

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DAN
RESILIENSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA
KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

SKRIPSI



**Diajukan Untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

Oleh :

Nanda Salsa Ayu Karina

1831080099

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2022**

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DAN
RESILIENSI DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA
KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**

Oleh :
**Nanda Salsa Ayu Karina
1831080099**

**PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI ISLAM
Pembimbing 1 : Abdul Qohar, M.Si
Pembimbing 2 : Citra Wahyuni, M.Si**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H/2022**

ABSTRAK

Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dan Resiliensi dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Oleh :

Nanda Salsa Ayu Karina

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dimiliki individu ketika akan memasuki dunia kerja dikarenakan adanya ketidakpastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi. Dukungan sosial orang tua dan resiliensi diduga menjadi faktor yang mempengaruhi individu dalam kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dukungan sosial orang tua dan resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, menganalisis hubungan dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, dan menganalisis hubungan resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala psikologi dengan model skala likert sebagai metode pengumpul data penelitian yaitu skala kecemasan menghadapi dunia kerja ($\alpha = 0,922$), skala dukungan sosial orang tua ($\alpha = 0,937$), dan skala dukungan teman sebaya ($\alpha = 0,880$). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Islam Uin Raden Intan Lampung angkatan 2018 dengan jumlah 144 mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 59 mahasiswa/i yang dipilih dengan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi berganda yang dibantu dengan *software JASP Versi 0.16.1.0*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara hubungan dukungan sosial orang tua dan resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa dukungan sosial orang tua dan resiliensi keduanya mampu mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 47,1% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja sedangkan sisanya sebesar 52,9% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Kata kunci : *Kecemasan menghadapi dunia kerja, dukungan sosial orang tua, resiliensi.*

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua 'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Nanda Salsa Ayu Karina

NPM : 1831080099

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dan Resiliensi dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb



Bandar Lampung, 18 Juni 2022

Yang Menyatakan,



Nanda Salsa Ayu Karina

NPM. 1831080099



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Letkol H. EndroSuratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dan Resiliensi Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**
Nama : **Nanda Salsa Ayu Karina**
NPM : **1831080099**
Program Studi : **Psikologi Islam**
Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**

MENYETUJUI

Untuk di munaqosyahkan dan di pertahankan dalam sidang
Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II

Abdul Qohar, M.Si
NIP. 197103122005011005


Citra Wahyuni, M.Si
NIP. 199303162019032016

Mengetahui
Ketua Program Studi Psikologi Islam

Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 1963010119990310001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Letkol H. EndroSuratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung, telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **“Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dan Resiliensi dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tigrat Akhir”** disusun oleh **Nanda Salsa Ayu Karina**.
NPM : **1831080099**. Program Studi : **Psikologi Islam**. Fakultas : **Ushuluddin Dan Studi Agama**, telah dimunaqsyahkan pada hari, tanggal : **Kamis, 30 Juni 2022**.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : **Drs. A. Zaeny, M.KOM. I** 

Sekretaris : **Indah Dwi Cahya Izzati, M.PSI** 

Penguji Utama : **Supriyati, S.Psi, M.SI** 

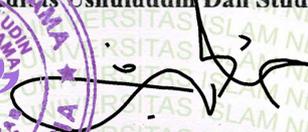
Penguji Pendamping I : **Abdul Qohar, M.SI** 

Penguji Pendamping II : **Citra Wahyuni, M.Si** 

DEKAN

Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama




I. Ahmad Isaeni, MA
NIP. **197403302000031001**

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”.

(QS. Ali Imron:139)

“You did well, even when you think it is not enough. Even when others think it’s not enough. You tried and that count for something”.

(Didoy Lubaton)

“A Winner is dreamer who never gives up”.

(Nelson Mandela)

“Great things never came from comfort zones. When you choose to remain in your comfort zone then you will never see progress”.

(Anonymous)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Sembah sujud serta rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Berkat karunia-Mu ya Rabb sehingga hamba bisa menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Dengan segala kerendahan hati dan mengucapkan syukur, kupersembahkan hasil karyaku kepada orang-orang terkasih :

1. Untuk kedua orang tuaku, Iwan Wardana, SE dan Dra. Rikawati yang sangat aku hormati dan sangat aku sayangi. Terima kasih telah mengasihi, merawatku dan mendidikku sedari aku lahir ke dunia, membimbing dan menuntunku disaat-saat sulit. Terima kasih telah memberi dukungan penuh, tiada henti mendoakan, serta menghantarkanku hingga titik ini. Semoga dengan karya sederhana ini bisa menjadi awalku untuk menggapai cita-cita yang lebih tinggi.

2. Untuk kakakku Kevin Andika Wardana, S.H serta kedua adikku Reghina Syafika dan Nasywa Putri Karina yang sangat aku sayangi, terimakasih untuk dukungan, saran-saran, dan diskusi yang telah diberikan sehingga membuatku banyak terinspirasi untuk menjadi lebih baik lagi.

3. Untuk Nanda Salsa Ayu Karina, terima kasih sudah berjuang dan mampu mencapai titik ini. Terima kasih sudah berani mencoba dan mengalir dengan proses walaupun banyak kesulitan. *You've made it and I'm proud of what you've become.* Jangan berhenti sampai disini dan tetap semangat untuk terus belajar menjadi manusia lebih baik serta bermanfaat bagi orang banyak.

RIWAYAT HIDUP

Nama Peneliti Nanda Salsa Ayu Karina, lahir di Bandar Lampung pada 09 Agustus 2000. Peneliti merupakan anak kedua dari empat bersaudara dari pasangan bapak Iwan Wardana,S.E dan Ibu Dra. Rikawati. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. TK Kartini 1 Bandar Lampung, lulus tahun 2006
2. SD Negeri 1 Pesawahan Bandar Lampung, lulus tahun 2012
3. SMP Negeri 18 Bandar Lampung, lulus tahun 2015
4. SMA Perintis 2 Bandar Lampung, lulus tahun 2018

Pada tahun 2018 terdaftar sebagai salah satu mahasiswa pada program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Assalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan segala kenikmatan, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Pada saat proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Wan Jamaluddin, M.Ag., Ph.D., selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
3. Bapak Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si., selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA selaku sekretaris Prodi Psikologi Islam yang telah memberikan arahan serta informasi penting dalam hal perkuliahan dan telah menyetujui skripsi peneliti untuk disidangkan.
4. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku dosen pembimbing I dan Ibu Citra Wahyuni, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dengan penuh kesabaran, memberikan saran dan membantu peneliti memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi, serta tak lepas memberikan doa dan dukungan.

