**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA AKHIR UNVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

Tri iswanto

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[triiswanto96@gmail.com](mailto:triiswanto96@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Subjek penelitian sebanyak 50 orang. Pengambila subjek menggunakan purposive sampling dengan data dikumpulkan menggunakan Skala Konsep Diri dan Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja. Data analisis menggunakan korelasi product moment dari Pearson dengan program SPSS. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien korelasi (rxy) hipotesis = - 0,757 dengan p = 0,000 (p<0.005). Hasil tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan koefesien determinasi (R²) yang memperoleh sumbangan efektif sebesar 0,573 atau 57,3% dari Konsep Diri untuk Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dan sisanya 42,7% berasal dari faktor lain.

Kata Kunci : Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja, Konsep Diri

**THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONCEPT AND ANXERTY IN ORDER TO FACE THE WORK WORLD BY THE SENIOR YEARS OF COLLEGE STUDENT IN MERCU BUANA UNIVERSITY, YOGYAKARTA**

Tri iswanto

Mercu Buana University, Yogyakarta

[triiswanto96@gmail.com](mailto:triiswanto96@gmail.com)

**Abstract**

This research set the goals to find out the correlation between self-concept and anxiety in order to face the work world by the senior-years of college student in UMBY. Hypothesis in this research is there is a negative correlation between self-conc ept and anxiety in order to face the work world. There are 50 people chosen to be the subject in this research. The technique that use to choose the subject is purposive sampling with the data collected by self-concept scale and anxiety scale in facing the work world. Data analysis that use is product correlation moment by Pearson with SPSS program. The result of the analysis is found that correlation coefficient (rxy) hypothesis = -0,757 with p=0,000 (p<0,005). The result shows that there is negative correlation that significant between self-concept and anxiety in facing the work world by the senior-years of college student in UMBY. The acceptance of this hypothesis shows that coefficient of determination (R2) that have the effective effect of o,573 or 57,3% from the self-concept to anxiety in facing the work world and the rest 42,7% is from other factors.

**Keywords:** anxiety in facing the work world

**PENDAHULUAN**

Pendidikan menjadi salah satu faktor penting dalam kehidupan bangsa, karena pendidikan dapat mendorong dan menentukan maju mundurnya proses pembangunan bangsa dalam segala bidang (Efendi, 2005). Maju mundur nya suatu negara dapat dilihat dari kualitas pendidikannya, sebab pendidikan merupakan proses mencetak generasi penerus bangsa yang berkualitas. Menurut Atmanti (2005) pendidikan yang semakin tinggi sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan, meningkat kan pemahaman konsep dan kepemimpinan serta perangsang untuk menciptakan pembaharuan-pembaharuan dalam kehidupan bermasyarakat

Menurut Nugroho (2013) pendidikan pada hakikatnya adalah suatu interaksi antara pendidik dan anak didik. Pendidikan dalam tahap perguruan tinggi menjadi salah satu sarana pengembangan intelektual dan personal khususnya dalam kemampuan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis dan penalaran moral (Bacan & Nuriyah, 2010). Dalam upaya untuk menghadapi dunia kerja yang semakin ketat, level strata satu diharapkan lebih mampu menguasai suatu bidang tertentu dibandingkan dengan jenjang pendidikan yang lebih rendah (Soemanto, 2006).

Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, dalam Wulan dan Abdullah, 2014). Mahasiswa yang sudah memasuki tahap akhir perkuliahan pada umumnya berusia sekitar 20-25 tahun, yang mana itu merupakan masa dewasa awal (Hernawati, 2006). Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan seperti, mencari pasangan, eksplorasi karir, dan pekerjaan. Papalia & Feldman (2012) memaparkan bahwa individu pada tahap perkembangan dewasa awal menjadikan karir atau pekerjaan menjadi tujuan utama yang harus dicapai. Menurut Arianti & Rosalina, (2016) mengemukakan bahwa meningkatkan kualitas mahasiswa, khususnya yang sudah menempuh semester akhir, dipercaya merupakan alternatif untuk menumbuhkan semangat para calon sarjana untuk memasuki dunia kerja. Persoalan yang dihadapi perguruan tinggi adalah bagaimana cara meningkatkan *skill* pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang akan menjadi calon sarjana sehingga kedepannya mereka tidak merasa khawatir dan cemas ketika dihadapkan dengan dunia kerja yang ada (Nitisemito, 2002).

