

## Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduated

Dhea Rana Athiyah<sup>1</sup>, Dina Diana Lucia<sup>2</sup>

Email : [Dhearana10@gmail.com](mailto:Dhearana10@gmail.com)<sup>1</sup>, [diana\\_luciadiana@yahoo.com](mailto:diana_luciadiana@yahoo.com)<sup>2</sup>

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat, Indonesia

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi dari jumlah siswa terdaftar sebanyak 157 siswa laki-laki dan perempuan dengan sampel berjumlah 108 siswa laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data menggunakan skala likert dan pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada *Fresh Graduated* sebesar  $r = -0,743$  dengan  $p = 0,000$  dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada *Fresh Graduated* sebesar  $r = -0,728$  dengan  $p = 0,000$ . Selanjutnya hasil analisis data dengan *multivariate correlation* menggunakan SPSS 25.0 for windows diperoleh koefisien determinasi *R square* sebesar 0,574 dan berdasarkan regresi korelasi multivariat diperoleh nilai koefisien korelasi  $R = 0,758$  dan  $p = 0,000$  yang berarti terdapat hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada *Fresh Graduated*.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Regulasi Diri, Dukungan Sosial.

### ABSTRACT

*The purpose of this research is to find out whether there is a relationship between self-regulation and social support on anxiety in facing the world of work in fresh graduates. This research is a quantitative research. The population of the number of registered students was 157 male and female students with a sample of 108 male and female students. Collecting data using a Likert scale and taking samples using simple random sampling. The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between Self-Regulation and Anxiety in Facing the World of Work for Fresh Graduated of  $r = -0.743$  with  $p = 0.000$  and there is a significant negative relationship between Social Support and Anxiety in Facing the World of Work for Fresh Graduated of  $r = -0.728$  with  $p = 0.000$ . Furthermore, the results of data analysis with multivariate correlation using SPSS 25.0 for windows obtained a determination coefficient of *R square* of 0.574 and based on multivariate correlation regression obtained a correlation coefficient of  $R = 0.758$  and  $p = 0.000$ , which means there is a relationship between Self-Regulation and Social Support with Anxiety in Facing the World Work on Fresh Graduated.*

**Keywords:** Anxiety, Self-Regulation, Social Support.

## 1. Pendahuluan

Pendidikan tinggi dan menjadi sarjana bagi masyarakat merupakan kebutuhan di era globalisasi yang terus berkembang untuk kehidupan yang lebih baik (Rosliani dan Ariati, 2016). Menurut Atmanti (2005) menyebutkan pendidikan yang semakin tinggi bermanfaat untuk memperluas pengetahuan, meningkatkan pemahaman teknis moden dan kepemimpinan serta perangsang untuk menciptakan pembaharuan-pembaharuan dalam kehidupan masyarakat. Lulusan perguruan tinggi pada umumnya berusia 23 sampai 25 tahun yang tergolong ke dalam kelompok usia dewasa awal (Hurlock, 2009).

Masa dewasa awal ditunjukkan dengan dua kriteria, yaitu kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan (Santrock, 2009). Perkembangan karir pada usia dewasa awal menjadi fokus utama dan memiliki pekerjaan tetap serta penghasilan menjadi tanda seseorang memasuki tahapan masa dewasa. Proses pencarian pekerjaan adalah tuntutan sosial yang harus dihadapi kelompok dewasa awal termasuk sarjana baru. Namun, mencari pekerjaan di Indonesia bukan menjadi hal yang mudah. Terjadi banyak persaingan yang begitu ketat di antara sesama pencari kerja sehingga membuat individu berusaha untuk terus meningkatkan kualitas diri terutama pendidikan yang dimiliki (Lestari dan Budiharto, 2006). Banyaknya orang yang ingin mendapatkan pekerjaan dan terbatasnya lapangan kerja, menyebabkan ketimpangan dalam penyerapan pencari kerja yang berdampak pada meningkatnya pengangguran dalam suatu negara (Yunita, 2013). Tingginya angka pengangguran pada tingkat lulusan universitas dapat menimbulkan kegelisahan pada lulusan baru universitas (*fresh graduate*) tentang kemungkinan mereka mendapatkan pekerjaan.

