

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KECEMASAN KARIR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

Rizky Amalia

NIM: 18107010027

Dosen pembimbing:

Syaiful Fakhri, S. Psi., M. Psi.

NIP: 19890607 201903 1 016

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022

SURAT PERNYATAAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya:

Nama : Rizky Amalia
NIM : 18107010027
Jenjang : Strata Satu (1)
Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul "Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Semester Akhir di Yogyakarta" tidak ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar strata satu (S1) di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak ada karya atau pendapat yang sudah pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan terdapat bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta,

Yang Menyatakan



NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :
Lamp :

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Rizky Amalia
NIM : 18107010027
Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Yogyakarta

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 08 Agustus 2022
Pembimbing

Syaiful Fakhri, S. Psi., M. Psi.
NIP 19890607 201903 1 016

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-857/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2022

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Yogyakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIZKY AMALIA
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010027
Telah diujikan pada : Senin, 15 Agustus 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 630474d05eee2



Penguji I

Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 630312f87b107



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6304790ea463c



Yogyakarta, 15 Agustus 2022

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 63047b8232feb

MOTTO

...بِأَنْفُسِهِمْ أَمْ يُغَيِّرُوا حَتَّىٰ يَقَوْمَ مَا يُغَيِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ...^{١١}

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri”

(Q.S. Ar-Ra'd:11)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya. Karya tulis ini ku persembahkan kepada:

ALMAMATER TERCINTA

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

KELUARGA

Kepada orang tua yang saya hormati dan saya cintai
Bapak Nurkholis dan Ibu Riniati

**Teman-teman seperjuangan dan sahabat-sahabat terbaik saya
yang telah berjuang bersama guna mendapatkan kebahagiaan
baik itu di dunia dan di akhirat.**

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Semester Akhir di Yogyakarta”. Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan banyak kekurangan baik dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun. Semoga dikemudian hari dapat memperbaiki segala kekurangannya.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis selalu mendapatkan bimbingan, dorongan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi
4. Bapak Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan bimbingan, dukungan, nasihat, waktu dan

senantiasa sabar dalam memberikan masukan selama proses penelitian ini berlangsung.

5. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S. Psi., M. Psi selaku dosen penguji satu yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyelesaian tugas skripsi, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
6. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen penguji dua yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyelesaian tugas skripsi, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
7. Dosen Pembimbing Akademik saya, Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S. Psi., M. A., Psi yang telah membimbing saya dalam menjalani proses akademik selama di perkuliahan.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
9. Kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Nurkholis dan Ibu Riniati yang senantiasa telah men-support dan mendoakan saya.
10. Kakak saya Istiqlaliyah, Adik saya Muhammad Abi Fadly, Ipar saya Muchtar Abdullah, Keponakan saya Maulana Azka Firaz dan calon adiknya yang sudah menyemangati saya dan mendoakan saya.
11. Kepada Partner terbaik saya, yang bersedia meluangkan waktu, tenaga, bahkan materi sehingga Skripsi ini dapat dikerjakan dengan lancar. Teman saya sedari Maba, Suchi Astri Hutami, Amalia Nurhalizah, Novera Marsda Riny; teman saya dari MAN, Novia, Indri, Wella,

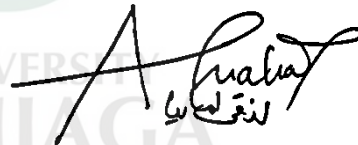
Berlia, dan Puput, juga teman saya sedari MTs, Nisa, Intan, Evi, Rendy, Darul, dan Yasin yang senantiasa memberi support kepada saya.

12. Kepada responden penelitian yang sudah berkenan meluangkan waktunya untuk membantu mengisi kuesioner penelitian.

13. Seluruh rekan-rekan yang telah membantu dalam menyebarkan kuesioner penelitian saya.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulis masih menyadari bahwa masih banyak sekali kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk menyempurnakan penelitian ini agar bisa menjadi lebih baik kedepannya.

Yogyakarta, Agustus 2022



Rizky Amalia
18107010027

DAFTAR PUSTAKA

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR PUSTAKA	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
A. Kecemasan	18
B. Regulasi Diri	23
C. Dukungan Sosial	26
D. Hubungan antara Kecemasan Karir dengan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial.....	28
E. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32

B. Identifikasi Variabel.....	32
C. Definisi Operasional.....	32
D. Populasi dan Sampel Penelitian	34
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data	35
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	39
G. Metode Analisis Data.....	40
BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN . 43	
A. Orientasi Kancah dan Persiapan.....	43
B. Pelaksanaan Penelitian	52
C. Hasil Penelitian	53
D. Pembahasan.....	62
E. Kelemahan Penelitian.....	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	78
CURRICULUM VITAE.....	138

