

EDUKASI DAN PENANGGULANGAN KECEMASAN DALAM
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS FARMASI DAN ILMU KESEHATAN
DI UNIVERSITAS SARI MUTIARA INDONESIA MEDAN

Dwi Nursiti¹⁾, Siska Dwi Ningsih²⁾, Laksana Tobing³⁾

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Sari Mutiara Indonesia
Email : dwinursiti02@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa memberikan dampak negatif. Dampak fisik yang dialami seperti menyebabkan jantung meningkat, jantung berdebar dan nyeri dada hingga dapat mengakibatkan tekanan darah tinggi, mengalami masalah tidur dan penyakit jantung. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para mahasiswa dalam menyikapi dan memahami tentang pentingnya edukasi penanggulangan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan. Metode pengabdian masyarakat ini dengan edukasi penanggulangan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab dalam pencegahan kecemasan. Hasil Pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan para mahasiswa untuk lebih mengerti, memahami bentuk-bentuk kecemasan, dan faktor yang melatarbelakangi serta melakukan pencegahan untuk menghindari kecemasan. Diharapkan setelah dilakukan edukasi pencegahan kecemasan ini para Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan pengetahuannya semakin meningkat.

Kata kunci : **kecemasan, dunia kerja, mahasiswa tingkat akhir.**

ABSTRACT

Anxiety in facing the world of work on students has a negative impact. Physical effects such as causing heart palpitations, palpitations and chest pain can lead to high blood pressure, sleep problems and heart disease. The purpose of this community service is to increase students' knowledge in responding to and understanding the importance of anxiety management education in facing the world of work for final year students at Sari Mutiara Indonesia University in Medan. This community service method is education on dealing with anxiety in dealing with the world of work for final year students at Sari Mutiara Indonesia University in Medan in the form of lectures and questions and answers on anxiety prevention. The result of this community service is to increase the knowledge of students to better understand, understand the forms of anxiety, and the underlying factors and take precautions to avoid anxiety. It is hoped that after this anxiety prevention education is carried out, final year students at Sari Mutiara Indonesia University in Medan will increase their knowledge.

Keywords : anxiety, the world of work, final year students.

PENDAHULUAN

Seseorang yang telah melewati masa kuliah akan menghadapi tahap baru yaitu dunia kerja. Dunia kerja ini merupakan tahap yang akan dimasuki seseorang dalam melakukan kegiatan bekerja sesuai dengan minat maupun keterampilannya. Menurut Anoraga (1992) kerja merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia. Seseorang bekerja karena ada sesuatu yang ingin dicapainya, dan orang berharap bahwa aktifitas kerja yang dilakukan dalam membawanya kepada suatu keadaan yang lebih memuaskan dari keadaan sebelumnya. Brown (dalam Anoraga, 1992) berpendapat bahwa kerja itu sesungguhnya merupakan bagian penting dari kehidupan manusia, sebab aspek kehidupan yang memberikan status kepada masyarakat.

Persaingan dunia kerja semakin ketat. Para calon pekerja dituntut untuk lebih pintar, kreatif, memiliki keahlian di bidangnya, peka terhadap lingkungan sekitar, dan dapat menentukan profesi serta memiliki kemampuan dan daya saing yang tinggi agar siap memasuki dunia kerja. Seiring dengan bertambahnya jumlah lulusan dari berbagai lembaga pendidikan tanpa dibarengi dengan jumlah lapangan kerja yang tidak seimbang, maka akan muncul sistem seleksi tenaga kerja yang ketat.

Dengan semakin tingginya tingkat persaingan dalam memasuki tak terkecuali mahasiswa tingkat akhir karena nantinya setelah lulus mereka dituntut untuk bekerja dan ketika mencari kerja mereka akan menghadapi banyak persaingan, dimana akan ada kemungkinan seperti mendapat pekerjaan atau menjadi pengangguran. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI) mahasiswa adalah “orang yang belajar di perguruan tinggi mahasiswa generasi penerus bangsa, ditangan para pemuda (mahasiswa) masa depan sebuah bangsa”. Perguruan tinggi membimbing mahasiswa untuk menghadapi dunia kerja agar mereka mampu dalam bersaing. Setiap mahasiswa setelah lulus menjadi sarjana diharapkan adalah bekerja sesuai dengan bidang atau keahlian yang dimiliki oleh mahasiswa.

Tantangan dunia kerja yang akan dihadapi mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikan diperguruan tinggi dapat memunculkan perasaan negatif, salah satunya yaitu kecemasan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah & Ariati (2021) yang berjudul “dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir” yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan yang lebih tinggi akan rencana setelah lulus dari perguruan tinggi dan mencari pekerjaan setelah lulus dari perguruan tinggi dibandingkan mahasiswa yang berada ditingkat bawahnya. Selain itu, seseorang yang sedang mencari pekerjaan menemukan bahwa proses mencari pekerjaan dinilai sulit dan dihubungkan dengan emosi negatif (Wanberg dkk, dalam Fauziyah & Ariati, 2021).

