

LAMPIRAN - LAMPIRAN

BLUE PRINT**A. Instrument Regulasi Diri.**

Peneliti melakukan adopsi terhadap skala Regulasi Diri yang di kembangkan oleh Ulfa, dengan aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman yaitu aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku. Aspek metakognitif meliputi perencanaan performasi diri, pemantauan, perbaikan performasi diri, mengorganisasi diri sebagai kebutuhan, dan mengintruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya. Aspek motivasi berupa dorongan kemampuan dalam melakukan sesuatu, kepercayaan diri terhadap kemampuan, menciptakan suatu keadaan yang baik, dan mengrahkan segala usaha yang diperlukan untuk sampai pada tujuan. Aspek perilaku meliputi mengatur diri dengan lingkungan yang mendukung aktivitasnya, menyeleksi lingkungan, memanfaatkan lingkungan, dan menciptakan aktivitas yang mendukung aktivitasnya. Pernyataan pada skala ini berjumlah 56 item yang terdiri dari 29 item favourable dan 27 item unfavorable. Hasil analisis data pada skala regulasi diri diperoleh nilai alpha Cronbach 0.975 Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala regulasi diri menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid

Skala Regulasi Diri 56 aitem

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	UF	
1	Metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir	a. Perencanaan performasi diri atau perilakunya	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		b. Pemantauan (pemantauan) performansi diri atau perilaku	7, 8	9,10	4
		c. Perbaikan performansi diri atau perilakunya	11, 12 13, 14	15, 16 17, 18	8
		d. Mengorganisasi kan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya	19, 20	21, 22	4
		e. Menginstruksik an diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya	23, 24	25, 26	4
2	Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu	a. Dorongan kemampuan dalam melakukan sesuatu	27, 28, 29	30, 31, 32	6
		b. Kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan	35, 36	33, 34	4
		c. Menciptakan suatu keadaan yang disequalibirium	37, 38, 39	40	4
		d. Mengarahkan segala usaha yang diperlukan untuk sampai pada tujuan	41, 42, 43	44, 45, 46	6
3	Perilaku merupakan upaya individu untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan	a. Mengatur diri dengan lingkungan yang mendukung aktivitasnya	47	48	2
		b. Menyeleksi lingkungan yang mendukung aktivitasnya	50	49	2
		c. Memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitasnya	51, 52	53, 54	4

		d. Menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya	56	55	2
Total			29	27	56

B. Instrument Kecemasan pada Mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja

Peneliti melakukan adopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Ulfa, dengan aspek-aspek menurut Nevid yaitu aspek fisik, behavioral, dan kognitif. Aspek fisik meliputi kegelisihan, kegugupan, tangan berkeringat, jantung berdetak, merasa pusing, tangan bergetar, sulit berbicara, sulit bernafas, merasa lemas, dan mudah marah. Aspek kecemasan behavioral meliputi perilaku menghindar, ketergantungan terhadap orang lain, dan perilaku terguncang. Aspek kognitif meliputi kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan terganggu, merasa terancam, kebingungan. Skala ini berjumlah 48 pertanyaan. 24 pertanyaan favourable dan 24 pertanyaan unfavourable. Hasil analisis data pada skala kecemasan diperoleh nilai reliabilitas alpha Cronbach 0.977, berdasarkan hasil uji validitas yang diperoleh dari penilaian SME, didapatkan data bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid

Skala Kecemasan 48 aitem

Skala Kecemasan 48 item					
No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			F	UF	
1	Kecemasan fisik merupakan gangguan yang terjadi pada fisik individu	a. Kegelisahan akan sesuatu yang belum terjadi	1	3	2
		b. Kegugupan akan sesuatu yang belum terjadi	2	4	2
		c. Tangan yang berkeringat	5	6	2
		d. Jantung berdetakk kencang	8	7	2
		e. Merasa pusing	9	10	2
		f. Tangan yang bergetar	11	12	2
		g. Sulit berbicara	13	14	2
		h. Sulit bernafas	15	16	2
		i. Merasa lemas	17	18	2
		j. mudah marah	20	19	2
2	Kecemasan behavioral	a. Perilaku menghindar	21, 22	23, 24	4
		b. Ketergantungan terhadap orang lain	25, 26	27, 28	4
		c. Perilaku terguncang	31, 32	29, 30	4
3	Kecemasan kognitif	a. Kekhawatiran terhadap sesuatu akan terjadi	35, 36	33, 34	4
		b. Perasaan terganggu sesuatu akan terjadi	37, 39	38, 40	4
		c. Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang ada disekitarnya	41, 43	42, 44	4
d. Berpikir bahwa semuanya sangat membingungkan tanpa bisa diatasi		45, 48	46, 47	4	
Total			24	24	48

SKALA

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Kami tim peneliti dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sedang melakukan penelitian mengenai Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Wilayah Kabupaten Sidoarjo. Survei ini penting untuk mengetahui mengenai hubungan antara Regulasi diri Dengan Kecemasan pada Mahasiswa dalam menghadapi dunia Kerja di Wilayah Kabupaten Sidoarjo Saudara/i dapat membantu kami untuk berpartisipasi pada studi ini dengan memberikan informasi yang kami butuhkan. Pengisian kuesioner membutuhkan waktu kurang lebih 15 menit. Dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban benar dan jawaban salah. Saudara/i dapat memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang Saudara/i rasakan/alami.