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Sebaran Aitem Skala Kecemasan Karir (Sebelum Try Out).....	36
Tabel 2. Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri (Sebelum Try Out)	37
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial (Sebelum Try Out)	39
Tabel 4. Sebaran Sampel Penelitian.....	44
Tabel 5. Distribusi aitem valid dan gugur skala kecemasan karir.....	47
Tabel 6. Distribusi sitem skala kecemasan karir setelah try out	48
Tabel 7. Distribusi aitem valid dan gugur skala regulasi diri	49
Tabel 8. Distribusi sitem skala regulasi diri setelah try out	49
Tabel 9. Distribusi aitem valid dan gugur skala dukungan sosial.....	50
Tabel 10. Distribusi sitem skala dukungan sosial setelah try out	51
Tabel 11. Reliabilitas Skala Kecemasan Karir, Regulasi Diri, dan Dukungan Sosial.....	52
Tabel 12. Deskripsi Statistik Skala Kecemasan Karir, Regulasi Diri, dan Dukungan Sosial	53
Tabel 13. Rumus Perhitungan Presentasi Kategori.....	54
Tabel 14. Kategorisasi Skala Kecemasan Karir	55
Tabel 15. Kategorisasi Skala Regulasi Diri	55
Tabel 16. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial	56
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas Data Penelitian.....	57
Tabel 18. Hasil Uji Linieritas Data Penelitian	57
Tabel 19. Hasil Uji Multikolinieritas Data Penelitian.....	58
Tabel 20. Hasil Uji Heteroskedastisitas Data Penelitian.....	59
Tabel 21. Hasil Uji Hipotesis Mayor Data Penelitian.....	60
Tabel 22. Hasil Uji Hipotesis Minor Data Penelitian	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kekuatan Analisis	35
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba (Try Out) Kecemasan Karir	79
Lampiran 2. Skala Uji Coba (Try Out) Regulasi Diri	81
Lampiran 3. Skala Uji Coba (Try Out) Dukungan Sosial.....	84
Lampiran 4. Tabulasi Skor Uji Coba (Try Out) Kecemasan Karir	87
Lampiran 5. Tabulasi Skor Uji Coba (Try Out) Regulasi Diri	88
Lampiran 6. Tabulasi Skor Uji Coba (Try Out) Dukungan Sosial	89
Lampiran 7. Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem.....	91
Lampiran 8. Skala Penelitian Kecemasan Karir	101
Lampiran 9. Skala Penelitian Regulasi Diri	103
Lampiran 10. Skala Penelitian Dukungan Sosial.....	106
Lampiran 11. Uji Asumsi	108
Lampiran 12. Uji Hipotesis	110
Lampiran 13. Tabulasi Skor Penelitian Kecemasan Karir	112
Lampiran 14. Tabulasi Skor Penelitian Regulasi diri	120
Lampiran 15. Tabulasi Skor Penelitian Dukungan Sosial	130



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KECEMASAN KARIR
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI YOGYAKARTA**

Rizky Amalia
18107010027

INTISARI

Meningkatnya pengangguran, adanya pandemi Covid-19 dan rendahnya serapan tenaga kerja tingkat perguruan tinggi menyebabkan individu cemas dalam menghadapi karir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan karir pada mahasiswa semester akhir di Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan *Software G*Power* dan menghasilkan jumlah sampel 210 responden dan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda, dan analisis *pearson product moment*. Hasil analisis data diketahui bahwa pada hipotesis mayor diperoleh hasil adanya hubungan signifikan antara regulasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan karir dengan $r = 0,550$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Selanjutnya, dalam hipotesis minor diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi dengan kecemasan karir. dengan $r = -0,535$ dan nilai sig. $0,000$ ($p < 0,05$), dan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan karir dengan $r = -0,474$ dan nilai sig. $0,000$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Kecemasan Karir, Regulasi Diri

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND SOCIAL
SUPPORT AND CAREER ANXIETY IN FINAL SEMESTER STUDENTS IN
YOGYAKARTA**

Rizky Amalia
18107010027

ABSTRACT

*The increase in unemployment, the Covid-19 pandemic and the low absorption of college-level workers have caused individuals to be anxious about their careers. This study aims to determine the relationship between self-regulation and social support on career anxiety in final semester students in Yogyakarta. Sampling used G*Power Software and resulted in a total sample of 210 respondents and the sampling technique used was accidental sampling. Data analysis techniques used multiple regression analysis techniques, and Pearson product moment analysis. The results of data analysis showed that in the major hypothesis, there was a significant relationship between self-regulation and social support on career anxiety with $r = 0.550$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Furthermore, in the minor hypothesis, it is known that there is a negative relationship between regulation and career anxiety. with $r = -0.535$ and the value of sig. 0.000 ($p < 0.05$), and there is a negative relationship between social support and career anxiety with $r = -0.474$ and sig. 0.000 ($p < 0.05$).*

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

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sumber daya manusia dapat dikembangkan dengan menempuh pendidikan yang tinggi. Salah satunya adalah terciptanya kualitas yang baik pada lulusan perguruan tinggi yang dihasilkan. Dengan itu, mahasiswa merupakan instrumen penting bagi perguruan tinggi. Secara umum, mahasiswa masuk dalam kategori dewasa awal, dimana pada usia tersebut memiliki peran untuk bekerja dan mencapai karir (Hurlock, 2003). Selain itu, lulusan perguruan tinggi juga diharapkan mampu mempersiapkan diri dalam menjalankan perannya secara maksimal, seperti mendapatkan pekerjaan atau karir yang layak (Pratiwi dkk., 2020).