Universitas mercu buana Yogyakarta (UMBY) adalah salah satu universitas swasta di Indonesia yang terletak di Yogyakarta. Menurut Kemenristedikti, (2019) universitas negeri di Indonesia berjumlah 81 dan universitas swasta berjumlah 519. Banyaknya universitas dan lulusan sarjana yang meningkat setiap tahunnya membuat persaingan dalam mencari pekerjaan begitu ketat, diperparah dengan tidak seimbangannya lowongan pekerjaan yang ada. Bagi mahasiswa yang sudah mempersiapkan kemampuan akademik maupun *skill* akan mampu bersaing untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan, namun untuk sebagian mahasiswa yang belum siap untuk bersaing akan merasa cemas karena merasa tidak mampu untuk bersaing. Sejalan dengan itu hasil penelitian (Tiarga, 2017; Rachmady & Aprilia, 2018; Arianti & Roslianti, 2013) menyatakan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sering kali dialami oleh mahasiswa akhir seperti kecemasan menghadapi persaingan dalam mencari pekerjaan dan ketakutan tidak mendapat kanpekerjaan yang sesuai dengan keinginan.

Menurut Nevid, dkk (2005) Kecemasan adalah munculnya perasaan khawatir yang tidak menyenangkan, gelisah, dan muculnya pikiran-pikiran negatif tentang apa yang akan dihadapi. Dunia kerja sendiri menurut Nitisemito (2002) adalah segala sesuatu yang ada disekitar lingkungan tenaga kerja yang dapat mempengaruhi dirinya dalam menjalankan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah munculnya perasaan khawatir yang tidak menyenangkan, gelisah, dan muculnya pikiran-pikiran negatif tentang apa yang akan terjadi ketika menghadapi dunia kerja. Bila individu percaya bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa semakin cemas bila menghadapi suatu tantangan, seperti tantangan dalam menghadapi dunia kerja yang akan dihadapi oleh mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi (Bandura, dalam Nevid, dkk. 2005).

Nevid, dkk (2005) membagi kecemasan dalam tiga aspek, yaitu: 1) Aspek kognitif yang ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakukan tidak bisa menyelesaikan masalah, adanya rasa khawatir, ketakutan akan terjadi sesuatu dimasa depan, timbul perasaan terganggu, atau adanya keyakinan yang muncul tanpa alasan yang jelas bahwa akan segera terjadi hal yang mengerikan. 2) Aspek fisik, sesorang yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, muncul banyak keringat, kesulitan berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang air kecil, jantung berdebar lebih keras, kesulitan bernafas, merasa lemas, atau pusing. 3) Aspek perilaku, individu yang mengalami kecemasan cenderung seperti mengindar, melekat dan dependen, dan terlihat seperti terguncang.