Saudara/i akan mendapati tiga bagian yang terdiri dari beberapa pernyataan. Segala informasi yang Saudara/i berikan hanya akan digunakan sepenuhnya dalam penelitian dan publikasi ilmiah. Peneliti sepenuhnya akan menjaga kerahasiaan identitas Saudara/i dan identitas berupa nama tidak akan dipublikasikan dalam bentuk apapun.

Peneliti:

1. Danang Aditya Pratama Septiansyah / Prodi Psikologi
2. Widyastuti, M.Psi., Psikolog / Prodi Psikologi

IDENTITAS RESPONDEN

INISIAL :

JENIS KELAMIN :

Apakah Saudara/I merupakan Mahasiswa Tingkat Akhir / Semester Akhir ? :

Ya / Tidak

Apakah Saudara/I Merupakan Mahasiswa di Wilayah Kabupaten Sidoarjo? :

Ya / Tidak

BAGIAN PERTAMA

Pada Bagian ini Saudara/i, akan mendapati pernyataan dengan empat pilihan jawaban. Dimana 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat Setuju .

Saudara/i diminta untuk memilih satu jawaban yang paling mendekati kondisi Saudara/i Saat ini.

Skala Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	Aitem	STS	TS	S	SS
1	Metakognitif	a. Perencanaan performansi diri atau perilakunya	1. Saya menentukan target nilai kelulusan saya (F)				
			2. Saya menentukan pelatihan yang perlu saya ikuti (F)				
			3. Saya menentukan informasi apa saja yang saya butuhkan (F)				
			4. Selama masih kuliah saya tidak merencanakan apapun terkait dunia kerja (UF)				
			5. Saya tidak mencari informasi terkait dunia kerja (UF)				
			6. Saya tidak merencanakan apa pun untuk mendapatkan nilai kelulusan yang memuaskan (UF)				
		b. Pemonitoran performansi diri dan perilakunya	7. Saya menyesuaikan jadwal kuliah untuk ikut pelatihan workshop (F)				
			8. Saya mengatur cara belajar agar bisa mendapatkan nilai kuliah yang memuaskan (F)				
			9. Saya tidak mampu menyesuaikan waktu belajar dengan baik (UF)				
			10. Saya tidak mendapatkan nilai yang memuaskan karena saya kurang dalam hal belajar (UF)				
		c. Perbaikan performansi diri atau perilakunya	11. Saya memperbaiki setiap nilai mata kuliah yang buruk agar sesuai dengan target nilai lulus saya (F)				
			12. Saya memperbaiki kemampuan belajar saya dengan ikut organisasi/pelatihan (F)				

			13. Saya mencari informasi terkait dunia kerja setiap hari (F)				
			14. Saya menggali informasi tentang dunia kerja dari banyak pihak (F)				
			15. Saat kuliah saya malas melatih kecakapan diri (UF)				
			16. Saat kuliah saya malas untuk memperbaiki kekurangan yang menunjang pekerjaan (UF)				
			17. Saya malas ketika mencari informasi terkait dunia kerja (UF)				
			18. Saya tidak mampu melatih diri untuk menambah skill terkait dunia kerja (UF)				
		d.Mengorganisasikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya	19. Saya sangat tertarik ketika diajak teman untuk berbicara mengenai dunia kerja (F)				
			20. Ketika masuk semester akhir saya aktif mencari informasi terkait dunia kerja (F)				
			21. Mencari pekerjaan sekarang sulit sehingga membuat saya malas untuk cepat lulus kuliah (UF)				
			22. Saya sangat tidak tertarik ketika teman mengajak saya membahas tentang bisnis (UF)				
		e. Menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya	23. Saya selalu berpikir positif terhadap kemungkinan yang bisa terjadi dalam menghadapi persaingan dunia kerja (F)				
			24. Saya mengubah pola pikir saya selama kuliah guna menyesuaikan diri saat mencari pekerjaan (F)				
			25. Saya tidak peduli dengan kekurangan saya terkait dunia kerja selama kuliah (UF)				
			26. Melihat orang lain sukses saya beranggapan bahwa hal itu biasa saja (UF)				
2	Motivasi	a. Dorongan kemampuan dalam melakukan sesuatu	27. Saya semangat mencari informasi tentang dunia kerja sebelum lulus (F)				
			28. Saya menjaga semangat saya agar tetap bisa lulus dengan baik (F)				

