

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN KARIR
PADA *FRESH GRADUATE* LULUSAN IAIN KEDIRI TAHUN 2024 YANG
BELUM BEKERJA**

SKRIPSI

Ditulis untuk persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi.)



OLEH:

PRANDASARI DWI FITRIA

NIM. 21104069

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI**

2025

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN KARIR
PADA *FRESH GRADUATE* LULUSAN IAIN KEDIRI TAHUN 2024 YANG
BELUM BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program Sarjana Psikologi (S.Psi.)

Oleh:

**Prandasari Dwi Fitria
NIM. 21104069**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN KARIR
PADA *FRESH GRADUATE* LULUSAN IAIN KEDIRI TAHUN 2024 YANG
BELUM BEKERJA**

PRANDASARI DWI FITRIA
NIM. 21104069

Disetujui oleh:

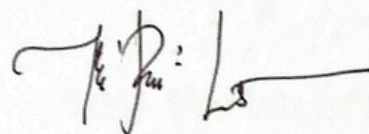
Pembimbing I



Arisa Rahmawati Zakiyah, S.Psi., M.Si.

NIP. 198702082023212033

Pembimbing II



Ervin Abdillah, S.Psi., M.A.

NIP. 198505052023211036

NOTA DINAS

Kediri, 9 Oktober 2025

Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Prandasari Dwi Fitria
NIM : 21104069
Judul : Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Karir pada
Fresh Graduate Lulusan IAIN Kediri Tahun 2024 yang Belum Bekerja

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

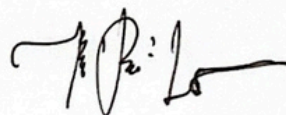
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Arisa Rahmawati Zakiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 198702082023212033

Pembimbing II



Ervin Abdillah, S.Psi., M.A.
NIP. 198505052023211036

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN KARIR
PADA *FRESH GRADUATE* LULUSAN IAIN KEDIRI TAHUN 2024 YANG
BELUM BEKERJA**

PRANDASARI DWI FITRIA
NIM. 21104069

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Universitas Islam Negeri Syekh Wasil
Kediri pada tanggal 17 Oktober 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. Robingaton, M.Pd.I.
NIP. 196904081998032002

(.....)

2. Penguji I
Arisa Rahmawati Zakiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 198702082023212033

(.....)

3. Penguji II
Ervin Abdillah, S.Psi., M.A.
NIP. 198505052023211036

(.....)

Kediri, 17 Oktober 2025
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Syekh Wasil Kediri



Prof. Dr. A. Halil Thahir, M.HI.
NIP. 197111212005011006

MOTTO

“Walau tak terdengar masuk akal bagi mereka yang tak percaya. Tapi kita punya kita yang akan melawan dunia.”

(Nadin Amizah-Taruh)

“Tak ada yang tahu kapan kau mencapai tuju. Dan percayalah bukan urusanmu untuk menjawab itu.”

(Hindia-Besok Mungkin Kita Sampai)

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prandasari Dwi Fitria
NIM : 21104069
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Karir pada *Fresh Graduate* Lulusan IAIN Kediri Tahun 2024 yang Belum Bekerja” adalah benar-benar tulisan saya, serta bukan merupakan plagiasi, yaitu baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 9 Oktober 2025

Penulis



Prandasari Dwi Fitria
NIM. 21104069

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya. Atas izin Allah, alhamdulillah skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis mempersembahkan karya tulis ini kepada:

1. Diri sendiri, Prandasari Dwi Fitria. Terima kasih karena telah bertahan untuk menjalani seluruh proses perkuliahan, telah berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan gelar hingga akhir, dan menyelesaikan salah satu tahap dari kehidupan ini dengan penuh tanggung jawab.
2. Kedua orang tua penulis, Mama dan Papa. Terima kasih untuk semua perhatian, dorongan, dan doa yang tak kunjung lepas, sehingga penulis dapat menyelesaikan proses perkuliahan ini hingga akhir.
3. Dosen pembimbing I dan II, Ibu Arisa Rahmawati Zakiyah, S.Psi., M.Si. dan Bapak Ervin Abdillah, S.Psi., M.A. Terima kasih karena telah mengarahkan, memudahkan, dan menyediakan waktu di tengah-tengah kesibukannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik di waktu yang tepat.
4. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Islam. Terima kasih untuk semua ilmu dan pengalaman yang telah diberikan. Semoga ilmu tersebut dapat bermanfaat untuk penulis dan orang-orang di sekitarnya.