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat tingkat pengangguran terbuka (TPT) Februari 2017 hingga Februari 2018, lulusan universitas naik sebesar 1,13 persen dibandingkan Februari 2017. Dari 5,18 persen menjadi 6,31 persen. Sedangkandari data yang dicatat Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi (Disnakertrans) provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta di tahun 2017, tercatat ada sekitar 14.633 dari total 64.019 pengangguran adalah sarjana lulusan universitas di seluruh DIY. Berdasarkan data diatas, para sarjana kini berada dalam posisi yang tidak menguntungkan, angka pengangguran bergelar sarjana yang terus meningkat ini dapat saja menimbulkan kecemasan pada mahasiswa yang sekarang sedang memasuki masa akhir perkuliahan. Dikarenakan setelah lulus kuliah, mereka masih harus bersaing dengan lulusan sarjana terdahulu yang masih belum mendapat pekerjaan. Menurut Adhiyaksa (2010) meningkatnya jumlah pencari kerja ini juga membuat perusahaan-perusahaan berkomitmen untuk semakin ketat dalam menyaring tenaga kerja dan pada akhirya hanya bersedia merekrut tenaga-tenaga kerja yang handal dan profesional.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, menurut Nevid, dkk (2005) yaitu: 1) Faktor kognitif, adanya bayangan berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang dapat merusak konsep diri atau keyakinan yang tidak rasional, berlebihan dalam menanggapi sebuah ancaman, sensitif terhadap kecemasan, dan efikasi diri rendah, yaitu perasaan tidak yakin pada kemampuan sendiri. 2) Faktor sosial lingkungan, adanya persepsi terkait peristiwa-peristiwa yang mengancam atau traumatis dari hasil mengamati respon dan takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial. 3) Faktor biologis, memiliki kerentanan genetik, ketidak beraturan dalam menilai fungsi kepribadian diri sendiri, dan adanya abnormalitas dalam jalur otak menghambat tingkah laku. 4) Faktor perilaku, mengambil jarak dari objek atau situasi-situasi yang ditakuti, dirasa dapat mengancam, dan stimulus-stimulus yang bersifat fobik.

Berdasarkan dari beberapa faktor kecemasan menghadapi dunia kerja, peneliti memilih faktor kognitif, yang mana didalamnya ada konsep diri sebagai faktor penyebab timbulnya kecemasan dalam diri individu dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini dikarenakan konsep diri terbentuk dari berbagai pengalaman individu dalam berhubungan dengan orang lain, sehingga individu akan mampu menilai dan memandang dirinya sendiri (Pudjijogyanti, 1993). Selain itu, penelitian yang dilakukan Sari dan Dewi (2013) menemukan bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi kecemasan adalah konsep diri, hasil penelitiannya menunjukkan subjek memiliki tingkat kecemasan yang rendah, dikarenakan pada umumnya subjek memiliki konsep diri yang positif dan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi.

Menurut Swastha, (2012) Konsep diri merupakan cara seseorang melihat dirinya sendiri dan pada saat yang sama ia mempunyai gambaran tentang diri orang lain. Lebih lanjut menurut Tarakanita & Widiarti (2002) konsep diri bersifat fenomenologis, yang berarti terdapat prinsip dasar bahwa manusia bereaksi terhadap dunia fenomenalnya sesuai dengan persepsinya tentang dunia itu. Aspek yang memegang peranan penting dalam dunia fenomenal seseorang adalah diri nya sendiri, yaitu diri sebagai mana diamati, dipersepsikan dan dialami oleh orang tersebut.

Berzonsky (2001) mengemukakan bahwa aspek-aspek konsep diri meliputi: a. Aspek fisik (*physical self*) yaitu penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimiliki individu seperti tubuh, pakaian, benda miliknya, dan sebagainya. b. Aspek sosial (*social self*) meliputi bagaimana peranansosial yang dimainkan oleh individu dan sejauh mana penilaian individu terhadap perfomanya. c. Aspek moral (*moral self*) meliputi nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang memberiarti dan arah bagi kehidupan individu. d. Aspek psikis (*psychological self*) meliputi pikiran, perasaan, dan sikap-sikap individu terhadap dirinya sendiri. Mahasiswa yang merupakan individu dewasa awal akan dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan seperti, mencari pasangan, eksplorasi karir, dan pekerjaan. Eksplorasi karir sendiri merupakan salah satu tugas perkembangan mahasiswa yang memiliki banyak sekali tantangan. Jika mahasiswa tidak mempersiapkan diri untuk menghadapi tugas tersebut, maka akibatnya dapat menimbulkan kecemasan (Samiun, 2006 ).