Pekerjaan dan karir bukanlah suatu hal yang mudah dicari dan juga didapatkan saat ini. Badan Pusat Statistik yang mencatat pengangguran tingkat perguruan tinggi di Indonesia terus meningkat dimana pada bulan Agustus 2021 mencapai 848.657 jiwa atau setara 5,98 % (BPS, 2021). Peningkatan pengangguran di Indonesia salah satunya karena adanya pandemi Covid-19 yang menyerang hampir seluruh negara di dunia, salah satunya Indonesia. Dampak dari pandemi di Indonesia salah satunya dalam sektor industri, dimana terjadi pengurangan jumlah karyawan pada banyak perusahaan dengan maksud meminimalisir pengeluaran perusahaan karena

pemasukan yang tidak menentu. Hal tersebut menjadi ketakutan bagi mahasiswa yang akan memasuki dunia kerja (Rahmawati dkk, 2022).

Selain dalam sektor industri, Covid-19 juga berdampak pada sektor pendidikan. Segala kegiatan belajar mengajar dilaksanakan secara daring atau online, salah satunya di perguruan tinggi. Hal ini menimbulkan kendala bagi mahasiswa seperti jaringan yang sering tidak stabil, kurang bisa memahami materi yang disampaikan, bahkan sampai mahasiswa kehilangan kesempatan dalam mata kuliah praktikum yang seharusnya dilaksanakan secara langsung, dimana praktikum sendiri merupakan kunci dari suatu jurusan yang diambil mahasiswa untuk nantinya bisa diimplementasikan dalam dunia kerja. Hal ini menyebabkan mahasiswa merasa cemas dengan masa depannya (Rahmawati dkk, 2022).

Mahasiswa sendiri tentu memilih dimana ia akan melanjutkan studi, salah satunya di Yogyakarta. Sebagai kota pelajar dengan 136 perguruan tinggi, banyak mahasiswa yang menggantungkan pendidikannya di Yogyakarta dengan harapan setelah menyelesaikan studi bisa mengaplikasikan ilmunya sehingga bisa menggapai karir yang dicita-citakan. Yogyakarta sendiri tercatat sebagai peringkat ke-enam dengan lulusan perguruan tinggi terbanyak se-Indonesia, yaitu 88.065 mahasiswa (Aisyah, 2021). Sayangnya, hal tersebut tidak diimbangi dengan jumlah lapangan pekerjaan yang disediakan.

Nadiem Makarim selaku Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia mengungkapkan serapan tenaga kerja lulusan perguruan tinggi saat ini masih sangat rendah, yaitu berkisar 10,81% pada februari 2021(Nua, 2021). Rendahnya serapan tenaga kerja berakibat pada tingginya persaingan kerja. Oleh karenanya, lulusan perguruan tinggi dituntut untuk memiliki kualitas, kompetensi, serta kesiapan kerja untuk bergabung dengan suatu perusahaan (Mutiarachmah dkk, 2019).

Penyeleksian calon karyawan tentu tidak sembarangan. Perusahaan akan melihat *value* yang ada pada calon pelamar, seperti memiliki indeks kumulatif yang tinggi, penguasaan bahasa asing, penguasaan teknologi, dan lain sebagainya. Apabila lulusan perguruan tinggi tidak memiliki keterampilan atau pengalaman dalam pelatihan mengenai suatu pekerjaan tertentu maka hal itu menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa (Mutiarachmah dkk, 2019).

Pratiwi dkk. (2020) mengungkapkan lulusan sarjana baru perlu waktu untuk mendapat pekerjaan yang sesuai. Penyebabnya adalah ketidakmampuan dalam mengaplikasikan teori perkuliahan, kesulitan beradaptasi dan mengakses informasi dan program perkembangan karir karena ketidakmampuan menjalin komunikasi yang baik di lingkungan kerja, serta adanya ketidakpastian karir. Hal tersebut memunculkan perasaan negatif yang menyebabkan mahasiswa mengalami stress emosi dan juga rendah diri dan berakibat terjadinya kecemasan.

Kecemasan mahasiswa akhir merupakan perasaan yang tidak menyenangkan tentang dunia kerja dan bersifat sementara yang terjadi karena ketidakpastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi yang menjadikan individu khawatir (Susilarini, 2022). Kecemasan karir dapat berakibat pada menurunnya performa pada individu seperti ketakutan untuk berbicara di depan umum, gelisah dalam menentukan keputusan, takut berinteraksi dengan orang lain, serta takut menghadapi tantangan baru (Santo & Alfian, 2021).

