

**Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan
Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI**

Adi Muhammad Kasyfillah¹, Tanti Susilarini²

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat, Indonesia
Email : adimuhammad.kasyfillah@gmail.com¹, tanti.gestalt@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Convenience sampling* dengan populasi berjumlah 182 mahasiswa dan sampel penelitian sebanyak 107 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dukungan sosial orangtua, dan *self efficacy*. Hasil analisis bivariat correlation pertama antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar -0.344 dengan $p = 0.000 < 0.05$. Sehingga Ha1 yang berbunyi "Ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI", diterima. Hasil bivariat correlation kedua antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diperoleh korelasi (r) sebesar -0.689 dengan $p = 0.000 < 0.05$. Sehingga Ha2 yang berbunyi "Ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI" diterima. Hasil analisis data multivariate correlation antara dukungan sosial orangtua dan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diperoleh (R) sebesar 0.718 dengan $p = 0.000 < 0.05$. Sehingga Ha3 yang berbunyi "Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dan *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI" diterima

Kata kunci: Kecemasan, Dukungan Sosial, dan *Self Efficacy*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between parental social support and self-efficacy with anxiety in dealing with the world of work in final semester students of the psychology faculty of Universitas Persada Indonesia YAI. The sampling technique used was convenience sampling with a population of 182 students and a research sample of 107 students. The data collection technique uses three scales, namely the anxiety scale in dealing with the world of work, parental social support, and self-efficacy. The results of the first bivariate correlation analysis between parental social support and anxiety in dealing with the world of work obtained a correlation coefficient (r) of -0.344 with $p = 0.000 < 0.05$. So Ha1 which reads "There is a relationship between parental social support and anxiety in dealing with the world of work in final semester students of the psychology faculty of Universitas Persada Indonesia YAI", is accepted. The results of the second bivariate correlation between self-efficacy and anxiety in dealing with the world of work obtained a correlation (r) of -0.689 with $p = 0.000 < 0.05$. So Ha2 which reads "There is a relationship between self-efficacy and anxiety in dealing with the world of work in final semester students of the psychology faculty of Universitas Persada Indonesia YAI" is accepted. The results of data analysis multivariate correlation between parental social support and self-efficacy with anxiety in dealing with the world of work obtained (R) of 0.718 with $p = 0.000 < 0.05$. So Ha3 which reads "There is a relationship between parental social support and self-efficacy with anxiety in dealing with the world of work in final semester students of the psychology faculty of Universitas Persada Indonesia YAI" is accepted.

Keywords: Anxiety, Social Support, and *Self Efficacy*

PENDAHULUAN

Persaingan antara pekerja berpengalaman namun terkena PHK dengan para *fresh graduate* semakin ketat. Mahasiswa yang tidak berpengalaman akan berguguran ditahap wawancara bahkan ada yang tidak lolos berkas. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat Indonesia menghasilkan 350 ribu orang lulusan sarjana tiap tahunnya dan 9% dari penduduk Indonesia merupakan lulusan sarjana. Tahun 2020 lalu, kita memiliki pengangguran terdidik dengan jumlah yang cukup besar, angka pengangguran di seluruh tingkat pendidikan mencapai 6,8 juta orang.

Individu dewasa awal memiliki tugas perkembangan yang berhubungan dengan dunia kerja, yaitu menjalani suatu pekerjaan. Tugas perkembangan ini berimbas pada kelompok mahasiswa tingkat akhir untuk mulai memikirkan masalah pekerjaan yang akan dijalani setelah lulus nanti. Tantangan dunia kerja yang akan dihadapi mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi dapat memunculkan perasaan negatif, salah satunya yaitu kecemasan.

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.

Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI didapatkan bahwa mahasiswa tersebut mengaku mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, dengan alasan bahwa mereka tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan suatu tugas. Mahasiswa tersebut mengetahui dampak dari kecemasan, seperti berkeringat, timbul rasa panik, dan gangguan terhadap perhatian.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi

kerja pada mahasiswa semester akhir adalah dukungan sosial orangtua.

Mahasiswa dengan dukungan sosial orangtua tinggi akan mampu mengatur dan mengontrol kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada dirinya yang nantinya akan merugikannya. Sedangkan, mahasiswa dengan dukungan sosial orangtua rendah cenderung tidak mampu mengatur dan mengontrol kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada dirinya. Selain faktor dukungan sosial orangtua terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yaitu *self efficacy*.

