejala Kecemasan	19
4. Komponen-Komponen Reaksi Kecemasan	19

5. Fungsi Kecemasan	21
D. Mahasiswa	22
E. Hubungan Antara Identitas Karier Dengan Kecemasan	22
Hipotesis	25
BAB III . Metode Penelitian	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Identifikasi Variabel	26
C. Definisi Operasional	26
D. Sampel Penelitian	29
E. Metode Dan alat Pengambilan Data	30
1. Skala Identitas Karier	30
a. Penyusunan Butir Skala	31
b. Pemberian Skor Skala	33
2. Skala Kecemasan menghadapi dunia kerja	34
a. Penyusunan Butir Skala	34
b. Pemberian Skor Skala	35
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	36
1. Validitas	36
2. Reliabilitas	37
G. Uji Asumsi Data dan Pengujian Hipotesis	38
1. Uji Asumsi	38
a. Uji Normalitas	38
b. Uji Linieritas	38
2. Pengujian Hipotesis	38
BAB IV . Hasil Penelitian dan Pembahasan	40
A. Persiapan Penelitian	40
1. Uji Coba	40
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
a. Uji Validitas Skala Identitas Karier	40
b. Reliabilitas Skala Identitas Karier	42
c. Uji validitas Skala Kecemasan	42

d. Reliabilitas Skala Kecemasan	43
B. Pelaksanaan Penelitian	43
C. Deskripsi Data	43
D. Analisis Data	48
1. Uji Normalitas	48
2. Uji Linieritas	49
3. Uji Hipotesis	50
E. Pembahasan	51
BAB V . Kesimpulan dan Saran	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1. Tabel Spesifikasi Skala Identitas Karier	32
Tabel III. 2. Penskoran Skala Identitas Karier	33
Tabel III. 3. Tabel Spesifikasi Skala Kecemasan	35
Tabel III. 4. Penskoran Skala Kecemasan	35
Tabel IV. 5. Distribusi Item Skala Identitas Karier (setelah uji coba)	41
Tabel IV. 6. Distribusi Item Skala Kecemasan (setelah uji coba)	42
Tabel IV. 7 Norma kategorisasi skor	44
Tabel IV. 8 Tabel deskripsi	45
Tabel IV. 9 Kategorisasi skor identitas karier dan kecemasan	45
Tabel IV.10 Hasil jumlah subyek menurut kategorisasi	46
Tabel IV.11 Rangkuman hasil data empirik	47
Tabel IV.12 Deskripsi data penelitian	47
Tabel IV.13 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel IV.14. Hasil Uji Linieritas	50
Tabel IV.15 Rangkuman hasil uji Hipotesis	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Data Penelitian	56
Lampiran B. Rekaman Uji Validitas dan Reliabilitas	57
Lampiran C. Uji Normalitas Sebaran	58
Lampiran D. Uji Linieritas	59
Lampiran E. Uji Korelasi	60
Lampiran F. Surat keterangan penelitian	61

ABSTRAK

Ari Hartoko (2004). Hubungan antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Jurusan Psikologi, Program Studi Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Pembentukan identitas merupakan proses dalam mana individu memposisikan diri didalam dunia sosial. Pembentukan identitas hanya mungkin terjadi apabila individu sadar akan ciri khas pribadinya, seperti kesukaan dan ketidaksukaanya, aspirasinya, tujuan masa depan dan perasaan bahwa dia dapat dan harus mampu mengatur orientasi hidupnya sendiri.

Identitas Karier merupakan suatu kesatuan dari persepsi diri yang secara perlahan berkembang menjadi komitmen yang mantap mengenai pemilihan dan penetapan bidang pekerjaan. Bahaya akibat adanya kegagalan identitas karier bagi seseorang adalah terjadinya kebingungan peran atau keraguan identitas pada penetapan karier. Akibat lebih lanjut dari kebingungan dan keraguan identitas karier adalah adanya ketakutan, ketidakpastian, ketegangan serta ketidak-sanggupan mengambil keputusan dalam sikap dan perspektif yang mantap pada pilihan karier dimasa depan. Mahasiswa tingkat akhir sebaiknya memiliki identitas karier yang mantap sehingga mereka mampu membuat suatu perencanaan, persiapan dan bekal sehingga dapat mengantisipasi munculnya ketakutan dan kecemasan menghadapi dunia kerja di masa depan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merumuskan masalah apakah ada hubungan negatif antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Subjek dalam penelitian ini adalah 47 orang mahasiswa tingkat akhir Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan metode skala. Penilaian identitas karier dan kecemasan menghadapi dunia kerja diukur dengan menggunakan model likert..

Uji kesahihan butir skala identitas karier menyatakan ada 19 item gugur dan 35 item sah dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,9295. Sedangkan pada skala kecemasan menghadapi dunia kerja, uji kesahihan butir menyatakan ada 12 item gugur dan 36 item sah dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,9464 dan koefisien determinasi sebesar 0,039.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi product moment pearson. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa sebaran data yang ada adalah normal dan mengikuti fungsi linear. Hal ini memiliki arti bahwa kedua skala dapat dipakai untuk memprediksi nilai antara skala identitas karier dengan kecemasan. Koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0,197 dengan $p < 0,05$. Artinya hipotesis pada penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir dapat di terima.

ABSTRACT

Ari Hartoko (2004). Relationship Between Career Identity And The Anxiety in Facing The Working World to the Upper Degree of University Students. Yogyakarta: Faculty of Psychology, Department of Psychology, Psychology Study Program, Sanata Dharma University.

This research has a purpose to find out the relationship between career identity and the anxiety in facing the working world to upper degree of university students. The forming of the identity is a process how an individual positioning himself in social world. Career identity is a unity from self perception which slowly increased to be a stable commitment concerning to choosy and constant in the working area. The danger of the existence of career identity failure to a person is the occurrence of character bewildered or the identity hesitation in the career decision. Further consequence from the bewildered and the career identity hesitation are the existing of anxiety, uncertainly, tension and also inability to take decision in a steady attitude and perspective on the career selection in the future. Upper degree of university students should have a steady identity career with the results that they are able to make a plan, preparation, and provision so they are able to anticipate emerging of fear on the future.

Based on the background, researcher formulate a problem if there a negative relationship between career identity and the anxiety in facing the working world of the upper university students. The subject of this research is 47 upper university students of Sanata Dharma University Yogyakarta. The method which applied in this research is correlational research method by means of correlation technique product moment pearson. The collection technique is using scale method. Identity career and anxiety grading are measured by using likert model scale.

The result of research data analysis show that the data propagate is normal and followed the linier function. This matter has significant meaning that both scales can be used to predict the grade between career identity scales with their anxiety. The data analysis indicate that there is a negative relationship between career identity and the anxiety in facing the working world of the upper degree of university students are acceptable with $p = 0,11 < 0,05$.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Menjadi mahasiswa berarti berada dalam proses menuju kedewasaan. Pada masa tersebut individu dituntut untuk memiliki satu peran yang jelas, diakui, dihargai oleh orang lain serta masyarakat. Pada masa ini individu berada dalam proses menentukan identitas diri, dimana segala sasaran pribadi, tujuan sosial dan cita-cita harus diuji kembali sehingga terbentuk identitas baru yang makin mantap. Pembentukan identitas mencapai titik kulminasi pada masa remaja akhir (baca: mahasiswa) dan akan terus berlanjut sepanjang rentang kehidupan manusia. Atas dasar ini maka seorang individu seharusnya sudah mencapai identitas yang mantap dalam berbagai bidang. Makna dari masa ini adalah adanya perjuangan untuk membentuk identitas sebagai landasan untuk menyiapkan diri terhadap kehidupan orang dewasa dimana seseorang harus mencari tempatnya sendiri dan akhirnya dapat mencapai eksistensinya. (Erikson, dalam Cremers, 1989) .

Bagi mahasiswa, karier atau pekerjaan merupakan suatu aspek penting selain masalah akademik yang menjadi perhatiannya. Untuk mendapatkan karier, individu harus membuat suatu rencana, persiapan-persiapan dan mempunyai bekal yang cukup untuk memasukinya, kemudian diperlukan pula eksplorasi yang luas dan mendalam, mempetakan pilihan-pilihan dan membuat keputusan pilihan karier yang tepat dan mantap.

Pada masa ini ia kembali mempertanyakan, menyelidiki, menguji, dan mengevaluasi kembali cita-cita, nilai-nilai, kemampuan, dan keyakinan yang sudah ada sebelumnya. Hal ini berarti individu harus memiliki pandangan yang jelas terhadap identitasnya, yakni tentang identitasnya sehubungan dengan orientasinya ke masa depan. Sedangkan pencapaian identitas ini akan terjadi bila individu sadar akan ciri-ciri khas pribadi, seperti kesukaan dan ketidaksukaannya, aspirasinya, tujuan masa depan, dan perasaan bahwa dia dapat dan harus mengatur orientasinya sendiri. Secara khusus kemudian identitas ini akan mengerucut pada orientasi karier yang akan dipilih di masa depan. Oleh karena itu pada masa ini, mahasiswa seharusnya sudah menemukan identitas karier sebagai persiapan dan tugas perkembangan sebelum ia memasuki dunia orang dewasa khususnya dunia kerja.

Situasi nyata pada dunia kerja selalu berubah dengan cepat dan membawa konsekuensi pada setiap orang untuk selalu siap mengevaluasi ulang dan mengidentifikasi kembali dirinya menjadi identitas baru khususnya identitasnya terhadap pilihan karier yang mantap. Persoalan-persoalan nyata dunia kerja seperti; tidak adanya perimbangan antara banyaknya tenaga kerja dan lapangan kerja yang ada, yang berdampak pada banyaknya pengangguran, adanya standar dan tuntutan yang semakin tinggi dari perusahaan akan kemampuan dan ketrampilan calon tenaga kerja, kemudian krisis ekonomi yang berkepanjangan dan banyaknya tenaga kerja PHK, contoh-contoh persoalan tersebut akan membawa pengaruh pada seseorang dalam membentuk kembali identitas kariernya. Bagi kaum muda persoalan-persoalan di atas dapat dipandang sebagai

ancaman sehingga hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam membentuk kembali identitas khususnya identitasnya pada karier. Hall & Lindzey,(1978) mengatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis dimana individu merasa terganggu akibat adanya kondisi yang mengancam (meskipun bersifat kabur). Kecemasan juga terjadi karena pikiran atau perasaan yang tidak menyenangkan tentang apa yang akan terjadi.

Ketidaksiapan atau bahkan kegagalan dalam membentuk kembali identitas karier akan mengakibatkan seseorang terombang-ambing dalam kebingungan dan keraguan akan identitas karier. Masih terdapatnya kebingungan dan keraguan akan identitas karier menunjukkan bahwa individu masih mengalami konflik peran atau identitasnya pada karier yang akan dipilih. Kemudian akibat lebih lanjut dari kebingungan dan keraguan akan identitas karier ini adalah adanya ketakutan, ketidakpastian, ketegangan, isolasi, dan ketidakmampuan mengambil keputusan dalam sikap dan perspektif yang mantap terhadap pilihan kariernya. Hal ini lebih jauh akan bermuara pada kecemasan, yang jika tidak diatasi dengan rencana dan tindakan yang efektif, hal ini akan menghambat diselesaikannya tugas-tugas lain selanjutnya. Darajat, (1996) mengatakan bahwa kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur dan terjadi ketika orang mengalami konflik dalam dirinya.