ABSTRAK

FITRIA, PRANDASARI DWI. Dosen Pembimbing Arisa Rahmawati Zakiyah, S.Psi., M.Si. dan Ervin Abdillah, S.Psi., M.A. *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Karir pada Fresh Graduate Lulusan IAIN Kediri Tahun 2024 yang Belum Bekerja*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Syekh Wasil Kediri. 2025.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Kecemasan Karir, *Fresh Graduate*

Di era globalisasi saat ini, pendidikan tinggi merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan. Pada umumnya, *fresh graduate* dianggap lebih berpotensi untuk menghadapi dinamika lingkungan kerja yang terus berevolusi. Namun, faktanya saat ini masih banyak lulusan dari perguruan tinggi yang belum memperoleh pekerjaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat regulasi diri pada *fresh graduate* yang belum bekerja, untuk mengetahui tingkat kecemasan karir pada *fresh graduate* yang belum bekerja, dan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan kecemasan karir pada *fresh graduate* yang belum bekerja.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berjenis korelasi. Subjek dalam penelitian ini adalah *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja. Memiliki jumlah populasi sebanyak 125 subjek dan sampel sebanyak 95 subjek. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan rumus *Slovin* yang memiliki derajat kesalahan 5%. Sementara, untuk pengumpulan data menggunakan kuisioner *online* melalui tautan *Google Form*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja tergolong tinggi, tingkat regulasi diri pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja tergolong sedang, dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan karir pada *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang belum bekerja, yaitu dengan signifikansi sebesar $0,007 < 0,05$ dan nilai korelasi r sebesar $-0,276$. Artinya, antara regulasi diri dengan kecemasan karir memiliki keterkaitan yang berlawanan.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Karir pada *Fresh Graduate* Lulusan IAIN Kediri Tahun 2024 yang Belum Bekerja” dengan baik.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada setiap pihak yang telah membantu dalam proses penulisannya. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag. selaku Rektor UIN Syekh Wasil Kediri.
2. Bapak Prof. Dr. A. Halil Thahir, M.HI. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Syekh Wasil Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam UIN Syekh Wasil Kediri.
4. Ibu Arisa Rahmawati Zakiyah, S.Psi., M.Si. dan Bapak Ervin Abdillah, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan dan arahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Kedua orang tua penulis, yaitu Mama dan Papa yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan doa yang tak kunjung lepas kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
6. Para sahabat penulis yang tergabung dalam grup GUF dan Bjorkiw, yaitu ke-enam perempuan baik yang telah menjadi tempat berbagi keluh kesah, hadir untuk menemani dan membantu, serta selalu memberi dukungan dan motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik diwaktu yang tepat.

7. Para kakak tingkat angkatan 2019 dan 2020, yaitu sebanyak 22 orang baik yang telah membantu mendistribusikan kuesioner penelitian melalui grup angkatan dan alumni di seluruh program studi dan fakultas IAIN Kediri.
8. Para responden, yaitu *fresh graduate* lulusan IAIN Kediri tahun 2024 yang telah membantu dalam proses pengisian data, sehingga penelitian ini dapat teruji dengan sempurna.
9. Para responden uji coba kuisisioner, yaitu sebanyak 30 *fresh graduate* dari berbagai kampus asal yang telah membantu dalam proses pengisian data uji validitas.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebut satu per satu yang telah membantu, memberi dukungan, semangat, dan do'a kepada penulis.

Semoga kebaikan dari semua pihak di atas dibalas oleh Allah SWT dengan setimpal, dimudahkan untuk menjalani segala urusan, diberi kesehatan fisik dan mental, serta selalu dipenuhi kebahagiaan.

Penulis berharap semoga karya tulis ini bermanfaat untuk semua pihak yang telah membaca. Selain itu, penulis menyadari bahwa karya tulis ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, berbagai kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan dan akan diterima dengan lapang dada.