Rizki dan Pasaribu (2021) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan perasaan gelisah terhadap seseorang yang

mengalami peristiwa tidak diinginkan yang di alami terjadi. Timbulnya faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan berhadapan dengan dunia pekerjaan yaitu tuntutan sosial, dimana terkadang terjadi ketidakseimbangan antara standar keberhasilan yang dapat dicapai dengan kemampuan yang mereka miliki setelah lulus sehingga menyebabkan seseorang tidak siap dalam menghadapi situasi tertentu (Mutiarachmah & Maryatmi (2019). Agusta (2014) menyebutkan bahwa tidak sedikit kalangan *fresh graduated* yang belum mengetahui setelah mereka lulus nantinya bidang pekerjaan yang akan ditekuni. Di masa sekarang ini, bertambahnya jumlah lulusan sarjana dari berbagai universitas di Indonesia menyebabkan setiap tahun lebih sulit lagi bagi *fresh graduated* untuk mencari pekerjaan.

Semakin tahun persaingan kerja semakin meningkat yang membuat angka pengangguran juga semakin tinggi. Selain itu, dalam kenyataannya dengan pendidikan tinggi yang dimiliki belum pasti selalu mendapatkan pekerjaan. Berdasarkan data statistik Badan Pusat Statistik (BPS) Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan 134,92 juta perempuan dan 136,14 juta laki-laki. Pada saat yang sama, 26,3% dari penduduk berusia 0-14 tahun, 67,7% berusia 15-64 tahun, dan 6,2% berusia di atas 65 tahun (TIM BPS,2018). Kelompok usia 15-64 tahun berada dalam kategori penduduk usia produktif yang meliputi *fresh graduated* yang sedang cari pekerjaan. Salah satu tugas generasi intelektual adalah agar *fresh graduated* mendapatkan lapangan kerja bahkan menciptakan lapangan kerja untuk mengurangi pengangguran. Dimana kita sebagai *fresh graduated* harus mampu menonjolkan keunggulan dalam diri kita dan ikut bersaing dalam dunia pekerjaan. Survey yang diadakan oleh LIPI atau Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia hingga 20

April 2020, 2.084.593 pekerja dari 116.370 perusahaan telah di-PHK (Ngadi, 2020).

Melihat situasi tersebut banyak fresh graduated yang merasa cemas saat mereka lulus mereka akan dapat pekerjaan atau tidak karena mereka harus bersaing dengan banyaknya pelamar. Ariati (2015) menyatakan tantangan yang akan dihadapi fresh graduated setelah menyelesaikan pendidikannya adalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Chaplin (2011), menjelaskan bahwa kecemasan atau kegelisahan sebagai suatu perasaan kekhawatiran dan ketakutan menghadapi situasi yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, disertai dengan gejala-gejala fisik seperti berkeringat dingin, gemetar, usaha melarikan diri dan lain-lain. Perasaan khawatir atau perasaan tidak menyenangkan saat akan menghadapi dunia kerja adalah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Biasanya perasaan itu muncul karena sudah cemas akan wawancara yang dilakukan, kurang percaya diri dengan pengalaman yang ia miliki, melihat angka pengangguran yang tinggi, takut akan bidang yang ia ambil tidak sesuai dengan yang diinginkan dan masih banyak lagi hal yang dicemaskan oleh fresh graduated saat akan menghadapi dunia kerja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mu'arifah (2005), menyatakan bahwa kecemasan yang tidak dapat diatasi dapat mengakibatkan gangguan perilaku, seperti perilaku menghindar. Oleh karena itu, fresh graduated memerlukan rencana yang tepat guna menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi kedepannya. Kedepannya fresh graduated membutuhkan rencana yang tepat untuk menghadapi peluang masa depan dalam bentuk motivasi internal yang mengarah pada keinginan untuk menetapkan tujuan yang dicapai dan mengevaluasi dan mengubah perilaku mereka. Ini dikenal sebagai self-regulation (Cervone dan Lawrence, 2012). Regulasi diri merupakan

kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan (Bandura, 1986). Baumister dan Heatherton (1996) menyatakan bahwa regulasi diri tidak sekedar memunculkan respon, tetapi juga bagaimana upaya seseorang untuk mencegahnya supaya tidak menyimpang dan kembali pada standar yang normal yang memberi hasil sama. Dengan cara regulasi diri ini fresh graduated dapat mengatur kecemasan yang ia miliki dengan menetapkan tujuan, perencanaan implementasi, dan mengawasi kemajuan dirinya.