Dengan kata lain dapat dimengerti bahwa jika seseorang gagal dalam memperjuangkan identitasnya pada karier, maka timbullah kebingungan identitas karier. Akibatnya ia tidak memiliki sikap, perspektif, dan komitmen yang mantap dalam menentukan karier yang akan dipilih dimasa depan, karena ia tidak dapat

memilih suatu profesi atau karier yang memikatnya. Lebih lanjut jika hal ini tidak dicari solusinya dengan segera membentuk identitas karier yang mantap, maka kondisi ini akan mendorong munculnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dimasa depan.

Keberhasilan dalam membentuk identitas karier ini penting sebagai dasar yang menentukan keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas pada karier yang dipilih dimasa depan. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa keberhasilan individu dalam identitas karier berarti individu mampu membuat suatu rencana, persiapan-persiapan dan mempunyai bekal yang cukup untuk konsisten pada rencana karier sehingga ia dapat mengantisipasi masa depan dan memiliki perspektif yang mantap pada dunia kerja dimasa depan. Erikson (dalam Cremers, 1989) menyatakan bahwa seorang individu yang berhasil menemukan identitasnya, berarti mampu mengantisipasi masa depannya tanpa adanya kecemasan yang tidak perlu mengenai bahaya 'kehilangan diri'. Jadi dapat dijelaskan bahwa individu yang mampu membentuk identitas kariernya dengan baik cenderung akan mengalami sedikit kecemasan karena ia telah menemukan identitasnya yang dalam hal ini adalah identitasnya pada elemen karier, sehingga ia cenderung memiliki kesiapan untuk menghadapi dunia kerja. Dan sebaliknya jika seorang individu gagal dalam membentuk identitas kariernya maka ia cenderung mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja karena masih adanya konflik dan belum adanya kepastian atau penemuan identitas karier. Oleh sebab itu maka penulis tertarik untuk membuat penelitian tentang hubungan antara

identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

B. RUMUSAN MASALAH

Permasalahan pokok yang ingin diketahui oleh penulis adalah apakah ada hubungan antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

C. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mencari hubungan antara identitas karier dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan diketahuinya hubungan antara identitas karier dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja akan bermanfaat yakni:

1. Secara teoritis

Dapat memberi sumbangan informasi dan referensi tentang hubungan antara identitas karier dengan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, sekaligus membuka kesempatan untuk penelitian selanjutnya yang lebih sempurna.

2. Secara praktis

Dapat memberi informasi sekaligus wacana bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang menginjak masa akhir studinya dalam kaitannya dengan pembentukan identitas khususnya dalam identitas karier.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. KARIER

1. Definisi Karier

Menurut Handoko,(1997) dikatakan bahwa karier adalah semua pekerjaan (atau jabatan) yang dipunyai (atau dipegang) selama kehidupan kerja seseorang. Sedangkan menurut Winkel (1991) kata karier lebih menekankan aspek bahwa seseorang memandang pekerjaannya sebagai panggilan hidup yang meresapi seluruh gaya hidupnya.

B. IDENTITAS KARIER

1. Definisi Identitas

Identitas adalah suatu perasaan tahu siapa dirinya, kemana arah tujuannya, serta mampu untuk merangkum berbagai proses sosial walaupun kadang-kadang saling bertentangan satu sama lain menjadi keutuhan tunggal

Erikson (dalam Cremers,1989) mengatakan bahwa identitas adalah satu proses restrukturisasi segala identifikasi dan gambaran diri terdahulu, dimana seluruh identitas yang dahulu diolah dalam perspektif suatu masa depan yang diantisipasi. Lebih lanjut ditegaskan bahwa remaja yang berhasil mencapai identitas akan memperoleh suatu pandangan yang jelas tentang dirinya, tidak merugikan identitas batinnya sendiri serta mengenal perannya dalam masyarakat.

Menurut Marcia, (1980) mengatakan bahwa identitas adalah struktur diri suatu organisasi yang dinamis dari dorongan-dorongan, kemampuan-kemampuan, keyakinan-keyakinan yang terstruktur dengan sendirinya dalam diri individu

selama perkembangan individu yang bersangkutan. Sedangkan menurut Gunarsa dan Gunarsa (1986) identitas adalah suatu inti pribadi yang tetap ada, suatu cara hidup tertentu yang sudah terbentuk pada masa-masa sebelumnya yang menentukan peran sosial yang mana yang harus ia lakukan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa identitas adalah suatu pemahaman yang berkesinambungan tentang siapa dirinya, kemana arah tujuan hidupnya, serta menyadari peran-peran sosial yang akan dilakukannya dalam masyarakat.

2. Pembentukan Identitas Karier

Pembentukan identitas merupakan suatu tugas yang tidak mudah, namun cukup penting dan harus disempurnakan pada remaja sepanjang rentang usia sekolah dan perguruan tinggi. Rentang usia remaja akhir yang sedang berada di perguruan tinggi pada umumnya berusia antara 18-26 tahun. Pada masa ini menurut Winkel, (1990) dikatakan bahwa mahasiswa akan mulai menyusun rencana masa depannya yang mencakup bidang karier, pasangan hidup, tempat tinggal dll. Mereka juga dihadapkan pada banyak pilihan di berbagai bidang kehidupan.

Gardner, (1988) mengatakan bahwa pembentukkan identitas menjadi pusat perhatian pada masa remaja karena pada masa ini identitas mengalami perubahan yang sangat menonjol karena remaja harus membentuk identitas baru dengan cara menyatukan identitas yang dia miliki pada masa kanak-kanak, dengan berbagai aspek baru yang dimilikinya.

Penemuan identitas merupakan tugas sentral pada masa remaja. Pada masa remaja akhir, penguatan identitas menandakan akhir masa anak dan awal masa dewasa. Secara khusus Erikson menunjukkan bahwa tantangan perkembangan utama bagi remaja adalah mempersiapkan diri untuk memasuki kehidupan dewasa dengan seperangkat persepsi diri dan aspirasi yang memadai dan terpadu (Erikson dalam Supratiknya, 1993). Proses pembentukan identitas ini memperoleh bentuk definitifnya ketika individu mengalami krisis identitas pada masa remaja, yakni ketika individu mencoba-coba bermacam identitas dan peran (secara khusus Erikson menyebutnya sebagai masa moratorium) untuk pada akhirnya menetapkan pilihan identitas yang cocok (Erikson, 1989). Jadi dapat dimengerti bahwa pada masa moratorium ini, seseorang memiliki kesempatan untuk melakukan berbagai percobaan perilaku, peran yang mereka sukai dengan harapan mereka akan menemukan identitas mereka sendiri sebagai persiapan untuk memasuki kehidupan masa dewasa.

Dari inti gagasan Erikson tersebut, Marcia (dalam Archer, 1994) mengatakan bahwa pembentukan identitas merupakan proses dalam mana individu memposisikan diri didalam dunia sosial. Pembentukan identitas hanya mungkin terjadi apabila individu sadar akan ciri khas pribadinya, seperti kesukaan dan ketidaksukaanya, aspirasinya, tujuan masa depan serta perasaan bahwa dia mampu mengatur orientasi hidupnya sendiri.

Dari penjelasan diatas dapat dimengerti bahwa pembentukan identitas merupakan suatu proses penting dimana remaja memperoleh kesempatan untuk menguji, mengidentifikasi, menguatkan kembali keyakinan-keyakinan,

pandangan- pandangan, gagasan-gagasan, dan nilai-nilai yang telah dimiliki sebelumnya menyangkut berbagai elemen identitas. Dan salah satu aspek dari elemen tersebut adalah identitasnya pada karier pilihan. Jadi dapat dimengerti pula bahwa Identitas karier merupakan suatu kesatuan dari persepsi diri pada masa anak-anak dan secara perlahan berkembang pada masa remaja menjadi komitmen yang mantap mengenai pemilihan dan penetapan bidang pekerjaan sebagai karier.

Pembentukan identitas karier sekaligus mengandung arti penting sebagai tugas perkembangan dimana remaja ditantang untuk membuat upaya-upaya untuk stimulasi dan optimasi ke arah perkembangan identitas karier yang lebih baik. Hal ini selanjutnya akan mempengaruhi berhasil tidaknya tahap perkembangan selanjutnya. Dan karena hal tersebut maka perlu upaya-upaya untuk mengoptimalkan pembentukan identitas karier agar mereka dapat menentukan pilihan karier dengan lebih mantap dan mencegah mereka berada dalam kebingungan dan kecemasan dalam mengantisipasi masa depan, khususnya dalam dunia kerja.

Menurut Marcia, (1993) pembentukan identitas ditandai oleh ada tidaknya eksplorasi dan komitmen identitas. Lebih lanjut Marcia menegaskan bahwa setelah melalui eksplorasi terhadap berbagai kemungkinan atau alternatif yang ada, individu secara ideal akan membuat komitmen.

Berikut akan dipaparkan mengenai eksplorasi dan komitmen identitas :

a. Eksplorasi Identitas

Eksplorasi Identitas merupakan suatu periode dimana remaja sedang berusaha secara aktif bertanya tentang berbagai alternatif untuk mencapai suatu

keputusan mengenai tujuan-tujuan, nilai-nilai, dan keyakinan. Sebagai masa krisis, hal ini dapat berarti sebagai masa pengujian terhadap pilihan-pilihan yang pernah ada sebelumnya. Dengan bereksplorasi seseorang mendapat kesempatan untuk bertanya, menyelidiki, menguji, dan mengevaluasi kembali cita-cita, nilai-nilai, kemampuan, dan keyakinan yang telah diperoleh sebagai warisan terdahulu, untuk kemudian mereidentifikasi, meredefinisi, mereformasi, dan merestrukturisasi pengalaman-pengalaman identitas masa lalu menjadi identitas yang baru. Eksplorasi identitas lebih lanjut ditandai dengan indikator dan kriteria sebagai berikut :

a.1.Kemampuan mengetahui

Kemampuan mengetahui pada eksplorasi ini berarti menyangkut sejauh mana tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang pada pilihan karier sebagaimana ditunjukkan oleh banyak sedikitnya informasi yang berhasil dihimpun dan dipahami menyangkut berbagai alternatif potensial yang sedang dipertimbangkan secara serius.

a.2. Aktifitas terarah untuk mengumpulkan informasi

Eksplorasi juga ditunjukkan dengan adanya aktifitas yang memadai dan terarah untuk mengumpulkan informasi dalam rangka memperluas dan memperdalam pengetahuan yang dibutuhkan untuk mencapai suatu keputusan diantara berbagai alternatif yang ada. Aktifitas yang tertuju pada pengumpulan informasi ini dapat meliputi instropeksi, mengamati orang lain, diskusi dengan berbagi sumber/ orang lain, dan menyalurkan hobby yang sesuai. Pada masa ini

yang menjadi inti persoalan adalah bahwa aktifitas itu harus dilakukan atas inisiatif sendiri, bukan karena ajakan atau pengaruh orang lain.

a.3. Mempertimbangkan alternatif elemen-elemen identitas yang potensial

Remaja yang bereksplorasi mampu menyadari dengan jeli berbagai kemungkinan atau peluang dan dapat menggambarkan keuntungan-keuntungan dan kerugian-kerugian dari setiap alternatif dengan pertimbangan yang mendalam. Pada periode ini, masyarakat masih mentolerir terjadinya eksperimentasi dan bahkan kadang-kadang mendorong remaja untuk melakukannya. Dengan uji coba seseorang dapat mengasah kemampuannya untuk mempertimbangkan berbagai alternatif dalam menentukan pilihan-pilihan. Menjelang berakhirnya masa remaja, kesempatan yang tersisa sebelum menghadapi realitas hidup orang dewasa menjadi berkurang dan dunia menjadi kurang ramah terhadap eksperimen dan pertimbangan tentang alternatif yang mereka buat.

a.4. Keinginan untuk membuat keputusan secara dini

Suatu indikasi penting dari eksplorasi adalah penggunaan kekinian dalam membuat keputusan. Kebanyakan remaja ingin membuat keputusan sesegera mungkin agar dapat mengaplikasikannya secara konsisten dan sesuai jati diri. Pernyataan tidak tegas akan berakibat ketidaknyamanan bagi mereka.