Kecemasan adalah bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu mengalaminya. Kecemasan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid dkk, 2003). Kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi Priest (dalam Bulkhaini, 2015). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja. Menurut Daradjat (dalam Wicaksono, 2016) hal yang ditakutkan atau dikhawatirkan dalam menghadapi karier masa depan adalah sempitnya lapangan kerja, dan persaingan yang ketat dalam bidang pekerjaan. Berikut hasil survei awal tim pegabdian masyarakat kebanyakan mahasiswa Farmasi mengeluh karena takut dalam menghadapi dunia kerja dan mereka takut menganggur lama bila tidak mendapatkan pekerjaan. Mahasiswa masih memiliki persepsi

tentang dunia kerja yang sangat sulit, yang mana bahwa setelah selesai kuliah itu sangat sulit untuk mencari pekerjaan.

Menurut Yerkes (dalam Fauziyah & Ariati 2015) Individu dapat bekerja lebih baik jika sedang merasa sedikit cemas. Namun kecemasan yang terlalu banyak akan merugikan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Durand dkk, dalam Fauziyah & Ariati 2015). Cemas tidaknya seseorang menghadapi dunia kerja tidak berasal dari pengakuan umum. Oleh karena itu diharapkan apabila seseorang sedang mengalami cemas terhadap sempitnya lapangan kerja dan menyadari bahwa ia harus memecahkan masalah tersebut. Salah satu upaya individu untuk mengatasi timbulnya

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir terlihat bahwa mahasiswa membutuhkan dukungan sosial untuk meminimalkan kecemasan. Dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya. Dukungan berupa pemberian informasi, bantuan nyata, tindakan yang diberikan dari seseorang yang memiliki kedekatan emosional dan memberikan manfaat kenyamanan terhadap penerima karena menimbulkan perasaan dihargai, dicintai, dan diperhatikan.

Adanya dukungan sosial dapat mencegah timbulnya kecemasan pada individu. dukungan dari orang-orang terdekat berupa kesediaan untuk mendengar keluhan-keluhan mahasiswa akan membawa efek positif yaitu sebagai pelepasan emosi, meningkatkan harga diri, meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan. Cohen dkk (dalam Kusumastuti & Andrianto 2016) mengemukakan manfaat dukungan sosial tergantung pada ketetapan dukungan yang diberikan ketika menghadapi situasi yang mendukung dan mengatakan dukungan sosial yang bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti dengan individu, misalnya keluarga, saudara, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja tetangga.

Sumber dukungan sosial dari keluarga, karena keluarga merupakan lingkungan sosial pertama yang dikenal oleh individu. Keluarga merupakan unit masyarakat terkecil dimana di dalamnya terdapat struktur yang lengkap yang sangat berpengaruh terhadap dukungan perkembangan mahasiswa. Teman juga merupakan sumber dukungan yang penting buat mahasiswa setelah keluarga, karena didalam lingkungan kampus ada interaksi sosial yang memberikan support bagi mahasiswa untuk lebih mengembangkan kemampuannya.

Jadi berdasarkan fenomena tersebut terlihat bahwa mahasiswa tingkat akhir mempunyai begitu banyak permasalahan mulai dari tidak siap menghadapi dunia kerja, sempitnya lapangan kerja, tidak sesuainya jurusan dalam persyaratan kerja, tingginya persaingan untuk memperoleh pekerjaan karena banyaknya pelamar kerja yang tamat dari berbagai perguruan tinggi, fakta memperlihatkan bahwa lulusan perguruan tinggi bukan tidak mungkin akan turut kesulitan dalam mencari pekerjaan.

Tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa di Kampus menunjukkan pentingnya pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap terjadinya suatu kecemasan. Tingginya tingkat kecemasan dan dampak yang ditimbulkan serta menimnya pengetahuan mahasiswa terkait kecemasan sehingga perlu dilakukan suatu upaya promotif berupa penyuluhan tentang “Edukasi pencegahan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja parda Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan”.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para mahasiswa yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Penyuluhan “Edukasi

Pencegahan kecemasan”, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, Liquid crystal display (LCD), layar proyektor, sound system, dan mikrofon. Pembuatan Power Point untuk materi Edukasi Pencegahan kecemasan dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu salah seorang Fasilitator memberikan ucapan salam sambil mengucapkan yel-yelnya kepada mahasiswa. agar tetap semangat menjalani sesi awal sampai selesai. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang edukasi pencegahan kecemasan dalam hal ini pengertian dari kecemasan, bentuk-bentuk kecemasan, faktor penyebab kecemasan, dampak terjadinya kecemasan serta pencegahannya.