Selain regulasi diri, faktor lainnya yang bisa mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah dukungan sosial dari orang sekitar atau lingkungan sekitarnya. Taylor (2011) menemukan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan. Dengan dukungan sosial yang kita dapat dari orang terdekat kita bisa membuat emosi negatif dalam diri kita berubah menjadi emosi positif. Perasaan cemas kita yang berlebihan juga bisa berkurang dengan adanya dukungan sosial dari orang terdekat kita. Dukungan sosial yang paling penting adalah dari orangtua karena memiliki ikatan yang kuat dan sudah lebih mengenal anaknya dibanding orang terdekat lainnya. Dukungan yang paling besar di dalam lingkungan rumah adalah dari keluarga.

## 2. Metodologi Penelitian

### Definisi Konseptual

Kecemasan akan dunia kerja adalah suatu keadaan yang tidak menyenangkan, atau ketika target ketakutan tidak jelas sehingga mengakibatkan perasaan individu yang gelisah, gugup, cemas, takut, adanya keprihatinan atau ketakutan saat memikirkan tentang dunia kerja.

Regulasi diri merupakan suatu kemampuan individu dalam mengendalikan sikap dan perilakunya sendiri untuk memenuhi target dengan mengendalikan tindakan dan perilaku yang tidak sesuai dengan yang ditargetkan.

Dukungan sosial adalah suatu bentuk kepedulian, perhatian yang diberikan dari keluarga, teman dan orang lain untuk individu yang sedang dalam kondisi sulit.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah *mi fresh graduated* di Universitas Al-Azhar Indonesia Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik khususnya Program Studi Ilmu Komunikasi tahun 2018 yang jumlahnya sebanyak 157 mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampel *random sampling*. Sampel yang digunakan mengacu pada tabel Krejcie & Morgan, berdasarkan jumlah populasi yang ada yaitu sebanyak 157 mahasiswa, maka sampel yang digunakan berjumlah 108 mahasiswa.

### Metodologi Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala likert dengan membuat tiga alat ukur, yaitu skala kecemasan, skala regulasi diri dan skala dukungan sosial. Variabel yang akan diukur kemudian disusun menjadi variabel, berikutnya indikator variabel tersebut dijadikan sebagai tolak ukur untuk Menyusun item-item instrument berupa pertanyaan. Sehingga pada penelitian ini terdapat lima alternatif jawaban, yaitu skor 5 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), skor 4 untuk jawaban Setuju (S), skor 3 untuk jawaban Netral (N), skor 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan skor yang akan diberikan dalam pernyataan *unfavorable* yaitu skor 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), skor 2 untuk jawaban Setuju (S), skor 3 untuk jawaban Netral (N), skor 4 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), dan skor 5 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Dari hasil expert

judgement diperoleh expert judgement diperoleh hasil pada skala kecemasan terdapat 52 item valid dan 0 item gugur, pada skala regulasi diri terdapat 32 item valid dan 0 item gugur, pada skala dukungan sosial 28 item valid dan 0 item gugur. Kemudian dari hasil tryout diperoleh hasil skala kecemasan terdapat 34 item valid dan 18 gugur, pada skala regulasi diri terdapat 22 item valid dan 10 item gugur, pada skala dukungan sosial 26 item valid dan 2 item gugur.

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisis data dalam penelitian ini adalah bivariate correlation dan multivariate correlation dengan Teknik komputerisasi menggunakan SPSS versi 25.0 *for windows*

## 3. Landasan Teori

### Kecemasan

Kecemasan adalah suatu kondisi emosional disaat menghadapi hal yang dirasa buruk akan menunjukkan ciri-ciri keterangsangan fisiologis, rasa tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir (Nevid, Rathus, & Greene, 2018). Kecemasan juga didefinisikan sebagai suatu keadaan atau kondisi dimana individu dibuat tidak aman dan nyaman dalam menjalani kehidupannya dan kondisi tersebut akan terjadi saat waktu tertentu selama rentang kehidupannya (Kusumawati, 2010).

Dikatakan juga oleh Semiun (2006) bahwa serangkaian tanda-tanda seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan kepala berdenyut-denyut tersebut dapat menimbulkan kecemasan, ketegangan, ketidaknyamanan, atau kehilangan kendali, dan kemungkinan besar akan terjadi sesuatu yang buruk. Hal-hal tersebut mempengaruhi kemampuan peran individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kecemasan juga dapat dikatakan sebagai suatu perasaan khawatir tentang kemungkinan hal buruk di masa depan, seperti ancaman dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat

dingin, dan tremor tangan (Hastuti & Arumsari, 2008).