Penelitian yang dilakukan Sitompul dkk (2020) menyebutkan mahasiswa tingkat akhir Universitas Airlangga mengalami kecemasan karir yang tinggi. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, tidak yakin dengan kesiapannya, takut akan gagal pada masa seleksi kerja nantinya, hingga masih ada yang kebingungan dengan tujuan hidupnya. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan terjadi juga pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta.

Kecemasan karir yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada ketakutan menghadapi tantangan masa depan mengenai karir apabila tidak segera diatasi, seperti berkurangnya komitmen terhadap karir, kurang puas dengan kontribusi yang diikuti, hingga merasa gagal meskipun memiliki pengetahuan (Pratiwi dkk., 2020). Oleh karenanya, diperlukan suatu strategi dalam menghadapi kecemasan itu sendiri, salah satunya dengan regulasi diri (Sitompul dkk., 2020). Regulasi diri merupakan faktor

internal dari individu dalam menetapkan tujuan, mengawasi kemajuan diri dan merencanakan implementasi (King, 2010).

Menurut Zimmerman (dalam Asna dkk., 2021) regulasi diri terbagi dalam 3 tahapan. Pertama adalah tahap pengumpulan langkah-langkah dalam melakukan suatu tindakan atau yang disebut *forethought phase* (pemikiran sebelumnya). Kedua, yaitu proses yang terjadi sebelum tindakan mempengaruhi perilaku atau yang disebut *performance control phase*. Terakhir, yaitu performa individu merespon perilaku pada usahanya atau yang disebut *self-reflection phase*. Tahapan tahapan tersebut dapat diimplementasikan oleh mahasiswa untuk mengarahkan perilaku pada tujuan yang ingin dicapai, sehingga membentuk suatu strategi yang terarah dan kecemasan karir dengan baik dapat diminimalisir.

Zimmerman (1990), mengungkapkan bahwa jika individu paham akan kekurangan juga kelemahannya ketika menghadapi dunia karir, dan ia mencoba untuk mengembangkan kemampuannya seperti memaksimalkan usaha, itu merupakan salah satu proses regulasi diri untuk menggapai tujuan. Jika mahasiswa lebih banyak belajar dan memahami dirinya, maka ia mampu menghadapi hampatan yang dialami, dengan itu mahasiswa akan lebih percaya diri dan mampu mencapai hasil yang diinginkan dalam menggapai karirnya (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019).

Rodebaugh dkk (2005), menjelaskan bahwa dengan regulasi diri yang baik individu akan mengetahui kekurangan dari proses yang dihadapi

sehingga mampu mengurangi timbulnya kecemasan, termasuk di dalamnya kecemasan karir. Kemampuan regulasi diri yang tinggi mampu mengelola kecemasan seseorang dikarenakan pikiran, perasaan, dan perilaku akan lebih mudah dikelola dengan regulasi diri, juga mendorong seseorang melakukan sesuatu dengan baik termasuk ketika akan memasuki dunia karir (Rachmat, & Rusmawati, 2018). Regulasi diri yang baik, individu dapat mengenal dirinya lebih baik lagi sehingga mampu menentukan tujuan apa yang ingin dicapai dan bagaimana merealisasikannya, termasuk dalam mengelola kecemasan (Asna dkk., 2021).

Kecemasan karir tidak hanya berasal dari faktor internal individu, karena regulasi diri tidak dengan begitu saja terbangun dalam diri individu. Individu juga memerlukan faktor eksternal dalam mengelola kecemasan karir, salah satunya dengan dukungan sosial yang diberikan orang terdekat (Sitompul dkk., 2020). Dukungan sosial pada umumnya berasal keluarga, teman, pasangan, atau bahkan komunitas sosial (Sarafino & Smith, 2011). Ketika orang terdekat memberikan dukungan maka akan berdampak positif pada individu seperti meningkatnya harga diri, meningkatnya kepercayaan diri, dan rasa cemas yang berkurang, sehingga individu merasa dirinya diterima dilingkungannya (Hurlock, 1996).

Taylor dkk (2009) mengungkapkan bahwa ketika individu mengalami tekanan secara psikologis, dukungan sosial efektif dalam menanganinya, seperti ketika akan memasuki dunia kerja. Kecemasan bisa diatur dan dikontrol oleh dukungan yang diberikan orang terdekat

(Kasyfillah dkk, 2021). Hal tersebut dikarenakan adanya kedekatan emosional, merasakan menjadi bagian satu sama lain, dan merasa dibutuhkan oleh orang terdekat sehingga individu bisa merespon dan mengontrol reaksi fisik, behavioral, dan kognitif secara baik dalam menghadapi kecemasan karir (Priska dkk, 2018).