Hal ini dikuatkan oleh Nevid, dkk (2005), perlunya konsep diri dalam diri mahasiswa adalah untuk mengubah rasa kecemasan menjadi kepercayaan diri yang baik sehingga bisa mengubah kecemasan tersebut menjadi suatu rasa percaya diri untuk menghadapi kesulitan yang ada. Seorang individu yang memiliki rasa percaya diri diduga akan lebih mudah untuk menghadapi dunia kerja yang ada karena memiliki rasa percaya diri, mental yang baik dan keberanian untuk menghadapi tantangan dalam dunia kerja, sehingga konsep diri dalam diri individu memiliki hubungan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Swastha,2012).

**HIPOTESIS**

Terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin positif konsep diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah kecamasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya semakin negatif konsep diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja.

**METODE PENELITIAN**

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu konsep diri sebagai variabel bebas dan variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebagai variabel tergantung. Sempel dalam penelitian ini berjumlah 50 subjek dengan karakteristik berusia 20 tahun dan seorang mahasiswa aktif yang sedang menempuh mata kuliah Praktikum Proposal Penelitian dan Skripsi. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah penarikan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan cirri-ciri atau sifat-sifat tertentu (Hadi, 2015). Sedangkan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Konsep Diri dan Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson dengan bantuan program komputer.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan nilai koefisien korelasi (rxy) sebesar = - 0,757 dengan p = 0,000. Artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Diterimanya hipotesis menunjukan bahwa semakin negatif konsep diri mahasiswa maka akan semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Sebaliknya semakin positif konsep diri mahasiswa maka akan semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada karyawan.

Diterimanya hipotesis ini menunjukan koefesien determinasi (R²) sebesar 0,573 yang menunjukan bahwa variable Konsep Diri pada mahasiswa akhir UMBY memiliki kontribusi sebesar 57,3% terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dan sisanya 42,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor intrinsik tekanan, kreativitas, minat, bakat, kemampuan, motivasi, dan pengetahuan. Faktor ekstrinsik meliputi keluarga, lingkungan, informasi dunia kerja, peluang, keberanian mengambil resiko.

Sedangan hasil kategorisasi variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yaitu tinggi sebesar 6%, sedang sebesar 52%, rendah sebesar 42% (21 subjek), variabel konsep diri yaitu tinggi sebesar 6%, sedang sebesar 52% ,rendah sebesar 42%. Hasil kategorisasi tersebut menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengikuti penelitian ini memiliki konsep diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja yang sedang. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Prawoto (2010) pada remaja kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta yang mendapatkan hasil bahwa kenaikan skor variabel konsep diri secara bersama-sama diikuti dengan penurunan skor variabel kecemasan sosial, dan sebaliknya. Hasil tersebut menujukan bahwa seiring dengan positifnya konsep diri seseorang makan akan disertai dengan menurun nya kecemasan dalam menghadapi dunia kerjanya. Adapun nilai koefisien korelasi antara kedua variabel pada penelitian tersebut berada pada kategori sedang.

Menurut Berzonky (2001) diri fisik yang rendah membuat seseorang memiliki pandangan dan penilaian yang buruk terhadap segala sesuatu yang dimilikinya. Arianti & Rosalina. (2016) menyatakan bahwa pandangan dan penilaian yang buruk membuat seseorang merasa tidak puas dalam menjalani kehidupannya, sehingga seseorang memandang bahwa hidupnya tidak bermakna. Bastman (1996) berpendapat bahwa hidup tidak bermakna akan menimbulkan perasaan rendah diri karena memandang hidup yang dijalaninya tidak menyenangkan dan penuh kehampaan, sehingga ia memandang dirinya tidak akan mampu bersaing untuk menampatkan pekerjaan. Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa ketika konsep diri fisik rendah maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tinggi.

