

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECEMASAN KARIR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun oleh:

**Nur Aida Hudaya
20107010043**

Dosen Pembimbing Skripsi:

**Muslim Hidayat, M.A.
NIP. 19840226 201903 1 010**

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

2024

LEMBAR 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-1274/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara Berpikir Positif dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NUR AIDA HUDAYA
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010043
Telah diujikan pada : Jumat, 23 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Kenna Sidang

Muslim Hidayat, M.A.
SIGNED

Valid ID: 66cc71d105a35



Penguji I

Miflahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A.,
Psikolog
SIGNED

Valid ID: 66cc0494081a



Penguji II

Denisa Aprilawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 66cc23dad2d57



Yogyakarta, 23 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 66cc1448c71b

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Aida Hudaya

NIM : 20107010043

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Berpikir Positif dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir” adalah hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi ini terbukti ditemukan adanya plagiasi dari karya orang lain, maka peneliti siap mempertanggung jawabkannya sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 10 Agustus 2024

Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Nur Aida Hudaya
NIM. 20107010043

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
NOTA DINA PEMBIMBING SKRIPSI
Hal : Skripsi

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

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

Nama : Nur Aida Hudaya
NIM : 20107010043

Judul Skripsi : Hubungan antara Berpikir Positif dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Telah 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 berharap agar skripsi/tugas akhir Saudari tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh.

Yogyakarta, 10 Agustus 2024

Pembimbing



Muslim Hidayat, M.A
NIP. 19840226 201903 1 010

HALAMAN MOTO

“Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar, maka kamu akan
menanggung perihnya kebodohan”

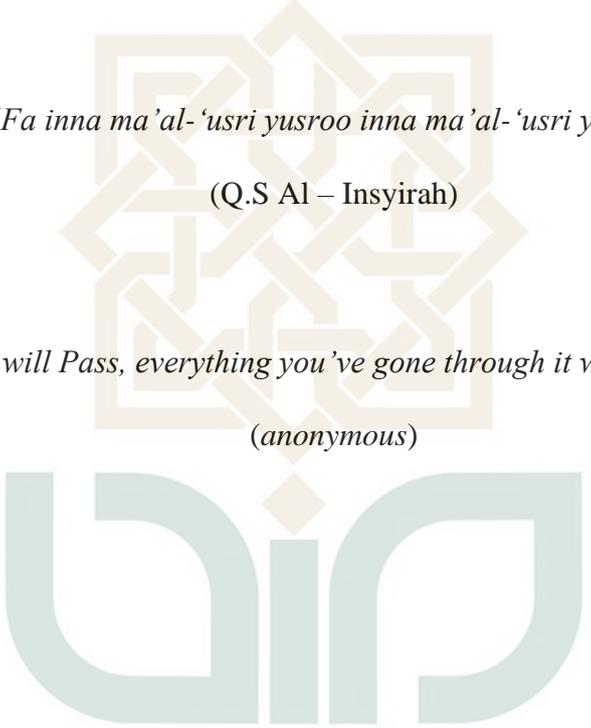
(Imam Syafi'i)

“Fa inna ma'al-'usri yusroo inna ma'al-'usri yusroo”

(Q.S Al – Insyirah)

“It will Pass, everything you've gone through it will pass”

(anonymous)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'aalamiin

Segala Puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat kepada saya sehingga karya ini dapat diselesaikan.

Karya ini saya persembahkan kepada:

Almamater tempat saya menuntut ilmu pada jenjang perguruan tinggi yaitu Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Teruntuk Bapak, Ibu, Mas, Mbak, dan Keponakan-keponakan saya tersayang.

Dan terakhir, teruntuk diri saya sendiri yang telah berusaha dan bertahan untuk menyelesaikan pendidikan ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat berupa kesehatan, kemudahan, serta kelancaran dalam setiap langkah pada kehidupan ini. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang membawa ajaran Islam dari masa kegelapan kepada masa terang benderang seperti sekarang ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas segala bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga proses penulisan dan penyelesaian skripsi ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Pada kesempatan ini, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
3. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Penasihat Akademik. Terima kasih atas segala masukan dan bimbingannya selama masa perkuliahan ini.
4. Bapak Muslim Hidayat, M.A., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih banyak atas arahan dan bimbingan yang telah diberikan selama proses penelitian dan penulisan skripsi, hingga skripsi ini telah selesai dengan baik.

5. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog., selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan banyak masukan dan koreksi atas keterbatasan dalam penulisan skripsi ini, sehingga skripsi ini menjadi jauh lebih baik.
6. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Dosen Penguji II dan *Expert Judgement* I yang telah memberikan masukan dan koreksi dalam proses validasi alat ukur serta dalam kepenulisan skripsi ini, sehingga skripsi ini menjadi jauh lebih baik.
7. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi., selaku *Expert Judgement* II yang telah memberikan masukan dan koreksi dalam proses validasi alat ukur.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
9. Kepada Bapak dan Ibu Tercinta dan Tersayang. Terima kasih atas segala bentuk dukungan, doa yang tidak pernah terhenti dalam setiap langkah kehidupanku, kasih sayang, serta ketulusan dalam membesarkan dan mendidik anak-anaknya.
10. Kepada Mba Aufa, Mas Umam, Mas Hasbi, dan Mba Wihda. Terima kasih atas dukungan dan doa yang diberikan.
11. Kepada keponakan-keponakan saya, Khalid dan Kautsar. Terima kasih sudah menjadi menghibur aunty dengan tingkah-tingkah lucunya.

12. Kepada Nugroho Maulana Jati A.R. Terima kasih banyak atas segala bantuan, doa, semangat, dukungan, dan kesediaannya mendengarkan keluh kesahku dalam proses penulisan skripsi ini.
13. Kepada teman-teman kelas B angkatan 2020, terlebih sobat anti sakit. Terima kasih atas kebaikan dan bantuannya selama perkuliahan. Semoga teman-teman sehat dan sukses selalu.
14. Kepada seluruh responden penelitian. Terima kasih banyak atas bantuan dan kesediaannya untuk mengisi kuesioner penelitian ini.
15. Idolyfe Panaroma, Paul, Nabila, Rony, dan Salma. Terima kasih untuk semua lagu-lagunya dan segala canda tawanya pada program idolyfe yang dapat menjadi penghibur dikala penulis merasa suntuk dalam proses penulisan skripsi ini.
16. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri yang sudah berusaha sejauh ini, melawan rasa malas dan rasa takut yang akhirnya kamu lihat sendiri bahwa kamu bisa Aida. Semangat untuk melanjutkan tahapan kehidupan selanjutnya, Bapak dan Ibu menunggu pencapaianmu selanjutnya.

Demikian, semoga penelitian skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca. Penulis menyadari bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna maka penulis terbuka atas kritik dan sarannya.

Yogyakarta, 10 Agustus 2024

Penulis



Nur Aida Huda
NIM. 20107010043

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------|
| LEMBAR PENGESAHAN | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN | ii |
| NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI | iii |
| HALAMAN MOTO | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR BAGAN | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xvi |
| INTISARI | xvii |
| <i>ABSTRACT</i> | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Tujuan Penelitian | 13 |
| C. Manfaat Penelitian | 14 |
| 1. Manfaat Teoritis | 14 |
| 2. Manfaat Praktis | 14 |
| D. Keaslian Penelitian | 16 |
| 1. Keaslian Topik | 27 |
| 2. Keaslian Teori | 27 |
| 3. Keaslian Alat Ukur | 28 |
| 4. Keaslian Subjek | 28 |
| BAB II DASAR TEORI | 30 |
| A. Kecemasan Karir | 30 |
| 1. Pengertian Kecemasan Karir | 30 |
| 2. Aspek-aspek Kecemasan | 32 |
| 3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Karir | 34 |
| B. Berpikir Positif | 36 |