### **Regulasi Diri**

Regulasi diri menurut Santrock (2007) meliputi *self generation* dan pengawasan secara kognitif terhadap pemikiran seseorang, apa yang dirasakan, dan tingkah laku seseorang dalam rangka pencapaian tujuan tanpa melibatkan individu lain. Selain itu, regulasi diri juga menjadi dasar dari proses sosial karena berkaitan dengan area sosialisasi perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Perkembangan fisik, kognitif, pengendalian emosi serta kemampuan sosial yang baik akan memberikan pengaruh dalam mengatur dirinya dengan baik (Papalia et al., 2001).

Kemudian menurut Brown (Neal & Carey, 2005) menunjukkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilaku mereka untuk mencapai tujuan tertentu dengan menggunakan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial. Individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dengan baik, berusaha melakukan yang terbaik untuk mengendalikan dan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan yang diberikan. Selanjutnya menurut Bandura (Alwisol, 2010) mendefinisikan proses regulasi diri dalam individu adalah sebuah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengatur tingkah laku di kehidupannya dengan berbagai cara yaitu, melakukan penyesuaian diri dengan menggunakan kemampuan berpikir mereka untuk memanipulasi lingkungan sehingga hal itu akan membuat perubahan dalam lingkungan akibat dari kegiatan yang dilakukan, melakukan observasi diri berdasarkan performansinya, menciptakan dukungan kognitif, memberikan sebuah konsekuensi akibat tingkah lakunya sendiri.

### **Dukungan Sosial**

Menurut Casel (dalam Amie Ristianti, 2009) dukungan sosial adalah bentuk dukungan

yang diberikan dengan hadirnya seseorang dalam kehidupan individu yang membuat seseorang tersebut merasa dirinya dicintai serta dianggap sebagai bagian dari kelompok sosial seperti keluarga, rekan kerja dan teman dekat. Menurut Gottlieb (dalam Maslihah, 2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sebuah informasi verbal atau non-verbal, saran atau nasihat, memberikan bantuan aktual atau tindakan yang akan diberikan oleh orang yang sudah berpengalaman dalam lingkaran sosialnya atau dukungan dengan kehadiran seseorang tersebut dan memberikan manfaat emosional sebagai dukungan terhadap seseorang atau dukungan tersebut akan mempengaruhi perilaku dari penerima.

Kemudian Felton dan Berry (1992) berpendapat bahwa dukungan sosial yang bersifat instrumental merupakan dukungan yang berasal dari orang-orang terdekat yang masih berhubungan keluarga dibandingkan orang luar atau teman, karena memiliki ikatan yang kuat dengan kesejahteraan psikisnya. Sedangkan, dukungan emosional merupakan dukungan yang berasal dari luar keluarga sehingga lebih tepat dan efektif. Penelitian lain memberikan sebuah gambaran tentang pertemanan, bahwa dalam pertemanan terdapat kualitas yang unik sehingga pada kesejahteraan psikis seseorang dapat memberikan kontribusi yang penting sebagai bentuk dukungan terhadap masalah seseorang yang sedang dihadapi. Keunikannya itu mungkin karena sifat persahabatan yang sukarela. Teman dengan usia atau level yang sama biasanya tidak memiliki pengalaman yang terlalu berbeda dan mungkin dapat saling bantu untuk menyesuaikan diri (dalam Fisher & Lerner, 2005).

### **Hipotesis**

Ha<sub>1</sub> : Ada hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduated fresh graduate*

Ha<sub>2</sub> : Ada hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan menghadapi

dunia kerja pada *fresh graduated fresh graduate*

Ha<sub>3</sub> : Ada hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduated fresh graduate*

#### 4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis antara variabel Regulasi Diri dengan variabel Kecemasan terhadap 108 responden melalui metode analisis data bivariate correlation dengan koefisien bivariate antara variabel Regulasi Diri dengan Kecemasan diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0,743 dengan  $p = 0,000 > 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi Regulasi Diri maka semakin rendah Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated, dan sebaliknya semakin rendah Regulasi Diri maka semakin tinggi Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosliani dan Ariati pada 2016 dimana Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja terhadap tingkat regulasi diri mahasiswa berkorelasi negatif satu sama lain.