Jadi eksplorasi terhadap karier dapat dijelaskan dari sudut pandang keterbatasan pribadi dan lingkungan sosial dimana alternatif-alternatif dapat dialami. Hal ini lebih sering ditandai dengan (1) kemampuan mereka dalam memperkirakan berbagai alternatif sebagai pilihan untuk membuat pilihan akan masa depan, (2) mengerti akan konsekuensi kerugian dan keuntungan dari setiap

pilihan mereka, (3) usaha mereka untuk memperoleh pengetahuan / informasi, sekaligus melakukan eksperimentasi, dan (4) membuat keputusan dengan segera dan melakukan usaha untuk berlangsungnya menjalankan pilihannya.

b. Komitmen Identitas

Komitmen secara mudah dapat diartikan dengan kesetiaan, teguh dalam berprinsip atau secara sungguh-sungguh melaksanakan suatu pilihan yang telah diputuskan dengan mantap diantara berbagai kemungkinan yang ada. Terhadap pilihan yang mantap remaja dituntut mengekspresikan tindakan yang dapat ditunjukkan melalui kesanggupan dalam menerapkan pilihan tersebut. Remaja yang memiliki komitmen berketetapan hati untuk mempertahankan pilihannya dan tidak berpaling pada pilihan-pilihan yang lain.

Jika pada masa-masa sebelumnya remaja masih sering ragu-ragu, maka pada masa remaja akhir kemantapan hati pada komitmen merupakan suatu kebutuhan yang lebih mendasar, karena ketika memasuki ambang pintu masa dewasa, remaja dituntut untuk menunjukkan kemandirian dalam mengambil keputusan-keputusan penting yang berhubungan dengan kehidupannya (Rice, 1996). Bagi remaja yang masih mengalami kesulitan dalam menegakkan komitmen akan terombang-ambing dalam menghadapi kenyataan kehidupan orang dewasa dan terus menerus berada dalam keragu-raguan dan ketidakpastian. Indikasi dari komitmen identitas ditunjukkan dengan kriteria berikut:

b.1. Kemampuan mengetahui

Seseorang yang memiliki komitmen terhadap suatu tujuan, nilai dan keyakinan mampu menunjukkan pengetahuan yang mendalam dan akurat tentang

hal-hal tersebut. Seseorang yang memiliki komitmen, mengetahui apa yang harus diperbuat dan mampu mengkomunikasikan dengan lancar. Maka seseorang yang telah memiliki komitmen terhadap karier mampu memahami lebih rinci tentang aspek-aspek dari karier pilihannya dibanding mereka yang belum aktif.

b.2. Aktifitas yang terarah pada penerapan identitas yang dipilih

Aktifitas yang dihasilkan dari komitmen identitas terarah pada realisasi pilihan-pilihan identitas yang telah dibuat. Aktifitas tersebut nantinya merupakan persiapan untuk menjalankan peran-peran kehidupan dimasa datang, yang dalam hal ini adalah karier yang akan dipilih. Bentuk dari aktifitas yang mengarah pada penerapan identitas yang dipilih dapat berupa diskusi dengan orang-orang yang memiliki orientasi, pengetahuan, pengalaman tentang bidang yang dipilih, membaca tentang tema-tema bidang pilihan, mengikuti latihan, atau menekuni aktifitas yang cocok dengan pilihan dan hobby. Jadi remaja akhir yang telah memutuskan pilihan dan memiliki komitmen dalam suatu bidang senantiasa berusaha melakukan aktifitas yang perlu untuk menerapkan / mengaktualisasikan pilihan tersebut.

b.3. Identifikasi dengan orang-orang / tokoh panutan

Model merupakan sumber informasi penting bagi remaja yang dapat memberikan berbagai alternatif melalui peniruan langsung atau dengan membandingkannya. Meskipun identifikasi pada tokoh-tokoh panutan dapat mengindikasikan kuatnya komitmen, namun seiring waktu kehadiran pengaruh model menjadi kurang begitu penting bagi remaja akhir dibandingkan dengan remaja awal. Bagi remaja akhir, realita lebih penting daripada sekedar *sense of*

idealized terhadap tokoh yang diidolakan. Remaja akhir tampak lebih realistik dalam pengidentifikasian (Marcia, 1993).

b.4. Adanya ekspresi perasaan-perasaan yang memantulkan rasa percaya diri, mantap, dan optimis.

Individu yang memiliki komitmen identitas biasanya mengekspresikan perasaan-perasaan yang memantulkan rasa percaya diri, mantap dan optimis tentang masa depannya. Sebaliknya orang yang kehilangan komitmen identitas dan tidak mencoba membangunnya kembali biasanya memantulkan perasaan tidak antusias atau kehilangan semangat. Nada emosi individu yang tidak memiliki komitmen dan tidak menggali berbagai alternatif sering pesimis, apatis, kaku dalam menyatakan perasaan, dan lesu.

b.5. Memproyeksikan masa depan pribadi

Komitmen identitas menyediakan suatu mekanisme untuk memadukan masa lalu dengan masa sekarang, serta masa sekarang ke masa depan. Aspek identitas ini tercermin dalam kemampuan memproyeksikan gambaran diri sendiri (karakteristik pribadi) dan menggambarkan bermacam rencana yang akan dilakukan pada masa yang akan datang. Remaja yang memiliki komitmen mampu mempertahankan rencana-rencananya dengan aspek lain dari kehidupan masa depan sebagaimana mereka impikan.

Bagi remaja akhir, hasil dari komitmen yang mantap akan menghasilkan suatu rencana yang jelas. Komitmen yang mantap pada pilihan tertentu akan menuntun remaja pada perilaku yang sesuai dengan arah tersebut. Adanya

komitmen nantinya akan melahirkan banyak gagasan dan gambaran tentang apa yang mungkin dan apa yang tidak mungkin terjadi.

b.6. Daya tahan terhadap adanya bermacam pilihan

Kuatnya komitmen identitas dapat diuji dari ketahanan individu terhadap godaan-godaan yang bermaksud untuk mengalihkan pilihan. Komitmen berarti kesetiaan yang tangguh untuk mempertahankan pilihan. Individu yang memiliki komitmen tidak akan mudah mengkhianati pilihan-pilihannya, sekalipun dia tahu bahwa dibelakang hari akan datang tawaran lain yang jauh lebih menguntungkan.

Bagi remaja akhir, kesempatan untuk berlangsungnya perubahan antar berbagai pilihan menjadi lebih sempit dibandingkan dengan masa implementasinya. Situasi semacam ini dapat membatasi keinginan mereka untuk menghiraukan berbagai godaan yang ada. Remaja yang memiliki komitmen tidak berarti anti terhadap perubahan, justru mereka mampu menghargai kemungkinan perubahan dengan mengaitkannya kemampuan-kemampuan pribadi dan peluang sosial. Remaja yang memiliki komitmen enggan untuk berubah kecuali dipaksa atau ditekan oleh keadaan. Jadi remaja yang memiliki identitas yang tinggi dapat mengartikulasikan berbagai kondisi dibawah perubahan yang akan terjadi, tetapi biasanya mereka menunjukkan antusias yang kecil terhadap kondisi-kondisi itu (Marcia, 1993).

Ringkasnya, hadirnya komitmen pada remaja ditandai dengan adanya kemampuan mereka dalam hal-hal berikut: (1) memahami lebih rinci akan dan mengerti keuntungan dan kerugian dari apa yang menjadi pilihannya. (2) mampu membuat upaya-upaya atau aktifitas untuk mendukung pilihannya (3) identifikasi

dengan model / tokoh panutan (4) adanya ekspresi perasaan-perasaan yang memantulkan rasa percaya diri, mantap, dan optimis (5) mampu memproyeksikan pilihannya bagi masa depan., dan (6) memahami adanya perubahan dan tetap setia pada pilihan.

Bagi remaja yang masih mengalami kesulitan dalam menegakkan komitmen akan terombang-ambing dalam menghadapi kenyataan kehidupan orang dewasa dan terus menerus berada dalam keragu-raguan dan ketidakpastian. Maka pada masa ini, seseorang dituntut untuk segera memiliki komitmen khususnya dalam komitmen akan karier pilihannya. Semakin cepat seseorang memiliki komitmen terhadap pilihan kariernya, maka semakin cepat pula ia mencapai kemantapan identitas sehingga kebingungan akan peran atau identitas kariernya dapat segera diantisipasi.

Dari beberapa teori tentang identitas karier dari para ahli diatas, peneliti memilih teori yang dikemukakan oleh Marcia, (1993) yang merangkum indikator-indikator yang jelas tentang ada tidaknya identitas karier pada seseorang. Indikator-indikator identitas karier tersebut ditandai oleh adanya eksplorasi dan komitmen pada rencana karier. Eksplorasi ditandai dengan 1) kemampuan mereka dalam memperkirakan berbagai alternatif sebagai pilihan untuk membuat pilihan akan masa depan, 2) mengerti akan konsekuensi kerugian dan keuntungan dari setiap pilihan mereka, 3) usaha mereka untuk memperoleh pengetahuan / informasi, sekaligus melakukan eksperimentasi, 4) membuat keputusan dengan segera dan melakukan usaha untuk berlangsungnya menjalankan pilihannya. Sedangkan komitmen ditandai dengan 1) memahami lebih rinci akan dan mengerti

keuntungan dan kerugian dari apa yang menjadi pilihannya, 2) mampu membuat upaya-upaya atau aktifitas untuk mendukung pilihannya, 3) identifikasi dengan model / tokoh panutan, 4) adanya ekspresi perasaan-perasaan yang memantulkan rasa percaya diri, mantap, dan optimis, serta 5) mampu memproyeksikan pilihannya bagi masa depan.

C. KECEMASAN

1. DEFINISI KECEMASAN

Kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan menghadapi masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi) dan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat).

Menurut Darajat, (1996) kecemasan merupakan manifestasi atau perwujudan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, dan terjadi ketika orang mengalami frustrasi serta konflik dalam dirinya. Dan dalam keadaan cemas individu akan mengalami perasaan adanya ketakutan tentang hal-hal yang tidak menyenangkan dan perasaan tertekan (Rathus dan Navid, 1991)

Sedangkan menurut Hall & Lindzey, (1978) dikatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis dimana individu merasa terganggu akibat adanya kondisi yang mengancam, meskipun bersifat kabur. Kecemasan juga dapat terjadi karena pikiran / perasaan yang tidak menyenangkan tentang apa yang akan terjadi.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu respon emosional dan reaksi atas adanya berbagai situasi / keadaan yang tidak menyenangkan, yang mengancam, dan dipercaya akan terjadi pada dirinya, serta membuat individu mengalami berbagai tekanan perasaan dan ditandai dengan adanya gejala-gejala psikis maupun fisik, sehingga hal tersebut mengakibatkan individu mengalami kesulitan melakukan penyesuaian diri. Gejala psikis biasanya berwujud perasaan khawatir, gelisah dan diikuti oleh perasaan tidak mampu menghadapi tantangan, kurang percaya pada diri sendiri dan tidak dapat menemukan penyelesaian terhadap masalahnya. Gangguan fisiologis berwujud gejala-gejala fisik seperti tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keringat dingin, perut mual dan sebagainya.