5. Tim Dewan Penguji yang bersedia meluangkan waktu dan menguji hasil penelitian ini, sehingga hasil dari penelitian ini dapat diterima dan disahkan.
6. Bapak Rahmad Purnama, M.Si., selaku pembimbing akademik yang telah memberikan informasi, motivasi, dan nasihat-nasihat selama awal perkuliahan hingga akhir.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah mendidik, berbagi pengalaman dan ilmu selama perkuliahan.
8. Prodi Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu peneliti untuk melakukan penelitian dan mempermudah proses administrasi serta izin penelitian.
9. Mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung angkatan 2018 kelas C dan E sebagai subyek penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
10. Untuk sahabat SMA hingga saat ini, Dhiya Athaya dan Wiwin terimakasih untuk motivasi, saran, dan dukungan yang diberikan. Terima kasih telah membantu dan mengajarkan banyak hal yang membuat peneliti terinspirasi untuk membuat penyusunan skripsi ini lebih baik lagi.
11. Untuk teman sejak awal perkuliahan hingga sekarang, Ayu Faadilah, Rina Annisya, Dian Yulianti, Zulfa Sa'idah, Riska Laelatul dan Rizki Kinanti terima kasih untuk segala diskusi dan kebersamaan selama perkuliahan. Terima kasih sudah berbagi keluh kesah dan saling menguatkan disaat-saat sulit. Semoga persahabatan kita hingga akhir hayat.
12. Untuk teman seperjuangan penyusunan skripsi, Dian Munawaroh, Mefta Setiani, Sutam Tomi terimakasih sudah sabar membantu mengajarkan, menjawab pertanyaan, dan mengarahkan selama proses penyusunan skripsi ketika peneliti mengalami kesulitan.

13. Untuk M. Andrian Mahardika, terimakasih sudah banyak membantu dan selalu ada untuk terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih untuk semua informasi, saran, serta motivasi yang diberikan.

14. Teman-teman seperbimbingan yang selalu memberikan informasi, dukungan dan kebersamaan saling menguatkan.

15. Untuk teman-teman psikologi angkatan 2018 yang banyak memberikan peneliti inspirasi, pelajaran, dan pengalaman hidup yang hebat selama menempuh perkuliahan. Semoga kita bisa terus belajar menjadi insan yang bermanfaat bagi dunia akhirat dan terus membanggakan almamater.

16. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Peneliti berharap kepada Allah SWT semoga apa yang telah mereka berikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadi pahala dan amal yang barokah serta mendapat kemudahan dari Allah SWT. Amin.

Wassalamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	8
E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kecemasan.....	11
1. Pengertian Kecemasan.....	11
B. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	12
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	12
2. Aspek – Aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja....	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	14
4. Kecemasan dalam Perspektif Islam	16

C. Dukungan Sosial Orang tua	17
1. Pengertian Dukungan Sosial	17
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Orang Tua	18
D. Resiliensi	20
1. Pengertian Resiliensi	20
2. Aspek-Aspek Resiliensi.....	21
E. Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Resiliensi dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	23
F. Kerangka Berpikir	25
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	27
B. Definisi Operasional.....	27
1. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	27
2. Dukungan Sosial Orang Tua.....	27
3. Resiliensi	28
C. Subyek Penelitian.....	28
1. Populasi	28
2. Teknik Sampling.....	29
3. Sampel.....	30
D. Metode Pengumpulan Data.....	30
1. Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	30
2. Skala Dukungan Sosial Orang tua	31
3. Skala Resiliensi	32
E. Validitas dan Reliabilitas.....	33
1. Validitas	33
2. Reliabilitas.....	34

F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	35
1. Orientasi Kancan	35
2. Persiapan Penelitian.....	36
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i> (Uji Coba Alat Ukur)	37
4. Uji Validitas dan Reliabilitas	38
5. Penyusunan Skala Penelitian	41
B. Pelaksanaan Penelitian	43
1. Penentuan Subjek Penelitian.....	43
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	44
3. Skoring	44
C. Hasil Penelitian	45
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	45
2. Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	45
3. Uji Asumsi.....	49
4. Uji Hipotesis.....	53
D. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
1. Bagi subyek penelitian.....	61
2. Bagi Orang Tua	62
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian Mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung Angkatan 2018	29
Tabel 3. 2 Rancangan Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Sebelum Try Out	30
Tabel 3. 3 Rancangan Skala Dukungan Sosial Orang tua Sebelum Try Out	31
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Resiliensi	32
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	39
Tabel 4. 2 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Dukungan Sosial Orang Tua	40
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Dukungan Sosial Orang Tua	40
Tabel 4. 4 Sebaran Aitem Valid Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	41
Tabel 4. 5 Sebaran Aitem Valid Skala Dukungan Sosial Orang Tua.....	42
Tabel 4. 6 Sebaran Aitem Valid Skala Resiliensi	43
Tabel 4. 7 Daftar Sampel Penelitian	44
Tabel 4. 8 Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	45
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	46
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial Orang Tua.....	47
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor Variabel Resiliensi	48
Tabel 4. 12 Hasil Uji Shapiro-Wilk.....	49
Tabel 4. 13 Hasil Uji Asumsi Multikolinieritas.....	52
Tabel 4. 14 Hasil Uji Analisis Regresi	53
Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga	54
Tabel 4. 16 Persamaan Regresi X_1 , X_2 , Y	55
Tabel 4. 17 Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif Variabel Bebas pada Penelitian.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Resiliensi dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	25
Gambar 4.1 Diagram lingkaran kategorisasi variabel kecemasan menghadapi dunia kerja.....	46
Gambar 4.2 Diagram lingkaran kategorisasi variabel dukungan sosial orang tua.....	47
Gambar 4.3 Diagram lingkaran kategorisasi variabel resiliensi.....	48
Gambar 4.4 Kecemasan menghadapi dunia kerja vs Dukungan Sosial Orang Tua	51
Gambar 4.5 Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja vs Resiliensi.....	51
Gambar 4.6 Hasil Uji Homokedositas	53



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Surat Izin Penelitian	69
LAMPIRAN B Rancangan Skala Lengkap	71
LAMPIRAN C Hasil Output Reliabilitas dan Validitas	81
LAMPIRAN D Skala Penelitian.....	85
LAMPIRAN E Tabulasi Data Penelitian.....	95
LAMPIRAN F Bukti Penelitian	99
LAMPIRAN G Keterangan Cek Plagiasi.....	98



BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap individu mempunyai berbagai macam kebutuhan yang harus dipenuhi dalam hidupnya. Guna memenuhi kebutuhan tersebut salah satunya adalah dengan bekerja untuk mendapatkan penghasilan. Namun, mendapatkan pekerjaan di zaman sekarang bukanlah yang hal yang mudah. Penerapan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi telah menyebabkan terjadinya perubahan pada dunia kerja yang mengarah kepada sistem pengembangan SDM yang dituntut untuk terus menyesuaikan diri pada zaman. Hal ini mengakibatkan perusahaan terus meningkatkan kualitas tenaga kerjanya maupun pelamar kerja dengan harapan dapat memberikan hasil kerja yang terbaik pada perusahaan. Dalam memenuhi tuntutan perusahaan yang tidak semua individu dapat memenuhi, maka terjadilah ketimpangan antara lapangan kerja dan pelamar kerja.

Ketimpangan antara lapangan kerja dan pelamar kerja yang semakin meningkat menyebabkan masyarakat mulai menyadari betapa pentingnya menempuh pendidikan tinggi guna memperbesar peluang diterimanya dalam sebuah pekerjaan. Semakin tinggi pendidikan maka semakin besar manfaatnya karena dapat meningkatkan pengetahuan, paham masalah teknis serta memiliki kemampuan yang menghadirkan inovasi. Hal ini dikarenakan individu yang menempuh pendidikan lebih tinggi mempunyai keterampilan khusus dibanding tingkat pendidikan yang lebih rendah. Namun pada kenyataannya individu yang berpendidikan tinggi pun belum menjamin mendapat pekerjaan (Soemanto, 2006).

