# **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA *FRESH GRADUATE***



*Oleh :*

*Arie Tania Pratiwi*

*15081077*

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**YOGYAKARTA**

**2020**

# **HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA FRESH GRADUATE**

**Arie Tania Pratiwi**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

thaniapratiwi61@gmail.com

# **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan pendidikan jenjang strata-1 maupun diploma (*fresh graduate*) dengan usia 20-30 tahun dan berencana untuk bekerja setelah lulus dari perguruan tinggi serta belum pernah memiliki pengalaman kerja. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 77 *fresh graduate.* Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kecemasan dan Skala Dukungan Sosial. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis Korelasi Product Moment Pearson. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0,707 dengan p = 0,000 (p <0.050) yang berarti ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan. Nilai koefisien determinasi (R Squared) sebesar (R2) = 0,5 yang berarti sumbangan efektif terhadap dukungan sosial adalah sebesar 50% dengan demikian 50% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu tingkat kepercayaan diri, *self efficacy,* kontrol diri, regulasi diri, AQ dan konsep diri.

**Kata Kunci:** kecemasan, dukungan sosial, dunia kerja, *fresh graduate*

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND ANXIETY FACING THE WORLD OF WORK AT FRESH GRADUATE***

**Arie Tania Pratiwi**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

thaniapratiwi61@gmail.com

# ***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between social support and anxiety facing the workforce in fresh graduates. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between social support and anxiety facing the workforce in fresh graduates. The subjects of this study are students who have completed bachelor and diploma level education (fresh graduates) with the age of 20-30 years and plan to work after graduating from college and have never had work experience. The number of subjects in this study was 77 fresh graduates. Data collection was carried out using the Anxiety Scale and Social Support Scale. Data analysis method used is Pearson Product Moment Correlation analysis. Based on the results of the study, obtained correlation coefficient (rxy) = -0.707 with p = 0,000 (p <0.050) which means there is a negative relationship between social support and anxiety. The coefficient of determination (R Squared) of (R2) = 0.5, which means an effective contribution to social support is 50%, thus the remaining 50% is influenced by other factors, namely the level of self-confidence, self-efficacy, self-control, self-regulation, AQ and self-concept.*

***Keywords:*** *anxiety, social support, the world of work, fresh graduate*

# **PENDAHLUAN**

Papalia, Olds, dan Feldman (2008) mengungkapkan bahwa pendidikan dapat memperbesar peluang pekerjaan dan kemungkinan mendapatkan uang. Hingga akhirnya pendidikan tinggi dan menjadi sarjana bagi masyarakat dianggap merupakan suatu kebutuhan di era globalisasi yang terus berkembang saat ini untuk dapat menjalani kehidupan yang lebih baik (Rosliani dan Ariati, 2016).

Boleh dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang maka semakin luas pula kesempatan untuk mendapatkan pekerjaan. (Nugroho, 2010). Hal tersebut kemudian diikuti dengan tuntutan keluarga terhadap mahasiswa yang juga semakin tinggi, umumnya orangtua berharap anaknya setelah lulus kuliah bisa menjadi orang yang terhormat misalnya pejabat, jabatan mentereng, pekerjaan dengan gaji tinggi ataupun wirausahawan yang sukses (Yunita, 2013). Namun realita yang ada, memiliki gelar kesarjanaan bukan lagi menjadi jaminan bahwa seseorang akan mudah memperoleh pekerjaan. Lulusan perguruan tinggi bukan satu-satunya jaminan untuk bisa dengan mudah memasuki dunia kerja (Indrawati dan Upadianti 2018).

 Ariati (2015) menyatakan bahwa lulusan perguruan tinggi bukan tidak mungkin akan turut kesulitan dalam mencari pekerjaan. Pernyataan serupa disampaikan oleh Adhyaksa (2010) yang menyatakan bahwa lulusan perguruan tinggi di negeri ini luar biasa besarnya dan lulus dari perguruan tinggi (sarjana) ternama pun tidak selalu menjamin dapat mempermudah dalam mendapatkan pekerjaan seperti yang diharapkan.