2. SEBAB-SEBAB KECEMASAN

Greist, Martens & Sharkey (dalam Gunarsa,1996) mengatakan sumber-sumber timbulnya kecemasan, yakni karena :

1. Tuntutan sosial yang berlebihan yang belum atau tidak dapat dipenuhi oleh seseorang, dan tuntutan ini dapat merupakan perasaan subyektif dari individu yang mungkin tidak dirasakan orang lain.
2. Adanya standar keberhasilan yang terlalu tinggi bagi kemampuan yang dimiliki individu sehingga menimbulkan rasa rendah diri.
3. Individu kurang siap dalam menghadapi suatu situasi atau keadaan yang tidak diharapkan atau diperkirakan olehnya.
4. Adanya pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

Sumber-sumber kecemasan pada individu ini penting untuk diketahui agar dapat menentukan solusi untuk mengatasi kecemasan yang ditimbulkan, sehingga individu dapat mengembangkan kepercayaan diri dan dapat menghadapi persoalan dengan penyesuaian yang baik.

3. TANDA-TANDA DAN GEJALA KECEMASAN

Hurlock,(1996) mengatakan bahwa tanda-tanda adanya kecemasan yang sering muncul adalah perasaan khawatir, gelisah, kurang percaya diri, merasa tidak mampu, tidak sanggup menyelesaikan masalah, rendah diri dan perasaan-perasaan lain yang tidak menyenangkan.

Pendapat tersebut sejalan dengan Sarason dan Cowen,(dalam White and Watt, 1981) menyebutkan karakteristik orang yang memiliki kecemasan tinggi adalah sebagai berikut: kurang rasa percaya diri, kurang berani mengambil resiko, serta cenderung meremehkan diri sendiri.

Kisker, (1982) mengemukakan bahwa kecemasan ditandai dengan gejala psikologis dan fisiologis. Gejala utama psikologis ditandai dengan tidak terkontrolnya ketakutan diikuti dengan adanya keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan bakal terjadi, namun tidak tahu mengapa hal tersebut terjadi. Sekalipun demikian mereka tetap yakin bahwa mereka dalam bahaya besar. tanda lain yaitu sulitnya untuk berkonsentrasi, tidak bisa mempertahankan pikiran terpusat pada pekerjaan dan kehilangan semua minat dalam kehidupan.

4. KOMPONEN-KOMPONEN REAKSI KECEMASAN

Mahler, (dalam Calhoun dan acocella, 1990) menyebutkan tiga komponen reaksi kecemasan, yaitu :

1. Komponen emosional, yaitu reaksi terhadap kecemasan yang berkaitan dengan perasaan individu terhadap suatu hal yang dialami secara sadar dan mempunyai ketakutan yang mendalam, misalnya : cenderung terus menerus merasa khawatir akan sesuatu yang menimpanya, mudah tersinggung, tidak sabar dan sering mengeluh.
2. Komponen kognitif, yaitu reaksi terhadap kecemasan yang berkaitan dengan kekhawatiran individu terhadap konsekuensi-konsekuensi yang mungkin akan dialami. Bila kekhawatiran meningkat, hal ini dapat mengganggu kemampuan kognitif individu, seperti : sulit berkonsentrasi, pelupa, pikiran kacau, mudah panik.
3. Komponen fisik, yaitu reaksi terhadap kecemasan yang berkaitan dengan reaksi tubuh. Secara fisik, individu akan tampak berkeringat walaupun udara tidak panas, jantung berdebar terlalu keras, tangan atau kaki dingin, gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, muka tampak pucat, sering buang air kecil, otot dan persendian terasa kaku, sering mengalami gangguan tidur atau susah tidur. Hal lain yang dapat diperhatikan adalah individu mudah merasa lelah, tidak dapat santai, mudah terkejut dan terkadang menggerak-gerakkan wajah atau anggota tubuh dalam frekuensi yang berlebihan. Setiap individu yang cemas mengalami gejala fisik yang berbeda-beda.

5. FUNGSI KECEMASAN

Steiner dan Gebster, (dalam Pratomo dkk, 1987) mengatakan bahwa sebenarnya kecemasan merupakan keadaan umum yang tentu pernah dialami oleh semua orang. Kecemasan dapat bersifat konstruktif yaitu sebagai peringatan adanya bahaya, sehingga individu akan lebih waspada dan berusaha mengatasi masalahnya dengan melakukan rencana tindakan yang efektif. Tetapi apabila kecemasan yang dialami individu terlalu kuat, maka kecemasan dapat bersifat destruktif dimana individu menjadi merasa tidak berdaya dan putus asa.

Dari bermacam-macam definisi kecemasan oleh beberapa ahli diatas kemudian dapat dirangkum definisi kecemasan yang akan dipakai pada penelitian yakni bahwa kecemasan adalah suatu respon emosional, reaksi atas adanya berbagai situasi / keadaan yang tidak menyenangkan, yang dirasa mengancam dan akan terjadi, serta membuat individu mengalami berbagai tekanan perasaan sehubungan dengan orientasi kedepan khususnya dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan ditandai oleh gejala-gejala pada 1) Komponen kognitif, seperti : kesulitan konsentrasi, mudah lupa, pikiran kacau, khawatir yang berlebihan, kebingungan. 2) Komponen afektif, seperti : mudah tersinggung, perasaan gelisah berlebihan, kurang percaya diri, merasa tidak sanggup menyelesaikan persoalan, mudah marah. 3) Komponen perilaku, seperti : ingin melarikan diri dari situasi yang tidak menyenangkan, kurang berani mengambil resiko, kehilangan minat pada kehidupan, tidak dapat santai/ tegang, mudah panik dan gugup. 4) Komponen fisiologis seperti : keringat dingin berlebihan, gangguan tidur / susah tidur, jantung berdebar-debar, mudah lelah, tubuh sering gemetar.

D. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, (1990) istilah mahasiswa diartikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi. Sedangkan menurut tim penyusun peraturan akademik Universitas Sanata Dharma, (1994) mahasiswa didefinisikan sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar pada universitas. Direktorat kemahasiswaan Ditjen Perguruan Tinggi dan Departemen P dan K mendefinisikan mahasiswa sebagai golongan pemuda dengan rentang umur 18-30 tahun, yang secara resmi terdaftar pada salah satu perguruan tinggi dan aktif dalam perguruan tinggi dan aktif dalam perguruan tinggi yang bersangkutan (Sarlito, dkk, dalam veronica, 2003).

Jadi dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik dengan usia 18-30 tahun yang secara resmi terdaftar dan belajar di perguruan tinggi.

E. HUBUNGAN ANTARA IDENTITAS KARIER DENGAN KECEMASAN

Masa remaja merupakan suatu masa penting dimana seseorang dituntut untuk menemukan identitas sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Pembentukan identitas menjadi pusat perhatian pada masa remaja karena pada masa ini identitas diri mengalami perubahan dimana remaja dituntut untuk membentuk identitas baru dengan cara menyatukan identitas yang dimiliki sebelumnya dengan berbagai aspek baru yang dimilikinya (Gardner, 1988). Pada masa ini remaja mulai mempertanyakan dan mengevaluasi ulang didalam dirinya tentang siapakah atau apakah dia pada saat sekarang ini dan siapakah atau apakah

yang dia inginkan pada masa yang akan datang. Seorang remaja harus menemukan sesuatu yang dapat ia lihat dalam dirinya dan bagaimana menurut kesadarannya yang lebih tajam, orang lain akan menilainya dan mengharapkan darinya (Erikson dalam Cremers, 1989). Identitas karier merupakan suatu kesatuan dari persepsi diri pada masa anak-anak dan secara perlahan berkembang pada masa remaja menjadi komitmen yang mantap mengenai pemilihan dan penetapan bidang pekerjaan. Oleh karena itu pada masa ini identitas khususnya identitasnya terhadap karier sudah harus ditemukan sebahai persiapan sebelum ia memasuki dunia orang dewasa khususnya dunia kerja.

Situasi nyata pada dunia kerja selalu berubah dengan cepat dan membawa konsekuensi pada setiap orang untuk selalu siap mengevaluasi ulang dan mengidentifikasi kembali dirinya menjadi identitas baru khususnya identitasnya terhadap pilihan karier yang mantap. Meskipun mahasiswa tingkat akhir masih berada pada menara gading dunia akademik dan belum menghadapi dunia kerja secara nyata, namun pada saat ini mahasiswa mulai melihat bagaimana kenyataan dunia kerja dari posisinya berpijak dan bagaimana ia harus memposisikan diri untuk menghadapinya nanti.

Persoalan-persoalan nyata pada dunia kerja dapat diartikulasikan dan dipandang sebagai suatu ancaman yang diyakini akan menimpa dan akan terjadi pada seseorang bila ia tidak siap dan gagal dalam membentuk kembali identitas kariernya menjadi identitas karier yang mantap. Ketidaksiapan atau bahkan kegagalan dalam membentuk kembali identitas karier akan mengakibatkan seseorang terombang-ambing dalam kebingungan dan keraguan akan identitas

karier. Adanya kebingungan dan keraguan akan identitas karier menunjukkan bahwa individu masih mengalami konflik peran atau konflik identitas pada karier yang akan dipilih. Akibat lebih lanjut dari kebingungan dan keraguan akan identitas karier ini adalah adanya ketakutan, ketidakpastian, ketegangan, isolasi, dan ketidakmampuan mengambil keputusan dalam sikap dan perspektif yang mantap terhadap pilihan kariernya dimasa depan. Rice, (1996) mengatakan bahwa remaja yang masih mengalami kesulitan dalam menegakkan komitmen akan terombang-ambing dalam menghadapi kenyataan kehidupan orang dewasa dan terus menerus berada dalam keragu-raguan atau ketidakpastian. Hal tersebut selanjutnya akan membawa seseorang pada kecemasan menghadapi kenyataan-kenyataan dunia kerja. Kecemasan dapat bersifat konstruktif yaitu sebagai peringatan adanya bahaya, sehingga individu akan lebih waspada dan berusaha mengatasi masalahnya dengan melakukan rencana tindakan yang efektif. Tetapi apabila kecemasan yang dialami individu terlalu kuat, maka kecemasan dapat bersifat destruktif dimana individu menjadi merasa tidak berdaya dan putus asa.

Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa keberhasilan individu dalam identitas karier berarti individu mampu membuat suatu rencana, persiapan-persiapan dan mempunyai bekal yang cukup sehingga ia dapat mengantisipasi masa depan dan memiliki perspektif yang mantap terhadap karier masa depan tanpa adanya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Individu yang mampu membentuk identitas kariernya cenderung mengalami sedikit kecemasan dalam menghadapi dunia kerja jika dibandingkan dengan mereka yang tidak siap membentuk identitas karier.

E. HIPOTESIS

Dari telaah kajian pustaka diatas, maka dapat dibuat hipotesisnya, yakni ada hubungan negatif antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin rendah identitas karier, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Sebaliknya semakin tinggi identitas karier, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk menyelidiki variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada variabel lain, berdasarkan pada koefisien korelasi (Azwar, 1999). Tujuan dari metode penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu identitas karier dengan kecemasan.

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah segala sesuatu yang dapat menjadi objek penelitian atau faktor-faktor yang berperan atau gejala-gejala yang diteliti.