Salah satu hal yang dapat semakin menyulitkan individu memperoleh pekerjaan adalah keterbatasan lapangan kerja di Indonesia yang berdampak pada bertambahnya angka pengangguran. Badan Pusat Statistik (2020) menyatakan bahwa pengangguran terbuka yang berlatar belakang perguruan tinggi cukup tinggi. Hal ini ditambah lagi berbagai universitas negeri maupun swasta di Indonesia

meluluskan ribuan sarjana baru setiap tahunnya yang tersebar di seluruh Indonesia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik mencatat pada tahun 2018, pengangguran terbuka memiliki tingkat 9,18%, tahun 2019 memiliki tingkat 8,86%, lalu pada tahun 2020 naik menjadi 11,29%. Tempo (2013) menyatakan bahwa Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi menekankan bahwa salah satu tantangan terbesar yang dihadapi Indonesia saat ini adalah pengangguran

Meningkatnya jumlah pengangguran yang tanpa dibarengi pula dengan meningkatnya jumlah lapangan pekerjaan tentunya memperkuat persaingan untuk berlomba-lomba memperoleh pekerjaan yang layak dan sesuai dengan bidang akademik individu selama berkuliah (Sejati & Prihastuty, 2012). Salah satu yang paling berdampak terhadap persaingan memperoleh pekerjaan adalah mahasiswa tingkat akhir dimana mahasiswa termasuk golongan dewasa awal yang berlangsung pada usia 20-30an sehingga memiliki tugas perkembangan yang harus dijalaninya. Hurlock (2012) menyatakan bahwa diantara tugas-tugas yang sangat penting pada perkembangan dewasa awal adalah tugas-tugas yang berkaitan dengan pekerjaan. Tahap ini merupakan tahap dimana individu dapat memilih cara hidup sendiri dan mencari gaya hidup di luar keluarga.

Mahasiswa tingkat akhir selain disibukkan oleh hal-hal yang bersifat akademis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi, mereka juga mulai berfikir tentang minat, peluang, kesempatan dan kemampuan yang dimilikinya. Mahasiswa tingkat akhir cenderung memikirkan bagaimana cara mereka nanti akan mencari pekerjaan, beradaptasi dengan lingkungan kerja, bagaimana mereka mampu bersaing dalam dunia kerja, dan bagaimana mereka mampu memenuhi kualifikasi yang ditetapkan oleh perusahaan bagi pelamar kerja (Nugroho, 2010). Selain itu, studi menunjukkan 47,5% dari 99 mahasiswa berada pada kecemasan kategori sedang dalam menghadapi dunia kerja (Destarica, 2019).

Nevid, Ratus, dan Greene (2005) menyatakan bahwa salah satu sumber kecemasan seseorang adalah karier. Tantangan dunia kerja dan keputusan karier yang akan dihadapi mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi dapat memunculkan perasaan negatif, salah satunya yaitu kecemasan. Isnaeni dan Lestari (2015) mengungkapkan perasaan cemas menghadapi dunia kerja menimbulkan kekhawatiran seperti khawatir tidak adanya pekerjaan tetap, khawatir akan tidak mampu bersaing dan tidak berhasil mendapatkan pekerjaan, khawatir terhadap kemampuan untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan apa yang diinginkan, serta khawatir menghadapi calon pelamar lain.

Berdasarkan data hasil wawancara kepada enam mahasiswa Prodi Psikologi Islam pada 19 Juli 2021, didapatkan bahwa mereka memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja setelah lulus. Kecemasan ini berdasar pada bagaimana mereka tidak percaya pada kemampuan yang dimilikinya dan merasa sulit untuk memenuhi kualifikasi yang ditetapkan lapangan kerja kepada pelamar kerja. Selain itu persaingan antara pelamar kerja serta kurangnya informasi dan relasi untuk mempermudah mencari pekerjaan membuat mereka semakin khawatir. Kurangnya pengalaman juga menjadi sumber kecemasan mereka, karena beberapa perusahaan lebih mengutamakan pelamar kerja yang sudah mempunyai pengalaman. Mereka juga menjelaskan bahwa permasalahan dan kekhawatiran ini mengganggu mereka dalam menjalani keseharian yang berakibat pada pikiran negatif seperti membayangkan hal buruk akan terjadi, perilaku menghindar dari permasalahan, ketidaksiapan dari dalam diri, harapan dan merasa tertekan karena tuntutan keluarga. Hal ini yang membuat narasumber semakin khawatir dan terkadang kehilangan harapan karena belum ada tujuan kemana arah mereka setelah lulus nanti.

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (Daradjat, 2001). Kecemasan sangat erat hubungannya dengan masa depan dan merupakan respon wajar yang dirasakan oleh individu ketika berhadapan pada ancaman, tantangan, sesuatu yang tidak pasti, dan

hal yang tidak dapat dikontrol (Nevid, Rathus & Grenee, 2005). Namun, kecemasan berlebih dan terus menerus akan mengganggu individu dalam keseharian yang berdampak negatif seperti dapat menimbulkan kendala dan menghambat kemauan individu untuk berprestasi. Kecemasan yang tinggi dapat juga menimbulkan gangguan fungsi sosial individu, misalnya perasaan cemas yang melanda mahasiswa dapat membuat mahasiswa tersebut kurang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya (Nugroho & Karyono, 2014).

Kecemasan dalam perspektif islam bisa juga diartikan sebagai bentuk dari rasa takut yang berlebihan pada suatu hal yang akan datang dan belum terjadi sehingga individu mengalami tekanan negatif dalam dirinya. Dalam Al-Qur'an kecemasan disebutkan sebanyak 12 ayat dimana Al-Qur'an menyampaikan bahwa kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling kuat mempengaruhi hidup manusia (Sany, 2022). Kecemasan harus diatasi dengan baik karena jika tidak maka banyak hal negatif yang dirasakan individu tersebut, seperti menjadi sedih yang berkepanjangan, kehilangan harapan, mengkonsumsi obat-obatan terlarang hingga dapat mengganggu konsentrasi sehingga individu cenderung tidak percaya kepada kebesaran Allah (Mulyadi, Hidayah & Mahfur, 2006). Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286 diterangkan bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melampaui batas kemampuannya.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”.

Dari kutipan ayat diatas dijelaskan bahwa sebenarnya manusia atau umat islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing dan akan mendapat amalan sesuai dengan perbuatannya. Agama Islam menganjurkan dalam mengurangi

kecemasan adalah tetap menguatkan iman, berdzikir, serta bertawakal hanya kepada Allah SWT.

Salah satu faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan adalah faktor sosial lingkungan dimana salah satunya individu merasa kurang mendapat dukungan sosial (Nevid, Rathus & Grenee, 2005). Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang dikelilingi oleh orang-orang terdekatnya dimana pemberian dukungan sosial sangat penting bagi mereka untuk mengurangi kecemasan terhadap dunia kerja. Hurlock (2006) menyatakan bahwa dukungan sosial akan membawa efek positif bagi individu sebagai bentuk dukungan emosional untuk melepas emosi negatif dan merasa keluh kesahnya terluapkan sehingga mereka merasa diperhatikan oleh lingkungan dan orang-orang sekitarnya.