Situasi ini menurut Soemanto (2006) pada akhirnya menempatkan para pencari kerja dalam posisi yang kurang menguntungkan. Hingga akhirnya proses memasuki dunia kerja yang dinilai sulit dihubungkan dengan munculnya emosi negatif (Wanberg, Zhu, & Van Hooft, 2010).

Sesuai dengan yang dinyatakan oleh Ariati (2015) bahwa tantangan dunia kerja yang akan dihadapi mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikan nya di perguruan tinggi dapat memunculkan perasaan negatif, salah satunya yaitu kecemasan.

Pernyataan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisak, 2019 terhadap 304 responden penelitian mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Aceh menunjukan hasil bahwa responden yang memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja dengan tingkat sedang berjumlah 71,71%, memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja dengan tingkat rendah sebesar 16,78% dan memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja dengan tingkatan yang tinggi sebesar 11,51%, artinya terdapat 83% *fresh graduate* yang mengalami kecemasan dengan tingkatan sedang hingga tinggi. Penelitian ini penting untuk diteliti karena masih banyak *fresh graduate* yang mengalami kecemasan dengan tingkatan sedang hingga tinggi dalam menghadapi dunia kerja.

 Kecemasan pada *fresh graduate* menghadapi persaingan kerja adalah kondisi psikologis seseorang berupa rasa tertekan dan ketakutan yang muncul karena adanya keadaan dimana individu merasa tarancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang menganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik (Sejati, 2012).

 Hal ini diperparah karena adanya tuntutan terhadap *fresh graduate* yang diharap dan dianggap mampu mengatasi rasa cemasnya sendiri agar mereka dapat tetap fokus dalam mencari dan mendapatkan pekerjaan daripada harus secara terus-menerus memikirkan kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan tersebut. Namun kenyataan yang dihadapi di lapangan tidaklah sesederhana itu, tingginya tuntutan yang diterima oleh *fresh graduate* ini kemudian menyebabkan munculnya perasaan untuk bergerak lari menghindari hal yang dianggap menjadi penyebab timbulnya kecemasan (Stuart dan Sundeen, 1998).

Dari hasil wawancara yang dilakukan mulai hari rabu sampai hari kamis tanggal 30-31 Maret 2020 terhadap 5 *fresh graduate* yang baru saja melangsungkan wisuda, diketahui bahwa empat dari lima orang responden yang diwawancarai mengaku khawatir dalam menghadapi dunia kerja serta munculnya ketidakyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga ragu akan hasil yang akan didapatkan, hal ini menunjukan bahwa *fresh graduate* mengalami gejala dari simptom kognitif kecemasan. *Fresh graduate* tidak jarang mengambil sikap untuk menghindari pembahasan dan menghindari pertanyaan-pertanyaan dari orang sekitar terkait dengan pekerjaan, hal ini menunjukan bahwa *fresh graduate* mengalami gejala dari simptom perilaku kecemasan. *Fresh* *graduate* juga megalami jantung yang berdetak lebih cepat dari biasanya, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, serta kesulitan tidur setia kali memikirkan maupun berhadapan dengan hal-hal yang berhubungan dengan dunia kerja, hal ini menunjukan adanya simptom fisik dari kecemasan.

Hakikatnya kecemasan dalam tingkat rendah dan sedang berpengaruh positif pada performansi *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan jenis ini dapat membuat individu lebih bersiaga dalam mengambil dan menentukan langkah tepat untuk mengurangi dampak negatif yang akan dialami (Nevid, dkk 2005). Namun sebaliknya, Kaplan, Sadock, & Grebb (dalam Fauziah & Widury, 2007) menyatakan apabila tingkat kecemasan berlebihan dan tidak sesuai dengan proporsi ancaman yang dialami, akan sangat menganggu kehidupan individu.

Menurut Huda (2017) kecemasan yang muncul bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik itu faktor internal maupun faktor eksternal, faktor yang bisa mempengaruhi kecemasan seseorang yaitu konsep diri dan dukungan sosial. Selaras dengan pernyataan tersebut, melalui penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Dewi (2013) menemukan bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi kecemasan adalah konsep diri, sedangkan faktor eksternalnya adalah dukungan sosial. Subjek dengan konsep diri positif cenderung memiliki kecemasan yang rendah, sementara subjek dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kecemasan rendah.