| | |
|--|-----------|
| 1. Pengertian Berpikir Positif | 36 |
| 2. Aspek-aspek Berpikir Positif..... | 38 |
| C. Dukungan Sosial | 41 |
| 1. Pengertian Dukungan Sosial..... | 41 |
| 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial | 43 |
| D. Dinamika Hubungan antara Berpikir Positif, Dukungan Sosial, dan Kecemasan Karir | 45 |
| E. Hipotesis..... | 50 |
| 1. Hipotesis Mayor..... | 50 |
| 2. Hipotesis Minor | 50 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 51 |
| A. Desain Penelitian..... | 51 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian..... | 51 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 52 |
| 1. Kecemasan Karir | 52 |
| 2. Berpikir Positif..... | 53 |
| 3. Dukungan Sosial | 53 |
| D. Populasi dan Sampel | 54 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 56 |
| 1. Kecemasan Karir | 57 |
| 2. Berpikir Positif..... | 58 |
| 3. Dukungan Sosial..... | 59 |
| F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur..... | 60 |
| 1. Validitas | 60 |
| 2. Seleksi Aitem..... | 60 |
| 3. Reliabilitas | 61 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 61 |
| 1. Uji Statistika Deskriptif | 61 |
| 2. Uji Asumsi | 61 |
| 3. Uji Hipotesis | 63 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 65 |
| A. Orientasi Kacah..... | 65 |

| | |
|--|-----|
| B. Persiapan Penelitian | 66 |
| 1. Persiapan Administrasi | 66 |
| 2. Persiapan Alat Ukur | 66 |
| 3. Persiapan Uji Coba Alat Ukur | 67 |
| 4. Hasil Uji Coba Alat Ukur | 67 |
| C. Pelaksanaan Penelitian | 71 |
| D. Hasil Penelitian | 72 |
| 1. Data Demografi Responden Penelitian | 72 |
| 2. Deskripsi Statistik | 73 |
| 3. Uji Asumsi | 76 |
| 4. Uji Hipotesis | 80 |
| 5. Analisis Tambahan | 84 |
| E. Pembahasan | 89 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 100 |
| A. Kesimpulan | 100 |
| B. Saran | 100 |
| DAFTAR PUSTAKA | 102 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 109 |
| <i>CURRICULUM VITAE</i> | 198 |

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Table 1. Literature Review..... | 16 |
| Table 2. Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora..... | 54 |
| Table 3. Blueprint Skala Kecemasan Karir..... | 57 |
| Table 4. Blueprint Skala Berpikir Positif..... | 58 |
| Table 5. Blueprint Skala Dukungan Sosial..... | 59 |
| Table 6. Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora..... | 65 |
| Table 7. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Karir Sebelum Uji Coba..... | 68 |
| Table 8. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Karir Setelah Uji Coba..... | 68 |
| Table 9. Sebaran Aitem Skala Berpikir Positif Sebelum Uji Coba..... | 69 |
| Table 10. Sebaran Aitem Skala Berpikir Positif Setelah Uji Coba..... | 70 |
| Table 11. Reliabilitas Alat Ukur..... | 71 |
| Table 12. Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 72 |
| Table 13. Data Demografi Responden Berdasarkan Program Studi..... | 72 |
| Table 14. Data Demografi Responden Berdasarkan Angkatan..... | 73 |
| Table 15. Deskripsi Statistik Skor Hipotetik dan Skor Empirik..... | 73 |
| Table 16. Rumus Kategorisasi..... | 74 |
| Table 17. Kategorisasi Kecemasan Karir..... | 74 |
| Table 18. Kategorisasi Berpikir Positif..... | 75 |
| Table 19. Kategorisasi Dukungan Sosial..... | 75 |
| Table 20. Uji Normalitas..... | 76 |
| Table 21. Uji Heteroskedastisitas..... | 79 |
| Table 22. Uji Multikolinearitas..... | 79 |
| Table 23. Model Fit Measures Uji Hipotesis Mayor dan Minor..... | 80 |
| Table 24. Model Coefficient Uji Hipotesis Mayor dan Minor..... | 80 |
| Table 25. Uji Homogenitas Jenis Kelamin..... | 85 |
| Table 26. Uji Independent Sample t-test Jenis Kelamin..... | 85 |
| Table 27. Mean pada tiap Jenis Kelamin..... | 86 |
| Table 28. Uji Homogenitas Angkatan..... | 86 |
| Table 29. Uji Independent Sample t-test Angkatan..... | 87 |

| | |
|--|----|
| Table 30. Mean pada tiap Angkatan | 87 |
| Table 31. Model Coefficients Aspek Dukungan Sosial dengan Kecemasan Karir | 87 |
| Table 32. Model Fit Measures Aspek Dukungan Sosial dengan Kecemasan Karir | 88 |



DAFTAR BAGAN

| | |
|---|----|
| Bagan 1. Dinamika Hubungan antara Berpikir Positif, Dukungan Sosial, dan Kecemasan Karir..... | 49 |
|---|----|



DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Q-Q Plot | 77 |
| Gambar 2. Scatterplot Berpikir Positif terhadap Kecemasan Karir | 78 |
| Gambar 3. Scatterplot Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Karir | 78 |
| Gambar 4. Q-Q Plot Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin | 85 |
| Gambar 5. Q-Q Plot Uji Beda Berdasarkan Angkatan | 86 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1. Lembar Kesiediaan Professional Judgment I | 110 |
| Lampiran 2. Lembar Kesiediaan Professional Judgment II | 111 |
| Lampiran 3. Informed Consent Responden TryOut dan Penelitian..... | 112 |
| Lampiran 4. Skala TryOut Kecemasan Karir..... | 113 |
| Lampiran 5. Skala TryOut Berpikir Positif..... | 116 |
| Lampiran 6. Skala TryOut Dukungan Sosial | 119 |
| Lampiran 7. Tabulasi Data TryOut Kecemasan Karir | 121 |
| Lampiran 8. Tabulasi Data TryOut Berpikir Positif | 123 |
| Lampiran 9. Tabulasi Data TryOut Dukungan Sosial..... | 125 |
| Lampiran 10. Reliabilitas dan Seleksi Aitem Kecemasan Karir..... | 127 |
| Lampiran 11. Reliabilitas dan Seleksi Aitem Berpikir Positif..... | 130 |
| Lampiran 12. Reliabilitas dan Seleksi Aitem Skala Dukungan Sosial | 132 |
| Lampiran 13. Skala Penelitian Kecemasan Karir | 133 |
| Lampiran 14. Skala Penelitian Berpikir Positif..... | 135 |
| Lampiran 15. Skala Penelitian Dukungan Sosial | 137 |
| Lampiran 16. Tabulasi Data Penelitian Kecemasan Karir | 139 |
| Lampiran 17. Tabulasi Data Penelitian Berpikir Positif | 164 |
| Lampiran 18. Tabulasi Data Penelitian Dukungan Sosial | 179 |
| Lampiran 19. Uji Asumsi..... | 189 |
| Lampiran 20. Uji Hipotesis | 192 |
| Lampiran 21. Analisis Tambahan | 193 |
| Lampiran 22. Surat Izin Penelitian..... | 194 |

INTISARI

Kecemasan karir adalah perasaan khawatir yang dirasakan oleh individu dalam mengambil keputusan mengenai karir masa depannya. Kecemasan karir yang berlebih berdampak pada ketidakmampuan mengambil keputusan karir dan menghambat perkembangan karirnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 253 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *google form* yang disebarakan secara online berisi skala kecemasan karir, skala berpikir positif, dan skala dukungan sosial yang kemudian dianalisis dengan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dan dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir dilihat dari koefisien korelasi sebesar 18.3 dan nilai signifikansi < 0.001 ($p < 0.05$). Kemudian secara parsial terdapat hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir dengan koefisien korelasi sebesar -4.605 dan nilai signifikansi < 0.001 ($p < 0.05$). Sedangkan dukungan sosial menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir dilihat dari koefisien korelasi sebesar -0.339 dan nilai signifikansi 0.690 ($p > 0.05$). Namun jika dilihat dari aspek-aspek dukungan sosial, salah satu aspeknya, yaitu aspek *family support* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai koefisien korelasi sebesar -2.492 dan nilai signifikansi 0.013 ($p < 0.05$). Temuan ini memberikan kontribusi efektif sebesar 12.8% terhadap kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: berpikir positif, dukungan sosial, kecemasan karir, mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Career anxiety is a feeling of worry felt by individuals in making decisions about their future careers. Excessive career anxiety results in the inability to make career decisions and hinders career development. This study aims to determine the relationship between positive thinking and social support with career anxiety in final year students. The research method used is quantitative correlation. The subjects in this study amounted to 253 final year students of the Faculty of Social Sciences and Humanities. The sampling technique used accidental sampling. The data collection technique used a questionnaire through google form which was distributed online containing a career anxiety scale, positive thinking scale, and social support scale which was then analyzed by multiple linear regression analysis. The results showed that simultaneously there was a significant negative relationship between positive thinking and social support with career anxiety in final year students as seen from the correlation coefficient of 18.3 and a significance value of <0.001 ($p<0.05$). Then partially there is a significant negative relationship between positive thinking and career anxiety in final year students with a correlation coefficient of -4.605 and a significance value <0.001 ($p<0.05$). Meanwhile, social support shows no significant relationship with career anxiety in final year students as seen from the correlation coefficient of -0.339 and a significance value of 0.690 ($p>0.05$). However, when viewed from the aspects of social support, one aspect, namely family support has a significant negative relationship with career anxiety in final year students with a correlation coefficient value of -2.492 and a significance value of 0.013 ($p<0.05$). This finding provides an effective contribution of 12.8% to career anxiety in final year students.