Conel (2010) menyatakan bahwa tingkat kecemasan individu akan rendah apabila individu mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial memiliki peranan besar untuk seseorang yang memiliki kebimbangan dalam menentukan hidupnya khususnya dalam menghadapi dunia kerja. Taylor (2006) mengemukakan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh untuk menurunkan distress psikologis yang meliputi stress dan kecemasan. Jika seorang individu memiliki dukungan sosial, maka ia akan mampu menimalisir tekanan-tekanan permasalahan yang dialaminya. Sebaliknya jika tidak mendapat dukungan sosial maka akan membuat individu merasa cemas dan depresi.

Dukungan yang berasal dari keluarga tepatnya kedua orang tua dapat mengurangi kecemasan seseorang terhadap masa depan yang akan dimilikinya. Menurut Amseke, Daik, dan Liu (2021) peranan orang tua dalam memberikan dukungan sosial terhadap anak sangat penting karena orang tua adalah tempat anak berinteraksi untuk pertama kalinya. Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa orang tua merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang mampu membuat individu merasa dihargai serta dicintai dalam suatu keluarga. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Dewi (2013) mendapatkan hasil bahwa adanya timbal balik yang diberikan orang tua kepada anak

secara aktif dan efektif dapat melindungi anak dari perasaan cemas dan tekanan emosional.

Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan termotivasi untuk mencapai tujuan dan keinginannya karena ada individu lain yang mendukung dirinya baik dari segi penerimaan, perhatian, kasih sayang, bimbingan dan kesempatan untuk membantu. Dengan adanya dukungan yang diberikan orang tua, mahasiswa tingkat akhir akan mempunyai pandangan yang lebih baik dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya terutama pada masalah karir. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri dan Febriyanti (2020) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian lain juga dilakukan oleh Sekariana dan Indriani (2020) yang mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial orangtua secara langsung terdapat hubungan negatif dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa yang artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka kecemasan yang dihadapi akan semakin rendah.

Selain faktor eksternal berupa dukungan sosial orang tua yang didapatkan, individu juga harus mempunyai solusi internal yang bisa menggerakkan dirinya ditengah kecemasan yang mereka hadapi. Mahasiswa tingkat akhir membutuhkan kemampuan untuk bertahan, tetap stabil, dan membentuk dirinya untuk bisa beradaptasi di tengah tekanan dan tuntutan yang dialaminya. Kemampuan ini disebut dengan resiliensi yang merupakan proses adaptasi seseorang dengan baik dalam menghadapi kesulitan, ancaman, tragedi, trauma, dan sumber stress yang signifikan (American Psychological Association, 2012).

Resiliensi sangat bermanfaat dan berperan penting dalam kecemasan terutama mengenai permasalahan dunia kerja. Mahasiswa yang resilien tidak akan berlarut dalam masalah dan memilih untuk melakukan usaha-usaha guna mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja dibandingkan hanya terpacu pada permasalahan yang ada. Hal

ini sejalan dengan pernyataan Olson dan DeFrain (2003) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kompetensi yang paling tepat dalam menyikapi beratnya tantangan hidup. Resiliensi individu juga dapat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam beradaptasi dengan situasi stres dan tantangan, serta membantu individu untuk memecahkan masalah dan mencegah kerentanan masa depan terhadap faktor serupa (Perez dkk, 2005).

Individu yang resilien bukan berarti terlepas dari tekanan psikologis, melainkan tetap bisa merasakan emosi negatif yang memicu timbulnya tekanan dalam diri. Namun, individu yang resilien akan mempunyai adaptasi positif disaat sulit sehingga menggerakkan dirinya untuk keluar dari tekanan (Hendriani, 2022). Hal ini membuktikan bahwa resiliensi dapat berpengaruh pada individu dalam menurunkan kecemasan karena individu mempunyai adaptasi yang positif dalam situasi yang menekan dan masalah yang dihadapinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Vick, Sharpley dan Peters (2010) menyatakan hasil bahwa resiliensi memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas dan data wawancara dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi islam UIN Raden Intan lampung, peneliti menyimpulkan bahwa adanya hubungan sosial orang tua dan resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Peneliti juga tertarik untuk menguji hubungan antara dukungan sosial orang tua dan resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir prodi psikologi islam UIN Radem Intan Lampung angkatan 2018.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dan resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir?

3. Apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis hubungan dukungan sosial orang tua dan resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

3. Untuk menganalisis hubungan antara resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu psikologi dan memberikan sumbangan baik ide, saran, dan pengetahuan khususnya bidang psikologi sosial dan klinis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi khususnya dukungan sosial orang tua dan resiliensi yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja, sehingga mahasiswa dapat mengelola dirinya untuk meningkatkan dukungan sosial dan resiliensi guna siap menghadapi dunia kerja.

b. Bagi orang tua, peneliti berharap dengan penelitian ini dapat meningkatkan dukungan sosial kepada individu berupa dorongan motivasi, penghargaan, perhatian, dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung sehingga individu yang mengalami kecemasan lebih termotivasi dan menjadi resilien dalam menghadapi tantangan.

c. Peneliti selanjutnya, dengan penelitian ini dapat menjadi sumber data dan bahan pertimbangan untuk meningkatkan kecemasan

menghadapi dunia kerja pada kalangan yang ingin di teliti kemudian hari.

E. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Peneliti memasukkan penelitian terdahulu yang relevan guna menjadi perbandingan sekaligus mendukung penelitian akan akan diteliti. Pada penelitian terdahulu peneliti juga menemukan perbedaan dengan penelitian yang akan diteliti. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu ialah peneliti menambahkan variabel resiliensi sebagai variabel bebas kedua dan mahasiswa tingkat akhir dengan tempat penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya sebagai subyek dari penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini juga berbeda dari penelitian sebelumnya. Pengambilan sampling menggunakan teknik *cluster random sampling*. Berikut peneliti mencantumkan beberapa penelitian terdahulu relevan yang peneliti temui :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Febriyanti (2020) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Orang tua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan sumbangan efektif variabel bebas sebesar 3,1%. Subyek dalam penelitian ini yaitu 162 mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi sederhana dengan bantuan *SPSS 24.0*

2. Penelitian yang dilakukan Rizqi dan Ediati (2020) dengan judul “Dukungan Sosial Keluarga Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir” terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja ($r_{xy} = -0,482$; $p < 0,001$) dan sumbangan efektif sebesar 23,2%. Subyek dalam penelitian Yunita adalah 86

mahasiswa semester akhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dianalisis dengan teknik analisis regresi sederhana menggunakan *SPSS 22.0 for window*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sekariana & Indriana (2020) dengan judul penelitian “Hubungan Dukungan Sosial Orang tua dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Magelang” mendapatkan hasil yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan sumbangan variabel bebas 26,9%. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 103 siswa kelas XII SMK Yudya Karya Magelang ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Yudya Karya Magelang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik Analisis Regresi Sederhana yang dianalisis menggunakan SPSS 21.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Haryanti dkk. (2020) dengan judul penelitian “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Dunia Kerja di Fakultas Dakwah Unoversitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi” mendapatkan hasil yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan sumbangan variabel bebas 47,2. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 101 mahasiswa Fakultas Dakwah angkatan 2016. Metode teknik analisis data yang digunakan adalah metode *korelasi multiple*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah salah satu bentuk perasaan emosi negatif yang dirasakan setiap individu yang biasanya disebabkan karena adanya tekanan dari dalam diri maupun dari luar. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik. Ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan. Carr (2001) menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan kurang menyenangkan pada individu ditandai dengan rasa khawatir dan tidak mampu menghadapi suatu masalah pada peristiwa yang belum jelas akan datang.