Penelitian ini mengandung dua variabel sebagai obyek penelitian, yaitu :

1. Variabel bebas : Identitas Karier
2. Variabel tergantung : Kecemasan menghadapi dunia kerja

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari berbagai kesalahan penafsiran dalam penelitian ini, maka berikut ini diberikan penegasan mengenai beberapa arti dari variabel yang digunakan untuk meluruskan arti dari permasalahan yang ada dalam penelitian ini

1. Identitas karier ini secara operasional ditunjukkan dengan indikator-indikator menurut teori Marcia, (1993) mengenai ada tidaknya eksplorasi dan komitmen identitas terhadap kemungkinan pilihan karier.

Lebih lanjut identitas karier merupakan hasil evaluasi individu terhadap adanya :

a) Eksplorasi Identitas, yang ditunjukkan dengan indikator-indikator

berupa :

- Tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang menyangkut berbagai alternatif pilihan karier.
- Adanya aktifitas yang memadai dan terarah untuk mengumpulkan informasi khususnya pada pilihan karier.
- Adanya pertimbangan akan konsekuensi kerugian dan keuntungan dari setiap pilihan karier.
- Adanya keinginan untuk membuat keputusan menyangkut pilihan karier secara dini.

b) Komitmen Identitas yang ditandai dengan adanya :

- Mampu memahami dengan baik dan lebih rinci tentang aspek-aspek identitas khususnya terhadap karier pilihannya.
- Adanya aktifitas yang terarah untuk tujuan realisasi pilihan-pilihan khususnya pilihan karier yang telah dibuat.
- Adanya ekspresi perasaan-perasaan yang memantulkan rasa percaya diri, mantap, dan optimis.
- Identifikasi dengan orang-orang sukses / tokoh panutan yang sesuai dengan pilihan karier.

- Kemampuan memproyeksikan dan menghubungkan kemampuan diri sendiri dengan rencana-rencana yang akan dilakukan termasuk didalamnya; pengembangan, tantangan, peluang dan hambatan yang akan dihadapi dimasa depan di bidang karier yang dipilih.

Identitas karier ini akan diukur dengan menggunakan skala identitas karier pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil skor total pada skala, menunjukkan tinggi-rendahnya identitas karier. Semakin tinggi skor yang diperoleh seseorang berarti identitas kariernya tinggi. Dan sebaliknya, semakin rendah skor total yang dihasilkan berarti identitas kariernya rendah.

2. Kecemasan menghadapi dunia kerja

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah: suatu respon emosional, reaksi atas adanya berbagai situasi / keadaan yang tidak menyenangkan, yang dirasa mengancam dan akan terjadi, serta membuat individu mengalami berbagai tekanan perasaan sehubungan dengan orientasi kedepan khususnya dalam menghadapi dunia kerja.

Kecemasan menghadapi dunia kerja ditandai oleh gejala-gejala pada :

1) Komponen kognitif, seperti : kesulitan konsentrasi, mudah lupa, pikiran kacau, khawatir yang berlebihan, kebingungan. 2) Komponen afektif, seperti : mudah tersinggung, perasaan gelisah berlebihan, kurang percaya diri, merasa tidak sanggup menyelesaikan persoalan, mudah marah. 3) Komponen perilaku, seperti : ingin melarikan diri dari situasi yang tidak menyenangkan, kurang berani mengambil resiko, kehilangan minat pada kehidupan, tidak dapat santai/ tegang, mudah panik dan gugup. 4) Komponen fisiologis seperti : keringat dingin

berlebihan, gangguan tidur / susah tidur, jantung berdebar-debar, mudah lelah, tubuh sering gemetar.

Hasil skor total pada skala akan menunjukkan tinggi rendahnya kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, berarti semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Dan sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh, menunjukkan semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

D. SUBYEK PENELITIAN

Populasi adalah kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 1999). Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menginjak semester akhir masa studinya, yakni semester 8 keatas. Alasan dari pemilihan populasi ini adalah adanya asumsi bahwa pada tingkatan masa studi tersebut, mahasiswa sedang dalam tahap penulisan tugas akhir dan berada pada masa akhir studi.

Dengan alasan efisiensi waktu, tenaga, dan biaya maka penelitian tidak dapat dilakukan pada semua anggota populasi, sehingga penelitian akan dilakukan pada sampel populasi, yakni bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri dan sifat yang sesuai dengan populasi. Dengan kata lain sampel penelitian adalah sekelompok individu yang dipandang mampu mewakili populasi untuk diselidiki (Azwar, 1999).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling*, yaitu suatu teknik pencarian sample penelitian

yang dilakukan berdasarkan kriteria populasi penelitian yaitu para mahasiswa tingkat akhir yang telah diketahui dan ditentukan dalam penelitian ini (Hadi, 1987). Kriteria untuk dikatakan sebagai mahasiswa tingkat akhir yakni : 1) Laki-laki dan perempuan. 2) mahasiswa sudah menginjak minimal tahun ke 4 atau semester VIII. 3) mahasiswa sedang atau sudah mengerjakan penulisan tugas akhir atau skripsi. 4) Sudah selesai menjalani ujian tugas akhir dan belum wisuda.

E. METODE DAN ALAT PENGAMBILAN DATA

Metode penelitian yang akan digunakan dalam pengambilan data yakni dengan menggunakan skala yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab sesuai kondisi subyek penelitian. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala identitas karier dan skala kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Kedua skala tersebut disusun dengan metode rating yang dijumlahkan (*summated rating method*), yakni metode skala pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon subyek sebagai dasar penentuan nilai skala (Azwar, 1999).

Selanjutnya subyek diminta untuk menjawab aitem-aitem pertanyaan yang dirumuskan secara favourabel dan unfavourabel tentang suatu variabel, yakni variabel identitas karier dan variabel kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Jawaban setiap skala dinyatakan dalam 4 kategori yang dimodifikasi tanpa jawaban ragu-ragu. Alasan dari tidak adanya pilihan jawaban ragu-ragu karena adanya kategori jawaban ragu-ragu mempunyai arti ganda, yakni bisa diartikan belum dapat memutuskan dalam memberi jawaban atau bisa juga diartikan netral. Alasan lainnya yakni karena adanya jawaban ragu-ragu atau jawaban ditengah

dapat menimbulkan kecenderungan subyek untuk menjawab ditengah (*central tendency effect*) terutama bagi subyek yang tidak yakin pada jawabannya yang pasti.

Dibawah ini disajikan penyusunan skala :

1. Skala Identitas Karier

a. Penyusunan Butir Pernyataan

Skala Identitas karier ini dibuat berdasarkan indikator identitas karier yakni aspek eksplorasi dan komitmen karier dari teori Marcia(1993). Pembuatan aitem-aitem dalam skala pengukuran identitas karier ini mengacu pada indikator identitas karier pada definisi operasional.

Bobot keseluruhan dari skala pengukuran identitas karier ini terdiri dari 54 aitem, dimana 27 item merupakan item favorable dan 27 item merupakan item unfavorable. Suatu item disebut favorable bila pernyataan mendukung identitas karier, sedangkan suatu item disebut unfavorable bila pernyataan tidak mendukung identitas karier positif.

Tabel III.1**Tabel spesifikasi skala pengukuran identitas karier**

(sebelum diuji kesahihannya)

No	INDIKATOR Identitas Karier	No.Fav	No.Unfav	Jumlah
A.	Eksplorasi Identitas			
1.	Tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang pada berbagai alternatif pilihan karier.	10,19	1,28,37,46	6
2.	Adanya aktifitas yang memadai dan terarah untuk mengumpulkan informasi tentang pilihan karier.	2,11,20,29,38	47	6
3.	Adanya pertimbangan akan konsekuensi kerugian dan keuntungan dari setiap karier pilihan.	3,30,48	12,21,39	6
4.	Adanya keinginan untuk membuat keputusan menyangkut pilihan karier secara dini.	40,49	4,13,22,31	6
B.	Komitmen Identitas			
5.	Mampu memahami dengan baik dan lebih rinci tentang aspek-aspek dari karier pilihannya.	5,23,32,50	14,41	6
6.	Adanya aktifitas yang terarah untuk tujuan realisasi pilihan pilihan identitas yang telah dibuat.	6,24,33	15,42,51	6
7.	Adanya ekspresi perasaan-perasaan yang memantulkan rasa percaya diri, mantap, dan optimis.	7,43,52	16,25,34	6
8.	Identifikasi dengan orang-orang sukses / tokoh panutan yang sesuai dengan karier yang dipilih.	8,17,53	26,35,44	6
9.	Kemampuan memproyeksikan dan menghubungkan kemampuan diri sendiri dengan rencana-rencana yang akan dilakukan termasuk didalamnya; pengembangan, tantangan, peluang dan hambatan yang akan dihadapi dimasa depan di bidang karier yang dipilih.	9,54	18,27,36,45	6
	Total	27	27	54

b. Pemberian Skor Item Skala Identitas Karier

Dalam skala identitas karier ini disediakan empat alternatif jawaban yaitu : **Sangat setuju, Setuju, Tidak setuju, dan sangat tidak setuju.** Alasan dipakainya pilihan jawaban tersebut karena pada skala identitas karier ini yang akan diukur adalah kecenderungan individu untuk setuju atau tidak terhadap evaluasinya pada identitas karier.

Penilaian pada skala identitas karier, untuk item-item favorable bergerak dari empat sampai dengan satu. Sedang untuk item unfavorable bergerak dari satu sampai dengan empat. Untuk lebih jelas lihat tabel 2.

Tabel III.2
Skor skala identitas karier

Jawaban	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

2. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja

a. Penyusunan Butir Pernyataan

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja disusun oleh penulis. Pembuatan aitem-aitem dalam skala kecemasan ini mengacu pada definisi operasional yakni suatu respon emosional, reaksi atas adanya berbagai situasi / keadaan yang tidak menyenangkan, yang dirasa mengancam dan akan terjadi, serta membuat individu mengalami berbagai tekanan perasaan sehubungan dengan orientasi kedepan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan ditandai oleh gejala-gejala pada 1) Komponen kognitif, seperti : kesulitan konsentrasi, mudah lupa, pikiran kacau, khawatir yang berlebihan, kebingungan. 2) Komponen afektif, seperti : mudah tersinggung, perasaan gelisah berlebihan, kurang percaya diri, merasa tidak sanggup menyelesaikan persoalan, mudah marah. 3) Komponen perilaku, seperti : ingin melarikan diri dari situasi yang tidak menyenangkan, kurang berani mengambil resiko, kehilangan minat pada kehidupan, tidak dapat santai/ tegang, mudah panik dan gugup. 4) Komponen fisiologis seperti : keringat dingin berlebihan, gangguan tidur / susah tidur, jantung berdebar-debar, mudah lelah, tubuh sering gemetar.

Bobot keseluruhan dari skala pengukuran kecemasan ini terdiri dari 48 item, yang dibagi dalam 17 item favorable dan 31 item unfavorable. Suatu item disebut favorable bila pernyataan mendukung adanya kecemasan, sebaliknya suatu item disebut unfavorable bila pernyataan tidak mendukung adanya kecemasan.