Dukungan sosial merupakan dukungan yang sangat berharga bagi mahasiswa karena dengan dukungan sosial seseorang akan lebih percaya diri dalam mengatasi permasalahan (Rif'ati dalam Santo dkk, 2021). Apabila mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang positif, maka mahasiswa akan menganggap peristiwa yang ia alami bukan sesuatu yang buruk karena adanya dukungan dari lingkungannya sehingga mahasiswa akan merasa aman, merasa diperhatikan, dan merasa dirinya tidak sendirian (Amaylia dalam Santo dkk, 2021))

Dukungan sosial sendiri bisa berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informasi (House dalam Smet, 1994). Kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir dapat diminimalisir dengan dukungan sosial, dimana lingkungan sekitarnya bisa memberikan empati dan kepedulian, memberikan informasi mengenai pelatihan-pelatihan dalam mempersiapkan dunia karir, hingga mengenalkan dunia karir supaya mahasiswa bisa mempersiapkan diri dan meminimalisir ketakutan-ketakutan tidak pasti dalam menghadapi karir (Sitompul dkk., 2020).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan karir pada individu yang mengalaminya sehingga individu bisa membentuk pribadi lebih baik seperti mengevaluasi diri dan memodifikasi perilaku. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik mengkaji lebih dalam untuk mengetahui apakah terdapat “hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka penulis mengambil kesimpulan untuk rumusan masalah yang dapat diangkat adalah

“Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Tenaga Pendidik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan dalam proses pemberian motivasi dalam mengurangi tingginya tingkat

kecemasan dalam menghadapi karir bagi peserta didik atau mahasiswa yang mengalaminya.

b. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sebagai pedoman dalam menambah wawasan dibidang psikologi pendidikan, psikologi perkembangan dan psikologi industri dan organisasi.

c. Bagi penelitian lain

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan untuk referensi pada penelitian berikutnya ataupun sebagai bahan penambah wawasan dalam bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Memberikan masukan kepada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta supaya mampu menggapai regulasi diri dan dukungan dengan baik guna meminimalisir terjadinya kecemasan karir, contohnya dengan cara mengikuti kegiatan seperti organisasi, volunteer, seminar, dan lain sebagainya.

b. Membantu mahasiswa untuk menghindari dan meminimalkan terjadinya kecemasan karir.

E. Keaslian Penelitian

1. Judul : Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari *Self Efficacy* dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

Penulis : Tanti Susilarini

Jurnal : Jurnal Ikraith-Humaniora Vol 6 No 1

Tahun : 2022

Persaingan dunia kerja menjadi kecemasan tersendiri bagi mahasiswa yang akan lulus dari universitas, apalagi jika adanya gender role yang beranggapan perempuan tidak lebih unggul dari laki-laki. Metode yang digunakan adalah tehnik analisis regresi linier. Sampel diambil menggunakan *convenience sampling* dengan hasil akhir 40 mahasiswa laki-laki dan 67 mahasiswa perempuan. Hasil penelitian mengungkap tingginya *self-efficacy* mempengaruhi rendahnya kecemasan ketika individu menghadapi dunia kerja.

2. Judul : Pengaruh *Career Exploration* Terhadap *Career Indecision* Yang Dimediasi *Career Anxiety* Mahasiswa Diploma Iii Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Syiah Kuala

Penulis : Suci Novia Pratiwi, Wirdah Irawati

Jurnal : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen Vol. 5, No. 1: 136-151

Tahun : 2020

Pada era saat ini, pemilihan karir sangat sulit dipilih oleh mahasiswa dikarenakan tekanan kerja yang tinggi yang menjadikan mahasiswa merasakan kecemasan dalam menghadapi karir. Tehnik pengambilan sampel dengan *probability sampling*, tehnik

pengumpulan data dengan skala likert, dan tehnik analisis data dengan metode *Hierarchical Linear Modelling*. Hasil penelitian menunjukkan tingginya *career exploration* berpengaruh terhadap tingginya keraguan mahasiswa dalam memilih karir, juga berpengaruh terhadap tingginya *career anxiety*, selain itu tingginya *career anxiety* juga berpengaruh terhadap tingginya *career indecision*.

3. Judul : Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19

Penulis : Nur Eka Rahmawati; Meita Santi Budiani

Jurnal : Character: Jurnal Penelitian Psikologi, Volume 9 No 5

Tahun : 2022

Pandemi Covid-19 menyebabkan banyak perubahan terjadi, termasuknya pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian yaitu mahasiswa fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang bersemester delapan ke atas. Metode penelitian yaitu kuantitatif korelasional dengan analisis *pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi ke arah negatif antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir

4. Judul : Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang

Penulis : Novia Ayu Puspita Rachmat dan Diana Rusmawati
Jurnal : Jurnal Empati, Volume 7 (Nomor 3), Halaman 151-157
Tahun : 2018

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kecemasan para taruna akademi kepolisian yang dihadapkan pada persaingan dalam proses kenaikan pangkat yang cukup ketat dikarenakan banyaknya jumlah anggota kepolisian. Analisis korelasi *Spearman Rho* digunakan untuk menguji hipotesis dan jumlah sampel yaitu sebanyak 169 anggota taruna. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi negatif, yang artinya baiknya regulasi diri akan berdampak pada minimnya kecemasan yang dialami dalam menghadapi dunia kerja.