Dukungan sosial mengarah pada pemberian dan penerimaan rasa nyaman antara individu satu dengan yang lain, merawat ataupun memberikan penghargaan (Sarafino & Smith 2012). Sementara aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2006) meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

Sarason dkk (dalam Djiwandono, 2002) berpendapat bahwa orang yang memperoleh dukungan sosial akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, memiliki harga diri dan mempunyai pandangan yang lebih optimis. Dukungan sosial secara efektif dapat mengurangi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan. (Broman dalam Taylor, 2000).

Hasil serupa dibuktikan oleh penelitian Abidin (2012) yang menunjukan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. Sehingga peneliti merumuskan apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*.

# **HIPOTESIS**

Ada hubungan negatif antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate. Jika dukungan sosial yang diterima oleh fresh graduate tinggi, maka kecemasan yang dirasakan fresh graduate akan rendah. Jika dukungan sosial yang diterima oleh fresh graduate rendah, maka kecemasan yang dirasakan fresh graduate akan tinggi.

# **METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala. Skala adalah suatu alat ukur untuk mengetahui atau mengungkap aspek psikologis, berupa pertanyaan yang secara tidak langsung mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan, respon atau jawaban subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah (Azwar, 2016). Pembuatan skala kecemasan dan dukungan sosial menggunakan model skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Penggunaan empat kategori jawaban dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh kategori jawaban netral, hal ini karena kategori jawaban netral memiliki arti ganda.

Skala kecemasan dan dukugan sosial kecemasan dirancang oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada penelitian sebelumnya yang menggunakan aspek kecemasan menurut Nevid dkk (2005), sedangkan aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2006). Sebelum skala digunakan dalam penelitian terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas aitem.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 77 orang *fresh graduate* yang merupakan mahasiswa yang telah menyelesaikan pendidikan jenjang strata-1 maupun diploma (*fresh graduate*) dengan usia 20-30 tahun dan berencana untuk bekerja setelah lulus dari perguruan tinggi serta belum pernah memiliki pengalaman kerja.

Uji daya beda aitem pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Batas daya beda yang digunakan berdasarkan korelasi aitem total sebesar ≥ 0,25. Batasan kriteria untuk aitem-total yang disarankan adalah ≥0.30, namun penyusun skala dapat menentukan sendiri batasan minimal daya diskriminasi aitemnya asalkan tidak kurang dari 0.20 karena merupakan kriteria koefisien aitem total yang sangat tidak disarankan (Azwar, 2016).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis hubungan atau korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis *Product Moment dari Karl Pearson*. Analisis data menggunakan program SPSS (Statistical Package for Social Science) MS Windows Release 16.0.

# **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum data penelitian ini dianalisis *dengan* menggunakan Teknik Korelasi *Product Moment*, ada beberapa prasyarat yang harus dipenuhi terlebih dahulu yaitu variabel yang diukur harus mengikuti distribusi normal dan hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung harus linier (Hadi, 2015).

Menurut Azwar (2015) uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat digunakan dalam statistik parametrik (statistik inferensial). Uji normalitas bertujuan untuk melihat sebaran data kecemsan dan penyesuaian diripada remaja perempuan yang mnegalami menstruasi dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik analisis *model one sample Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah apabila p > 0.050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila p ≤ 0.050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal.

Dari hasil uji normalitas variabel kecemasan diperoleh KS-Z = 0.062 dengan p = 0.200, berarti sebaran data kecemasan mengikuti sebaran data yang normal. Variabel dukungan sosial diperoleh KS-Z = 0.081 dengan p = 0.200, berarti sebaran data dukungan sosial mengikuti sebaran data yang normal.

Kedua variabel tersebut mengikut sebaran data normal, sehingga dapat diteruskan ke langkah berikutnya, yaitu uji linearitas dan uji korelasi karena kedua uji tersebut memiliki fungsi yang berbeda. Uji linearitas untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak, sedangkan uji korelasi untuk mengetahui apakah kedua variabel saling berhubungan. Dengan demikian, variabel kecemasan dan penyesuaian diri dapat digunakan ke langkah berikutnya, yaitu uji linearitas dan uji korelasi.