Wiramihardja (2015) berpendapat bahwa kecemasan merupakan keadaan dimana individu tidak memiliki keberanian, kehilangan kepercayaan diri, dan merasa tidak berdaya pada sesuatu yang belum jelas wujudnya. Durlan dan Barlow (2006) menyatakan kecemasan merupakan suasana hati individu melibatkan komponen fisiologis dan afek negatif dimana individu mengantisipasi masa yang akan datang dengan perasaan khawatir dan gelisah. Kecemasan biasanya disertai dengan rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri, serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah.

Nevid Ratus, dan Greene (2005) mendefinisikan bahwa kecemasan merupakan keadaan individu mengalami emosional yang ditandai dengan respon-respon fisiologis yang disebabkan dari penilaian dan prasangka bahwa hal buruk akan terjadi. Kecemasan bersumber oleh banyak hal mulai dari lingkungan, relasi, keluarga, serta karir yang wajar dirasakan setiap individu. Akan tetapi, kecemasan menjadi hal yang tidak wajar jika individu hanya berlarut pada masalah tanpa mengatasi permasalahan. Menurut Chaplin (2015) kecemasan merupakan perasaan prihatin dan ketakutan terhadap masa

mendatang yang membuat individu merasa tidak bisa mengatasi suatu masalah sehingga menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis.

Berdasarkan pemaparan definisi kecemasan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosi individu dengan timbulnya rasa tidak nyaman terhadap suatu hal yang belum teridentifikasi dengan jelas.

B. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Pada teori kecemasan yang dinyatakan oleh Ghufron dan Risnawati (2010) mendefinisikan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subyektif mengenai situasi yang tidak pasti, salah satunya dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dimiliki individu ketika akan memasuki dunia kerja dikarenakan adanya ketidakpastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi. Mahasiswa tingkat akhir merupakan seorang yang tidak lama lagi akan memasuki dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi yang berarti mereka akan memasuki tugas dan tanggung jawab baru dalam hidupnya dengan bekal ilmu dan pengalaman yang didapatkannya selama kuliah. Namun tidak hanya bekal ilmu yang dibutuhkan mahasiswa dalam bekerja, tetapi kesiapan mental, optimisme, leaderships, management conflict yang baik dan keterampilan intrapersonal juga dibutuhkan dalam memasuki dunia kerja (Ogbodo & Onyishi, 2012).

Selain dituntut untuk menguasai kompetensi-kompetensi yang di diberikan selama perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir juga dituntut menjadi seorang individu yang siap dalam menerapkan ilmunya di zaman yang semakin maju sehingga dapat menghasilkan inovasi-inovasi baru. Hal ini menyebabkan mahasiswa memiliki kecemasan yang disebabkan oleh banyak hal mulai dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal di antaranya seperti kesulitan dalam memenuhi tuntutan kualifikasi yang ditetapkan oleh lapangan kerja serta rasa tidak percaya pada diri sendiri dalam bersaing dalam dunia kerja. Sedangkan faktor eksternal seperti syarat kelulusan yang rumit,

tuntutan agar cepat menyelesaikan skripsi dari orang tua, belum mengetahui pekerjaan yang akan dituju, persaingan kerja yang ketat, hingga realita dari alumni yang masih belum bekerja dapat membuat mahasiswa mencemaskan masa depannya (Wakhyudin & Putri, 2020).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja adalah suatu perasaan khawatir dalam diri individu ketika menghadapi dunia kerja yang disebabkan oleh faktor internal dalam diri maupun faktor eksternal.

2. Aspek – Aspek Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Nevid, Rathus dan Greene (2005) membagi aspek kecemasan menjadi tiga bagian, antara lain:

a. Simptom fisik

Perilaku yang ditandai dengan kegelisahan, tubuh gemetar, keringat dingin, jantung berdebar lebih cepat dari biasanya, serta perasaan tertekan karna suatu hal. Kondisi ini biasanya timbul dikarenakan individu melihat dan merasakan masalah-masalah seputar dunia kerja yang menimbulkan kecemasan, seperti melihat berita di televisi atau media massa seputar permasalahan yang membahas dunia kerja sehingga menyebabkan simptom fisik ini terjadi.

b. Simptom behavioral

Perilaku yang ditandai dengan individu menghindari dan meninggalkan situasi yang memicu timbulnya kecemasan seputar dunia kerja seperti menutup diri, menghindari untuk mengetahui informasi seputar dunia kerja, enggan melakukan usaha untuk mempersiapkan diri, dan selalu bergantung pada orang lain. Perilaku ini terjadi dikarenakan individu merasa terganggu dan merasa tidak nyaman.

c. Simptom kognitif,

Individu yang merasa cemas biasanya cenderung memikirkan suatu hal secara berlebihan dengan membayangkan bahwa ia tidak dapat mengatasi masalahnya dan cenderung berfikir yang negatif pada hal yang akan datang. Pada situasi ini, individu cenderung merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya dan merasa terancam oleh situasi yang akan datang. Disamping itu pula, individu sulit untuk berkonsentrasi terhadap solusi masalah yang dihadapinya dan sulit untuk berfikir positif.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) adalah simptom fisik, simptom behavioral, dan simptom kognitif dimana semua aspek ini berkaitan satu sama lain sehingga akan menggambarkan kecemasan pada individu.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Nevid, Rathus dan Greene (2005) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan anatara lain:

a. Faktor Sosial Lingkungan

Faktor ini disebabkan oleh individu yang mempunyai pengalaman tidak baik dari lingkungannya dikarenakan suatu masalah dan tidak menerima dukungan dari orang-orang sekitarnya sehingga inidvidu merasa tidak aman terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya, jika individu merasakan situasi lingkungan yang kondusif dan penuh dukungan, maka dapat menurunkan kecemasan pada individu.

b. Faktor Biologis

Faktor ini meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif.

c. Faktor Behavioral

Faktor ini meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaian dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

d. Faktor Kognitif dan Emosional

Faktor ini meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan. Faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang self defeating atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Sedangkan menurut Duran dan Barlow (2006) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu kontribusi biologis, psikologis, dan sosial

a. Kontribusi biologis

Selain kontribusi biologis yang dapat menyebabkan kecemasan, genetika keluarga dan efek neurotransmiter di otak merupakan hubungan komponen terkait dengan kecemasan seperti Norepinefrin, serotonin, asam gamma-aminobutirat (GABA).

b. Kontribusi Psikologis

Para pakar teori perilaku menganggap kecemasan sebagai bentuk dari pengkondisian klasik awal, modeling, bentuk kesadaran lingkungan serta ketidakmampuan untuk mengontrol aspek kehidupan. Dalam kontribusi psikologis ini individu merasa ketidakpastian mendalam tentang dirinya dan ketidakmampuan untuk mengatasi peristiwa masa depan. Individu juga merasa ada kepercayaan terhadap suatu peristiwa yang secara psikologis akan mengancam sehingga individu merasa cemas.

c. Kontribusi Sosial

Peristiwa pemicu stres memicu kerentanan seseorang terhadap kecemasan. Sebagian besar stresor bersifat pribadi seperti pernikahan, perceraian, masalah karir, pekerjaan, kesuksesan, kehilangan, dan tekanan sosial seperti tekanan untuk berprestasi dan harapan sosial serta kebutuhan sosial lainnya yang harus dipenuhi akan mempengaruhi kecemasan pada seseorang yang tidak mampu beradaptasi dengan sosial dan tekanan lingkungan.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005) bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan terdiri dari faktor kognitif, faktor biologis, faktor kognitif, dan faktor sosial lingkungan. Sedangkan menurut Durlan dan Barlow (2006) ada tiga faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor kontribusi biologis, kontribusi psikologis, dan kognitif sosial.