Keywords: positive thinking, social support, career anxiety, final year university students



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan pelajar yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi. Winkel (1997) mengatakan bahwa rentang umur mahasiswa umumnya berusia 18-25 tahun. Ia juga membagi mahasiswa menjadi dua fase, fase pertama yaitu mahasiswa tingkat awal dengan usia 18 tahun - 21 tahun yang merupakan mahasiswa semester I sampai semester IV. Fase kedua yaitu mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 21 - 25 tahun adalah mahasiswa semester V sampai dengan semester VIII.

Berdasarkan rentang usia tersebut, Santrock (2002) mengatakan bahwa usia 18 - 25 tahun termasuk dalam masa dewasa awal. Sama halnya dengan yang disampaikan oleh Hurlock (2004) bahwa masa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun sampai 40 tahun, yang artinya usia 18 hingga 25 tahun masuk dalam masa dewasa awal. Masa tersebut merupakan masa pergantian dari masa remaja ke masa dewasa. Pada masa tersebut, individu akan lebih bereksperimen dan bereksplorasi, serta ditandai dengan perubahan yang berkesinambungan (Putri, 2018).

Tugas perkembangan masa dewasa awal, di antaranya membangun kemandirian dalam segala aspek dan penyesuaian diri dengan pola kehidupan yang baru, karena kehidupan akan lebih kompleks, tanggung jawabnya akan lebih berat, masalah yang semakin rumit, mulai mengambil peran di masyarakat, permasalahan mengenai jodoh, ekonomi, hingga karir (Winkel, 1997). Sari (2021) juga mengungkapkan bahwa individu pada

masa dewasa awal berkaitan dengan pemenuhan beragam harapan dan tuntutan dari orang sekitar serta mulai beradaptasi dengan pekerjaan. Individu pada masa dewasa awal seharusnya siap bertanggung jawab dan berperan dalam hubungan sosial dengan masyarakat, menjalin hubungan dengan lawan jenis, dan siap untuk bekerja (Putri, 2018).

Menurut Sari (2021) tugas perkembangan adalah suatu tuntutan yang harus dilaksanakan dengan baik oleh setiap individu dalam bentuk sikap dan perilaku sebagai konsekuensi dari adanya perkembangan dan pertumbuhan. Ia juga mengatakan bahwa individu yang berhasil mencapai tugas perkembangannya akan berdampak positif bagi dirinya. Secara psikis akan membuatnya merasa bahagia, sedangkan secara fisik akan memudahkan individu tersebut menjalankan tugas perkembangan selanjutnya. Sebaliknya, jika individu gagal mencapai tugas perkembangannya ia akan merasa kecewa, tidak percaya diri, serta akan sulit melakukan tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Karena seharusnya tugas-tugas perkembangan yang berkaitan dengan perilaku, sikap, dan keterampilan, dikuasai serta diselesaikan sejalan dengan fase usia perkembangannya (Danim, 2011).

Berdasarkan tugas perkembangan karir menurut Super (dalam Jatmika & Linda, 2015; Kurniawati & Dewi, 2022) bahwa usia 18-25 tahun berada pada tahap spesifikasi dan implementasi preferensi karir, yang berarti individu mampu melaksanakan eksplorasi karir, mendapatkan edukasi dan pelatihan karir, mampu untuk menentukan tujuan karirnya,

serta memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan bidang yang diminatinya. Individu yang telah siap dengan perkembangan karirnya ditandai dengan kemampuan memilih pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya, serta penentuan keputusan karir yang konsisten dan realistis sesuai tahap perkembangan karirnya (Grashinta, Istiqomah, & Wiroko, 2018).

Menurut Koen et al. (2012) individu yang mampu beradaptasi dengan kehidupan karirnya maka akan mendapatkan hasil yang lebih baik dari pekerjaannya dan merasakan kepuasan yang lebih besar. Selain itu juga dapat meningkatkan regulasi diri untuk mencapai tujuan karir, memudahkan individu untuk menghadapi masa peralihan pada kehidupan karirnya, serta dapat meningkatkan strategi dalam pencapaian pekerjaan yang diinginkan. Holland (dalam Santrock, 2002) mengatakan bahwa individu yang telah mendapatkan kecocokan karir dengan kepribadiannya, maka individu tersebut akan menikmati pekerjaannya serta bertahan lebih lama pada pekerjaannya daripada teman kerjanya yang tidak memiliki kecocokan antara pekerjaan dengan kepribadiannya.

Sedangkan individu yang tidak mampu beradaptasi dengan tugas perkembangan karirnya maka akan merasakan kecemasan, kebimbangan, serta keraguan akan dirinya sendiri. Perasaan cemas tidak hanya berdampak pada gangguan mental saja tetapi juga berdampak pada fisik. Selain itu, juga dapat berdampak pada perkembangan karirnya, individu mengalami hambatan dalam mengambil keputusan karir, kurang memiliki komitmen

terhadap pilihan karirnya, merasa gagal dan tidak puas, serta dapat membuat individu menghindari apapun yang berhubungan dengan karir (Mirah & Indianti, 2018).

Kecemasan karir ini dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan penelitian Agung et al. (2023) dalam penelitiannya menyebutkan dari 398 mahasiswa semester akhir yang menjadi sampel dalam penelitian, yaitu sebanyak 44,3% mahasiswa sarjana mengalami tingkat kecemasan karir yang tinggi. Kecemasan karir ini juga dirasakan oleh mahasiswa vokasi yaitu sebanyak 57,7% orang dari jumlah sampel yang merasakan kecemasan karir dengan tingkat tinggi. Kemudian penelitian Irnanda et al. (2023) bahwa sebanyak 31,7% dari 60 mahasiswa semester akhir yang menjadi subjek penelitian, mereka mengalami kecemasan karir sangat tinggi. Sejalan dengan penelitian tersebut, Jannah & Cahyawulan (2023) melakukan penelitian kepada 402 mahasiswa tingkat akhir dan memperoleh hasil bahwa terdapat kecemasan karir tingkat tinggi yang dialami mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi covid-19 dengan rata-rata skor kecemasan sebesar 68,4 dari 100 sebagai skor maksimum.

Kemudian Muqaramma et al. (2022) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kecemasan karir yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir ditandai dengan perilaku menghindar dari hal-hal yang membuatnya tidak nyaman karena khawatir dan gelisah ketika ada orang yang menanyakan mengenai karir mereka. Selain itu, kecemasan tersebut juga ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdegup kencang dan keringat

berlebih. Sama halnya dengan penelitian Noviyanti (2021) yang mengatakan bahwa kecemasan karir membuat mahasiswa tingkat akhir merasa gelisah, takut, keringat dingin, hingga sulit berkonsentrasi.

