

DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS

Ema Sitompul¹, Syarifah Farradinna*², Tengku Nila Fadhli³
sitompule206@gmail.com, tengkunila@psy.uir.ac.id³

Fakultas Psikologi, Unviersitas Islam Riau

*Korespondensi: syarifah.farradinna@psy.uir.ac.id²

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir kerap merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja. Perasaan cemas membuat dukungan keluarga menjadi sesuatu yang sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Subjek penelitian adalah 192 mahasiswa semester akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang dipilih menggunakan teknik sampel acak sederhana. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan ($\alpha = 0.910$) dan skala dukungan sosial keluarga ($\alpha = 0.892$). Uji analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson menunjukkan korelasi negatif antara dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar -0,394 ($p < 0,05$). Semakin tinggi dukungan sosial keluarga, semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja, dan sebaliknya. Dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi sebesar 15,5 persen terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa.

Kata Kunci: dukungan sosial keluarga, kecemasan, dunia kerja, mahasiswa

Abstract. Final year college students often feel anxious about work life. This anxiety makes family support paramount. The purpose of this study was to test the correlation between family social support with anxiety toward work life in college students. The subjects were 192 final year students of Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University of Riau, whom selected by simple random sampling technique. The measurement instrument used was anxiety scale ($\alpha = 0.910$) and a family social support scale ($\alpha = 0.892$). Pearson Product Moment correlation analysis showed a negative correlation of - .394 ($p < 0.05$). The higher family social support, the lower anxiety, and vice versa. Family social support contributed 15,5 % to anxiety toward work life in college students.

Kata Kunci: family social support, anxiety, worklife, students

PENDAHULUAN

Tantangan seorang sarjana tidak hanya menjadi bermanfaat bagi masyarakat, namun juga menghadapi kenyataan bahwa lapangan kerja yang tersedia semakin lama sedikit, sementara ketersediaan sumber daya manusia semakin terus bertambah. Hal ini dibuktikan berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2018) menyatakan bahwa angka pengangguran dari tahun 2014 sampai dengan 2015 mengalami kenaikan sebesar 0.32 persen, sementara di tahun 2015 sampai dengan 2016 kenaikan yang sangat signifikan menjadi 3.2 persen, sampai dengan 2017 terus mengalami kenaikan menjadi 5.4 persen, hingga di tahun 2018 menurun hingga 2 persen.

Sementara itu, data BPS provinsi Riau mencatat terdapat peningkatan usia produktif yang sedang mencari pekerjaan dalam kisaran usia 23 sampai dengan 26 tahun, dalam kurun tahun 2014 sampai 2018 mengalami kenaikan jumlah secara total sampai 41 persen. Kenaikan jumlah angka pengangguran semenjak 2018 disebabkan karena ketersediaan dan kesempatan para sarjana akan pekerjaan, hal ini pun hampir terjadi diseluruh wilayah Indonesia.

Penelitian Poyoh, Kapantow dan Mandei (2017) menjelaskan bahwa ketidakseimbangan jumlah lapangan pekerjaan dan proses pencarian kerja semakin lebar, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah kompetisi pasar tenaga kerja dan informasi sampai kepada wilayah-wilayah terpencil yang semakin sulit dijangkau. Oleh karena demikian calon sarjana merasa bahwa tantangan mereka nantinya semakin besar setelah lulus dari perkuliahan. Menurut penelitian Sejati dan Prihastuty (2012) calon sarjana mulai mengalami perasaan cemas dan tertekan serta gelisah ketika berhadapan pada tuntutan mencari pekerjaan setelah menamatkan pendidikan. Tentunya perasaan cemas ini berlangsung selama mereka mulai menyadari prediksi akan ketersediaan lapangan pekerjaan yang semakin sempit (Azhari & Mirza, 2016).