Pada hasil analisis antara variabel Dukungan Sosial dengan variabel Kecemasan terhadap 108 responden melalui metode analisis data bivariate correlation dengan koefisien bivariate antara variabel Dukungan Sosial dengan Kecemasan diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0,728 dengan  $p = 0,000 > 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi Dukungan Sosial maka semakin rendah Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh

Graduated, dan sebaliknya semakin rendah Dukungan Sosial maka semakin tinggi Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Abidin (2012) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang.

Selanjutnya, menggunakan metode analisis data regression metode enter antara variabel Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated memperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,758 dan  $p = 0,000 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa Regulasi Diri dan Dukungan Sosial memiliki hubungan dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated. Serta mempunyai nilai R square sebesar 0,574 yang kemudian bisa disimpulkan bahwa Regulasi Diri dan Dukungan Sosial memberikan kontribusi sebesar 57,4 % terhadap Kecemasan, sedangkan sisanya  $100\% - 57,4\% = 42,6\%$  yang berhubungan dengan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan kategorisasi dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa tingkat Regulasi Diri dan Dukungan Sosial yang dimiliki oleh responden berada dalam kategorisasi tinggi. Persentase variabel Regulasi Diri yaitu sebesar 88,88 %, variabel Dukungan Sosial sebesar 95,59 %. Sedangkan persentase pada variabel Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated berada pada kategori rendah sebesar 87,96 %.

#### 5. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated sebesar  $r = -0,743$  dengan  $p = 0,000$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi Regulasi Diri maka semakin

rendah tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated, begitu juga sebaliknya jika semakin rendah tingkat Regulasi Diri maka semakin tinggi tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated.

Terdapat hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated dengan hasil penelitian sebesar sebesar  $r = -0,728$  dengan  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi Dukungan Sosial maka semakin rendah tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated, begitu juga sebaliknya jika semakin rendah tingkat Dukungan Sosial maka semakin tinggi tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated.

Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated dengan hasil data diperoleh koefisien determinasi R square sebesar 0,574. Berdasarkan regresi korelasi multivariat diperoleh nilai koefisien korelasi  $R = 0,578$  dan  $P = 0,000$  yang berarti terdapat hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduated.

### Daftar Pustaka

- Alloy, L. B., Acocella, J. R., & Bootzin, R. R. (2005). *Abnormal psychology: Current perspectives*. McGraw-Hill Book Company.
- Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Atmanti, H. D. (2005). Investasi sumber daya manusia melalui pendidikan. *Jurnal Dinamika Pembangunan (JDP)*, 2(Nomor 1), 30-39.
- Azwar, S. (2005). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2018). Tingkat pengangguran Terbuka 2018. Diakses dari <http://www.bps.go.id/>. (Diakses pada .....).
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ, 1986*(23-28).
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.
- Blackburn, I. M., & Davidson, K. M. (1994). *Cognitive Therapy for Depression and Anxiety A Guide for Practitioners*.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships*. New York: McGraw-Hill.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2004). Self-regulation of action and affect. *Handbook of self-regulation:*
- Agung, W. K., & Zarah, P. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Panduan Buku.
- Agusta, Y. N. (2014). Hubungan antara orientasi masa depan dan daya juang terhadap kesiapan kerja pada *fresh graduated* tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(3).