3. Evaluasi

a. Struktur

Mahasiswa yang disiapkan sebanyak 25 orang dengan perantara usia 22-25 tahun.

Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi, dan sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas untuk memberikan *Pre test & post test* sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan dan 1 orang lagi bertugas mendokumentasikan pengabdian Masyarakat ini. Tim juga melibatkan 2 orang mahasiswa untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang Edukasi Pencegahan kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan ini dapat berjalan dengan baik.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 8.30 s/d 10.20 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para mahasiswa mampu memahami dan mengerti tentang definisi, bentuk-bentuk kecemasan, faktor penyebab kecemasan, dampak terjadinya kecemasan bagi Mahasiswa Tingkat Akhir serta pencegahannya sehingga Mahasiswa mampu memiliki sikap lebih berani dan percaya diri terhadap dirinya.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Juli 2021 dari pukul 8.30 sampai dengan 10.20 yang sarannya adalah Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim dosen dimana 3 orang dosen dari Program Studi Psikologi, serta dibantu oleh mahasiswa-mahasiswi di setiap Program Studi.

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan Mahasiswa untuk bersama-sama mempraktekkan yel-yel salam agar tetap semangat, setelah itu menjelaskan definisi dari perilaku kecemasan, bentuk/jenis kecemasan, faktor penyebab kecemasan, dampak kecemasan bagi Mahasiswa Tingkat Akhir, serta pencegahannya.

Tingginya tingkat pengetahuan tentang pentingnya edukasi pencegahan kecemasan di kampus dapat mendukung untuk tetap percaya diri, tidak takut mencoba hal hal baru dalam sisi positif, kegelisahan dan kekhawatiran berkurang.

Berdasarkan hasil melalui *pre test* yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 20% mahasiswa mengerti dan memahami tentang kecemasan namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian *Post Test* didapatkan hasil bahwa mahasiswa sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang kecemasan dalam upaya edukasi pencegahan kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan secara jelas yaitu 80 %. Hal ini di dukung oleh informasi dari para dosen dan wali Mahasiswa yang ada di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan.



Gambar (1)

Pemaparan Materi Tentang Akibat, Dampak kecemasan bagi mahasiswa, serta pencegahan dan penanggulangan terjadinya kecemasan pada mahasiswa di kampus

Ketika fasilitator atau tim pelaksana memberikan materi tentang definisi kecemasan, bentuk-bentuk kecemasan, faktor penyebab terjadinya kecemasan kepada Mahasiswa, mereka menyimak dan fokus kearah depan namun ketika saat sesi tanya jawab hanya beberapa saja yang memberikan jawaban yang benar sehingga terlihat pengetahuan mereka akan informasi tentang edukasi pencegahan kecemasan masih kurang akan tetapi mereka tetap semangat mengikuti materi sampai selesai.

1. Akibat kecemasan

Akibat kecemasan (jarnawi 2020), orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.

Sigmund Freud (1936:69) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan efektif, tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang tersebut terhadap bahaya yang akan datang.

Gangguan kecemasan wujudnya berbeda-beda pada setiap orang. Tergantung pada gejala apa yang dialami serta pemicunya. Kecemasan yang terjadi terus menerus tidak lagi dianggap cemas biasa dan harus ditangani karena merupakan sebuah bentuk gangguan kesehatan jiwa.

Faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan sebagai berikut:

- a. Pikiran tidak rasional
- b. Pengalaman negatif dimasa lalu

Dari penjelesan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki dua faktor, seperti pikiran tidak rasional, dan pengalaman negatif dimasa lalu sehingga para mahasiswa menjadi tertekan dan stress.

2. Dampak dari kecemasan

Kasus kecemasan dikampus menimbulkan dampak yang serius terhadap para mahasiswa. Terdapat banyak bukti tentang efek-efek negatif jangka panjang dari kasus kecemasan pada mahasiswa. Pelibatan dalam kecemasan dikampus secara empiris teridentifikasi sebagai sebuah faktor yang berkontribusi pada penolakan teman sebaya, perilaku menyimpang, gangguan psikologis, depresi, dan ide aksi bunuh diri. Efek-efek ini telah ditemukan berlanjut pada masa dewasa pada mahasiswa. kecemasan juga berpengaruh pada lingkungan kampus dan masyarakat.

Dampak kecemasan berlebih bisa memicu kondisi seperti peningkatan detak jantung, jantung berdebar, serta timbulnya rasa nyeri didada. Selain itu, juga beresiko tinggi mengalami hipertensi atau tekanan darah dan penyakit jantung koroner.

Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Upaya Pencegahan kecemasan :

Edukasi mengenai kecemasan :

Edukasi mengenai kecemasan di kampus merupakan langkah awal dalam memberikan pengetahuan yang jelas mengenai kecemasan itu sendiri. dosen harus memberikan arahan dan juga informasi mengenai kecemasan, faktor-faktor serta dampak yang mungkin ditimbulkan akibat dari kecemasan. Melalui kegiatan edukasi ini, diharapkan mahasiswa mendapatkan pengetahuan serta meningkatkan awareness atau kesadaran mengenai betapa pentingnya menjauhi kecemasan yang menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan.

Melakukan bimbingan intensif terhadap kecemasan:

Bimbingan intensif yang dimaksud disini adalah berupa pemberian arahan, peringatan serta teguran terhadap kecemasan. Bimbingan ini dimaksudkan untuk memberikan arahan bahwa kecemasan yang ia lakukan tidak baik dalam kesehatan. Selain itu, dalam bimbingan ini juga dilakukan perbaikan moral melalui berbagai bimbingan psikologis. Kegiatan bimbingan ini dapat dilakukan oleh dosen dan kerja sama dengan orang tua.

Langkah-langkah berikut sebagai upaya menghentikan kecemasan.

Bila ada kecemasan:

1. Kembali kelingkungan sendiri
2. Lakukan apa yang di sukai
3. Lakukan hal baru
4. Olahraga yang rajin
5. Makan makanan yang sehat
6. Tidur yang cukup
7. Berpikir positif

Jika melihat orang sedang cemas :

1. Mintalah bantuan profesional
2. Mulai ajukan pertanyaan
3. Tanyakan bagaimana kita dapat membantu

4. Tanyakan apa yang membuat mereka merasa lebih baik
5. Tindak lanjut
6. Hindari klise

Oleh karena itu perlu adanya kerja sama antara semua pihak, baik dosen, staf, maupun mahasiswa yang ada di lingkungan tersebut atau bahkan dengan orang tua mahasiswa. Dosen juga sangat berperan penting dalam menanggulangi atau mencegah terjadinya kecemasan di kampus terutama dosen bimbingan dan konseling (konselor) dengan memberikan pencerahan atau edukasi anti kecemasan terhadap mahasiswa agar mereka merasa di lindungi dan bisa melindungi dirinya sendiri serta mereka juga merasa bahwa pihak kampus memperhatikan mereka.

Dengan memberikan penyuluhan edukasi pencegahan kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan pada mahasiswa maka memudahkan mereka untuk lebih memahami tentang kecemasan itu sendiri serta menjadikan mahasiswa sadar akan tindakan kecemasan itu sendiri.

KESIMPULAN

Bagi pihak kampus atau tim pendidik (Dosen), diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya terkait kecemasan yaitu membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan pada mahasiswa khususnya upaya penanggulangan kecemasan seperti edukasi pencegahan kecemasan. Serta mempromosikan edukasi pencegahan kecemasan pada mahasiswa dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, pada saat dilakukan penyuluhan tentang dampak negatif dari bahaya kecemasan pada mahasiswa dan edukasi pencegahannya akan meningkatkan pengetahuan yang lebih baik bagi para mahasiswa.

Perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim pendidik yang memahami terkait permasalahan tentang kecemasan, seperti dosen psikologi, instansi dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir kecemasan dan mengurangi dampak dari kecemasan yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga Pandji. (1992). *Psikologi Kerja*. Jakarta : PT Rineka Cipta .
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bulkhaini, D. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi SBMPTN*. 1-13.
- Chaplin. James. P. (2015). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Fauziyah Faradina Khoirunnisa, Ariati Jati (2015). *Jurnal Empati. Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir*, Vol. 4(4),255-261.
- Fausiah Fitri & Widury Julianti, (2006). *Psikologi Abnormal, Klinis Dewasa*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).
- Ghufron, M.Nur, & S, Risnawati, Rini. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.

<https://googlewebligh.com/i?u=https://www.masukuniversitas.com/mahasiswa/&hl=id-ID>
(diakses pada tanggal 17 April 2018).

<http://www.pengertianku.net/2014/11/kenali-pengertian-mahasiswa-dan-menurut-para-ahli.html> (diakses pada tanggal 15 Juni 2018).

Kusumastuti, K, Retno,. & Andrianto, Sonny. (2006). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menjelang Batas Akhir Masa Studi Pada Mahasiswa UII*. 1-31.

Sekarina , P, D. & Indriana, Y. (2016) .Jurnal Empati, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Magelang*. Volume 7 (Nomor 1), Hal 381-386.

Sukmasari, Direra (2016). Skripsi, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.

Tim Pustaka Phoenix. (2009). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta Pustaka.

Yunita, Ernia. (2013). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta* : Jurnal, Surakarta : Universita Muhammadiyah Surakarta.

Wicaksono, Risky Daniel. (2016) *Hubungan Antar Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK* : Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.