Perasaan cemas yang berlebihan memicu perasaan takut yang tidak jelas alasannya dan bahkan tidak realistis yang berbahaya bagi kebahagiaan dan kesejahteraan setiap individu. Oleh karena itu perlu adanya strategi yang lebih tepat dalam menghadapi perasaan cemas salah

satu nya tantantangan terhadap masa depan menghadapi dunia kerja, diantaranya menerima dukungan dari orang lain seperti orang lain. Menurut studi Sekarina dan Indriana (2018) yang menyatakan bahwa dukungan sosial orang tua dapat menurunkan tingkat kecemasan individu dalam menghadapi dunia kerja. Dalam penelitian mereka diketahui bahwa kontribusi dukungan sosial orang tua memberikan kontribusi terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja adalah sebesar 57.3 persen. Studi yang sejalan pula menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga menunjukkan penurunan kecemasan dan keyakinan individu, selain itu peran faktor latar belakang pendidikan orang tua ikut mempengaruhi individu dari penerimaan diri dan motivasi diri (Widanarti & Indati, 2002).

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang menunjukkan ciri-ciri keterangsangan fisiologis, perasaan menegangkan, tidak menyenangkan, aprehensif terhadap suatu hal yang dirasa buruk (Nevid, Rathus & Greene, 2018). Kecemasan merupakan suatu keadaan yang membuat seseorang tidak merasa aman dan

nyaman, dapat terjadi pada setiap orang pada waktu tertentu selama rentang kehidupannya (Kusumawati, 2010). Kecemasan bersifat lebih subjektif apa yang dirasakan nya dengan ketegangan mental sebagai bentuk perasaan yang tidak nyaman, umumnya diiringi dengan perubahan fisiologis dan psikologis (Sarastika, 2014). Termasuk didalam nya adalah perasaan cemas menghadapi dunia kerja, menurut Indriana dan Sekarina (2018) perasaan cemas menghadapi dunia kerja dikarenakan individu tidak menerima informasi yang cukup, merasa kurang berpengalaman, dan tidak memiliki keahlian khusus, kurang yakin dengan kemampuan yang ada ketika berhadapan dengan dunia kerja. Berdasarkan kesimpulan Gufron dan Risnawita (2012) kecemasan dapat diukur dengan tiga aspek yaitu:

- 1) Kekhawatiran, merupakan gejala fisiologis yang ditunjukkan karena adanya kepanikan, ketakutan, memiliki orientasi yang lemah, evaluasi diri rendah, memiliki pengalaman yang kurang menyenangkan.

- 2) Emosional, merupakan perasaan negatif yang ditunjukkan dengan jantung berdebar lebih cepat, sering berkeringat dingin, merasa tegang, pusing, sering diserang sakit perut dan mual.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam penyelesaian masalah, gejala yang ditimbulkan seperti mengalami gangguan perhatian, perasaan tidak nyaman, aktifitas tidak teratur dalam berpikir, mudah diserang frustrasi.

Hal-hal diatas disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi, salah satu peneliti seperti Ramaiah (2003) menyebutkan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada individu menghadapi dunia kerja, yaitu sebagai berikut.

- a) Faktor lingkungan. Alam sekitar menjadi salah satu faktor yang paling mempengaruhi individu dalam menghadapi dunia kerja, karena lingkungan dapat membentuk perasaan yang tidak menyenangkan karena kurangnya informasi yang diterima mengenai keadaan dunia kerja.

- b) Perasaan/emosi yang ditekan. Individu yang tidak dapat menunjukkan ekspresi emosinya akan merasa kesulitan dalam menemukan jalan keluar bagi permasalahan dan kecemasan yang dihadapinya, sehingga perasaan tertekan, frustrasi yang secara terus menerus mempengaruhi interaksi dengan memahami kecemasan akan dunia kerja.
- c) Masalah Fisik. Keterbatasan fisik dapat menjadi faktor sulitnya individu berinteraksi dan meningkatkan perasaan cemas, seperti mereka yang mengalami perubahan secara fisiknya cenderung menjadi faktor utama munculnya perasaan cemas akan dunia kerja.