Sebagian mahasiswa tingkat akhir yang merasakan kecemasan karir akan menunda kelulusannya dengan cara menunda menyelesaikan tugas akhir karena setelah lulus secara tidak langsung mereka akan diminta dan dituntut bekerja keras dengan meningkatkan kualitas yang dimiliki (Muqaramma et al., 2022). Tak jarang sebagian dari mereka menjadi tulang punggung keluarga tetapi masih tidak yakin dengan peluang kerja sesuai jurusan kuliahnya. Ditambah saat ini gelar sarjana tidak lagi menjamin bahwa individu akan mudah memperoleh pekerjaan sehingga perlu bagi mahasiswa mempunyai kemampuan yang relevan dengan kebutuhan dunia kerja (Ismail, Mukramin, Haniah, Sridewi, & Aminah, 2023). Tetapi tidak semua mahasiswa berani untuk keluar dari zona nyaman, mereka merasa takut untuk mencoba hal baru, takut menerima kritik, serta ketidakyakinan jika nantinya dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

Selain itu, perubahan dalam dunia kerja yang mengarah pada sistem perkembangan sumber daya manusia yang dituntut untuk beradaptasi dengan perubahan zaman dan perkembangan teknologi. Tentunya, perusahaan-perusahaan juga semakin meningkatkan kualitas bagi para tenaga kerja agar sesuai dengan harapan perusahaan sehingga dapat memberikan hasil kerja terbaik kepada perusahaan. Ketimpangan antara jumlah pelamar dengan keterbatasan lapangan pekerjaan juga menjadi salah

satu penyebab individu kesulitan memperoleh pekerjaan yang berdampak pada bertambahnya jumlah pengangguran (Noviyanti, 2021).

Menurut Haryati & Hasanah (2020) kecemasan merupakan emosi negatif berupa kekhawatiran dan ketakutan yang timbul karena adanya ancaman dari luar maupun dalam diri individu mengenai sesuatu hal yang akan datang bahkan belum pasti terjadi. Hooley et al. (2018) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi yang lebih tinggi tingkat pengaruh negatifnya, kekhawatiran terhadap bahaya atau ancaman yang belum tentu terjadi, serta perasaan tidak mampu memprediksi atau mengendalikan apabila terdapat ancaman. Kecemasan adalah pola respons terhadap suatu ancaman atau bahaya namun ancaman tersebut belum tentu terjadi.

Sedangkan kecemasan karir adalah emosi tidak menyenangkan, seperti kekhawatiran, ketakutan, dan kegelisahan mengenai suatu keadaan buruk yang akan terjadi pada dirinya di masa mendatang berkaitan dengan karir (Adriansyah et al., 2015). Lebih lanjut, Tsai et al. (2017) mengatakan bahwa kecemasan karir adalah perasaan bimbang atau ragu-ragu yang dirasakan oleh individu dalam menentukan karir masa depan karena tidak yakin dengan pekerjaannya dimasa depan serta mengalami kesulitan untuk mengikuti pelatihan atau pekerjaan tertentu. Ketika individu tidak dapat menentukan pilihan karirnya, maka akan muncul perasaan cemas. Kecemasan tersebut dapat berdampak negatif pada keputusan karir dan perkembangan karir mereka kedepannya.

Sebenarnya, kecemasan merupakan suatu hal yang lazim dialami oleh setiap individu. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Nevid et al. (2018) yang mengungkapkan bahwa kecemasan adalah suatu hal yang wajar dialami oleh individu, kecemasan merupakan keadaan alamiah. Selain itu, Priest (dalam Noviyanti, 2021) juga mengungkapkan bahwa kecemasan mengenai karir yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir merupakan hal yang wajar karena karir adalah suatu proses pencarian identitas diri.

Namun, kecemasan tersebut dapat menjadi abnormal jika respon dari individu tersebut berlebihan atau tidak proporsional dengan ancaman yang didapat. Nugraha (2020) juga mengatakan bahwa kecemasan bukanlah suatu hal yang berat tetapi bukan juga hal yang ringan, tergantung pada kondisi yang dialami setiap individu. Jika kecemasan berlangsung secara terus-menerus, irasional, intensitasnya meningkat, dan menimbulkan reaksi berlebih sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari maka hal tersebut dianggap sebagai gangguan kecemasan.

Selain itu, individu yang merasakan kecemasan karir hingga membuat individu tersebut selalu merasa tidak percaya diri dan ragu dengan kemampuan yang dimiliki, selalu merasa gagal, dan frustrasi pada hasil dari tindakan sebelumnya maka akan menghambat individu dalam mengambil keputusan sekaligus menghambat perkembangan karirnya (Mariah, Yusmami, & Pohan, 2020). Mirah & Indianti (2018) juga mengatakan bahwa kecemasan karir memengaruhi individu dalam memutuskan karir

dan juga komitmen terhadap pilihan karirnya. Kemudian Li & Shuyu (dalam Alexander & Arini, 2023) mengungkapkan bahwa kecemasan karir berpengaruh pada kemampuan individu dalam mempersiapkan segala sesuatu secara efektif serta efisien pada masa depan.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan individu merasakan kecemasan karir. Yonne & Irana (dalam Muqaramma et al., 2022) menyebutkan bahwa pikiran merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan karir. Adler & Rodman (dalam Machmudati & Diana, 2017) menyebutkan bahwa pikiran irasional yaitu pemikiran yang tidak dapat dibuktikan, sehingga memunculkan perasaan yang tidak enak serta menjadi penghalang individu untuk berkembang secara efektif. Mahmoud et al. (2015) mengungkapkan bahwa untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan dapat dilakukan dengan cara mengurangi pemikiran negatif. Pikiran akan memengaruhi bagaimana individu bersikap dan merespon sesuatu. Individu dengan pikiran positif akan memandang kesulitan dengan cara yang lebih positif dan tidak mudah putus asa.

Berpikir positif merupakan cara berpikir yang menekankan pada pikiran-pikiran yang lebih baik serta mengubah emosi negatif menjadi positif sehingga individu lebih mampu menerima keadaan (Muthmainnah, 2018). Ingram & Wisnicki (1988) mengatakan bahwa berpikir positif merupakan upaya mengurangi pikiran negatif dengan cara berpikir lebih rasional terhadap semua pemikiran dan fokus pada keakuratan pikiran sehingga tercipta pikiran positif pada individu. Dengan memiliki pikiran

positif individu menjadi lebih percaya diri pada kehidupannya, fokus pada hal-hal baik, bersemangat untuk mencapai tujuannya, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, serta dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki dalam menjalani kehidupan.

Machmudati & Diana (2017) dalam penelitiannya mengenai pelatihan berpikir positif untuk mengatasi kecemasan, memperoleh hasil bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan. Pada semua sesi pelatihan dinyatakan bahwa dapat menurunkan kecemasan, yaitu peserta distimulasi secara psikomotorik, afektif, dan kognitif. Peserta diajarkan untuk mampu beradaptasi dengan kenyataan dan tidak menghindar dari keadaan yang membuatnya cemas karena jika menghindar maka individu akan semakin cemas di kemudian hari. Kemudian peserta juga diajarkan untuk tidak menganggap suatu hal yang tidak diinginkan sebagai bencana atau cobaan karena dapat menurunkan semangat dan menimbulkan kecemasan. Peserta diajarkan untuk menghilangkan pikiran-pikiran negatif dengan memandang suatu keadaan lebih positif, fokus pada harapan dan kemampuan yang dimiliki.

Kemudian Zulni & Koentjoro (2019) dalam penelitiannya mengenai pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan, mengungkapkan bahwa pelatihan berpikir positif berhasil menurunkan tingkat kecemasan. Dalam pelatihan peserta diberi materi dan psikoedukasi tentang kecemasan. Pelatihan dilakukan dengan berkelompok yang diharapkan para peserta dapat saling terbuka, berargumentasi, dan berdiskusi agar lebih paham

mengenai materi yang disampaikan serta dapat meningkatkan kepercayaan diri. Setelah dilakukan *follow up* peserta menunjukkan adanya perubahan fisiologis, kognitif, dan emosi. Para peserta juga mengatakan bahwa setelah memperoleh pelatihan berpikir positif, mereka menjadi memiliki alternatif pola pikir baru, mengetahui kemampuannya, dan mendapat wawasan bagaimana cara mengatasi kecemasan.