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung merupakan hubungan yang linier (membentuk garis lurus) atau tidak. Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila p < 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung merupakan hubungan yang linier, dan apabila p ≥ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantung merupakan hubungan yang tidak linier (Hadi, 2015).

Hasil uji linieritas pada variable dukungan sosial dengan variable kecemasan diperoleh nilai koefisien linier F = 65.441 dengan p = 0,000 (p < 0,050), hal tersebut berarti menunjukkan hubungan antara kecemasan dengan dukungan sosial merupakan hubungan yang linier.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh *Kalr Pearson.* Menurut Hadi (2015), teknik korelasi digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lain, begitu juga sebaliknya jika diperoleh korelasi yang tidak signifikan berarti tidak ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lain. Pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p < 0.050 berarti ada korelasi dan apabila p ≥ 0.050 berarti tidak ada korelasi.

Hasil analisis korelasi variabel dukungan sosial dengan kecemasan diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,707 dengan taraf signifikansi 0,000 (p<0,050), ini berarti bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan. Derajat koefisien korelasi dukungan sosial dengan kecemasan masuk dalam kategori tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial subjek maka semakin rendah kecemasan, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial subjek maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan.

Hasil kategorisasi variabel kecemasanmenunjukkan bahwa terdapat 3 subjek yang masuk dalam kategori tinggi (3%), sedangkan subjek dengan kategori sedang sebanyak 58 orang (75,3 %) dan subjek dengan kategori rendah sebanyak 16 orang (20,8%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek yang diteliti memiliki tingkat kecemasan dengan tingkatanyang rendah hingga sedang.

Sementara hasil kategorisasi dukungan sosial menunjukkan bahwa subjek yang masuk ke dalam kategori tinggi sebanyak 32 orang (41,6%), subjek dengan kategori sedang sebanyak 41 orang (53,2%) dan subjek yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 4 orang (5,2%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek yang diteliti memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang hingga tinggi.

Dari hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,5% sehingga dapat diartikan bahwa sumbangan dukungan sosial terhadap kecemasan pada *fresh graduate* sebesar 50%, dan 50% sisanya diasumsikan memiliki hubungan dengan sejumlah variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. yaitu tingkat kepercayaan diri, *self efficacy,* kontrol diri, regulasi diri, AQ dan konsep diri (Greenberger dan Padesky (2016).

# **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Koefisien korelasi dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate sebesar -0,707 dengan taraf signifikansi 0,000 (p<0,050).

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh fresh graduate maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh fresh graduate maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja. Artinya apabila fresh graduate mendapatkan dukungan sosial yang tinggi seperti adanya dukungan emosional, empati, penghargaan, nasihat serta bantuan informasi maupun bantuan lainnya yang diberikan oleh lingkungan maka fresh graduate cenderung tidak akan mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, apabila fresh graduate tidak mendapatkan dukungan sosial yang baik seperti tidak adanya dukungan emosional, tidak adanya dukungan empati, penghargaan, nasihat serta tidak didapatnya bantuan informasi maupun bantuan lainnya yang diberikan oleh lingkungan maka fresh graduate cenderung mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan hasil kategorisasi data variabel kecemasanmenunjukkan bahwa terdapat 3 subjek yang masuk dalam kategori tinggi (3%), sedangkan subjek dengan kategori sedang sebanyak 58 orang (75,3 %) dan subjek dengan kategori rendah sebanyak 16 orang (20,8%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek yang diteliti memiliki tingkat kecemasan dengan tingkatanyang rendah hingga sedang. Sementara berdasarkan hasil kategorisasi data dukungan sosial menunjukkan bahwa subjek yang masuk ke dalam kategori tinggi sebanyak 32 orang (41,6%), subjek dengan kategori sedang sebanyak 41 orang (53,2%) dan subjek yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 4 orang (5,2%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek yang diteliti memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang hingga tinggi.

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai determinasi (R2) sebesar 0,5% dapat diartikan bahwa sumbangan kontribusi dukungan sosial terhadap kecemasanpada *fresh graduate* sebesar 50%, dan 50% sisanya diasumsikan memiliki hubungan dengan sejumlah variabel lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini, yaitu tingkat kepercayaan diri, self efficacy, kontrol diri, regulasi diri, AQ dan konsep diri.