Oleh karena itu, menurut Hanifa (2017) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja bukan hanya disebabkan faktor luar individu, tetapi faktor dari dalam seperti keyakinan dan kepercayaan diri berperan penting. Namun demikian, dua hal tersebut

tidak dapat serta merta terbangun dari diri individu, oleh sebab itu menurutnya perlu adanya dukungan sosial dari sisi individu yang paling dekat yaitu dukungan sosial orang tua atau keluarga. Sejalan dengan pernyataan Fauziyah dan Ariati (2015) menurutnya dukungan sosial dari keluarga lebih berperan penting dalam menurunkan kecemasan individu dalam menghadapi hal-hal yang tidak mudah diprediksi berbanding dengan dukungan sosial dari teman sebaya, saudara dan rekan kerja. Menurut Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial dapat dirasakan dari perasaan nyaman, kepedulian, penghargaan, dan bantuan yang diterima oleh individu.

Salah satu dukungan sosial yang paling banyak berperan penting dalam membantu individu saat menghadapi masa-masa sulit dan tekanan keadaan lingkungan (Lestari, 2012). Oleh karena pentingnya dukungan sosial keluarga bagi beberapa ahli seperti Sarafino dan Smith (2011) mereka membagi lima aspek dukungan sosial keluarga yang terdiri atas.

1) Dukungan emosional. Dukungan ini diterima oleh individu berupa perhatian, empati, ungkapan

kepedulian, simpati dari keluarga, sehingga individu merasa lebih nyaman, perasaan tentram, merasakan adanya bantuan, perasaan dicintai, menumbuhkan semangat dan cinta kasih individu kepada keluarga.

2) Dukungan penghargaan. Dukungan yang diberikan keluarga dengan memberikan dukungan positif, mendukung ide-ide dan gagasan, sehingga individu merasa diterima dilingkungan keluarga, membangun perasaan menghargai diri sendiri, lebih percaya diri, dan merasa berharga. Biasanya hal ini dikarenakan individu dalam keadaan tertekan dan menerima banyak beban tugas yang lebih besar yang merasakan diluar dari kemampuan dirinya.

3) Dukungan instrumental. Dukungan ini melibatkan peran orang tua secara langsung baik secara fisik dan material, disaat ini keluarga menjadi tempat untuk jalan keluar yang lebih rumit seperti masalah keuangan dan keterbatasan fisik.

- 4) Dukungan informasi. Pada umumnya keluarga khususnya orang tua memberikan nasehat, arahan, dan saran kepada individu dalam melakukan sesuatu atau menilai sesuatu hal, terkait dengan pengambilan keputusan.
- 5) Dukungan kelompok. Individu menerima dukungan dari anggota-anggota dalam kelompok atau komunitasnya, biasanya karena keikutsertaan individu dalam organisasi dan perkumpulan, sehingga mereka saling memberikan satu dengan yang lain.

Dukungan sosial keluarga pada dasarnya bukan hanya sebagai variabel yang memberikan kontribusi dengan penurunan kecemasan pada individu, namun juga menjadikan individu menjadi berani menerima tantangan dalam menghadapi ketidakpastian, seperti masalah menghadapi dunia kerja. Salah satunya yang paling memerlukan penerimaan dukungan sosial keluarga menurut Setiawan (2018) adalah mahasiswa, karena mereka benar-benar harus memfokuskan diri mereka dengan

masa depannya, seperti menghadapi dunia kerja. Individu dengan keyakinan diri yang baik diketahui lebih mampu menghadapi situasi yang tidak menentu dan penuh tekanan, seperti menghadapi dunia kerja (Utami & Hudaniah, 2013), oleh karena itu pula penting adanya dukungan sosial keluarga agar individu lebih berani dan percaya diri menghadapinya. Berdasarkan penjelasan latar belakang dan permasalahan penelitian diatas penulis merasa perlu memaparkan hipotesis yang dapat dibangun dari hal tersebut, bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga menunjukkan semakin rendah kecemasan individu dalam menghadapi dunia kerja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi *Product Moment* dari Pearson, dilakukan pula analisis tambahan seperti studi analisis diskriptif untuk mengukur respon subjek dukungan sosial keluarga dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Adapun partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2013