Faktor lain yang memengaruhi kecemasan karir adalah faktor dukungan sosial. Kurangnya dukungan sosial menjadi salah satu faktor individu mengalami kecemasan karir (Abdillah, Anindita, Permatasari, Nabillah, & Mujidin, 2020). Dukungan sosial termasuk salah satu dari faktor lingkungan yang menyebabkan kecemasan karir (Fadel & Kinayung, 2023). Menurut Zimet et al. (1988) dukungan sosial sebagai hubungan atau interaksi antar individu bersifat timbal balik yang memberikan bantuan berupa dukungan emosional, instrumental, dan informasional. Yang mana dukungan tersebut dapat membantu dalam segala situasi, meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan kehidupan, serta berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Setyowati & Indrawati (2022) mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk pertolongan serta perhatian yang diberikan oleh orang-orang yang mempunyai hubungan sosial dekat dengan individu, seperti keluarga, orang tua, sahabat, teman, maupun orang lain yang bersedia membantu ketika mengalami kesulitan.

Wijaya & Muslim (2021) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang dibutuhkan oleh individu pada masa dewasa awal adalah bentuk dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, serta orang terdekat lainnya. Astuti & Hartati (2013) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari orang-orang berarti disekitarnya, seperti orang tua, teman, pacar, serta dosen, mereka tidak merasakan tekanan mengerjakan skripsi sebagai gangguan psikis dan fisik yang serius. Pendapat lain juga disampaikan oleh Riani (2016) bahwa kurangnya dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga serta teman sebaya berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ia juga mengatakan bahwa dalam menjalani perkuliahan seorang mahasiswa memerlukan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, serta orang lain yang berpengaruh.

Lestari & Wulandari (2021) mengungkapkan bahwa dukungan sosial ialah suatu hal yang sangat berharga bagi setiap individu ketika mengalami masalah, sehingga individu tersebut membutuhkan orang-orang terdekatnya untuk dapat menemani dan membantu mengatasi masalah. Dukungan sosial juga memberikan pengaruh signifikan untuk mengurangi kecemasan, depresi, serta gejala-gejala stress. Hasil penelitian Madoni & Mardiyah (2021) mengungkapkan bahwa dukungan sosial secara signifikan memiliki hubungan yang paling tinggi dengan kecemasan. Kemudian, dalam penelitian Ismail et al. (2023) mengungkapkan bahwa ada korelasi signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial dengan

kecemasan pada dunia kerja. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin rendah kecemasan pada mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja.

Pemilihan variabel berpikir positif dan dukungan sosial dalam penelitian ini sebagai variabel bebas dari kecemasan karir, karena kedua variabel tersebut termasuk kedalam faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan karir. Kemudian, kedua variabel bebas tersebut masih jarang diteliti secara bersamaan untuk dikaitkan dengan kecemasan karir. Maka adanya keunikan tersebut menjadikan alasan peneliti untuk melakukan penelitian ini guna mengetahui korelasi antara berpikir positif dan dukungan sosial yang merupakan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan karir.

Alasan lain digunakannya variabel tersebut juga didasarkan pada saran dari peneliti-peneliti terdahulu, di antaranya penelitian Sekarina & Indriana (2020) menyarankan untuk menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan salah satunya faktor kognitif. Dwitanyanov et al. (2010) juga menyarankan untuk melakukan lebih banyak penelitian tentang berpikir positif. Saran lain juga disampaikan oleh Dewinta (2021) dalam penelitiannya juga menyarankan untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai berpikir positif. Kemudian Adjarwati & Mayangsari (2020) dalam penelitiannya menyarankan untuk dilakukan penelitian lebih dalam mengenai faktor lain yang memengaruhi kecemasan karir, salah satunya mengenai dukungan sosial.

Dengan demikian, peneliti merasa penelitian kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir dengan variabel bebas berpikir positif dan dukungan sosial, penting dilakukan untuk membuktikan keterkaitan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini guna memperkaya hasil temuan penelitian terkait kecemasan karir, berpikir positif, dan dukungan sosial. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan negatif antara berpikir positif dan dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Apakah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini, adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan negatif antara berpikir positif dan dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir.

C. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, seperti:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat untuk perkembangan keilmuan Psikologi, terutama di bidang Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis yang berkaitan dengan berpikir positif, dukungan sosial, serta kecemasan karir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dapat memberi informasi mengenai pentingnya berpikir positif dan dukungan sosial bagi kecemasan karir agar subjek mengupayakan untuk selalu berpikir positif dan saling memberi dukungan agar meminimalisir kecemasan karir.

b. Bagi Lembaga/Instansi

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya berpikir positif dan dukungan sosial bagi kecemasan karir. Sehingga dapat menjadi masukan agar instansi ikut serta berperan dengan memberikan kontribusi untuk mengadakan kegiatan yang membantu mahasiswa dalam menghadapi kecemasan karir, seperti pelatihan berpikir positif dan seminar mengenai pentingnya dukungan sosial dalam perannya menghadapi kecemasan karir.

c. Bagi Pembaca/Masyarakat

Dapat memberikan pengetahuan atau informasi kepada pembaca secara umum mengenai berpikir positif dan dukungan sosial bagi kecemasan karir diri sendiri maupun orang lain.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan, sebagai bahan pertimbangan dan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik yang serupa dengan penelitian ini.



D. Keaslian Penelitian

Berikut beberapa penelitian-penelitian sebelumnya yang meneliti terkait dukungan sosial teman sebaya, berpikir positif, dan kecemasan karir:

Table 1. Literature Review

| No | Nama Penulis | Judul | Tahun | Grand Theory | Metode Penelitian | Alat Ukur | Subjek dan Lokasi Penelitian | Hasil |
|----|---|--|-------|---|--|---|---|---|
| 1 | Qusuma Astuti Muhdi Agung, Siti Nur 'Aini, & Danan Satriyo Wibowo | Kecemasan Karir Mahasiswa Sarjana dan Mahasiswa Vokasi | 2023 | Teori kecemasan karir dari Priest, Fortinash, & Worret dalam (Adriansyah et al., 2015). | Kuantitatif non-eksperimental dengan metode komparatif | Skala kecemasan karir menggunakan milik Thai et al. (2014). | Mahasiswa tingkat akhir S1, D3, dan D4 semester 5 dari PT negeri maupun swasta di Jember. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 398 orang mahasiswa vokasi dan mahasiswa sarjana yang menjadi sampel dalam penelitian, yaitu sebanyak 44,3% mahasiswa sarjana dan sebanyak 57,7% mahasiswa vokasi memiliki kecemasan karir dengan tingkat tinggi. |
| 2 | Lukman Ismail, Sam'un | Pengaruh Dukungan Sosial dan | 2023 | Teori dukungan sosial dari | Kuantitatif non- | Skala dukungan sosial dari | Mahasiswa tingkat akhir Prodi | Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|------|--|------------------------|---|--|---|
| | Mukramin, St. Haniah, Sridewi, & Alfiani Aminah | <i>Self-efficacy</i> terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Pendidikan Tingkat Akhir | | Gottlieb (Ferdiansyah, 2016). Teori <i>self-efficacy</i> dari Andira & Gina (2022) serta Silmi (2022). Teori kecemasan menghadapi dunia kerja dari Greenberger & Padesky (Mar'atul, 2022). | eksperimen | Alfian & Santo, skala <i>self-efficacy</i> dari Ardian (2021) berdasarkan aspek-aspek <i>self-efficacy</i> menurut Bandura, dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja berdasarkan aspek-aspek dari Greenberger & Padesky yang dikembangkan oleh Mahbub Nadziri (2018). | Pendidikan Sosiologi Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2017, 2018, dan 2019 dengan jumlah subjek sebanyak 81 orang. | signifikan antara dukungan sosial dan <i>self-efficacy</i> dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Prodi Pendidikan Sosiologi Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2017, 2018, dan 2019. Artinya, apabila tingkat dukungan sosial dan <i>self-efficacy</i> yang dimiliki mahasiswa semakin tinggi, maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja. |
| 3 | Firyal Nurul Jannah & Wening Cahyawulan | Gambaran Kecemasan Karier Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa | 2023 | Teori kecemasan karier dari Mariah et al. (2020). | Kuantitatif deskriptif | Skala kecemasan karier menggunakan milik Tsai (2017) yang | Populasi mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir | Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa skor rata-rata kecemasan karier yang dialami mahasiswa tingkat akhir pada |

| | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|--|------|--|------------------------|---|--|---|
| | | Pandemi COVID-19 | | | | diadaptasi dalam Bahasa Indonesia. | dengan sampel sebanyak 402 orang. | masa pandemic COVID-19 sebesar 68,4 dari skor total maksimal 100. Aspek <i>personal ability</i> menjadi aspek yang mendominasi dengan skor rata-rata sebesar 3,15 serta dengan pernyataan “Saya tidak akan khawatir dengan pekerjaan di masa depan, jika saya memiliki beberapa keahlian” yang memperoleh skor tertinggi. |
| 4 | Ella Irnanda, Indari, & Tien Aminah | Gambaran Tingkat Kecemasan tentang Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi D3 Keperawatan ITSK RS dr. | 2023 | Kecemasan karir dari Noviyanti (2021). | Kuantitatif deskriptif | Menggunakan kuesioner Dass 42 yang berisi 14 pertanyaan dalam kuesioner ansietas. | Populasi mencakup seluruh mahasiswa tingkat akhir program studi D3 Keperawatan sejumlah 186 orang di | Penelitian ini memperoleh hasil yaitu tingkat kecemasan karir pada mahasiswa dalam kategori panik sebanyak 19 orang (31,7%) dan mahasiswa dengan kategori cemas ringan sebanyak 7 orang |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|------|--|--------------------------|---|--|--|
| | | Soepraoen Malang | | | | | ITSK RS dr. Soepraoen Malang dengan sampel sebanyak 60 mahasiswa. | (11,7%). Adapun faktor-faktor yang memengaruhi, antara lain jenis kelamin, usia, ekonomi, pendapatan orang tua, dan pengalaman kerja. |
| 5 | Rifkatul Muqarrama, Ahmad Razak, & Harlina Hamid | Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0 | 2022 | Teori kecemasan menghadapi dunia kerja dari Duranda & Barlow dalam (Pambudi et al., 2021). | Kualitatif fenomenologis | - | Subjeknya ialah mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Makassar yang berusia 21 sampai 23 tahun serta memiliki kecemasan mengenai masa depannya. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan karir yang dialami mahasiswa tersebut digambarkan dengan perilaku menghindar serta mengalihkan pembicaraan mengenai karir. Gejala fisik yang dialami, seperti keringat dan jantung berdebar. Faktor yang memengaruhi kecemasan, antara lain kondisi dunia kerja saat ini, kualifikasi dan persaingan yang semakin tinggi, |

| | | | | | | | | |
|---|---|--|------|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | | <p>ekspektasi orang tua yang tinggi, pemikiran negatif tentang dunia kerja, dan kurangnya percaya diri. Kecemasan dapat berkurang jika mahasiswa mendapatkan dukungan dari orang tua dan teman-temannya. Selain itu juga dengan memotivasi diri agar lebih percaya diri.</p> |
| 6 | Winda Lestari & Dyah Astorini Wulandari | Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Masa | 2021 | Teori kecemasan akademik (Otten, 1991). Teori dukungan sosial (House & Khan, 1985). | Kuantitatif korelasi <i>product moment</i> | Menggunakan skala dukungan sosial yang disusun sendiri oleh penulis. | Subjeknya ialah mahasiswa prodi teknik informatika dan psikologi Universitas Muhammad iyah Purwokerto yang sedang menyusun | Hasil menunjukkan bahwa ada hubungan dengan arah negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik pada mahasiswa semester genap tahun ajaran 2019/2020 yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi COVID-19. |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|--|------|--|--------------------------|--|--|--|
| | | Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020 | | | | | skripsi, dengan jumlah 286 orang yang terdiri dari 131 mahasiswa prodi teknik informatika dan 155 mahasiswa prodi psikologi. Sampel penelitian sebanyak 100 mahasiswa. | |
| 7 | Ely Roy Madoni & Abidatul Mardiyah | Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan | 2021 | Teori kecemasan dari Schunk, dkk (2014). Teori Religiusitas dari Hawari (1997). Teori kecerdasan emosional | Kuantitatif korelasional | Skala kecemasan menggunakan teori Krol dari Asnawi (2004). Skala religiusitas dari Koenig, dkk (2004). | Subjeknya ialah siswa kelas XII di SMK Negeri X Jombang. | Hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara religiusitas, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial dengan kecerdasan akademik siswa, |

| | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|------|---|------------------|--|---|--|
| | | Akademik Siswa | | dari Farid (2011). Teori dukungan sosial dari Papalia, dkk (2007). | | Skala kecerdasan emosional dari Mayer, dkk (2004). Skala dukungan sosial diadaptasi oleh Cohen & Wills (1995). | | dengan sumbangan sebesar 10,7%. |
| 8 | Lainatussyifa Zulni & Koentjoro | Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo | 2019 | Teori kecemasan dari Lewis (1997). Teori berpikir positif dari Seligman (2006). | Kuasi eksperimen | - | Subjeknya yaitu anak yang berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kutoarjo, yang memiliki konflik dengan hukum, sebanyak 12 orang berjenis | Hasil menunjukkan ada penurunan tingkat kecemasan menghadapi masa bebas, dilihat dari adanya penurunan skor <i>pretest</i> menuju <i>posttest</i> , bahkan setelah dilakukan <i>follow up</i> kepada kelompok eksperimen. Artinya, pemberian pelatihan berpikir positif mampu menurunkan kecemasan menghadapi masa |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|--|------|--|------------------------|---|---|--|
| | | | | | | | kelamin laki-laki, sudah menjalani masa binaan minimal 1 tahun, serta masuk dalam kategori tindak pidana kejahatan sedang hingga berat. | bebas pada anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. |
| 9 | Atina Machmudati & R. Rachmy Diana | Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa <i>Effectiveness of Positive</i> | 2017 | Teori kecemasan (Kartono, 2000). Teori berpikir positif (MacLeod & Moore, 2000). | Kuantitatif eksperimen | Skala kecemasan menghadapi skripsi disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan menurut Calhoun Accocella (1990) yang dikembangkan | Mahasiswa fakultas non eksakta dan eksakta, yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora serta Fakultas | Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kelompok eksperimen yang ikut serta dalam pelatihan berpikir positif cenderung mempunyai tingkat kecemasan yang lebih rendah, dibandingkan dengan mahasiswa pada kelompok |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|------|---|-------------|--|--|--|
| | | <i>Thinking Training to Reduce Anxieties doing Thesis on University Students</i> | | | | oleh Ardiansyah (2011). | Sains dan Teknologi Universitas X Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi. | kontrol yang tidak mengikuti pelatihan berpikir positif. |
| 10 | Jihan S. R. Mahmoud, Ruth "Topsy" Staten, Terry A. Lennie, & Lynne A. Hall | The Relationships of Coping, Negative Thinking, Life Satisfaction, Social Support, and Selected Demographics with Anxiety of Young Adult College Students | 2015 | Teori koping (Lazarus & Folkman, 1996) dan (Lazarus, 2012). Teori dukungan sosial dari Cohen (2004). Teori berpikir negatif dari Beck & Clark (1997) dan Beck, dkk (2005). Kecemasan dari Frisch (1998) dan | Kuantitatif | Skala <i>anxiety Depression Anxiety Stress Scales</i> (DASS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995). Skala <i>coping Brief COPE Inventory</i> (BCI) (Carver, 1997). Skala <i>Life Satisfaction Brief Students' Multidimensional Life</i> | Sampel acak dari 4.000 mahasiswa sarjana di Universitas Kentucky yang memenuhi syarat sebagai mahasiswa aktif, berusia 18-24 tahun, dan memiliki akses yang mudah ke internet. | Hasil dari penelitian menunjukkan hanya pemikiran negatif dan koping maladaptif yang memiliki hubungan langsung dengan kecemasan. Berpikir negatif adalah prediktor terkuat dari koping maladaptif dan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka yaitu dengan mengurangi pemikiran negatif. |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|-----------------------|---|---|
| | | | | <p>Frisch (2006).</p> | <p><i>Satisfaction Scale</i> (BSMLSS) (Huebner, 1994). Skala <i>positive thinking</i> menggunakan The Positive Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ-P) (Ingram & Wisnicki, 1988). Skala <i>Negative Thinking</i> menggunakan <i>Cognition Thoughts Checklist</i> (CTC) (Beck, Brown, Steer, Eidelson, & Riskind, 1987). Skala <i>social support</i></p> | <p>Sebanyak 257 mahasiswa yang menyelesaikan survei online.</p> |
|--|--|--|--|-----------------------|---|---|