Kediri, 9 Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Penelitian Terdahulu.....	11
F. Definisi Operasional.....	14
BAB II: PEMBAHASAN	15
A. Kecemasan Karir	15
1. Pengertian Kecemasan Karir	15
2. Aspek-Aspek Kecemasan Karir.....	16
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Karir	17
B. Regulasi Diri.....	18
1. Pengertian Regulasi Diri	18
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri	19
C. <i>Fresh Graduate</i>	19
D. Kerangka Berpikir	20
E. Hipotesis Penelitian	21

BAB III: METODE PENELITIAN	22
A. Rancangan Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel.....	24
C. Teknik Pengumpulan Data	25
D. Instrumen Penelitian	25
E. Teknik Analisis Data	27
1. Tabulasi Data	27
2. Uji Instrumen	27
3. Analisis Deskriptif	28
4. Uji Asumsi	29
5. Uji Hipotesis	30
BAB IV: HASIL PENELITIAN.....	32
A. Validasi Data	32
1. Uji Validitas	32
2. Uji Reliabilitas	36
B. Deskripsi Data	37
C. Analisis Data	38
1. Analisis Deskriptif	38
3. Uji Asumsi	44
4. Uji Hipotesis	45
BAB V: PEMBAHASAN	47
A. Tingkat Kecemasan Karir pada <i>Fresh Graduate</i> yang Belum Bekerja.....	47
B. Tingkat Regulasi Diri pada <i>Fresh Graduate</i> yang Belum Bekerja	48
C. Hubungan Regulasi Diri dan Kecemasan Karir pada <i>Fresh Graduate</i> yang Belum Bekerja	50
BAB VI: PENUTUP	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Skor Skala Likert.....	26
Tabel 3.2. Blue Print Skala Kecemasan Karir	26
Tabel 3.3. Blue Print Skala Regulasi Diri	26
Tabel 3.4. Kategorisasi Skala Analisis Deskriptif.....	29
Tabel 3.5. Kategorisasi Kekuatan Hubungan	31
Tabel 4.1. Uji Validitas Kecemasan Karir.....	32
Tabel 4.2. Blue Print Setelah Uji Validitas Kecemasan Karir	34
Tabel 4.3. Uji Validitas Regulasi Diri	34
Tabel 4.4. Blue Print Setelah Uji Validitas Regulasi Diri.....	35
Tabel 4.5. Uji Reliabilitas Kecemasan Karir.....	36
Tabel 4.6. Uji Reliabilitas Regulasi Diri	36
Tabel 4.7. Karakteristik Jenis Kelamin	37
Tabel 4.8. Karakteristik Usia Responden	37
Tabel 4.9. Analisis Deskriptif Kecemasan Karir.....	38
Tabel 4.10. Pedoman Kategorisasi Kecemasan Karir	39
Tabel 4.11. Kategorisasi Variabel Kecemasan Karir	40
Tabel 4.12. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Karir Berdasarkan Aspek	40
Tabel 4.13. Analisis Deskriptif Regulasi Diri	41
Tabel 4.14. Pedoman Kategorisasi Regulasi Diri.....	42
Tabel 4.15. Kategorisasi Variabel Regulasi Diri.....	42
Tabel 4.16. Kategorisasi Tingkat Regulasi Diri Berdasarkan Aspek	43
Tabel 4.17. Uji Normalitas	44
Tabel 4.18. Uji Linearitas	45
Tabel 4.19. Uji Hipotesis.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kecemasan Karir	63
Lampiran 2. Skala Regulasi Diri	65
Lampiran 3. Kuisisioner Google Form	69
Lampiran 4. Kuisisioner Kecemasan Karir	71
Lampiran 5. Kuisisioner Regulasi Diri	73
Lampiran 6. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen	76
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas Kecemasan Karir	77
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas Regulasi Diri	77
Lampiran 9. Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan Karir	78
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Diri	78
Lampiran 11. Tabulasi Data Kecemasan Karir	79
Lampiran 12. Tabulasi Data Regulasi Diri	80
Lampiran 13. Hasil Analisis Deskriptif Kecemasan Karir	81
Lampiran 14. Hasil Analisis Deskriptif Regulasi Diri	81
Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas	82
Lampiran 16. Hasil Uji Linearitas	82
Lampiran 17. Hasil Uji Korelasi Product Moment	82
Lampiran 18. Tangkapan Layar Distribusi Kuisisioner	83
Lampiran 19. Surat Izin Penelitian	86
Lampiran 20. Surat Balasan Izin Penelitian	87
Lampiran 21. Lembar Konsultasi Bimbingan Skripsi	88