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Islam Riau, dalam hal ini teknik sampel yang dilakukan adalah dengan menggunakan sampel acak sederhana karena dirasakan populasinya bersifat homogen. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2016) rumus slovin dapat digunakan untuk menentukan jumlah sampel yang dapat diambil. Sebanyak 192 orang dari 697 orang mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi. Terdapat dua skala yang digunakan yaitu skala dukungan sosial keluarga yang berjumlah 24 item, skala ini disusun berdasarkan pendapat Sarafino dan Smith (2011) yang diadaptasi oleh Mustika (2018) yang terdiri dari lima aspek pengukuran yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Sementara skala lainnya adalah skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang berjumlah 38 item, skala kecemasan diadaptasi dari penelitian yang dilakukan Ahmad (2018) yang diukur dalam tiga aspek yaitu kekhawatiran, emosionalitas, gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas. Keseluruhan partisipan diberikan kuesioner agar diisi dan dapat dikembalikan semula

kepada peneliti, kuesioner yang digunakan sebagai alat pengumpulan data mengandung jawaban 5 jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) bernilai 5 poin, Sesuai (S) bernilai 4 poin, Netral (N) bernilai 3 poin, Tidak Sesuai (TS) bernilai 2 poin, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 1 poin.

HASIL

Berdasarkan analisis statistik dengan bantuan *Statistic Product and Service Solutions* (SPSS) 23.00 dilakukan beberapa hal yaitu **pertama** diketahui bahwa reliabilitas dengan merujuk kepada reliabilitas *Alpha Cronbach* setelah dilakukan uji coba terhadap skala dukungan sosial keluarga adalah 0.892 dengan perolehan 24 item untuk dilakukan analisis selanjutnya, begitu pula dengan validitasnya yang bergerak antara 0.326 sampai dengan 0.892. Sementara skala kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0.910 dengan jumlah sebanyak 38 item, sementara validitas skala ini bergerak antara 0.311 sampai dengan 0.910.

Berdasarkan data demografi diketahui bahwa jumlah subjek mahasiswa 37.5 persen, sementara subjek mahasiwi sebanyak 62.5 persen yang cukup berbeda

jumlahnya, sementara usia subjek penelitian tidak dibuat berdasarkan rentang usia, tetapi kisaran usia antara 20 sampai dengan 25 tahun, paling didominasi usia 25 dan 22 tahun yaitu sebanyak 23.43 persen dan 20.84 persen. Pada umumnya partisipan berasal dari luar Pekanbaru terbukti sebanyak 81.78

persen berasal dari luar Pekanbaru. Analisis deskriptif dalam penelitian ini diuraikan dengan dua jenis rentang skor yaitu skor yang diperoleh (empirik) dan skor yang dimungkinkan (hipotetik). Lebih jauh dapat dilihat dalam Tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1.
 Skor Deskriptif Penelitian

Variabel	Skor empirik				Skor Hipotetik			
	X Maks	X Min	Rata-rata	SD	X Maks	X Min	Rata-rata	SD
Dukungan sosial keluarga	109	60	89.79	12.128	120	24	72	16
Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja	145	87	111.05	10.406	190	38	114	25.33

Berdasarkan skor deskriptif di atas dilakukan analisis kategori untuk melihat respon dominan subjek terhadap dua variabel yang dijalankan, adapun kategori yang dimaksud terdiri dari lima yaitu, sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berdasarkan hasil analisis

deskriptif yang dilakukan diketahui bahwa terdapat perbedaan respon skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang ditunjukkan oleh mahasiswa/i di FKIP UIR, hal ini dapat dilihat dalam Tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2.
 Analisis Kategorisasi Respon Skala kecemasan menghadapi dunia kerja

Rentang Nilai	Kategorisasi	F	%
$X > 126.659$	Sangat Tinggi	15	7.9
$116.253 < X < 126.659$	Tinggi	36	18.75
$105.847 < X < 116.253$	Sedang	87	45.31
$95.441 < X < 105.847$	Rendah	41	21.35
$X < 95.441$	Sangat Rendah	13	6.78
Jumlah		192	100