Baron dan Byrne (dalam Widyastuti, 2013) menyebutkan *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, untuk mencapai suatu tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan. Mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi memiliki pengendalian atas kecemasan yang dihadapi dibandingkan dengan mahasiswa yang *self efficacy* nya rendah.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir”.

LANDASAN TEORI

Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Hurlock (2011), mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Tanda-tanda yang biasanya muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan. Biasanya disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah.

Daradjat (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur dan terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Penyebabnya bisa

bermacam-macam berasal dari dalam maupun dari luar individu yang bersangkutan.

Menurut 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.

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah keadaan emosional tidak menyenangkan yang dialami individu berhubungan dengan tantangan menghadapi dunia kerja yang semakin dekat, ditandai dengan gejala berupa fisik, kognitif, dan perilaku. Kecemasan menghadapi dunia kerja juga dapat diartikan sebagai suatu perasaan sementara yang tidak menyenangkan mengenai dunia kerja karena adanya ketidakpastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi, sehingga menimbulkan kekhawatiran pada individu.

Menurut Shah (dalam Ghufroon & Rini, 2012 : 144) mengemukakan terdapat tiga aspek kecemasan, yaitu :

- a. Aspek Fisik
seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- b. Aspek Emosional
seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- c. Aspek Mental atau Kognitif
Timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

Menurut Bandura (dalam Safaria & Saputra, 2012) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu :

- a. Efikasi Diri, adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
- b. Outcome Expectancy, adalah keyakinan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang meungkinan mempengaruhi individu dalam menekan kecemasan.

Sedangkan Sarason dkk. (dalam Dinda & Anastasia, 2019) mengemukakan bahwa kecemasan memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu :

- a. Keyakinan Diri
Individu yang berkepercayaan diri tinggi akan berkurang kecemasannya
- b. Dukungan Sosial
Dukungan sosial yang diberikan berupa pemberian informasi, pemberian bantuan, perilaku maupun materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab yang membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai sehingga mengurangi tingkat kecemasan
- c. Modeling
Kecemasan dapat disebabkan karena ada proses modeling. Modeling dapat merubah perilaku individu, yaitu dengan melihat orang lain melakukan sesuatu. Jika individu belajar dari model yang menunjukkan kecemasan dalam menghadapi masalah maka individu tersebut cenderung mengalami kecemasan.

Dukungan Sosial Orangtua

Menurut Sarafino dan Smith (dalam Sari, 2017) bahwa dukungan sosial merupakan bentuk penerimaan dari individu atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong. Menurut Baron & Byrne (dalam Widayastuti, 2013) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga

.Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orangtua adalah dukungan kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan orangtua pada anak berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi.

Sarafino (2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial mencakup empat aspek, yaitu :

- a. Dukungan Emosi (*Emotional Support*)
Individu membutuhkan simpati, cinta, kepercayaan, dan dibutuhkan untuk didengarkan sehingga dapat merasakan bahwa orang disekitarnya memberikan perhatian pada dirinya, mendengarkan, simpati terhadap masalah

pribadi maupun pekerjaannya.

b. Dukungan Penghargaan (*Appraisal Support*)

Appraisal support atau dukungan penghargaan adalah penilaian terhadap individu dengan cara memberi penghargaan atau memberi penilaian yang mendukung pekerjaan, prestasi, serta perilaku seseorang dalam peranan sosial dan memberikan timbal balik yang saling bergantung.

c. Dukungan Informasi (*Informational Support*)

Informational Support atau dukungan informasi adalah menyediakan informasi yang berguna bagi seseorang untuk mengatasi persoalan pribadi maupun pekerjaan yang dapat berupa nasihat, pengarahan, dan informasi lain yang sesuai dengan kebutuhan.

d. Dukungan Instrumen (*Instrumental Support*)

Instrumental support atau dukungan instrument juga disebut dukungan nyata atau dukungan secara materi berupa bantuan pinjaman uang, transportasi, membantu pekerjaan tugas, dan meluangkan waktu.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek dari dukungan sosial menurut Sarafino (2011) terdiri dari aspek dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrument.