Agustini (2000) menyatakan bahwa aspek sosial yang rendah membuat seseorang sulit berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungan disekitarnya, bahkan memungkinkan terjadinya perselisihan. Mortensen (2014) menemukan bahwa individu dengan kecemasan pada kenyataannya cenderung menghindari situasi yang menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan dalam bentuk perasaan gelisah, takut atau bersalah karena individu menganggap tidak semua masalah dapat diselesaikan dengan baik. Sehingga dapat disimpulkan bila individu memiliki konsep diri sosial rendah maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tinggi.

Berzonsky (2001) menyatakan bahwa individu yang memiliki moral positif memandang diri sebagai orang yang berpegang teguh pada nilai etika moral. Agustini (2009) menyatakan bahwa aspek moral menyangkut persepsi seseorang mengani hubungan dengan Tuhan, seorang individu yang mempunyai kedekatan dengan Tuhan akan lebih tenang dalam menghadapi sebuah tantangan. Sehingga ketika individu memiliki konsep diri moral tinggi maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja rendah. Sedangkan Individu yang memiliki konsep diri moral negative akan memandang dirinya menyimpang dari nilai moral yang sudah ada (Berzonsky, 2001). Lebih lanjut Laksan (2015) mengungkapkan bahwa mengabaikan atau menyimpang dari aturan akan menimbulkan sikap tidak peduli sehingga seseorang akan lebih mementingkan dirinya sendiri daripada menerima saran dan kritik dari orang lain mengenai dirinya. Maka, ketika individu memiliki konsep diri moral rendah akan memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tinggi.

Menurut Nuzulia & Nursanti (2017), individu yang memiliki optimisme dengan masa depan nya akan merasa lebih puas dengan hidupnya dan memiliki harapan yang positif untuk masa depannya, serta memiliki coping yang lebih baik ketika menghadapi stress, sehingga individu memiliki keadaan psikologis yang baik. Sehingga individu yang memiliki konsep diri psikis yang baik akan cenderung tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya individu digolongkan sebagai orang yang memiliki konsep diri negatif bila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak bahagia, tidak mampu mengontrol diri dan memiliki berbagai kekurangan (Berzonky, 2001). Lebih lanjut, menurut Sari dan Dewi (2013) Tanda bahwa individu memiliki konsep diri yang rendah akan memandang diri sebagai individu yang memiliki rasa optimis rendah, sehingga mengindikasikan individu tersebut memiliki rasa cemas yang tinggi, karena individu yang memiliki rasa cemas yang tinggi adalah individu yang merasa ragu pada masa depan.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir UMBY. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisian korelasi (rxy) hipotesis = - 0,757 dengan p = 0,000 (p <0,050). Artinya semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir UMBY. Sebaliknya semakin rendah konsep diri maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir UMBY.

Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sabagai besar mahasiwa akhir UMBY memiliki Konsep diri dengan kategori tinggi sebesar 44% (22 subjek), kategori sedang sebesar 56% (28 subjek), dan kategori rendah sebesar 0% (0 subjek), dengan demikian dapat peneliti simpulkan bahwa tingkat konsep diri mahasiswa tingkat akhir UMBY cenderung sedang. Kemudian pada variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan kategori tinggi sebesar 6% (3 subjek), kategori sedang sebesar 52% (26 subjek), dan kategori rendah sebesar 42% (21 subjek),dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja cenderung sedang. Hasil penelitian ini memperoleh koefesien determinasi (R²) yang memperoleh sumbangan efektif sebesar 0,573. Koefisian determinasi (R2) menunjukan bahwa konsep diri memiliki kontribusi 57,3% terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja dan sisanya 42,7% berasal dari faktor lain.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa tingkat akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Bagi mahasiswa tingkat akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta agar dapat mengikatkan atau mengoptimalkan kepercayaan diri positif agar dapat mengurangi kecemasan delam menghadapi dunia kerja.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang meneliti tentang kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat menggunakan variabel lain selain variabel konsep diri, sehingga dapat diungkap kontribusi lain diluar variabel tersebut. Penelitian ini juga masih memiliki kekurangan yakni pada hasil data awal atau permasalahan yang terjadi sebelum penelitian menunjukan bahwa subjek memiliki kecemasan dalam kategori tinggi, sehingga data tersebut berbeda dengan hasil peneitian yang menunjukan bahwa subjek memiliki kategorisasi kecemasan rendah. Hal tersebut terjadi, bisa saja karna subjek dalam keadaan yang tidak baik seperti kelelahan atau *defence* yaitu pertahanan diri yang artinya subjek tidak ingin terlihat jelek saat penelitian, peneliti juga melakukan wawancara kepada subjek dengan hasil wawancara yang dapat di simulkan bahwa sebagian besar subjek pernah mengikuti pelatihan kecemasan dan subjek juga sudah menentukan tujuan sehingga dapat mengurangi rasa cemas yang dimiliki.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adhiyaksa, M. A, & Rusgiyono. (2010). Persepsi dunia kerja terhadap lulusanfresh graduate S1 menggunakan multidimensional unfolding. *Jurnal statistika*. Semarang: Universitas Diponegoro.vol 3 (1)

Agustiani, H (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Aditama

Annisa, F. D., & Ifdil. (2016) Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia

(Lansia).*Jurnal Konselor*. Padang: Universitas Negeri Padang. Vol 5(2), 93-99

Anitasari, D. (2012). Hubungan konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Arianti, J. & Rosalina. (2016) Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan lembaga mahasiswa psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal empati*. Semarang: Universitas Diponegoro. Vol 5(4)

Astuti, B, & Harahap. (2016) Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan

dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTS Al- Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*. Semarang: Universitas Diponegoro. Vol 13(1)

Atmanti. H. D. (2005). Investasi sumber daya manusia melalui pendidikan. *Dinamika Pembangunan*. 2(1). 30-39.

Atmadja, P. (2013). Hubunganantara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi. *Jurnal Ilmiah* STKIP PGRI Ngawi. Media Prestasi Vol. XI No.1 iSSN 1979 - 9225

Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2016). *Dasar-dasar Psikometri.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Badan Pusat Statistik Indonesia. (2018) <https://www.bps.go.id/>

Baron, R. A., & Byrne,D. (2004). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.

Baumeister, R., F. (2005)*. Self-Concept, Self-Esteem and Identity. Personality; contemporary Theory and Research 3 Edition, Chapter 9*

Berzonsky, M. D. (1981). *Adolescent Development*. New York: Mac Millan Publishing

Chaplin, J.P. (2004). *Kamus lengkap Psikologi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

Dinas Tenaga Kerjadan Transmigrasi Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2017). <https://nakertrans.jogjaprov.go.id>

Durand, V.M. & Barlow, D.H. (2006). *Intisari psikologi abnormal* (alih bahasa). Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Efendi, Agus. (2005). *Revolusi Kecerdasan Abad* 21: Kritik MI, EI, SQ, AQ & Successful Intelligence Atas IQ. Bandung: Alfabeta.

Ghufron, M. N., & S, Risnawita, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz Media.

Gibson, L. J. (2003). *Organizations: Behavior, Structure, Processes* Edisi 4. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Hardjana, A. M. (2007). *Komunikasi Intrapersonal dan interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius

Hernawati, L. (2006). Meningkatkan Kemampuan Mengelola Pikiran pada Mahasiswa. Psikodimensia. *Kajian Ilmiah Psikologi*. Vol.5, No.1 77-96

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (edisi 5). Jakarta: Erlangga.

Kamenristekdikti. (2016). KKNI Kerangka Kulalifikasi Nasional Indonesia.<https://Ristekdikti.go.id>

Kamenristekdikti. (2019). KKNI Kerangka Kulalifikasi Nasional Indonesia.<https://Ristekdikti.go.id>

Koeswara, E. (1992). Logoterapi: *Psikoterapi Victor Frankl*. Yogyakarta: Kanisus.