Tabel III.3

Tabel spesifikasi skala kecemasan menghadapi dunia kerja
(sebelum diuji kesahihannya)

No	Komponen / atribut	No.Fav	No. Unfav	Jumlah
1	Kognitif	4,5,22,23,24,41,42	1,2,3,21,25	12
2	Afektif	6,7,8,9,10,27,30,43,44	26,28,29	12
3	perilaku	11,12,14,15,32,34	13,31,33,35,45,46	12
4	fisiologis	16,17,18,19,20,36,38,40,48	37,39,47	12
	Total	17	31	48

b. Pemberian Skor Item Skala Kecemasan menghadapi dunia kerja

Skala kecemasan mempunyai empat alternatif jawaban, yaitu **Sangat Sering, Sering, Jarang, dan tidak Pernah**. Penilaian pada skala kecemasan ini bergerak dari empat sampai dengan satu untuk item favorable dan satu sampai dengan empat untuk item unfavorable. Untuk lebih jelas lihat tabel 4.

Tabel III. 4

Skor item skala kecemasan menghadapi dunia kerja

Jawaban	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Sering)	4	1
S (Sering)	3	2
J (Jarang)	2	3
TP (Tidak Pernah)	1	4

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

Salah satu aspek yang turut menentukan kualitas ketepatan prediksi atau evaluasi hasil penelitian adalah kejelian dalam memilih alat ukur. Beberapa syarat yang diperlukan oleh sebuah alat ukur yang baik adalah adanya validitas dan reliabilitas.

Skala pengukuran yang akan digunakan dalam penelitian ini nantinya akan diujicoba terlebih dahulu untuk mendapatkan kesahihan (validitas) dan keandalan (reliabilitas) sebagai alat ukur yang baik, sehingga skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian benar-benar akurat dan dapat dipercaya (Azwar, 1999).

1. Validitas

Suatu alat ukur dapat memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut mampu memberikan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan diadakannya pengukuran pada penelitian tersebut (Kerlinger, 2000). Validitas adalah seberapa jauh alat ukur dapat mengungkapkan dengan tepat dan dapat menunjukkan dengan sebenarnya gejala-gejala atau bagian dari gejala yang hendak diukur (Hadi, 1987).

Penelitian ini akan menguji validitas alat ukur dengan menggunakan validitas isi. Validitas isi adalah suatu teknik untuk menguji valid tidaknya alat ukur dengan membandingkannya dengan isi atau rancangan yang ditetapkan (Sugiyono, 1999). Pengujian validitas isi dilakukan dengan profesional judgement. Profesional judgement dalam hal ini adalah koreksi oleh ahli, yakni dosen pembimbing skripsi untuk melihat sejauh mana kecocokan isi aitem sesuai

dengan indikator-indikator variabel skala pengukuran, sehingga item-item tersebut mencakup keseluruhan isi obyek yang hendak diukur.

2. Reliabilitas

Reliabilitas yang dimaksud adalah keajegan atau keandalan dari suatu alat ukur. Menurut Hadi (1992) syarat keandalan suatu instrumen menuntut kemantapan, keajegan, atau stabilitas hasil pengamatan dengan instrumen (pengukuran). Suatu hasil pengukuran dapat dikatakan reliabel apabila dalam beberapa kali melakukan pengukuran terhadap subyek penelitian yang sama, hasil angka yang didapat relatif sama, dimana hasil dalam pengukuran tersebut dapat dipercaya (Azwar, 1999).

Reliabilitas alat ukur diperoleh dengan menggunakan teknik alpha dari program SPSS Versi 10.0. Penggunaan teknik Alpha pada penelitian ini didasarkan pada pendapat Nunnally (Azwar, 2000), bahwa teknik Alpha merupakan dasar dalam pendekatan konsistensi internal dan merupakan estimasi yang baik terhadap reliabilitas pada banyak situasi pengukuran.

Kriteria pemilihan item nantinya didasarkan pada korelasi item total dengan batasan $\geq 0,30$. Alasan digunakan batasan tersebut menurut Azwar (2000), karena memiliki daya diskriminasi yang memuaskan. Jadi jika ada item yang memiliki koefisien korelasi item total $< 0,30$ maka item tersebut dinyatakan tidak sah dan harus digugurkan. Namun bila jumlah item yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, kita dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 menjadi 0,25 sehingga jumlah item yang diinginkan dapat tercapai.

G. Uji Asumsi Data dan Pengujian Hipotesis Penelitian.

Agar diperoleh kesimpulan yang tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi data penelitian yang meliputi uji normalitas sebaran dan linieritas hubungan sebagai syarat untuk analisis data.

1. Uji Asumsi Data Penelitian

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi sebaran variabel bebas dan tergantung bersifat normal atau tidak.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara skor variabel identitas karier dan kecemasan merupakan garis lurus atau tidak.

2. Pengujian Hipotesis Penelitian

Setelah persyaratan analisis data dipenuhi, maka dilanjutkan dengan pengujian hipotesis penelitian. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik *korelasi Product Moment Pearson*, dengan program SPSS versi 10. Pedoman yang dalam mengambil keputusan dalam uji hipotesis ini adalah :

- a. Bila r_{xy} dengan $p < 0,05$, maka korelasinya sangat signifikan. Hal ini berarti pengajuan hipotesis diterima, yaitu ada hubungan yang sangat signifikan antar variabel penelitian.

- b. Bila r_{xy} dengan $p > 0,05$ maka korelasinya tidak signifikan. Hal ini berarti pengajuan hipotesis ditolak, yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antar variabel penelitian.

Hipotesis dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan uji korelasi dari *Product Moment pearson*. Untuk lebih jelas lihat rumus dari formula dibawah ini :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{(N \cdot \sum x^2) - (\sum x)^2\} \cdot \{(N \cdot \sum y^2) - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefesien Korelasi antara variabel x dan variabel y

N = Jumlah subyek penelitian

$\sum x$ = Skor total skala Identitas Karier

$\sum y$ = Skor total Skala Kecemasan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

1. Uji Coba Alat Penelitian

Uji coba alat ukur dilakukan untuk melihat kesahihan dan reliabilitas butir alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian. Subyek yang dipilih pada uji coba alat tes adalah responden yang memiliki karakteristik yang sama dengan subyek penelitian sebenarnya. Jumlah responden yang dikenakan uji coba alat penelitian sebanyak 50 orang. Setiap subyek akan dikenakan dua jenis skala yakni skala identitas karier dan skala kecemasan.

2. Uji Validitas dan Reliabilitas Butir Item

a. Uji validitas butir skala Identitas Karier

Uji kesahihan butir Identitas Karier menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solutions) versi 10.0. Pada uji kesahihan ini diperoleh koefisien korelasi yang bergerak dari 0,3200 sampai 0,7093. Dari 54 item yang diujikan terdapat 19 item gugur yaitu item nomor : 1,4,8,10,13,15,22,25,26,29,30,34,35,39,41,47,48,51,52.

Dari hasil pemilihan item sah dari skala identitas karier, maka didapatkan komposisi jumlah item yang sudah diurutkan dan digunakan dalam penelitian , disajikan pada tabel 5 berikut ini :

Tabel IV.5

Item valid skala identitas karier yang sudah diurutkan.

No	INDIKATOR Identitas Karier	item favorabel	item unfav.
A.	Eksplorasi Identitas		
1.	Tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang pada berbagai alternatif pilihan karier.	–	1,10,19,28
2.	Adanya aktifitas yang memadai dan terarah untuk mengumpulkan informasi tentang pilihan karier.	2,11,20,29	–
3.	Adanya pertimbangan akan konsekuensi kerugian dan keuntungan dari setiap karier pilihan.	3,12	21
4.	Adanya keinginan untuk membuat keputusan menyangkut pilihan karier secara dini.	13,22,	4
B.	Komitmen Identitas		
5.	Mampu memahami dengan baik dan lebih rinci tentang aspek-aspek dari karier pilihannya.	5,14,23,30	33
6.	Adanya aktifitas yang terarah untuk tujuan realisasi pilihan pilihan identitas yang telah dibuat.	6,15,24	31
7.	Adanya ekspresi perasaan-perasaan yang memantulkan rasa percaya diri, mantap, dan optimis.	7,25	16
8.	Identifikasi dengan orang-orang sukses / tokoh panutan yang sesuai dengan karier yang dipilih.	8,26	17
9.	Kemampuan memproyeksikan dan menghubungkan kemampuan diri sendiri dengan rencana-rencana yang akan dilakukan termasuk didalamnya; pengembangan, tantangan, peluang dan hambatan yang akan dihadapi dimasa depan di bidang karier yang dipilih.	9,32	18,27,34,35
	Total	21	14

b. Reliabilitas Skala Identitas Karier

Reliabilitas skala konsep diri diperoleh dengan menggunakan Teknik Alpha dari program SPSS versi 10.0 dan diperoleh reliabilitas sebesar 0,9295.

c. Uji Validitas butir skala Kecemasan menghadapi dunia kerja

Uji kesahihan butir Identitas Karier menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solutions) versi 10.0. Pada uji kesahihan ini diperoleh koefisien korelasi yang bergerak dari 0,2923 sampai 0,7490. Dari 48 item yang diujikan terdapat 12 item gugur yaitu item nomor: 13,15,19,21,27,29,31,35,37,38,39,47.

Dari hasil pemilihan item sah dari skala kecemasan menghadapi dunia kerja, maka didapatkan komposisi jumlah item yang sudah diurutkan dan digunakan dalam penelitian. Untuk lebih jelasnya lihat tabel berikut ini :

Tabel IV.6:

Nomor item sah skala kecemasan yang sudah diurutkan

No	Komponen / atribut	item favorabel	item unfavorabel
1	Kognitif	13,17,21,25,29,34,36,	1,5,9,32
2	Afektif	2,6,10,14,18,30,33,35	22,26
3	perilaku	3,11,15,23,	7,19,27,31
4	fisiologis	4,8,12,16,20,24,28	–
	Total	26	10

d. Reliabilitas Skala kecemasan menghadapi dunia kerja

Reliabilitas skala kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh dengan menggunakan Teknik Alpha dari program SPSS versi 10.0 dan diperoleh reliabilitas sebesar 0,9464. Rekaman hasil uji validitas butir dan reliabilitas skala identitas karier dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir dapat dilihat pada lampiran A.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan September 2003 dengan disertai surat ijin penelitian bernomor : 176 c / D/ Psi/ USD/ VIII/ 2003. Sebanyak 50 eksemplar yang terdiri dari skala Identitas Karier (35 item) dan Skala Kecemasan menghadapi dunia kerja (36 item) dibagikan kepada subyek penelitian dengan rincian 15 orang dari Fakultas Sastra, 17 orang dari Fakultas Ekonomi, dan 10 orang dari Fakultas Teknik, dan 8 orang dari Fakultas Psikologi.

Dari 50 eksemplar yang dibagikan kepada responden, setelah diperiksa hanya 48 eksemplar yang kembali dan 1 eksemplar tidak semua item terjawab dengan lengkap. Jadi jumlah total skala yang akan dianalisis berjumlah 47 buah.

C. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran yang mudah dipahami mengenai variabel yang bersangkutan. Dari sini dapat diketahui keadaan subyek penelitian pada variabel yang diteliti dengan melihat harga mean (Azwar, 1999). Mean teoretik adalah rata-rata skor dari skala penelitian. Mean teoretik ini diperoleh dari angka yang menjadi titik tengah alat ukur. Sedang mean empirik adalah rata-rata skor hasil subyek pada data penelitian.