Berdasarkan Tabel 2 diatas diketahui bahwa mahasiswa/i FKIP UIR yang sedang mengerjakan skripsi lebih dominan menunjukkan respon kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori

sedang, yaitu sebanyak 45.31 persen dan dalam kategori rendah sebanyak 21.35 persen. Analisis deskriptif untuk skala dukungan sosial keluarga dapat dilihat dalam Tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3.
Analisis Kategorisasi Respon Skala dukungan sosial keluarga

Rentang Nilai	Kategorisasi	F	%
$X > 107.982$	Sangat Tinggi	3	1.56
$95.854 < X < 107.982$	Tinggi	72	37.5
$83.726 < X < 95.854$	Sedang	65	33.85
$71.598 < X < 83.726$	Rendah	33	17.19
$X < 71.598$	Sangat Rendah	19	9.90
	Jumlah	192	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa kategori respon di dominasi dalam kategori tinggi dukungan sosial keluarga sebanyak 37.5 persen dan dalam ketegori sedang dukungan sosial keluarga sebanyak 33.85 persen. Disamping itu sebelum dilakukan nya analisis inferensial untuk menguji hipotesis, dilakukan analisis uji asumsi terlebih dahulu, yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas. Berdasarkan analisis uji asumsi normalitas diketahui bahwa apabila tes Kolmogorov-Smirnov menunjukkan $p > .05$ dinyatakan skala tersebut adalah normal, adapun untuk skala kecemasan menghadapi dunia kerja menunjukkan nilai $K-Sz = 1.942; p > .05$

dinyatakan normal, sedangkan skala dukungan sosial keluarga menunjukkan nilai $K-Sz = 1.082; p > .05$ dinyatakan normal. Adapun uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas dengan tergantung nya apakah mengikut garis linear ataukah tidak. Apabila kedua variabel menunjukkan garis linear dengan $p < .05$, berdasarkan analisis yang dilakukan hubungan antara kecemasan menghadapi dunia kerja dan dukungan sosial keluarga adalah linear dengan skor *deviation from linearity* sebesar 6.393, $p < .05$.

Analisis inferensial yang dijalankan untuk menguji hipotesis adalah uji koefisien korelasi *Product Moment* dari Pearson

sedangkan untuk mengukur kontribusi dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada

mahasiswa. Adapun penjelasannya dapat dilihat dalam Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4.
 Analisis Uji Korelasi *Product Moment* hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa

		Kecemasan menghadapi dunia kerja	
Dukungan sosial keluarga	Korelasi Pearson		-.394**
	Signifikansi		.000
	N		192

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar $R = -.394$, $p < .05$, hubungan bagi kedua variabel adalah termasuk dalam kategori hubungan yang sedang atau moderat. Dengan demikian hipotesis dalam

penelitian ini dinyatakan di terima. Analisis tambahan untuk menguji kekuatan kontribusi dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa dalam hal ini digunakan analisis koefisien determinasi, yang dapat dilihat dalam Tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5.
 Analisis Uji Determinasi Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa

Model	R	R ²	Adjusted R ²
1	.394	.155	.621

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa $R^2 = .155$ yang berarti bahwa besar kontribusi dukungan sosial keluarga terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja atau sebanyak 15.5 persen dukungan sosial keluarga berperan dalam

memberikan dampak kepada kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Sementara ada kemungkinan 84.5 persen lainnya disebabkan oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam dukungan sosial keluarga.

DISKUSI

Berdasarkan analisis yang telah dijalankan diketahui bahwa hipotesis penelitian ini diterima, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu menjelaskan bahwa kecemasan para calon sarjana diprediksi berhubungan dengan faktor psikologis mereka, seperti perasaan tertekan, ketakutan akan kegagalan, khawatir dan gelisah tidak mendapatkan pekerjaan (Sejati & Prihastuty, 2012). Begitu juga dengan hasil studi dari Azhari & Mirza (2016) yang menyimpulkan bahwa para calon sarjana lebih sering merasa kecemasan karena berpikir bahwa semakin rendah nya peluang lapangan kerja, menampung seluruh calon sarjana.