Laksana, M. H., (2015). *IlmuKomunikasi; SuatuPengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya

Mortensen, R. (2014). *Anxiety, work, and coping. The Psychologist-Manager* Journal, vol 17(3), 178.

Nevid, J.S., Rahus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta : Erlangga

Nitisemito.A. S. (2002). *Wawasan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Pustaka Utama Grafiti.

Nugroho, W. F., & Karyono. (2014) Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal psikologi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Vol 3(3)

Nuriyah, L., & Bacan. (2010). Gambaran presepsi mahasiswa *fresh graduate*

Universitas Indonesia terhadap kuliah atau bekerja di luar negeri. *Jurnal Sosial humaniora*. Jakarta: Universitas Indonesia. Vol 1

Nuzulia, S. &Nursani, H. D. (2017) hubungan optimisme dengan *subjective wellbeing* pada karyawan *outsourcing* PT. Bank Republik Indonesia Cilscap, INTUISI *Jurnal psikolog iIlmiah*, vol 4(2) 153-168

Papalia, D., Feldman, R., Matorell, G. (2012). *Experience human development, 12th ed*. New York: McGraw-Hill

Prawoto, Y.B. (2010). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja kelas IX SMA Kristen 2 Surakarta. Skripsi. Surakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Pudjijogyanti, C.R. (1993). *Konsep diri dalam pendidikan*. Jakarta: Penerbit Arcan.

Raudatussalamah, V. S. (2014). *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation* sebagai unsur penting dalam pendidikan. Jurnal Penelitian sosial keagamaan. Riau: UIN Sultan Syarif Kasim. vol 17 (2).

Riani, S. W., & Rozali, A. Y. (2014) Hubungan antara *self efficacy* dan

kecemasan saat presentasi pada mahasiswa universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi*. Jakarta: Universitas Esa Unggul. Vol 12(1)

Rachmady, T. M. N,& Aprilia,. E. D.(2018). Hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis*. Vol 6, No.1,

Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development Edisi 13*.Erlangga

Sari, N.P.R.D & Dewi, D.K. (2013). Perbedaan tingkat kecemasan masa depan karir anak ditinjau dari self-concept dan persepsi dukungan sosial pada ibu anak tunarungu di SMALB-B Karya Mulia Surabaya. *Journal Online* Character Vol. 01(1)

Sarwono, J. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, Yogyakarta. Graha ilmu

Sutrisno, E. (2013). Kematangan emosional, percaya diri dan kecemasan pegawai menghadapi masa pensiun. *Jurnal Psikologi*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Vol 2(1)

Samiun, Y. (2013). *Teori-teori kepribadian. Yogyakarta*: Kanisus

Soemanto, W. (2006). *Psikologi pendidikan: landasan kerja pemimpin pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Setyawan, R. (2017). Kepemimpinan, motivasi, lingkungan kerja dan kinerja

karyawan di PT. Niro Ceramic Indonesia. *Jurnal lentera bisnis*. Jakarta: Politeknik LP31 Jakarta. Vol 6(1). Issn 2252-9993

Sutrisno, E. (2013). Kematangan emosional, percaya diri dan kecemasan pegawai menghadapi masa pensiun. *Jurnal Psikologi*. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Vol 2

Suryanto, dkk. (2012). *Pengantar Psikologi Sosial*. Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Airlangga.

Tarakanita, I. & Widiarti, P. W. (2002). Gambaran Konsep Diri Mahasiswa Kelompok Etnis Sunda, Kelompok Etnis Cina dan Kelompok Etnis Jawa. *Jurnal Psikologi*. Vol 10(2)

Yusuf, S. (2009). *Mental Hygine: Terapi Psikopiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.

Yusuf, S dan Juntika N. (2007). *Teori Kepribadian. Bandung* : PT. Remaja Rosdakarya