Norma dalam membuat kategorisasi subyek dilakukan dengan pengkategorisasian berdasar model distribusi normal menurut Azwar (2000). Kategorisasi skala yang dikenakan pada subyek digolongkan dalam 5 kelompok. Tujuan dari penggolongan ini adalah untuk menempatkan subyek ke dalam keolompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 1999). Norma untuk pembuatan kategorisasi skor adalah sebagai berikut:

Tabel IV.7 : Norma kategorisasi skor

Skor	Kategorisasi
$X \leq (\mu - 1,5 \sigma)$	Sangat rendah
$(\mu - 1,5 \sigma) < X \leq (\mu - 0,5 \sigma)$	Rendah
$(\mu - 0,5 \sigma) < X \leq (\mu + 0,5 \sigma)$	Sedang
$(\mu + 0,5 \sigma) < X \leq (\mu + 1,5 \sigma)$	Tinggi
$(\mu + 1,5 \sigma) < X$	Sangat tinggi

Untuk mencari jenjang kategorisasi masing-masing skala, maka hal-hal seperti estimasi satuan deviasi standar populasi, mean teoretis, rentang minimum dan maksimum serta jarak sebaran masing-masing skala perlu diketahui lebih dulu. Skala identitas karier dalam penelitian ini memiliki jumlah item sebanyak 35 butir dengan skor 1,2,3,4. Dengan demikian skor terendah adalah 35, dan skor tertinggi 140. Nilai deviasi standar yang diperoleh adalah 17,5. Nilai tersebut merupakan hasil dari pembagian range dengan satuan deviasi standar kurve normal.(satuan deviasi standar terbagi menjadi 6 bagian). Sedangkan untuk nilai mean teoretiknya adalah $(35 + 140) : 2 = 87,5$.

Kemudian pada skala kecemasan menghadapi dunia kerja jumlah item sebanyak 36 butir, dengan nilai skor 1,2,3,4. Nilai terendah dalam skala ini adalah 36. Sedangkan nilai tertingginya 144. Besarnya range adalah 108, nilai ini

diperoleh dari hasil pengurangan antara skor tertinggi dengan skor terendah. Selanjutnya, perhitungan besaran nilai mean teoretis dan deviasi standar diperoleh angka sebesar 90 dan 18. Hasil penghitungan hipotetik untuk kedua skala tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel IV. 8: Tabel deskripsi x min, x maks, mean teoretik, deviasi standar, range

Deskripsi	Identitas karier	Kecemasan
X min	35	36
X maks	140	144
Mean teoretis	$(35+140):2= 87,5$	$(36+144): 2 = 90$
Deviasi standar	$(105 : 6)= 17,5$	$108 : 6 = 18$
Range	$140-35= 105$	$144-36 = 108$

Setelah dilakukan perhitungan berdasarkan norma kategorisasi skor, maka masing-masing jenjang kategorisasi skala identitas karier dan kecemasan adalah :

Tabel IV. 9 : Kategorisasi skor identitas karier dan kecemasan

Kategorisasi	Identitas karier	Kecemasan
Sangat rendah	$X \leq 61$	$X \leq 63$
Rendah	$62 < X \leq 78$	$64 < X \leq 81$
Sedang	$79 < X \leq 96$	$82 < X \leq 99$
Tinggi	$97 < X \leq 113$	$100 < X \leq 117$
Sangat tinggi	$114 < X$	$118 < X$

Mengacu pada norma kategorisasi untuk skala identitas karier dan dari data yang ada, ditemukan bahwa sebagian subyek memiliki identitas karier yang sedang sampai sangat tinggi . Berdasarkan tabel diatas diperoleh rentangan kategori skor antara kategori sangat rendah sampai kategori sangat tinggi. Namun tidak ditemukan subyek yang berada pada kategori sangat rendah. Subyek yang termasuk dalam kategori skor rendah berjumlah 4 orang (8 %), kategori sedang

berjumlah 24 orang (51%), kategori tinggi berjumlah 13 orang (27%), sedangkan untuk kategori sangat tinggi berjumlah 6 orang (13%).

Sedangkan dari norma kategorisasi untuk skala kecemasan menghadapi dunia kerja dan dari data yang ada diperoleh rentangan kategori skor antara kategori sangat rendah sampai kategori sangat tinggi. Subyek yang termasuk dalam kategori skor sangat rendah berjumlah 1 orang (2%), kategori rendah berjumlah 11 orang (23%), kategori sedang berjumlah 24 orang (51%), sedangkan untuk kategori tinggi berjumlah 4 orang (8 %) dan kategori sangat tinggi berjumlah 7 orang (14 %).

Berikut ini disajikan rangkuman data jumlah subyek menurut kategorisasi skala identitas karier dan kecemasan, yaitu :

Tabel IV. 10: Hasil jumlah subyek menurut kategorisasi

Kategorisasi	Identitas karier		Kecemasan	
	Jumlah	Persen (%)	Jumlah	Persen (%)
Sangat rendah	0	0%	1	2%
Rendah	4	8%	11	23%
Sedang	24	51%	24	51%
Tinggi	13	27%	4	8%
Sangat tinggi	6	13%	7	14%

Berdasarkan data empirik penelitian, skor terendah yang diperoleh subyek untuk skala identitas karier adalah 73, dan skor subyek yang tertinggi sebesar 135. Selanjutnya untuk mean diperoleh angka sebesar 96,04 dan standar deviasi sebesar 14,85.

Sementara untuk skala kecemasan menghadapi dunia kerja , skor minimal subyek adalah 58 dan skor maksimalnya 138. Kemudian untuk mean kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh angka sebesar 92,96. Sedangkan untuk standar

deviasinya diperoleh angka sebesar 18,37. Rangkuman hasil mengenai data empirik skala identitas karier dan kecemasan dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel IV. 11: Rangkuman hasil data empirik

Deskripsi data	Identitas karier	Kecemasan
X min	59	58
X maks	135	141
Mean empirik	96,04	93,00
Std deviasi	14,85	18,79
Range	76	83

Selanjutnya untuk mengetahui tingkat kecenderungan subyek pada masing-masing variabel penelitian perlu dilakukan perbandingan antara mean empiris dan mean teoretis. Mean empiris merupakan nilai rata-rata yang dimiliki sekelompok subyek dari hasil penelitian. Sedang mean teoretik merupakan nilai rata-rata yang menjadi titik tengah pada skala penelitian.

Mean teoretik skala identitas karier sebesar 87,5 sedangkan mean empirisnya 96,04. Kemudian untuk skala identitas karier mean teoretik sebesar 90, sedangkan untuk mean empirisnya 93. Hasil perbandingan antar mean teoretis dengan empiris pada kedua skala menunjukkan bahwa, mean empiris dari kedua skala lebih besar. Hal ini berarti subyek penelitian memiliki tingkat identitas karier dan kecemasan menghadapi dunia kerja yang cenderung tinggi. Pada tabel berikut disajikan deskripsi data penelitian hasil uji signifikansi antara mean empirik dan teoretis:

Tabel IV.12: Deskripsi data penelitian

Skala	Mean teoretik	Mean empirik	SD
Identitas karier	87,5	96,04	14,85
Kecemasan	90	93	18,79

D. Analisis Data Statistik

Sebelum melakukan analisis data dalam rangka uji hipotesis, terlebih dulu harus dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji asumsi ini merupakan prasyarat uji hipotesis dengan *Product Moment Pearson* (Hadi, 1996). Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi sebaran dari variabel bebas (x) dan variabel tergantung (y) bersifat normal atau tidak. Kerlinger (2000) mengatakan bahwa data yang sudah didistribusi secara normal berfungsi untuk mengintrepetasikan probabilitas data statistik yang telah diolah. Sedangkan uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara skor dari variabel bebas dan skor dari variabel tergantung tersebut merupakan garis lurus atau tidak. Pada penelitian ini dipakai tingkat kepercayaan 95 % atau taraf signifikansi (α) 5% seperti lazim digunakan digunakan dalam statistik untuk ilmu-ilmu sosial seperti Psikologi (Supratiknya, 2000).

1. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (Uji K-S) dalam program SPSS 10 *for Windows*. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi sebaran variabel bebas dan tergantung bersifat normal atau tidak. Pedoman untuk pengambilan keputusan uji normalitas yakni bila nilai signifikansi atau $p < 0,05$ maka distribusi adalah tidak normal. Sebaliknya bila nilai signifikansi atau $p > 0,05$ maka distribusinya adalah normal (Santoso, 2003). Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel IV.13 :

Rangkuman hasil uji normalitas

	N	Identitas Karier	Kecemasan
Kolmog- Smirnov Z	47	0,664	1,034
Signifikansi	47	0,770	0,236

Berdasarkan hasil uji normalitas, didapatkan hasil bahwa distribusi sebaran variabel bebas dan tergantung bersifat normal. Hal ini nampak dari hasil signifikansi kedua variabel lebih besar daripada 0,05 ($p > 0,05$). Uji normalitas untuk variabel Identitas Karier memiliki probabilitas 0,770 atau probabilitas lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Sedangkan untuk variabel Kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki probabilitas 0,317 yang berarti probabilitasnya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$).

2. Uji Linieritas

Fungsi utama dari uji linieritas adalah untuk melihat apakah variabel X dan Y mengikuti fungsi linieritas. Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara skor dari variabel bebas dan skor dari variabel tergantung tersebut merupakan garis lurus atau tidak. Pengujian terhadap linieritas variabel bebas dengan variabel tergantung dikatakan linier apabila memenuhi syarat $p < 0,05$ (Santoso, 2003). Berdasarkan uji linieritas yang dilakukan dengan program SPSS versi 10.0 diperoleh hasil yang menunjukkan probabilitas lebih kecil dari 0,05, dengan nilai signifikansi 0,024. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan bahwa hubungan kedua variabel linier atau merupakan garis

lurus karena memiliki probabilitas sebesar 0,024 ($p < 0,05$). Pada tabel berikut akan disajikan hasil uji linieritas :

Tabel IV.14. Hasil uji linieritas

KECEMASAN * IDENTITAS KARIER		F	Sig.
	(Combined)	1.291	.295
	Linearity	6,099	.024
	Deviation from Linearity	1.120	.413

3. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara identitas karier dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Untuk uji hipotesis ini dilakukan dengan teknik *Korelasi Product Moment* dari *Pearson*. Dan setelah dilakukan analisis data diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel IV. 15 : Rangkuman hasil uji hipotesis

Variabel	N	r	p
Identitas karier	47	-0,335	0,11
Kecemasan	47		

Berdasarkan hasil analisis data dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* terhadap kedua variabel penelitian ini, diperoleh harga koefisien korelasi sebesar -0,355 pada taraf signifikansi 5 %. Besarnya harga koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara identitas karier dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Mengacu pada hasil tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti yakni ada hubungan yang negatif antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Harga koefisien korelasi yang bernilai negatif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi identitas karier maka akan semakin rendah pula kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Koefisien determinasi yang diperoleh dari kuadrat koefisien korelasi (R^2) adalah sebesar 0,112. Hasil tersebut berarti bahwa variabel bebas dalam penelitian ini yakni Identitas Karier hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 11,2%, sedangkan 88.8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan negatif antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisa data statistik yang dilakukan menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian yaitu identitas karier dan kecemasan menghadapi dunia kerja mempunyai korelasi yang negatif dan signifikan.. Hal ini berarti semakin tinggi identitas karier maka kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir akan semakin rendah. Harga koefisien korelasi *product moment* antara identitas karier dan kecemasan sebesar 0,011 atau $p < 0,05$. Dengan demikian dari hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesa penelitian diterima.

Hasil penelitian tersebut senada dengan teori yang menyatakan bahwa bagi mereka yang masih mengalami kesulitan dalam menegakkan komitmen akan pilihan karier, akan terombang-ambing dalam menghadapi kenyataan kehidupan orang dewasa dan terus menerus berada dalam keraguan dan ketidakpastian (Rice, 1996).