4. Kecemasan dalam Perspektif Islam

Kecemasan merupakan perasaan reaksi wajar terhadap keadaan tertentu yang dirasa mengancam pada diri individu. Dalam perspektif islam kecemasan mengacu dalam *Al-Qur'an* sebagai emosi takut dan perasaan gelisah yang menyebabkan individu mengalami banyak rasa takut dalam hidupnya sehingga membentuk rasa tidak aman dalam dirinya. Rasa takut dan cemas yang berlebihan membuat individu tidak berdaya dan selalu berfikir negatif sehingga tidak dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Individu harus bisa menangani rasa cemas dalam hidupnya, jika tidak maka individu akan terus merasa cemas dan kehilangan arah dalam hidupnya. Salah satu yang dianjurkan dalam *Al-qur'an* adalah tetap berusaha dijalan Allah dan senantiasa bertawakal kepada Allah swt. karna tanpa usaha tidak mungkin tercapai suatu harapan.

Allah telah menjelaskan dalam *Al-Qur'an* bahwa Ia tidak akan menguji hambanya dalam hal yang tidak mungkin hambanya dapat memikulnya. Dijelaskan dalam Surah Al Baqarah ayat 286 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Dari ayat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Allah swt akan menguji hambanya dengan berbagai cobaan dan hanya orang-orang yang sabar yang mendapat hikmah dan kegembiraan dari balasan sesuai amal perbuatannya. Kemudian Islam juga menjelaskan bahwa sesungguhnya kecemasan itu diberikan Allah kepada umat islam agar umat islam selalu bertaqwa dan mendekati diri kepada Allah.

C. Dukungan Sosial Orang tua

1. Pengertian Dukungan Sosial

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dari orang tua yang memberikan pondasi primer bagi perkembangan setiap anak. Kebiasaan hidup dan ajaran-ajaran dalam keluarga memberikan pengaruh besar dalam membentuk kepribadian anak. Keluarga juga menjadi wadah terpenting dalam pembentukan watak dan sikap anak sehingga karakter anak dibentuk dari dukungan sosial keluarga terutama orang tua. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh siapa saja karena manusia sebagai makhluk sosial pasti membutuhkan orang lain.

Menurut Baron dan Byrne (2005) dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Santrock (2006) menyatakan dukungan sosial adalah sebuah informasi atau tanggapan dari pihak lain yang disayangi dan dicintai serta mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung.

Ogden (2007) menyatakan bahwa dukungan sosial didefinisikan sebagai ketersediaan seseorang untuk orang lain sebagai tingkat kepuasan untuk menghadapi segala permasalahan dalam hidupnya. Penjelasan lain dikemukakan oleh Taylor (2009) dukungan sosial merupakan suatu bentuk perhatian dari individu kepada individu lain, dimana individu yang menerima dukungan merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai sebagai bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Dukungan sosial sangat membantu individu dalam membangkitkan semangat kembali, memaksimalkan diri, dan merasa dihargai.

Sarafino dan Smith (2011) menyatakan dukungan sosial merupakan tindakan nyata berupa kenyamanan, perhatian, penghargaan, penerimaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterimanya individu dari individu lain. Bentuk dukungan sosial dapat diartikan sebagai pemberian perasaan nyaman baik secara fisik maupun psikologis keluarga kepada individu untuk menghadapi masalah.

Berdasarkan paparan diatas tentang dukungan sosial orang tua maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orang tua merupakan sebuah pemberian bantuan atau dukungan yang diberikan orang tua kepada anak sehingga anak mendapatkan kenyamanan secara fisik dan psikologis seperti merasa dicintai, diperhatikan, serta termotivasi untuk menghadapi masalah yang dihadapinya.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Orang Tua

Sarafino dan Smith (2011) membagi dukungan sosial menjadi empat aspek, yaitu:

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini melibatkan rasa aman, empati, dan kepedulian sehingga individu merasa dicintai, disayangi, dihargai, dan diperhatikan. Dukungan ini menggambarkan bagaimana orang tua yang mampu merasakan apa yang dirasakan anaknya dalam kondisi

psikologis, seperti mendengarkan keluh kesah dan memberikan nasihat yang baik.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan ini merupakan penyediaan sarana untuk mempermudah dalam menolong individu yang berupa tindakan nyata atau bantuan langsung berupa fasilitas maupun material. Dukungan ini meliputi bagaimana orang tua mendukung secara material dan penyediaan fasilitas yang dibutuhkan terutama dalam hal pendidikan.

c. Dukungan Informasi

Dukungan ini merupakan pemberian informasi, kritik, pandangan, dan saran tentang situasi atau kondisi kepada individu untuk mempermudah masalah yang dihadapinya. Dukungan ini meliputi bagaimana orang tua berperan untuk mengarahkan dan membantu memecahkan anaknya dalam menghadapi masalah.

d. Dukungan Penghargaan

Dukungan ini merupakan pemberian ekspresi nilai diri yang positif, persetujuan atas ide-ide yang diberikan, serta apresiasi performa yang diberikan kepada individu dengan tujuan membuat individu merasa lebih percaya diri dan lebih termotivasi. Dukungan ini meliputi bagaimana orang tua bisa memberikan penilaian positif dan menghargai setiap proses yang dijalankan oleh anak.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) adalah dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan penghargaan yang mana semua aspek ini berkaitan satu sama lain sehingga akan menggambarkan bagaimana dukungan sosial.

D. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Secara bahasa, resiliensi merupakan istilah dari bahasa Inggris dari kata *resilience* yang artinya daya lenting, ketangguhan, dan kegembiraan. Para ahli memandang resiliensi sebagai kemampuan individu untuk kembali bangkit dari situasi yang sulit atau peristiwa traumatis. Banaag (2002) menyatakan bahwa resiliensi adalah bagaimana individu dapat membangun dirinya untuk menahan proses perusakan diri dan melindungi diri dari faktor individual maupun faktor lingkungan yang mengancam.

Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk meningkatkan pertahanan diri yang baik dan menekan trauma maupun stress yang terjadi pada kehidupan. Individu yang resilien mampu mengambil makna dari setiap masalah yang ada sehingga resiliensi juga membentuk sikap positif pada diri individu untuk mengembangkan dirinya tidak salah mengambil keputusan di saat-saat terdesak. Menurut Gobert (1999) resiliensi merupakan proses bagaimana individu tidak hanya terpaksa pada situasi yang mencekam, melainkan bangkit dan belajar setelah menghadapi kesulitan.

Penjelasan lain dikemukakan oleh Bernard (2004) yang mengemukakan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk memaksimalkan diri ditengah situasi sulit dan beradaptasi dengan baik walaupun dalam kondisi menekan. Santrock (2014) menyatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas individu dan adaptasi positif untuk mencapai hasil yang baik dalam hal perilaku, relasi sosial, serta tingkat ketahanan individu dalam menghadapi situasi yang buruk.