Self Efficacy

Self efficacy adalah keyakinan yang dipegang seseorang tentang kemampuannya dan juga hasil yang akan individu peroleh dari kerja kerasnya yang mempengaruhi cara individu tersebut berperilaku Bandura (dalam Iroegbu, 2015). Hal ini didukung dengan penjelasan Baron dan Byrne (dalam Widyastuti, 2013) menyebutkan *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, untuk mencapai suatu tujuan, atau mengatasi sebuah hambatan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya

dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi, sehingga mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Bandura (dalam Ghufron, 2012 : 80) menyatakan bahwa *self efficacy* meliputi tiga aspek, yaitu :

a. Dimensi Tingkat (*Level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya.

b. Dimensi Kekuatan (*Strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya.

c. Dimensi Generalisasi (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin akan kemampuannya dan bagaimana seseorang mampu menggeneralisasikan tugas dan pengalaman sebelumnya ketika menghadapi suatu tugas atau pekerjaan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek dari *self efficacy* menurut Bandura (dalam Ghufron, 2012 : 80) terdiri dari aspek dimensi tingkat, dimensi kekuatan, dimensi generalisasi.

METODE

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah mahasiswa semester akhir angkatan 2017 fakultas psikologi Universitas Persada Indoensia YAI dengan jumlah populasi sebanyak 182 mahasiswa.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling* dimana melakukan uji coba sebanyak 32 populasi kemudian menyebarkan penelitian kepada 150 populasi lalu terkumpul sebanyak 107 sample.

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan ialah skala Likert.

Skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja mengacu pada aspek-aspek kecemasan dari Shah (dalam Ghufron & Rini, 2012) terdiri dari aspek fisik, aspek emosional,

dan aspek mental atau kognitif.

Skala dukungan sosial orangtua mengacu pada aspek dukungan sosial dari Sarafino (2011) terdiri dari aspek dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrument.

Skala self efficacy mengacu pada aspek self efficacy dari Bandura (dalam Ghufron, 2012 : 80) terdiri dari aspek dimensi tingkat, dimensi kekuatan, dimensi generalisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Hasil perhitungan terhadap 107 mahasiswa semester akhir angkatan 2017 fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI dilakukan dengan bantuan SPSS 22.0. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi untuk skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 0.000 ($p < 0.05$); nilai signifikansi untuk skala dukungan sosial orangtua sebesar 0.000 ($p < 0.05$); nilai signifikansi untuk skala *self efficacy* sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, skala dukungan sosial orangtua, dan skala *self efficacy* berdistribusi tidak normal.

Uji Kategorisasi

Kategorisasi skor pada variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja meliputi kategorisasi skor “tinggi” dengan $X > 88,53$; kategorisasi skor “sedang” dengan $79,47 < X < 88,53$; dan kategorisasi skor “rendah” dengan $X < 79,47$. Dengan mean temuan (X) sebesar 73,74 mengindikasikan bahwa variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dimiliki mahasiswa semester akhir angkatan 2017 fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI berada pada taraf kategorisasi “rendah”

Kategorisasi skor pada variabel dukungan sosial orangtua meliputi kategorisasi skor “tinggi” dengan $X > 74,06$; kategorisasi skor “sedang” dengan $69,94 < X < 74,06$; dan kategorisasi skor “rendah” dengan $X < 69,94$. Dengan mean temuan (X) sebesar 101,10

mengindikasikan bahwa variabel dukungan sosial orangtua yang dimiliki mahasiswa semester akhir angkatan 2017 fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI berada pada taraf kategorisasi “tinggi”

Kategorisasi skor pada variabel *self efficacy* meliputi kategorisasi skor “tinggi” dengan $X > 65,09$; kategorisasi skor “sedang” dengan $60,91 < X < 65,09$; dan kategorisasi skor “rendah” dengan $X < 60,91$. Dengan mean temuan (X) sebesar 81,42 mengindikasikan bahwa variabel *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa semester akhir angkatan 2017 fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI berada pada taraf kategorisasi “tinggi”

Uji Hipotesis

Hasil perhitungan terhadap 107 mahasiswa semester akhir angkatan 2017 fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI dilakukan dengan bantuan SPSS 22.0. Tabel 1 menunjukkan hasil uji *Bivariate Correlation* pertama antara variabel dukungan sosial orangtua dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diperoleh koefisien korelasi (r) = - 0.344 dengan ($p = 0.000 < 0.05$). Hal ini menuntujak bahwa ada hubungan negatif, maka hipotesis H_{a1} yang berbunyi “ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI” diterima.