- Research, theory, and applications*, 2, 3-21.
- Cassady, J. C., & Finch, W. H. (2020). Revealing nuanced relationships among cognitive test anxiety, motivation, and self-regulation through curvilinear analyses. *Frontiers in Psychology*, 11, 1141.
- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2012). Kepribadian: Teori dan penelitian. *Jakarta: Salemba Humanika*.
- Chaplin, J. P. (2011). Kamus Lengkap Psikologi (Edisi 1 Cetakan 12). *Terjemahan oleh Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada*.
- Coaley, K. (2014). An introduction to psychological assessment and psychometrics. *An Introduction to Psychological Assessment and Psychometrics*, 1-400.
- Daradjat, Z. (1990). Hygiene Mental. *Jakarta: PT. Gunung Agung*.
- DeVellis, R. F. (2003). Factor analysis. Scale development, theory and applications. *Appl. Soc. Res. Method Ser*, 26, 10-137.
- Duch-Ceballos, C., Oliver Pece, J., & Skowron, E. (2021). Differentiation of self and its relationship with emotional self-regulation and anxiety in a Spanish sample. *The American Journal of Family Therapy*, 49(5), 517-533.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2015). *Essentials of abnormal psychology*. Cengage Learning.
- Fauziyah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduated* S1 tingkat akhir. *Jurnal empati*, 4(4), 255-261.
- Felton, B. J., & Berry, C. A. (1992). Do the sources of the urban elderly's social support determine its psychological consequences?. *Psychology and Aging*, 7(1), 89.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (Vol. 7, p. 429). New York: McGraw-hill.
- Ghufron, M. Nur., & Risnawati, Rini. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ARRUIZZ Media.
- Greenberg, D., & Padesky, C. A. (2014). Manajemen pikiran metode ampuh menata pikiran untuk mengatasi depresi, kemarahan, kecemasan, dan perasaan merusak lainnya.
- Hawari. (2009). *Analisis Tingkat kecemasan lansia terhadap kualitas tidur*. Skripsi: Universitas Brawijaya Malang.
- Hurlock, E. B. (2009). Psikologi perkembangan: suatu perkembangan sepanjang rentang kehidupan. *Jakarta: Erlangga*.
- Husna, A. N. (2017). Regulasi diri *fresh graduated* berprestasi. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Isaac, A. (2004). Keperawatan kesehatan jiwa dan psikiatrik. *Jakarta: EGC*.
- Kearney, C., & Trull, T. J. (2016). *Abnormal psychology and life: A dimensional approach*. Cengage Learning.
- Lastina, F. F., & Abidin, Z. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal empati*, 2(3), 373-382.
- Lestari, W. A. & Budiharto, S. (2006). Hubungan antara kepercayaan diri

- dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduated* psikologi universitas islam indonesia. *Naskah Publikasi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Muarifah, A. (2005). Hubungan kecemasan dan agresivitas. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 102-112.
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduated* tingkat akhir jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 163-177.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of addictive behaviors*, 19(4), 414.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2003). *Abnormal psychology in a changing world*. Upper Saddle River: Prentice Hall.
- Nugroho, T. F. A., & Fajar, T. (2010). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduated* semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi Psikologi*. Yogyakarta.
- Ormrod, J. E. (2012). Human Learning. *Pearson Education, Inc. and Learning*, 1(2), 1-17.
- Papalia dkk. (2001). *Human Development*. New York: Mc Graw Hill Company.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ristianti, A. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Identitas Diri Pada Remaja di SMA Pusaka 1 Jakarta.
- Rizki, A., & Pasaribu, M. H. (2021). Meninjau Kegelisahan *Fresh graduated* Dengan Kondisi Lapangan Pekerjaan. *Jurnal Pusat Studi Pendidikan Rakyat*, 14-22.
- Rodebaugh, T. L., & Heimberg, R. G. (2005). Combined treatment for social anxiety disorder. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 331-345.
- Rohman, T. N., Prihartanti, N., & Rosyid, H. F. (1997). Hubungan antara dukungan sosial dengan burnout pada perawat putri di rumah sakit swasta. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 2(4), 51-60.
- Roslani, N., & Ariati, J. (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada pengurus ikatan lembaga *fresh graduated* psikologi Indonesia (ILMPI). *Jurnal Empati*, 5(4), 744-749.
- Santrock, J. W. (2009). Remaja (Ed. 11) (Terjemahan: Benedictine Widyasinta). *Jakarta: Erlangga*.
- Santrock, J. W. (2011). Life-span development 13th ed. NY: McGraw-Hill
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarastika, P. (2014). Manajemen Pikiran untuk Mengatasi Stress, Depresi, Kemarahan dan Kecemasan. *Yogyakarta: Araska*.
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan

Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XXI SMK Yudya Karya Magelang . *Jurnal Empati*, 7 (1), 383-385.

Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental 3: Gangguan-Gangguan Mental yang Sangat Berat, Simtologi, proses Diagnosis, dan Proses Terapi Gangguan-Gangguan Mental.

Sugiyono, D. (2018). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford handbook of health psychology*, 1, 189-214.

Tumanggor, R., & Ridho, K. (2010). Ilmu sosial & budaya dasar.

Wanberg, C. R., Zhu, J., & Van Hooft, E. A. (2010). The job search grind: Perceived progress, self-reactions, and self-regulation of search effort. *Academy of Management Journal*, 53(4), 788-807.

Yunita, E., & Amini, S. (2015). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduated semester akhir universitas muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of educational Psychology*, 82(1), 51.