Berdasarkan pemaparan resiliensi oleh beberapa tokoh diatas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan pertahanan diri positif yang dimiliki individu untuk mampu bangkit dari tekanan yang mengancam dan situasi yang sulit dalam kehidupannya.

2. Aspek-Aspek Resiliensi

Terdapat tujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) diantara lain:

a. *Emotion regulation* (regulasi emosi)

Regulasi emosi merupakan kemampuan dimana individu tetap tenang dan tidak terpengaruh walaupun dalam situasi yang menekan baik diri sendirinya maupun terhadap orang lain. Individu yang mempunyai regulasi emosi yang baik secara tidak langsung akan menjaga dirinya untuk tidak salah dalam bersikap.

b. *Impuls Control* (pengendalian impuls)

Pengendalian impuls merupakan kemampuan individu untuk menekan tekanan-tekanan, emosi negatif, dan trauma dalam kehidupan sehari-hari dengan suatu sikap yang positif.

c. *Optimism* (optimisme)

Optimisme mampu membuat individu untuk fokus pada tujuan yang akan dicapai, individu memiliki resilien yang baik akan percaya pada dirinya sendiri untuk dapat mengatasi masalahnya yang mungkin akan terjadi masa depan. Dengan segala usaha, individu yang optimis mampu mengerahkan segala usaha yang terbaik guna mewujudkan hal yang ia inginkan.

d. *Casual Analysis* (analisis kasual)

Analisis kasual mengarah pada kemampuan individu dalam mengidentifikasi faktor apa saja yang ada dalam masalahnya secara akurat. Sebagai resilien, individu mampu membangkitkan energi dan semangat untuk mengatasi masalahnya sendiri. Individu yang resilien tidak menyalahkan pihak siapapun dalam masalah yang dihadapinya dan memilih untuk memegang kendali pada setiap pemecahan masalah.

e. *Empathy* (empati)

Empati menggambarkan bagaimana individu dapat tanggap merasakan emosi dan pikiran seseorang. Meskipun seorang individu tidak dapat menempatkan dirinya dalam posisi orang lain, namun dapat mengira-ngira apa apa yang orang rasakan

f. *Self Efficacy* (efikasi diri)

Self efficacy merupakan kemampuan individu untuk dapat memecahkan masalahnya sendiri dan percaya pada dirinya untuk mencapai impian. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan mengembangkan bakat-bakat yang dimilikinya, sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah akan cenderung putus asa, kehilangan harapan dan tidak percaya pada dirinya sendiri.

g. *Reaching out*

Reaching out merupakan kemampuan individu menjangkau sesuatu yang menghambatnya dan meningkatkan sisi lain positif dalam kehidupannya. *Reaching out* masih minim dimiliki oleh individu dikarenakan mereka kecenderungan menghindari kegagalan dibanding mencoba menghadapinya.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan ada tujuh faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Reivich & Shatte yaitu emotion regulation (regulasi emosi), control impuls (pengendalian impuls), optimism (optimisme), casual Analysis (analisis kasual), empathy (empati), self Efficacy (efikasi diri), dan reaching out.

E. Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dan Resiliensi dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja didasarkan bagaimana mereka tidak merasa siap terhadap tuntutan-tuntutan yang semakin berat setelah lulus menjadi sarjana nanti. Santo dan Alfian (2021) mengungkapkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ini dapat menurunkan performa kerja atau bahkan lebih buruk lagi. Kecemasan dapat menyebabkan takut berbicara di depan umum, takut berinteraksi dengan sosok penting pada perusahaan, takut dalam mengambil tantangan baru, takut sehingga terlihat gelisah dan cemas. Masalah lainnya muncul saat mahasiswa yang sedang mencari pekerjaan menganggap bahwa proses mencari pekerjaan dianggap sulit dan berkaitan dengan emosi negatif (Wanberg, 2010).

Pasalnya setelah lulus, mahasiswa dihadapkan pada dunia kerja yang belum tentu menjanjikan dan sesuai dengan dirinya. Belum lagi di era sekarang mendapatkan pekerjaan tidaklah mudah dikarenakan banyaknya tantangan yang membuat hal yang diharapkan sulit dicapai (Sari & Dewi, 2018). Sulitnya mencari pekerjaan, ketatnya persaingan para pelamar kerja, serta sempitnya lapangan pekerjaan membuat mahasiswa tingkat akhir semakin merasa cemas yang berakibatkan mereka tidak bisa berfikir dengan baik dalam menangani hambatan yang dimilikinya. Kecemasan yang terus menerus berada dalam diri individu tentu akan mengganggu aktifitas keseharian yang sedang dijalani. Hal ini dikarenakan individu cenderung lebih berfokus pada masalah sehingga harus ada faktor yang mendukung untuk menurunkan kecemasan pada individu.

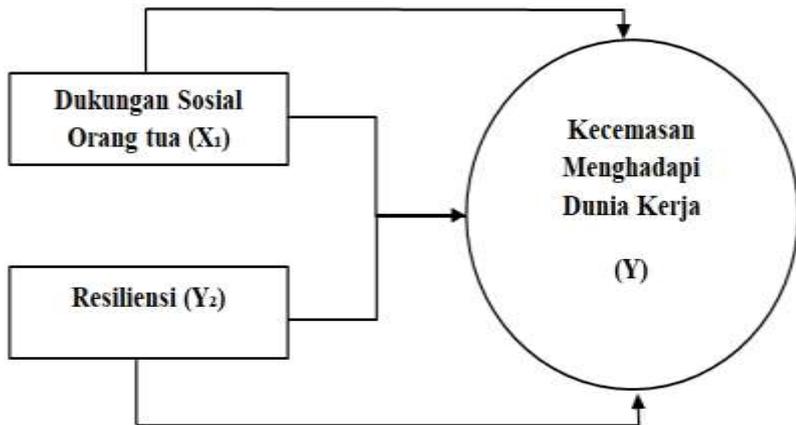
Taylor, Peplau dan Sears (2009) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat membantu individu dalam menghadapi kecemasan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa tingkat akhir membutuhkan dukungan dari orang tua guna membantu menghadapi situasi menekan dan mengurangi stress. Orang tua merupakan ikatan paling kuat yang terbentuk pertama kali dalam

hidup manusia dan memiliki peran penting dalam keputusan-keputusan yang akan diambil oleh anaknya terutama pada karir. Wijaya dan Prastitis (2012) menyebutkan dukungan sosial orang tua yang diberikan kepada anaknya mampu membentuk perasaan positif dan keyakinan diri tentang dirinya sendiri. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan Saragi dan Indrawati (2018) yang mendapatkan hasil terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi masa depan yang artinya semakin tinggi dukungan sosial orang tua, semakin rendah kecemasan yang dialami.

Sebagai salah satu faktor individual, resiliensi memiliki peran penting dalam kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir ketika berhadapan pada hal-hal yang sulit dan situasi yang menekan. Walaupun banyak sekali rintangan untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan, mahasiswa tingkat akhir harus memahami bahwa segala sesuatunya dapat berubah ketika ada usaha yang dijalani dan memiliki keyakinan bahwa mereka akan berhasil terlepas dari kegagalan atau tekanan yang akan mereka hadapi. Septiani dan Fitria (2016) mengungkapkan bahwa individu dengan resiliensi tinggi akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak merasa terbebani dengan perasaan sebagai korban lingkungan atau keadaan dan mampu mengambil keputusan saat berada dalam situasi sulit. Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu mempertahankan perasaan positif, optimis, pemahaman akan kontrol diri, dan keyakinan diri berhubungan dengan usaha pemecahan masalah.