Tabel *Bivariate Correlation* X_1 dengan Y

		Correlations	
		KECEMASAN	DUKUNGAN
KECEMASA	Pearson		
	Correlation	1	-.344**
	Sig. (2-tailed)		.000
N		107	107
	Pearson		
	Correlation	-.344**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	107	107

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pengujian kedua seperti pada tabel 2 menunjukkan hasil uji *Bivariate Correlation* terhadap variabel *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

diperoleh koefisien korelasi (r) = -0.689 dengan ($p = 0.000 < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif, maka hipotesis H_{a2} yang berbunyi “ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI” diterima.

Tabel *Bivariate Correlation* X_2 dengan Y

Correlations			
		KECEMASA	SELF
		N	SELF
KECEMASAN	Pearson Correlation	1	-.689**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	107	107
SELF	Pearson Correlation	-.689**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	107	107

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Selanjutnya, berdasarkan perhitungan seperti pada tabel 3 dengan metode Multivariate Correlation untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial orangtua dan self efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dari hasil analisis diperoleh (R) sebesar 0.718 dengan $p = 0.000$ ($p = < 0.05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dan self efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sehingga H_{a3} diterima.

Berdasarkan uji regresi dengan metode stepwise diperoleh R square sebesar 0.516, yang artinya dukungan sosial orangtua dan self efficacy memberikan kontribusi sebesar 51,6% pada kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, sementara sisanya 48,4% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Tabel *Multivariate Correlation* X_1X_2 dengan Y

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.718 ^a	.516	.506	19.914

a. Predictors: (Constant), SELF, DUKUNGAN

Berdasarkan hasil analisis data regresi yang ada dalam tabel 4 diperoleh kontribusi variabel dukungan sosial orangtua sebesar 4,1% dengan hasil R square sebesar 0,041 dan untuk variabel self efficacy memberikan kontribusi sebesar 47,5% dengan hasil R square sebesar 0,475. Hal ini menunjukkan bahwa kontribusi self efficacy pada kecemasan lebih dominan dibandingkan dengan kontribusi dukungan sosial orangtua.

Tabel *Stepwise*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F
1	.689 ^a	.475	.470	20.645	.475	94.859	1	105	.000
2	.718 ^b	.516	.506	19.914	.041	8.845	1	104	.004

a. Predictors: (Constant), SELF

b. Predictors: (Constant), SELF, DUKUNGAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dan self efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI, yang artinya semakin baik dukungan sosial orangtua dan self efficacy maka akan diikuti dengan rendahnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas Persada Indonesia YAI.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaplin, J. P. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi, Ed.1*. Cetakan XV. Ahli Bahasa : Kartini Kartono. Jakarta : Rajawali Pers.
- Daradjat, Z. 2016. *Kesehatan Mental*. Jakarta : PT. Gunung Agung.

- Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Hanny Mentari Putri & Dinni Asih Febriyanti. 2020. Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 9(5) : 375-383.
- Hurlock, E. B. 2011. *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan, Ed. 5*. Jakarta : Erlangga.
- Iroegbu, Manasseh N. 2015. *Self Efficacy and Work Performance: A Theoretical Framework of Albert Bandura's Model, Review of Findings, Implications and Directions for Future Research*. Nigeria :Science Publishing Group.
- Kusuma, Wahyu D. 2010. *Dilema Fresh Graduate*. Diakses pada tanggal 16 April 2021 dari <http://www.edukasi.kompasiana.com/dilema-fresh-graduate.htm>
- Miranti, Ade. 2021. *Indeks Prediksi Pengangguran Bertambah 1,1 Juta Orang Akibat Pandemi pada 2021*. Diakses pada tanggal 17 April 2021 dari <https://money.kompas.com/read/2021/01/08/094612926/indef-prediksi-pengangguran-bertambah-11-juta-orang-akibat-pandemi>
- Mutiarachmah Dinda & Maryatmi Anastasia Sri. 2019. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta*. *Jurnal IKRA – ITH Humaniora* 3 (3).
- Safaria, T., & Saputra, N. E. 2012. *Manajemen Emosi, Sebuah Perpaduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial interactions*. 7th ed. New Jersey : John Willey & Sons, Inc.
- Sari, E.R. 2017. *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesiapan Kerja (Pada Siswa Kelas XII di SMK Farmasi Samarinda)*. *Jurnal Psikologi*. Volume 5, Nomor 2, 2017 : 353-367
- Septian Wahyu Rahmanto & Joko Kuncor. 2019. Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Kesiapan Kerja Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Makalah Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) 2*.
- Widyastuti, R. J. 2013. *Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kemantapan Pengambilan Keputusan Karir Siswa*. *Jurnal BK Unesa* Volume 3 Nomor 01, 231-238