			29. Saya tetap semangat mengikuti pelatihan kerja (F)				
			30. Saya kurang antusias dalam mengikuti kegiatan workshop yang diadakan oleh kampus (UF)				
			31. Saya kurang bersemangat ketika mengikuti kegiatan workshop (UF)				
			32. Saya tidak mempunyai rasa keingintahuan dalam memahami sesuatu yang belum saya ketahui dengan jelas (UF)				
		b. Kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu	33. Saya kurang yakin bisa diterima di pekerjaan yang saya inginkan setelah lulus kuliah nanti (UF)				
			34. Saya khawatir tidak terampil menjawab saat wawancara pekerjaan nantinya (UF)				
			35. Saya yakin bahwa diri saya mampu menghadapi persaingan kerja (F)				
			36. Mengikuti organisasi membuat saya yakin mampu dalam menghadapi ketatnya persaingan dunia kerja (F)				
		c. Menciptakan suatu keadaan yang disequalibrium	37. Saya mengikuti setiap kegiatan yang diadakan kampus guna menambah ilmu dalam menghadapi dunia kerja (F)				
			38. Saya senang dengan teman yang memberikan tips lolos seleksi pekerjaan (F)				
			39. Saya jadi sedih ketika melihat teman-teman saya yang jadi pengangguran setelah lulus kuliah (UF)				
			40. Saya selalu merasa bahwa diri saya tidak memiliki kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan (UF)				
		d. Mengarahkan segala usaha yang diperlukan untuk sampai pada tujuan	41. Saya belajar dengan giat setiap hari(F)				
			42. Saya mengikuti pelatihan dengan serius (F)				
			43. Saya mengoptimalkan segala kemampuan saat pelatihan (F)				

			44. Saya selalu menunda-nunda dalam menyelesaikan suatu pekerjaan (UF)				
			45. Saya kurang tertarik dengan tawaran teman saya untuk bekerja dengannya setelah lulus kuliah (UF)				
			46. Saya tidak mempersiapkan apapun untuk menambah wawasan saya (UF)				
3	Perilaku	a. Mengatur diri dengan lingkungan yang mendukung aktivitasnya	47. Saat semester akhir saya mulai memilih dimana tempat saya akan melamar pekerjaan (F)				
			48. Ketika lulus kuliah nanti saya memilih untuk tidak bekerja (UF)				
		b. Menyeleksi lingkungan yang mendukung aktivitasnya	49. Bagi saya organisasi tidak menunjang dalam menghadapi dunia kerja (UF)				
			50. Saya menjangkau setiap informasi yang terkait dengan dunia kerja (F)				
		c. Memanfaatkan lingkungan yang mendukung aktivitasnya	51. Saya memanfaatkan fasilitas internet dari kampus(F)				
			52. Saya memanfaatkan informasi dari kampus untuk menambah informasi terkait dunia kerja (F)				
			53. Saya tidak tertarik dengan pelatihan yang di adakan oleh kampus (UF)				
			54. Selama masih kuliah saya sangat malas mengikuti kegiatan yang berkaitan dengan dunia kerja (UF)				
		d. Menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya	55. Saya malas ketika teman mengajak untuk bergabung dengan kelompok pencari kerja(UF)				
			56. Saya membuat kegiatan berbagi informasi kerja dengan teman (F)				

Skala Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Dunia Kerja

No	Aspek	Indikator	Aitem	STS	TS	S	SS
1	Kecemasan fisik	a. Kegelisahan akan sesuatu	1. Saya duduk gelisah ketika teman-teman berbicara tentang dunia kerja (F)				
			2. Saya bisa duduk diam mendengar cerita dunia kerja dari teman-teman(UF)				
		b. Kegugupan akan sesuatu	3. Saya jalan terburu-buru ketika ada teman yang				

