



**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA  
MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana  
S1 pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

**LAPORAN SKRIPSI**

**NAMA : REDITHA MILENIA PUSPITA  
NIM : 46118210075**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA**

**2022**

**HALAMAN JUDUL**



**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA  
MAHASISWA SEMESTER AKHIR**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi Sarjana  
S1 pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

**LAPORAN SKRIPSI**

**NAMA : REDITHA MILENIA PUSPITA**

**NIM : 46118210075**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2022**

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : Reditha Milenia Puspita

NIM : 46118210075

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapat sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan Undang-undang yang berlaku.

Jakarta, 22 Agustus 2023  
UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

  
Reditha Milenia Puspita

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi diajukan oleh:

Nama : Reditha Milenia Puspita

NIM : 46118210075

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata I pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Program Sarjana Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh :

Pembimbing : Nursakinah Oktaviana Sasmita, S.Psi., M.Si (

NIDN : 0310108704

Ketua Penguji : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog (

NIDN : 0322048105

Penguji 1 : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog (

NIDN : 0327048904

*Nursakinah  
Nursakinah P.S*

*Melani*  
*Aulia*

Jakarta, 22 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Program Sarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi saya menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1.) Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi.
- 2.) Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi.
- 3.) Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc dan Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psi selaku Seketariat Program Studi Fakultas Psikologi.
- 4.) Ibu Nursakinah Oktaviana Sasmita, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
- 5.) Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah membagikan ilmunya dan membimbing saya dari awal perkuliahan hingga saya berada di titik ini.
- 6.) Kedua orang tua, kakak-kakak saya yang telah memberikan dukungan penuh dan doa kepada penulis sejak awal perkuliahan hingga dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
- 7.) Teman-teman satu jurusan psikologi yang telah memberi dukungan dan semangat.
- 8.) Teman-teman seperjuangan dalam mengerjakan tugas akhir yang berasal dari perguruan tinggi lain yang telah banyak membagikan ilmunya untuk saling berbagi dalam mengerjakan tugas akhir.
- 9.) Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 22 Agustus 2023



Penulis



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reditha Milenia Puspita

NIM : 46118210075

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi: Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/ format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 22 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Reditha Milenia Puspita

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
1.5 Sistematika Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Kecemasan .....	9
2.1.1 Definisi Kecemasan .....	9
2.1.2 Ciri-ciri Kecemasan .....	9
2.1.3 Jenis-jenis Kecemasan .....	10
2.1.4 Aspek Kecemasan .....	11
2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	11
2.1.6 Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	14
2.2 Berpikir Positif.....	15
2.2.1 Definisi Berpikir Positif .....	15
2.2.2 Manfaat Berpikir Positif.....	15



2.2.3	Ciri-ciri Individu Berpikir Positif.....	15
2.2.4	Aspek Berpikir Positif.....	16
2.2.5	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif.....	17
2.2.6	Langkah Membangun Berpikir Positif.....	18
2.3	Mahasiswa Semester Akhir.....	18
2.4	Literatur Review .....	20
2.5	Dinamika Penelitian.....	30
2.6	Kerangka Pemikiran.....	31
2.7	Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>32</b>
3.1	Desain dan Tipe Penelitian.....	32
3.2	Variabel Penelitian .....	32
3.4	Definisi Operasional Kecemasan (Y).....	32
3.5	Populasi dan Sampel.....	33
3.5.1	Populasi.....	33
3.5.2	Sampel .....	33
3.6	Prosedur Penelitian .....	33
3.7	Teknik Pengambilan Sampling.....	33
3.8	Metode dan Instrumen Penelitian .....	34
3.8.1	Metode Pengumpulan Data.....	34
3.8.2	Instrumen Penelitian.....	35
3.9	Validitas dan Reabilitas .....	38
3.9.1	Validitas .....	38
3.9.2	Reliabilitas.....	40
3.10	Analisis Data.....	42
3.10.1	Analisis Deskriptif .....	42
3.10.2	Analisis Inferensial.....	43
3.10.3	Uji Hipotesis.....	43
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>		<b>45</b>
4.1	Gambaran Umum Subjek .....	45
4.2	Hasil.....	48
4.2.1	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi .....	48
4.2.2	Analisis Inferensial .....	50
4.2.3	Uji Hipotesis.....	52

4.3 Diskusi .....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>58</b>
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	58
5.3 Saran.....	59
5.3.1 Saran Teoritis.....	59
5.3.2 Saran Praktis .....	60
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	20
Tabel 3. 1 Skor Pengukuran Skala .....	35
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Berpikir Positif .....	36
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja .....	37
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	45
Tabel 4. 2Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
Tabel 4. 3Karakteristik Responden Berdasarkan Semester Tempuh .....	46
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Wilayah Perguruan Tinggi.....	47
Tabel 4. 5 Karateristik Responden Berdasarkan Pengalaman Kerja.....	47
Tabel 4. 6 Hasil Uji Statistik Deskriptif .....	48
Tabel 4. 7Kriteria Kategorisasi Skala Berpikir Positif .....	49
Tabel 4. 8 Kriteria Kategorisasi Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	49
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas.....	50
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas .....	51
Tabel 4. 11 Hasil Uji Hipotesis .....	52
Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi Dimensi/Aspek Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja .....	52



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran .....	31
--------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran.1 Rancangan Inform Consent .....	65
Lampiran. 2 Rancangan Alat Ukur .....	67
Lampiran. 3 Rancangan Expert Judgement .....	71
Lampiran. 4 Skala Digunakan Saat Uji Try Out .....	84
Lampiran. 5 Hasil Uji Tryout.....	95
Lampiran. 6 Hasil Uji Statistik Deskriptif .....	99
Lampiran. 7Hasil Uji Karakteristik Deskriptif.....	100
Lampiran. 8 Kuesioner yang Digunakan Saat Penelitian.....	103
Lampiran. 9 Tabulasi Data .....	112