Saran untuk *fresh graduate* maupun mahasiswa tingkat akhir yang nantinya akan menjadi seorang *fresh graduate* agar senantiasa menemukan lingkungan yang dapat memberikan dukungan sosial serta agar senantiasa dapat menerima dengan baik dukungan yang diberikan baik oleh pihak keluarga, sahabat, pasangan maupun individu lain yang ada dilingkungan sekitar.

Hendaknya juga mahasiswa yang nantinya akan menjadi seorang *fresh graduate* dan pencari kerja agar sekiranya dapat mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja dengan lebih awal supaya dapat menguasai *skill* maupun kemampuan lain yang nantinya akan berguna sebagai bekal dalam menghadapi dunia kerja, baik berupa kemampuan berbahasa, kemampuan terkait keahlian tertentu, gambaran mengenai dunia kerja dan lain sebagainya

Saran untuk peneliti selanjutnya untuk menggali lebih jauh mengenai barbagai hal terkait kecemasan menghadapi dunia kerja seperti meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*, hal tersebut dikarenakan terdapat faktor lain yang dapat memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*.

# **DAFTAR PUSTAKA**

Abidin, Zaenal. (2012). Hubungan antara kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. *Empati.* 5(3), 359-368.

Adhyaksa, M. A., & Rusgiyono, A. (2010). Persepsi dunia kerja terhadap lulusan fresh graduate S1 menggunakan multidimensional unfolding (Studi kasus: dunia usaha di kabupaten Batang). *Media Statistika*, 3(1), 49-57.

Ariati, J. 7 Fauziyah, Faradina Khoirunnisa. (2015). Dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir*. Jurnal Empati*, 4(4), 255-261.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Djiwandono, S. (2002). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Dewi, A. K. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan
kecemasan menghadapi masa pensiun pada pegawai negeri
sipil. *Skripsi.* Surakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Fauziah, Fitri & Winduri, Julianty (2007). *Psikologi abnormal anak dan* *remaja.* BPK Gunung Mulia: Jakarta.

Greenberg, D & Padesky, C.A. (2004). Manajemen pikiran. Alih bahasa oleh Yosep Bambang Margono. Bandung: Penerbit Kaifa.

Hadi, S. 2004. *Metode research jilid 2*. Yogjakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gaja Mada.

Huda, Nurul. (2017). Pengaruh konsep diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas IX MTs NU 01 Gringsing tahun ajaran 2016/2017. *Skripsi.* Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.

Indrawati, Endang Sri, & Upadianti, Luh Putu Sutrisna. (2018). Hubungan antara adversity intellegence dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perancangan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 7(3), 111-120. Universitas Diponegoro.

Khairunisak. (2019). Hubungan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia *kerja pada fresh graduate Universitas* Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. *Skrips*i. Banda Aceh: Fakultas Psikologi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Nevid, J. S. Rathus S. A. & Grenee B. (2005). *Psikologi abnormal edisi kelima* jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Nugroho, T.F.A. (2010). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarrta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology : Biopsychosocial interaction (5th ed).* New York: John Wiley and Sons.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology*. New Jersey, NJ : John Wiley Jurnal Empati, Januari 2018, 7(10), 381-386.

Sejati, N.W. (2012). Tingkat kecemasan sarjana fresh graduate menghadapi persaingan kerja dan meningkatnya penggangguran intelektual (Penelitian Deskriptif pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang). *Skripsi*. Semarang: Universitas Negri Semarang.

Stuart and Sundeen. (1998). *Buku saku keperawatan jiwa (Alih Bahasa) Achir Yani S. Hamid*. Edisi 3. Jakarta : EGC

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

Taylor, S.E. (2006). *Health psychology. (6th. ed*). Singapore: MC. Grow Hill Book Company.

Wanberg, C. R., Zhu, J. & Van Hooft, E. A. J. (2010). The job-search grind: perceived progress, self-reactions, and self-regulation of search effort. *Academy of Management Journal,* 53, 788–807.

Yunita, E. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir universitas muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.