			menanyakan tentang pekerjaan saya(F)				
			Saya merasatileks ketika dihadapkan pada ujian psikotes(UF)				
		c. Tangan yang berkeringat	5. Telapak tangan saya berkeringat ketika temanteman membahas ketatnya persaingan dunia kerja (F)				
		d. Jantung berdetak kencang	6.Saya tidak pernah merasakan gejala yang aneh pada tubuh saya ketika membahas tentang dunia kerja (UF)				
			7. Detak jantung saya normal ketika membayangkan proses wawancara pekerjaan nantinya (UF)				
		e. Merasa pusing	8. Jantung saya berdegup kencang menghadapi dunia kerja yang semakin ketat (F)				
			9. Saya merasa pusing ketika mengetahui susahny mendapatkan pekerjaan (F)				
		f. Tangan yang bergetar	10. Saya tidak pernah pusing memikirkan pekerjaan apa yang akan saya dapati nanti (UF)				
			11. Tangan saya bergetar ketika teman saya mulai membahas tentang kejamnya dunia kerja (F)				
		g. Sulit berbicara	12. Ketika saya mendengar informasi terkait persaingan dunia kerja tubuh saya tidak merasakan gejala apapun (UF)				
			13. Saya terbata-bata saat teman bertanya tentang pekerjaan (F)				
			14. Ketika dosen menanyakan tentang pekerjaan yang saya minati saya menjawabnya tanpa ragu (UF)				
		h. Sulit bernafas	15. Saya merasa sesak nafas ketika keluarga bertanya dimana saya akan bekerja setelah lulus kuliah nantinya (F)				
			16. Ketika memikirkan ketatnya persaingan dunia				

			kerja di luar sana saya bernafas secara normal (UF)				
		i. Merasa lemas	17. Badan saya terasa lemas dan tak berdaya ketika melihat banyaknya pengangguran setelah lulus kuliah (F)				
			18. Saya merasa bersemangat ketika mengikuti organisasi tentang dunia kerja (UF)				
		j. Mudah marah	19. Saya senang meskipun saya harus menghadapi wawancara berulang kali (UF)				
			20. Saya sangat kesal ketika teman saya memamerkan dimana tempat dia bekerja (F)				
2	Kecemasan behavioral	a. Perilaku menghindar	21. Saya menghindar dari orang tua yang bertanya tentang kerja (F)				
			22. Saya sering meninggalkan teman-teman yang sedang berdiskusi tentang pekerjaan (F)				
			23. Saya tidak pernah mengalihkan pembicaraan ketika teman menanyakan tentang pekerjaan yang saya minati (UF)				
		b. Ketergantungan terhadap orang lain	24. Saya suka bergabung dengan orang-orang baru guna menambah wawasan mengenai dunia kerja (UF)				
			25. Saya tidak bisa memutuskan sendiri tentang pekerjaan yang saya minati (F)				
			26. Saya selalu meminta teman saya untuk menyelesaikan setiap tugas yang diberikan oleh dosen kepada saya (F)				
			27. Saya selalu mandiri saat menyelesaikan masalah yang saya hadapi (UF)				
			28. Saya tidak meminta bantuan kepada siapapun ketika saya dihadapkan dengan masalah yang berat (UF)				

		c. Perilaku terguncang	29. Saya merasa persaingan dalam dunia kerja adalah hal yang biasa (UF)				
			30. Saya dapat mengontrol perilaku saya dalam keadaan apapun (UF)				
			31. Saya sering tiba-tiba merasa sedih mengingat ketatnya persaingan dunia kerja (F)				
			32. Saya tidak mampu bekerja dibawah tekanan (F)				
3	Kecemasan kognitif	a. Kekhawatiran terhadap sesuatu akan terjadi	33. Saya tidak khawatir ketika harus beradaptasi dengan lingkungan pekerjaan yang baru (UF)				
			34. Saya sudah mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk menghadapi dunia kerja sehingga saya merasa tenang (UF)				
			35. Saya khawatir orang di sekeliling saya akan meremehkan kemampuan saya (F)				
			36. Saya merasa tidak tenang mengingat ketatnya pesaingan kerja (F)				
		b. Perasaan terganggu sesuatu akan terjadi	37. Saya merasa jengkel ketika ada orang lain menanyakan tentang pekerjaan saya (F)				
			38. Saya senang ketika keluarga menanyakan tentang pekerjaan yang saya minati (UF)				
			39. Saya merasa risih ketika teman-teman mulai membicarakan seputar dunia kerja (F)				
			40. Saya merasa santai ketika saya membaca informasi ketatnya persaingan dunia kerja (UF)				
		c. Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang ada disekitarnya	41. Saya merasa terancam ketika orang tua bertanya tentang pekerjaan saya nanti (F)				
			42. Saya selalu optimis bahwa masa depan baik setelah lulus kuliah (UF)				
			43. Saya merasa terancam karena saya tidak ada kemampuan apapun (F)				

			44. Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki saya akan diterima ketika melamar pekerjaan di manapun itu (UF)				
		d. Berpikir bahwa semuanya sangat membingungkan tanpa bisa diatasi	45. Saya selalu berpikir positif dalam menghadapi permasalahan dunia kerja (UF)				
			46. Saya bingung melakukan apa untuk menghadapi dunia kerja (F)				
			47. Saya merasa bingung ketika melihat orang-orang yang mengikuti bursa kerja (F)				
			48. Saya selalu sharing dengan teman yang sudah kerja tentang pengalamannya dalam bekerja (UF)				