Optimasi identitas karier hanya mungkin terjadi apabila individu sadar akan ciri khas pribadinya, seperti kesukaan dan ketidaksukaanya, aspirasinya, tujuan masa depan dan perasaan bahwa dia dapat dan harus mampu mengatur orientasi hidupnya sendiri, sehingga ini mencegah adanya kebingungan dan kecemasan (Marcia, dalam Archer, 1994).

Dari deskripsi data hasil penelitian pada ranah identitas karier terlihat bahwa dari keseluruhan sampel penelitian, 4 orang (8,5%) berada pada kategori rendah, 24 orang (51%) berada pada kategori sedang, 13 orang (27%) berada pada kategorisasi tinggi, sedangkan sisanya yakni 6 orang (13%) berada pada kategorisasi sangat tinggi. Hal ini menunjukkan rata-rata mahasiswa tingkat akhir pada penelitian memiliki kemampuan rata-rata untuk eksplorasi dan membuat komitmen pada identitas karier. Sedangkan pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja, ditemukan bahwa 4 orang (8,5%) berada pada kategori rendah, 24 orang (51%) berada pada kategori sedang, 13 orang (27%) berada pada kategorisasi tinggi, sedangkan sisanya yakni 6 orang (13%) berada pada kategorisasi sangat tinggi. Maka dari perbandingan sampel penelitian pada masing-masing variabel terlihat bahwa sampel penelitian memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang sedang dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini terjadi karena faktor-faktor penyebab timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja tidak hanya disebabkan oleh kemampuan seseorang dalam eksplorasi dan komitmen pada identitas semata, namun juga oleh faktor-faktor di luar ranah identitas karier, seperti persoalan-persoalan menyangkut dinamika sosial kampus serta akademik.

Ada beberapa indikator bagi mahasiswa tingkat akhir dapat dikatakan memiliki identitas karier yang tinggi. Indikator tersebut adalah ada tidaknya eksplorasi dan komitmen akan identitas karier. Melalui eksplorasi terhadap berbagai kemungkinan dan alternatif karier yang ada, individu secara ideal akan membuat komitmen akan karier pilihannya. Kemampuan mahasiswa tingkat akhir dalam eksplorasi pada berbagai alternatif karier ditandai oleh (1) kemampuan memperkirakan alternatif kariernya sebagai pilihan dimasa depan, (2) mengerti akan konsekuensi dari kerugian dan keuntungan dari setiap pilihan, (3) usaha mereka untuk memperoleh pengetahuan dan informasi, dan(4) mampu membuat keputusan untuk segera menjalankan pilihannya.

Sedangkan adanya komitmen pada mahasiswa tingkat akhir ditandai oleh kemampuannya untuk: (1)memahami dan mengerti lebih rinci akan keuntungan dan kerugian pilihannya, (2) membuat upaya-upaya atau aktifitas untuk mendukung pilihannya, (3) mengidentifikasikan dirinya dengan model atau panutan yang realistik, (4) mengekspresikan perasaan optimisme dan percaya diri, (5) memproyeksikan pilihannya pada masa mendatang, serta (6) menghargai perubahan dan mengkaitkannya dengan potensi diri yang realistik.

Jadi bisa dijelaskan bahwa salah satu variabel penyebab timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir terjadi karena mahasiswa masih belum menemukan kepastian dan kesetiaan pada apa yang sudah direncanakan di masa depan. Sebaliknya adanya rencana dan komitmen yang memadai pada mahasiswa tingkat akhir akan menuntun mereka pada perilaku yang sesuai dengan arah tersebut. Hal ini selanjutnya akan melahirkan

banyak gagasan dan gambaran tentang apa yang mungkin akan dilakukannya menyangkut kariernya nanti.

Mahasiswa tingkat akhir yang sudah memiliki kesadaran akan identitas karier yang lebih tinggi cenderung memiliki kesiapan dan kemandirian dalam mengambil keputusan-keputusan penting yang berhubungan dengan kehidupannya. Kesiapan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi ambang masa dewasa membuatnya memiliki keyakinan yang kuat dan optimisme akan masa yang akan datang termasuk didalamnya ketika menghadapi dunia kerja.

Dalam penelitian ini ditemukan hasil koefisien determinasi yang diperoleh dari kuadrat koefisien korelasi (R^2) adalah sebesar 0,112. Hasil tersebut berarti bahwa variabel bebas dalam penelitian ini yakni Identitas Karier hanya memberikan pengaruh efektif sebesar 11,2% terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan 88,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa identitas karier hanya memberikan 11,2% saja. Variabel lain yang dapat berpengaruh antara lain berupa persoalan-persoalan aktual menyangkut masalah akademik sehubungan dengan tugas akhir studi atau skripsi, nilai hasil studi menyangkut indeks prestasi yang diperoleh, persoalan-persoalan menyangkut dinamika sosial kampus menyangkut hubungan dengan teman-teman, dosen maupun dengan organisasi yang ia ikut di dalamnya, serta tipe kepribadian yang cenderung memandang rendah kemampuan diri sendiri. Greist, Martens & Sharkey (dalam Gunarsa,1996) mengatakan bahwa kecemasan dapat disebabkan oleh hal-hal seperti tuntutan sosial yang berlebihan yang belum atau tidak dapat dipenuhi oleh seseorang, adanya standar keberhasilan yang terlalu tinggi bagi

kemampuan diri sendiri, kurang siap dalam menghadapi suatu situasi atau keadaan yang tidak diharapkan atau diperkirakan olehnya, serta adanya pola berpikir dan persepsi negatif terhadap situasi atau diri sendiri.

Kemudian variabel lain yang juga turut mempengaruhi kecilnya identitas karier terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja bisa juga dari prosedur dan teknis dalam penelitian yang kurang teliti dalam merumuskan definisi operasional kedalam item-item skala penelitian. Namun sekecil apapun pengaruh identitas karier terhadap kecemasan seperti ada dalam penelitian ini tetaplah terdapat pengaruh antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan demikian, setelah melalui prosedur penelitian dan analisis data yang sesuai, penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu mampu mengetahui bahwa identitas karier mempunyai hubungan yang negatif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, serta berhasil membuktikan hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa identitas karier yang tinggi dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat akhir, setidaknya menjadi salah satu prasyarat untuk mengantisipasi munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja dimasa depan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara identitas karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa semakin tinggi identitas karier maka kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir cenderung semakin rendah. Sebaliknya jika identitas karier rendah maka kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir cenderung tinggi. Hal ini berarti bahwa hipotesis pada penelitian ini terbukti. Untuk itu identitas karier yang tinggi dibutuhkan oleh mahasiswa tingkat akhir, setidaknya menjadi salah satu prasyarat untuk mengantisipasi munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja dimasa depan.

B. SARAN

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Identitas Karier yang tinggi sangat penting bagi mahasiswa. Dengan adanya Identitas Karier yang tinggi, kecemasan menghadapi dunia kerja yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir cenderung mudah diatasi dan dikurangi sehingga kecemasan tidak lagi menjadi gangguan bagi proses perkembangan mahasiswa selanjutnya.

Oleh karena itu penulis menyarankan :

1. Bagi Mahasiswa sendiri

Agar lebih menyadari pentingnya pembentukan Identitas karier sehingga kecemasan menghadapi dunia kerja dapat diatasi dengan baik. Selain itu, agar mahasiswa dapat segera membuat keputusan menyangkut identitas kariernya sendiri, tidak ikut-ikutan dalam membuat dan menetapkan pilihan akan kariernya dimasa mendatang. Hal tersebut bisa dilakukan dengan mulai menggali semua potensi dan bakat positif sehingga mahasiswa dapat memilih dan setia pada apa yang akan direncanakan terhadap karier yang dipilih.

2. Bagi Orang Tua dan Pendidik

Supaya menanamkan pentingnya Identitas Karier pada mahasiswa, agar mereka tidak mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja, lebih-lebih pada masa-masa akhir studi dimana mahasiswa juga dituntut segera menyelesaikan studi..

3. Bagi Penelitian lain selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian yang berkaitan dengan kecemasan khususnya kecemasan menghadapi dunia kerja agar lebih cermat dalam menentukan definisi operasional serta pembuatan alat ukur dan dalam menentukan sampel penelitian sekaligus kriteria dan kontrol pada sampel penelitian, sehingga akan didapatkan hasil penelitian yang lebih cermat, objektif, akurat dan konsisten dengan tujuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Archer, S.L. (Ed). 1994. *Interventions for Adolescent Identity Development*. London : Sage.
- Azwar, Z. 1999. *Metode Penelitian*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- , 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- , 1999. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Archer, S.L (Ed). 1994. *Interventions for Adolescent Identity Development*. London: Sage.
- Ambarwati, K.D. 2002. *Hubungan antara Efikasi Diri dan Kecemasan menghadapi tugas Keperawatan pada Mahasiswa Akper tingkat III di Akademi Perawatan (AKPER) BETHESDA Yogyakarta*. Skripsi. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi USD.
- Cremers, A (Terj). 1989. *Identitas dan Siklus Hidup Manusia*. Jakarta : Gramedia.
- Calhoun, J.F and Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship, 3rd edition*. New York :Mc Graw Hill Publishing Company.
- Darajat, Z. 1996. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Gunarsa. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.Y dan Gunarsa, D.S. 1986. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Gramedia.
- Gardner, J.E. 1988. *Memahami Gejolak Masa Remaja*. Terj. Hadisubrata. Jakarta: Mutiara Utama.
- Handoko, T.H. 1997. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta: BPFE.
- Hurlock, E.B. 1996. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terj. Jakarta: Erlangga.
- Hadi, S. 1987. *Metodologi Research*, Jilid III. Yogyakarta: Andi Offset.

- , 1996. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hall, C.S, and Lindzey, G. 1970. *Theories of Personality*. 2nd ed. New York: John Willey and Sons, inc.
- Kisker, G.W. 1982. *The Disorganized Personality*. Tokyo: Mc Graw Hill Kogakusha, Ltd.
- Kerlinger, F.N. 2000. *Asas-asas Penelitian Behavioral*. Terj. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Marcia, J.E. 1980. *Identity in Adolescent*. Dalam : J. Adelson (Ed), *Handbook of Adolescent Psychology*. New York : Wiley.
- Marcia, J.E. et. al. 1993. *Ego Identity : A Handbook for Psychosocial Research*. New York : Freeman.
- Pratomo, S, P,E,H, dan Harjito, P. 1987. *Pengaruh Intelegensi, Self Esteem dan Kecemasan Terhadap Prestasi Belajar*. Laporan Penelitian. Tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Pedoman Penulisan Skripsi*. 1998. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Rathus, S.S, and Navid, J, S. 1991. *Abnormal Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Rice, F.P. 1996. *The Adolescent : Development, Relationship, and Culture*. Massachusetts: Allyn and Bacon.
- Supratiknya, A. 1993. *Teori-teori Psikodinamik*. Yogyakarta : Kanisius.
- Supratiknya, A. 2000. *Statistik Psikologi*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sunusmo, A.K. 2002. *Studi Deskriptif tentang Pencapaian Status Identitas Karier pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun Akademik 2000/2001*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Yogyakarta USD.
- Sugiyono. 1999. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Santoso, S. 2003. *SPSS versi 10.0. Mengolah Data Statistik Secara Profesional*. Jakarta: Gramedia.

Winkel, W.S. 1991. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.

White, R.W, and Watt, N.F. 1981. *The Abnormal Psychology*. New York: John Willey and Sons, inc.