5. Judul : 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

Penulis : Dinda Mutiarachmah dan Anastasia Sri Maryatmi
Jurnal : Jurnal IKRA-ITH Humaniora Vol 3 No 3
Tahun : 2019

Tingginya tingkat pengangguran dan kecemasan mahasiswa akhir ketika akan menghadapi dunia kerja adalah alasan tersendiri peneliti untuk melakukan penelitian ini. Metode pengumpulan data yaitu metode skala Likert dengan jumlah sampel yang diambil dari

populasi berjumlah 86 orang. Hasil dari penelitian mengungkap bahwa adanya hubungan negatif pada tiga variabel yang diteliti tersebut, dimana tingginya regulasi diri dan *psychological well-being* dapat mengurangi tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja.

6. Judul : Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas
- Penulis : Ema Sitompul, Syarifah Farradinna, Tengku Nila Fadhlia
- Jurnal : Biopsikososial ISSN 2599 – 0470 Vol. 4 No. 2
- Tahun : 2020

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian yaitu 192 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau semester akhir. Metode dengan analisis *product moment*. Hasil penelitian menungkapkan tingginya dukungan sosial berpengaruh terhadap menurunnya kecemasan menghadapi dunia kerja.

7. Judul : Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir
- Penulis : Alif Tri Santo, Ilham Nur Alfian
- Jurnal : Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Vol 1 (1), 370-378
- Tahun : 2021

Pandemi covid-19 memperburuk jumlah pekerja yang di PHK dan menyebabkan mahasiswa akhir mengalami kecemasan. Sampel dalam penelitian berjumlah 150 mahasiswa. Uji korelasi *pearson product moment* digunakan untuk menguji korelasi. Hasil penelitian mengungkapkan subjek mengalami kecemasan yang rendah, hal tersebut dikarenakan banyak dari mereka mendapatkan dukungan dari orangtua.

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

Penulis : Adi Muhammad Kasyfillah, Tanti Susilarini

Jurnal : Jurnal IKRAITH-HUMANIORA Vol 5 No 3

Tahun : 2021

Penelitian ini dilatar belakangi oleh persaingan antara *fresh graduate* dengan pekerja berpengalaman yang mengalami PHK dalam mencari pekerjaan yang menyebabkan kecemasan bagi *fresh graduate* yang tidak memiliki pengalaman. *convenience sampling* digunakan sebagai tehnik pengambilan sampel dan ditemukan 107 sampel dari 182 populasi mahasiswa semester akhir. Skala likert juga digunakan sebagai metode pengumpulan data. Hasil penelitian menghasilkan bahwa minimnya kecemasan dunia kerja dan berkarir dipengaruhi oleh tingginya dukungan sosial efikasi diri.

9. Judul : Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Magelang

Penulis : Devinda Priska Sekarina, Yeniar Indriana

Jurnal : Jurnal Empati, Volume 7 (Nomor 1), Halaman 381-386

Tahun : 2018

Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi menyebabkan meningkatnya kualifikasi permintaan tenaga kerja. Selain itu, jumlah lapangan kerja dan jumlah pencari kerja yang tidak seimbang menyebabkan pencari kerja merasa cemas. *Cluster random sampling* digunakan sebagai metode pengambilan sampel dan ditemukan berjumlah 103 siswa. Skala likert digunakan untuk pengumpulan data dan analisis regresi sederhana untuk analisis data. Hasilnya mengungkapkan tingginya dukungan sosial orangtua berpengaruh terhadap rendahnya kecemasan dalam berkarir.

10. Judul : Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara

Penulis : Atikah Asna, Abdul Munir, & Lahmuddin

Jurnal : Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi, 3(2) 2021: 154-161

Tahun : 2020

Penelitian ini dilatar belakangi prokrastinasi yang dialami mahasiswa semester akhir. Sampel berjumlah 60 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. Analisis menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan regulasi diri dan dukungan sosial secara bersamaan berkorelasi ke arah negatif terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya, antara lain:

1. Keaslian topik/tema

Penelitian tentang hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi karir pernah dilakukan (Rachmat & Rusmawati, 2018) dan variabel dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi karir pernah dilakukan oleh (Santo & Alfian, 2021) akan tetapi belum pernah dilakukan sebelumnya mengenai regulasi diri, dukungan sosial, dan kecemasan karir.