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| | | | | | <p>menggunakan <i>Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (MSPSS)</i> (Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988). Skala <i>demographics</i> menggunakan kuesioner informasi pribadi singkat yang dikembangkan oleh penulis yang mencakup jenis kelamin, status pernikahan, usia, status tempat tinggal, dan religiusitas (religius atau tidak religius).</p> | |
|--|--|--|--|--|---|--|

Berdasarkan uraian di atas, keaslian penelitian ini dinyatakan sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Peneliti mengangkat topik hubungan antara berpikir positif dan dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan karir sebagai variabel tergantung, sedangkan berpikir positif dan dukungan sosial sebagai variabel bebas. Jurnal yang meneliti terkait variabel berpikir positif dengan variabel kecemasan karir sudah ada. Begitu juga dengan jurnal yang meneliti terkait variabel dukungan sosial dengan kecemasan karir. Namun sejauh ini peneliti belum menemukan jurnal maupun skripsi yang meneliti antara ketiga variabel tersebut secara bersamaan, sehingga penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya atau dengan kata lain topik dalam penelitian ini yaitu orisinal.

2. Keaslian Teori

Berdasarkan variabel terikat yaitu kecemasan karir peneliti menggunakan teori Tsai et al. (2017), sedangkan pada variabel bebas yaitu berpikir positif menggunakan teori Ingram & Wisnicki (1988) dan teori dukungan sosial menggunakan milik Zimet et al. (1988). Peneliti menggunakan ketiga teori tersebut dengan pertimbangan bahwa teori-teori pada masing-masing variabel tersebut sudah cukup banyak digunakan pada penelitian-penelitian sebelumnya.

3. Keaslian Alat Ukur

Terdapat tiga alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini, yakni skala kecemasan karir, skala berpikir positif, dan skala dukungan sosial. Pada skala kecemasan karir menggunakan skala kecemasan karir yang dikembangkan oleh Tsai et al., (2017). Kemudian untuk skala berpikir positif menggunakan skala *Automatic Thoughts Questionnaire-Positive (ATP)* dari Ingram & Wisnicki (1988). Sedangkan skala dukungan sosial menggunakan skala milik Zimet et al. (1988).

Penelitian dengan menggunakan ketiga alat ukur tersebut belum pernah dilakukan secara bersamaan dalam suatu penelitian. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui keterkaitan hubungan berpikir positif dan dukungan sosial dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir yang diukur dengan menggabungkan ketiga skala tersebut.

4. Keaslian Subjek

Pada penelitian sebelumnya menggunakan subjek siswa SMA, SMK, anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA), mahasiswa vokasi, dan mahasiswa sarjana baik secara umum maupun spesifik mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Yang mana pada penelitian sebelumnya belum pernah melakukan penelitian dengan subjek mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi dan Ilmu Komunikasi di

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan topik yang sama.

Berdasarkan empat poin terkait keaslian penelitian di atas, dapat ditemukan beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya. Terdapat persamaan dengan penelitian sebelumnya, yaitu teori dan alat ukur dari ketiga variabel. Sedangkan perbedaan yang ditemukan yaitu pada topik dan subjek penelitian. Pada penelitian ini menggunakan tiga variabel, yakni variabel kecemasan karir, berpikir positif, dan dukungan sosial, dimana sejauh ini belum ditemukan penelitian dari ketiga variabel tersebut yang diteliti secara sekaligus. Kemudian, terkait keaslian subjek penelitian yang meneliti ketiga variabel tersebut secara bersamaan peneliti belum menemukan bahwa ada yang meneliti dengan subjek mahasiswa tingkat akhir Prodi Psikologi dan Ilmu Komunikasi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan bahwa antara berpikir positif dan dukungan sosial secara simultan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan karir. Secara parsial, berpikir positif memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan karir. Artinya, jika kemampuan berpikir positif individu tinggi maka kecemasan karir semakin rendah, begitu juga sebaliknya. Sedangkan dukungan sosial secara parsial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan karir. Namun jika dilihat dari aspek-aspek dukungan sosial, salah satu aspeknya, yaitu aspek *family support* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Saran

Berikut ini beberapa saran dari peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan:

1. Bagi Subjek Penelitian

Disarankan bagi subjek yang belum memiliki tingkat berpikir positif tinggi untuk terus meningkatkan kemampuan berpikir positif yang telah dimiliki agar dapat meminimalisir kecemasan yang dirasakan. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif yaitu dengan cara mengikuti seminar, pelatihan, konseling dan lain sebagainya.

2. Bagi Instansi

Disarankan bagi Lembaga pusat informasi dan pengembangan karir untuk memberikan fasilitas berupa pelatihan atau seminar terkait pentingnya meningkatkan kemampuan berpikir positif atau pelatihan lain yang dapat meminimalisir kecemasan. Selain itu, setiap program studi mengadakan program wajib magang atau pelatihan kerja agar setelah lulus mahasiswa benar-benar siap untuk bekerja dan telah memiliki bekal pengalaman sebelumnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan cakupan yang lebih luas, misalnya pada lingkup universitas atau mahasiswa vokasi. Dimana dijelaskan pada latar belakang bahwa mahasiswa vokasi juga memiliki tingkat kecemasan karir yang tinggi. Sebelum melakukan teknik sampling harus benar-benar memahami terlebih dahulu mengenai teknik sampling yang akan digunakan. Selain itu, dapat juga meneliti faktor lain yang memengaruhi kecemasan karir, seperti faktor emosional. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti dengan tema tiga variabel yang sama dan karakteristik subjek yang sama dapat menggunakan alat ukur yang telah diadaptasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, M. H., Anindita, W. D., Permatasari, S., Nabillah, B. R., & Mujidin, M. (2020). DESCRIPTION OF FRIENDSHIP QUALITY IN YOGYAKARTA STUDENTS. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 18(02), 68–72. <https://doi.org/10.47007/jpsi.v18i02.92>
- Adjarwati, C. A., & Mayangsari, M. D. (2020). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SISWA SMKN 1 GAMBUT. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 94–100.
- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh terapi berpikir positif, cognitive behavior therapy (cbt), mengelola hidup dan merencanakan masa depan (mhmmd) terhadap penurunan kecemasan karir pada mahasiswa universitas mulawarman. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2), 41–50.
- Agung, Q. A. M., Nur'Aini, S., & Wibowo, D. S. (2023). Kecemasan karir mahasiswa sarjana dan mahasiswa vokasi. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 1–7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i3.2004>
- Albrecht, K. (1980). *Brain power: Learn to improve your thinking skills*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Alexander, M. A., & Arini, D. P. (2023). Kematangan karir dengan kecemasan karir menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 7(1), 15–28.
- Anggraini, Y., Syaf, A., & Murni, A. (2017). Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 31–38.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). *Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa fakultas psikologi undip)*.
- Azwar, S. (1998). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. (1999). *Penyusunan skala psikologi* (Ed., cet. 1). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (2021). *Kamus lengkap psikologi* (Ed. 1. cet. 17). Depok: PT RajaGrafindo Persada.

- Creswell, J. W. (2014). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Danim, S. (2011). *Perkembangan peserta didik*. Bandung: Alfabeta.
- Darmawan, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewinta, A. (2021). Pengaruh kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 146–161.
- Dwitantyanov, A., Hidayati, F., & Sawitri, D. R. (2010). Pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (studi eksperimen pada mahasiswa fakultas psikologi undip semarang). *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 135–144.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Zaman.
- Fadel, A. F., & Kinayung, D. (2023). Kecemasan Karir: Konsep Diri dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 138–150. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i2.8023>
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 25* (Ed. 9.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Grashinta, A., Istiqomah, A. P., & Wiroko, E. P. (2018). Pengaruh Future Time Perspective Terhadap Kematangan Karir Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 25–31. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4981>
- Haikal, M. (2021). *Panduan praktik analisis data kuantitatif dengan Jamovi*. Madura: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Hartati, J., Achadi, W., & Naufa, M. M. (2022). Hubungan prokrastinasi dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa pendidikan agama islam fitk uin raden patah Palembang. *Al-Mada: Jurnal Agama Sosial dan Budaya*, 5(4), 608–618. <https://doi.org/10.31538/almada.v5i4.2889>
- Haryati, H., & Hasanah, N. (2020). Kecemasan mahasiswa fakultas dakwah menghadapi dunia kerja. *INNOVATIO: Journal for Religious Innovation Studies*, 19(2), 163–178. <https://doi.org/10.30631/innovatio.v19i2.88>
- Hooley, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K., & Mineka, S. (2018). *Psikologi abnormal* (Ed. 17.). Jakarta: Salemba Humanika.

- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Ed. 5.). Jakarta: Erlangga.
- Ingram, R. E., & Wisnicki, K. S. (1988). Assessment of positive automatic cognition. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 898–902. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.898>
- Irnanda, E., Indari, & Aminah, T. (2023). Gambaran tingkat kecemasan tentang karir pada mahasiswa tingkat akhir prodi d3 keperawatan itsk rs dr. Soepraoen malang. *Nursing Information Journal*, 3(1), 28–38. <https://doi.org/10.54832/nij.v3i1.481>
- Ismail, L., Mukramin, S., Haniah, St., Sridewi, S., & Aminah, A. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan self-efficacy terhadap kecemasan dunia kerja bagi mahasiswa pendidikan tingkat akhir. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(3), 1849. <https://doi.org/10.35931/aq.v17i3.2159>
- Jannah, F. N., & Cahyawulan, W. (2023). Gambaran kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 12(1), 45–57.
- Jatmika, D. & Linda. (2015). GAMBARAN KEMATANGAN KARIR PADA MAHASISWA TINGKAT. *PSIBERNETIKA*, 8(2), 185–203.
- Koen, J., Klehe, U.-C., & Van Vianen, A. E. M. (2012). Training career adaptability to facilitate a successful school-to-work transition. *Journal of Vocational Behavior*, 81(3), 395–408. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.10.003>
- Kurniawati, R., & Dewi, D. K. (2022). Pengaruh future time perspective terhadap kematangan karir mahasiswa tingkat akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 153–163.
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. *PSIMPHONI*, 1(2), 99. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 107–127. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi religiusitas, kecerdasan emosional, dan dukungan sosial terhadap kecemasan akademik siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v4i1.964>

- Maghfiroh, F. F., & Dewi, T. K. (2023). Hubungan kecemasan karir terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 2(1), 23–38. <https://doi.org/10.47353/sikontan.v2i1.1122>
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. “Topsy,” Lennie, T. A., & Hall, L. A. (2015). The relationships of coping, negative thinking, life satisfaction, social support, and selected demographics with anxiety of young adult college students. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 28(2), 97–108. <https://doi.org/10.1111/jcap.12109>
- Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis tingkat kecemasan karir siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>
- Mirah, F. F. E., & Indianti, W. (2018). Pengaruh kecemasan karir terhadap commitment to career choice dengan kelekatan orang tua sebagai moderator. *JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT*, 2(1), 74–89. <https://doi.org/10.17509/insight.v2i1.11947>
- Mora, I., Ningsih, S. D., Tobing, L., & Simarmata, E. N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas farmasi dan ilmu kesehatan universitas sari mutiara indonesia. *Jurnal Psychomutiara*, 3(2), 118–135.
- Muqaramma, R., Razak, A., & Hamid, H. (2022). Fenomena kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir di era disrupsi 4.0. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.222>
- Mustafa, Z. (2009). *Mengurai variabel hingga instrumentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Muthmainnah, A. (2018). *Pelatihan berpikir positif: Solusi untuk meningkatkan penerimaan diri anak berkebutuhan khusus tunanetra*.
- Mutlu, Ç., & Esen, D. (2022). CAREER ANXIETY OF TOURISM STUDENTS: AN ANALYSIS WITH PROJECTIVE TECHNIQUES. *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 6(1), 1–19. <https://doi.org/10.30625/ijctr.1123672>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal di dunia yang terus berubah* (Ed. 9. jil. 1). Jakarta: Erlangga.
- Ningrum, J. A., Muhibah, S., & Handoyo, A. W. (2022). Development of Career Anxiety Module on Students’ Future Orientation. *Bisma The Journal of Counseling*, 6(3), 352–357. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.54195>
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *KoPen: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 46–59.

- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Pasaribu, W., & Bowo, T. A. (2022). Korelasi dukungan sosial orangtua dan berpikir positif dengan kecemasan siswa menghadapi ujian nasional. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 162–172.
- Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2020). Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.221>
- Purba, D. S., Tarigan, W. J., Sinaga, M., & Tarigan, V. (2021). Pelatihan penggunaan software SPSS dalam pengolahan regresi linear berganda untuk mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Simalungun di masa pandemi covid 19. *Jurnal Karya Abdi*, 5(2), 202–208. <https://doi.org/10.22437/jkam.v5i2.15257>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, D. R., & Prihwanto, P. (2021). Pendekatan rational emotive behavior therapy (rebt) dalam mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *SENRIABDI*, 1(1), 18–36.
- Putri, Y. S., & Rusli, D. (2023). Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri akademik pada siswa sma PGRI 3 kota Padang. *Jurnal Halaqah*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.5281/hal.v5i1.343>
- Rahmadani, N., Hidayat, D. R., & Karlina, H. (2023). Pengaruh eksplorasi karir (career exploration) dan dukungan sosial orangtua (parental social support) terhadap kecemasan karir (career anxiety) siswa sma. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 190–198. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12116>
- Riani, A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dan problem-focused coping dengan psychological well-being pada mahasiswa fip uny. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(8), 136–146.
- Rizqi, F. D. N., & Ediati, A. (2020). Dukungan sosial keluarga dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal EMPATI*, 8(4), 725–730. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26516>
- Rosnow, R. L., & Rosenthal, R. (2003). Effect sizes for experimenting psychologists. *Canadian Journal of Experimental Psychology / Revue*

Canadienne de Psychologie Expérimentale, 57(3), 221–237.
<https://doi.org/10.1037/h0087427>

- 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 (BRPKM)*, 1(1), 370–378. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24895>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (Ed. 5. jil. 2). Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Sara, E. P., & Idris, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan karir efikasi terhadap pilihan karir dengan eksplorasi karir sebagai pemediasi pada mahasiswa s1 fakultas ekonomi dan bisnis universitas syiah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 5(1), 98–113. <https://doi.org/10.24815/jimen.v5i1.14176>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (Seventh edition). Hoboken, NJ: Wiley.
- Sari, D. P. (2021). Tingkat ketercapaian tugas perkembangan dewasa awal: Studi deskriptif pada mahasiswa iain curup. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 243–266. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3330>
- Sari, N. P. R. D., & Dewi, D. K. (2013). Perbedaan tingkat kecemasan masa depan karir pada anak ditinjau dari selfconcept dan persepsi dukungan sosial pada ibu anak tunarungu di SMALB-B Karya Mulya Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v2i1.4593>
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2020). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas xii smk yudya karya magelang. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 381–386. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20254>
- Setyowati, D. A., & Indrawati, E. S. (2022). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir fakultas hukum universitas diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(5), 319–324. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36739>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, R. (2019). Sampling dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 187–208. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.543>

- Suseno, M. N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Tsai, C.-T. (Simon), Hsu, H., & Hsu, Y.-C. (2017). Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 29(4), 158–165. <https://doi.org/10.1080/10963758.2017.1382365>
- Wijaya, R. B. A., & Muslim, A. (2021). Konsep diri pada masa dewasa awal yang mengalami maladaptive daydreaming. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 12(2), 179–193. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v12i2.2865>
- Winkel, W. S. (1997). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan* (Ed. Revisi). Jakarta: Pt Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Witri, A. A. & Muslikah. (2022). Hubungan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial keluarga dengan kematangan karier siswa smk. *Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 8(1), 25–34.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zulni, L., & Koentjoro, K. (2019). Pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan menghadapi masa bebas pada anak di lembaga pembinaan khusus anak kutoarjo. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(1), 14–22. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.42776>