Menurut Azzahra (2016) individu sikap resilien individu memberikan dampak penting seperti tidak mudah cemas dan memiliki distress psikologi yang rendah. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir akan lebih mudah mengendalikan diri, bertahan, tenang, percaya pada Tuhan, fokus pada masalah dan mampu beradaptasi pada perubahan yang dialaminya. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Azzahra (2016) mendapatkan hasil bahwa resiliensi memberikan pengaruh negatif terhadap distress psikologis yang artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah distress psikologis.

F. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Resiliensi dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Berdasarkan gambar kerangka berfikir diatas menjelaskan bahwa dukungan sosial orang tua dan resiliensi mempunyai peran penting bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan konsep dimana individu merasa khawatir karena ketidaksiapan baik dari segi mental maupun keterampilan ketika akan memasuki dunia kerja. Di sisi lain, kualifikasi perusahaan yang semakin meningkat serta ketimpangan antara lapangan pekerjaan dan calon pelamar kerja membuat individu merasa tidak percaya diri dan cenderung putus asa.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan adalah kurangnya dukungan sosial dari lingkungan, terutama dukungan dari individu yang dirasa penting bagi kehidupannya salah satunya adalah dukungan orang tua. Dukungan ini melibatkan bagaimana orang tua memberikan arahan dan kesediaan bagi anak. Ketika kesediaan orang

tua memberikan bantuan kepada anak, maka hal tersebut mampu mengatasi tekanan psikologis seperti kecemasan pada masa sulit dan menekan.

Selain faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan, faktor internal yaitu resiliensi juga memiliki peran dalam mengatasi kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Sikap resilien mampu membantu individu meningkatkan kualitas dirinya dan mempunyai kesiapan diri walaupun dalam situasi yang mengancam. Begitupun sebaliknya, individu yang tidak resilien akan cenderung sulit untuk fokus pada penyelesaian masalah yang ada dan akan menjadikan individu cenderung merasa tidak mampu menghadapi permasalahan.



G. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua dan resiliensi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.
 2. Terdapat hubungan antara dukungan sosial orang tua terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.
 3. Terdapat hubungan antara resiliensi terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.
- 

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association, (2012). *Building your resilience*. American Psychological Association
- Amseke, F. V., Daik, M. A., & Liu, D. A. L. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua, Konsep Diri Dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(1), 241-250.
- Azwar, (2017). *Metode penelitian psikologi*: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*: Pustaka Belajar.
- Azzahra, F. (2016). *Pengaruh resiliensi terhadap distress psikologis pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Badan Pusat Statistik. (n.d.). Retrieved 03 30, 2020, from Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT)
- Banaag, C. G. (2002). Resiliency, street children, and substance abuse prevention. *Prevention Preventif*, 3
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Bernard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned San Francisco*: West.
- Campbell- Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor–davidson resilience scale (CD- RISC): Validation of a 10- item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 20(6), 1019-1028.

- Carr, A. (2001). *Abnormal psychology*. Psychology Press.
- Chaplin, J.P. (2015). *Kamus Lengkap Psikologi*. Cetakan IV. PT.Raja Grafindo Persada.
- Connel. C. (2010). Cognitive Behavior Therapy in The Treatment Of Anxiety Disorders In Children. River University. *River Academic Journal*. Vol 6
- Daradjat, Z. (2001). *Kesehatan Mental*. PT. Toko Gunung Agung.
- Destarica, T. (2019). *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Raden Fatah).
- Durand, V. M. dan David H. Barlow. (2006). *Psikologi Abnormal*. Pustaka Belajar.
- Ghufron, M. N., & Risnawita S, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. ArRuzz Media Group
- Grotberg, E. H. (1999). *Tapping your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. New Harbinger.
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi psikologi sebuah pengantar*. Prenada Media.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan*: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.

- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2016). Kecemasan pada pengangguran terdidik lulusan universitas. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1).
- Mulyadi, M. A., Hidayah, R., & Mahfur, M. (2006). Kecemasan Dan Psikoterapi Islam (Model Psikoterapi Al-Qur'an dalam Menaggulangi Kecemasan Santri Lembaga Tinggi Pesantren Luhur dan Pondok Pesantren Baiturrahmah di Kota Malang). *El-QUDWAH*.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- Nugroho, F. W., & Karyono, K. (2014). Hubungan antara hardiness dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 3(3), 76-84.
- Nugroho, T. F. A. (2010). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi Psikologi*. Yogyakarta.
- Ogden, J. (2007). *Essential readings in health psychology*. McGraw-Hill Education (UK).
- Olson, D. H., & Defrain, J. (2013). *Marriages and families*. McGraw-Hill US Higher Ed USE.
- Onyishi, I. E., & Ogbodo, E. (2012). The contributions of self-efficacy and perceived organisational support when taking charge at work. *SA Journal of Industrial Psychology*, 38(1), 1-11.
- Pérez- Sales, P., Cervellon, P., Vazquez, C., Vidales, D., & Gaborit, M. (2005). Post- traumatic factors and resilience: the role of shelter management and survivors' attitudes

- after the earthquakes in El Salvador (2001). *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 15(5), 368-382.
- Pratiwi, R. D. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Resiliensi Dengan Kecemasan Siswa MAN Salatiga Dalam Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri*.
- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orang tua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 9(Nomor 6), 466–471.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- 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.
- 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.
- 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.
- Sany, U. P. (2022). Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur'an. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262-1278.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology, biopsychosocial interactions*. John Willey & Sons.

- Saragi, C., & Indrawati, E. S. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Komunitas Pemusik Regular Remaja Di Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Undip).
- Sari, N. P. R. D. (2013). perbedaan tingkat kecemasan masa depan karir anak ditinjau dari selfconcept dan persepsi dukungan sosial pada ibu anak tunarungu di SMALB-B Karya Mulia Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 2(1).
- Sejati, N. W., & Prihastuty, R. (2012). Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 129-133.
- 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.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76.
- Soemanto, W. (2006). *Psikologi pendidikan: landasan kerja pemimpin pendidikan*. Rineka Cipta.
- Sudaryono, (2017). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Press.
- Sugiyono, (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Kencana Prenada Media Group.

- Taylor, S.E. (2006). *Health psychology* (6th ed.) Los Angeles: McGraw-Hill.
- Tempo. (2013, 22 Februari). Ribuan pencari kerja padati UI career 2013. Diakses 12 Februari 2014 dari <http://www.tempo.co/read/news/2013/02/22/090462908/Ribuan-PencariKerja-Padati-UI-Career-2013>.
- Vick, B. Sharpley, C. F. & Peters, K. (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? *the German Journal of Psychiatry*, 13, 9-16.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18.
- Wanberg, C. R., Zhu, J., & Van Hooft, E. A. (2010). The job search grind: Perceived progress, self-reactions, and self-regulation of search effort. *Academy of Management Journal*, 53(4), 788-807.
- Wijaya, I. P. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1).
- Wiramihardja, S. A. (2015). *Pengantar psikologi abnormal*. PT. Refika Aditama