2. Keaslian teori

Teori dalam penelitian ini belum pernah digunakan secara bersamaan dalam penelitian lain. Dimana teori dari Zimmerman (1990) mengenai regulasi diri digunakan dalam penelitian ini, teori dukungan sosial mengacu pada teori milik House (dalam Smet, 1994) dan pada variabel kecemasan karir mengacu pada teori milik Tsai dkk. (2017).

3. Keaslian alat ukur

Alat ukur dalam penelitian ini dibuat sendiri oleh penulis dengan mengacu pada skala pada teori yang ada, dimana skala regulasi diri menggunakan aspek dari Zimmerman (1990), aspek dari House (dalam Smet, 1994) digunakan dalam skala dukungan sosial dan skala kecemasan karir mengacu pada aspek dari Tsai dkk. (2017).

4. Keaslian subjek penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini belum pernah dilakukan pada penelitian sebelumnya, mahasiswa tingkat akhir yang berada di Yogyakarta.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dijabarkan, hipotesis mayor diterima, artinya adanya korelasi yang signifikan antara regulasi diri dan dukungan sosial terhadap kecemasan karir. Selanjutnya, hipotesis minor pertama diterima, dimana terdapat hubungan kearah negatif antara regulasi diri dengan kecemasan karir, artinya tingginya regulasi diri berpengaruh terhadap rendahnya kecemasan karir. Begitupun sebaliknya, rendahnya regulasi diri berpengaruh terhadap tingginya kecemasan karir.

Kemudian, hipotesis minor kedua diterima, dimana terdapat hubungan kearah negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan karir, yang artinya tingginya dukungan sosial berpengaruh terhadap rendahnya kecemasan karir, begitupun sebaliknya rendahnya dukungan sosial berpengaruh terhadap tingginya kecemasan karir.

B. Saran

Berdasarkan penjelasan di atas, maka saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Mahasiswa diharapkan bisa menambah pengalaman sebanyak-banyaknya, mampu mengeksplor dirinya ke hal yang positif secara maksimal, dan mampu mempersiapkan segala hal yang diperlukan

ketika akan memasuki dunia karir untuk mengantisipasi terjadinya kecemasan karir.

- b. Mahasiswa diharapkan bisa meningkatkan regulasi diri dengan berbagai cara seperti mempersiapkan tujuan dan target, mengembangkan potensi dengan baik, tidak mudah menyerah ketika berproses, serta mengevaluasi diri menjadi lebih baik dari sebelumnya.
 - c. Mahasiswa diharapkan menjaga hubungan yang baik dengan orangtua, teman, saudara, dosen, bahkan tetangga sekalipun supaya mendapatkan dukungan positif. Selain itu, orangtua atau wali maupun dosen diharapkan mampu mengawasi dan mengarahkan mahasiswa terhadap hal-hal yang belum diketahui mengenai karir.
 - d. Mahasiswa diharapkan bisa menjadi *enterpreuner* atau pengusaha supaya bisa menciptakan lapangan pekerjaan lebih banyak lagi guna meminimalisir terjadinya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir lainnya.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Peneliti selanjutnya bisa menentukan subjek penelitian lebih spesifik lagi, semisal perbedaan kecemasan karir yang ditinjau dari universitas satu dengan yang lain pada suatu daerah tertentu.
 - b. Peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian lain tentang kecemasan karir yang berhubungan secara teoritis terhadap variabel bebas lainnya yang bisa berkontribusi lebih besar dengan

kecemasan karir, seperti kontrol diri, konsep diri, efikasi diri dan lain sebagainya.

- c. Selain itu, dalam pengisian skala disarankan peneliti selanjutnya bisa mengawasi dan mendampingi subjek secara langsung.



DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, N. (2021). *10 Provinsi dengan Lulusan Perguruan Tinggi Terbanyak Versi Kemendikbud 2020*. Diambil 25-07-2022 dari <https://www.detik.com/edu/ Perguruan-Tinggi/d-5654786/10-provinsi-dengan-lulusan-perguruan-tinggi-terbanyak-versi-kemendikbud-2020>
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian* (Revisi). Malang: UMM Press.
- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Asna, A., Abdul, M., & Lubis, L. (2021). Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 154–161. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v3i2.660>
- Atkinson, R. L., & Hielgard, E. (1996). *Pengantar Psikologi Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- BPS. (2021). *Badan Pusat Statistik*. Diambil 24-03-2022 dari <https://www.bps.go.id/indicator/6/1179/1/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-tingkat-pendidikan.html>
- BPS. (2022). *Badan Pusat Statistik Provinsi D.I. Yogyakarta*. Diambil 27-07-2022 dari <https://yogyakarta.bps.go.id/indicator/6/265/1/tingkat-pengangguran-terbuka-tpt-.html>
- Carr, A. (2001). *Abnormal Psychology*. Philadelphia: Psychology Press.
- Chaplin, J. P. (1995). *Kamus Lengkap Psikologi* (Cetakan IV). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Chaplin, J. P. (2009). *Kamus Lengkap Psikologi*. (K. Kartono, Ed.). Jakarta: Rajawali Press.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian*. (S. P. Sjahputri, Ed.). Jakarta: Salemba Humanika.

- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2006). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset* (Edisi 3). Jakarta: Erlangga.
- Ghozali. (2019). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 10(2).
- Gibson, Ivancevich, D. (1997). *Organisasi dan Manajemen : Perilaku, Struktur dan Proses. Organizational Behavior*.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind over mood : change how you feel by changing the way you think*.
- Hadi, S. (1997). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: UGM Press.
- Hawari. (2018). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi: Dadang Hawari - belbuk.com. Balai Penerbit FKUI*.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kasyfillah, A. M., & Susilarini, T. (2021). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI*.
- Kendall, P. C., & Hammen, C. L. (1998). *Abnormal Psychology: Understanding Human Problems* (second edition). Boston: Houghton Mifflin Company.
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiasi*. (P. G. Bayatri, Ed.) (Edisi 1). Jakarta: Salemba Humanika.
- Kowalski, R. M., & Leary, M. R. (1999). The social psychology of emotional and behavioral problems : interfaces of social and clinical psychology, 403. Diambil dari https://books.google.com/books/about/The_Social_Psychology_of_Emotional_and_B.html?hl=id&id=Vj2TQgAACAAJ
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (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).

- Nevid, Jeffrey S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. (R. Medya & W. C. Kristiaji, Ed.). Jakarta: Erlangga.
- Nua, F. (2021). *Serapan Lulusan Perguruan Tinggi ke Dunia Kerja Diakui Rendah*. Diambil 22-08-2022 dari <https://mediaindonesia.com/humaniora/409052/serapan-lulusan-perguruan-tinggi-ke-dunia-kerja-diakui-rendah>
- Nurdiyanto, B., Gunawan, & Marzuki. (2002). *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ormold, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan : Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. (A. Kumara, Ed.) (Jilid 2). Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Overview, A., Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). *Self-Regulation Failure*. Source: *Psychological Inquiry* (Vol. 7).
- Pratiwi, S. N., Irawati, W., Manajemen, M. P., Ekonomi, F., Bisnis, D., Syiah Kuala, U., & Dosen,). (2020). Pengaruh Career Exploration Terhadap Career Indecision yang Dimediasi Career Anxiety Mahasiswa Diploma III Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen Accredited SINTA*, 4(1). Diambil dari <http://jim.unsyiah.ac.id/ekm>
- Priska Sekarina, D., & Indriana, Y. (2018). *Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Magelang* (Vol. 7).
- Rachmat, N. A. P., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Jurnal Empati*, Agustus, 7(3), 151–157.
- Rahmawati, N. E., & Santi Budiani, M. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1).
- Rodebaugh, T. L., & Heimberg, R. G. (2005). Combined treatment for social anxiety disorder. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1891/jcop.2005.19.4.331>
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir. *Buletin Riset*

Psikologi Dan Kesehatan Mental, 1(1), 370–378. Diambil dari <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th ed.)*. John Wiley & Sons, inc.

Setiawan, S. D., & Alamsyah, I. E. (2019). *Serapan Tenaga Kerja di Yogya Masih Rendah* / *Republika Online*. Diambil 16-06-2022 dari <https://www.republika.co.id/berita/pqqf75349/serapan-tenaga-kerja-di-yogya-masih-rendah>

Sigit, A. (2019). *Angka Pengangguran di DIY Didominasi Orang Terdidik, Ini Alasannya* – *KRJOGJA*. Diambil 25-07-2022 dari <https://www.krjogja.com/berita-lokal/diy/yogyakarta/angka-pengangguran-di-diy-didominasi-orang-terdidik-ini-alasannya/>

Sitompul, E., Farradina, S., & Fadhli, T. N. (2020). Dukungan Sosial Keluarga dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas. *Biopsikosial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana* Jakarta, 4(2). <https://doi.org/10.22441/biopsikosial.v4i2.10230>

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia.

Sugiyono, Prof. Dr. (2016). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, cv.

Sujarweni, V. W., & Utami, L. R. (2015). SPSS untuk Penelitian. Yogyakarta. *Jurnal Bisnis Dan Ekonomi (JBE)*, 22(1).

Sukardi, D. K. (1989). *Bimbingan Karier di Sekolah-Sekolah*. Jakarta: Balai Pustaka.

Supriyanto, A. S., & Masyhuri, M. (2010). *Metodologi Riset Manajemen Sumber daya Manusia*. UIN Maliki Press.

Suseno, M. N. (2012). *Statistika Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Ash-Shaff.

Susilarini, T. (2022). *Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Self Efficacy dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI*.

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial*. Prenada Media Group (Vol. 12). PRENADA MEDIA GROUP.

- Tsai, C.-T., Hsu, H., & Hsu, Y.-C. (2017). Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29, 1–8.
<https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1).
https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2