Sejalan dengan penelian Nurhayati, Farradinna, dan Nugroho (2019) menyebutkan bahwa dukungan sosial

keluarga dapat meningkatkan keyakinan individu dengan kemampuan yang dimilikinya. Tentunya perasaan cemas dalam menghadapi dunia kerja dengan kehadiran dukungan sosial keluarga dapat membangun keyakinan individu agar mampu bersaing dengan para sarjana lainnya. Tugas akademik yang menjadi tanggung jawab setiap mahasiswa disebutkan sebagai salah satu penyebab dari tekanan yang dihadapi mereka, dukungan sosial keluarga yang tinggi diprediksi mampu menurunkan kecemasan-kecemasan dan tekanan yang ada (Prihatsanti, 2014). Dukungan sosial keluarga diketahui memberikan dampak besar terhadap perubahan perilaku ketika individu dihadapkan pada kebutuhan akan pekerjaan (Fauziyah & Ariati, 2015). Menurut hasil analisis yang telah dilakukannya dukungan sosial berperan penting bagi mahasiswa saat dihadapkan persiapan menghadapi kelulusan, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu semakin rendah kecemasan menghadapi diri dalam persiapan kesarjanaan.

Implikasi dari penelitian ini dapat diketahui bahwa dukungan sosial keluarga

mampu memberikan pengaruh dalam menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja, hal ini dapat dilakukan dengan memberikan pelatihan persiapan dalam menghadapi kelulusan dan mengenalkan dunia kerja yang akan mereka hadapi agar individu dapat mempersiapkan diri sedini mungkin. Program-program universitas saat ini telah mengembangkan berbagai seminar, kuliah umum, dan pelatihan dalam mempersiapkan calon sarjana agar siap menjadi seorang pegawai atau karyawan, bahkan memberikan pandangan agar dapat menjadi seorang *entrepreneur* dan tidak hanya sekedar menjadi pekerja. Sementara bagi individu, agar dapat mengurangi kadar kecemasan menghadapi dunia kerja, dapat mempersiapkan diri dengan berbagai keterampilan agar dapat bersaing dengan orang lain. Terakhirnya, penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan nya seperti tidak dilakukan analisis perbedaan berdasarkan demografi baik itu pada variabel dukungan sosial keluarga dan kecemasan menghadapi dunia kerja, sehingga tidak dapat dilakukan analisis uji beda untuk melihat sejauhmana perbedaan diantara faktor demografi.

Daftar Pustaka

- Ahmad, C. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pengendara Roda Dua Dengan Pengendara Roda Empat Dalam Menyikapi Aktivitas Polisi Lalu Lintas Di Kota Pekanbaru. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru*
- Azhari, T.R & Mirza. (2016). Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 2 (2), 23-29
- Fauziyah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 4 (4), 255-261
- Ghufron. N & Risnawati.R.(2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogyakarta :Ar-Ruzz. Media
- Hanifa, Y. (2017). Hubungan antara emotional quotient dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda. *PSIKOBORNEO*, 5 (1), 43-55
- Kusumawati, F. & Kartono, Y. (2010). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta : Salemba Medika
- Lestari, R. D. (2012). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Dukungan Orang Tua dengan Prestasi Belajar Siswa. *Skripsi* (tidak Diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Univeristas Muhammadiyah, Surakarta
- Mustika, R.A. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Konflik Kerja Keluarga Pada Perawat Wanita Di Rumah Sakit. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*.

- Nevid, J. S., Rathus, S. A., Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal di dunia yang terus berubah alih bahasa*, Kartika Yuniarti ; editor, Iktaviani Mutiara Dwiasri, Adi Maulana. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nurhayati, R., Farradinna, S., & Nugroho, S. (2019). Efikasi diri dan dukungan sosial keluarga memprediksi minat berwirausaha pada mahasiswa. *Jurnal Proyeksi*, 14 (2), 151-161
- Poyoh, A., Kapantow, G. H. M., & Mandei, J. R. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengangguran di Provinsi Sulawesi Utara. *Agri-SosioEkonomiUnsrat*, 13 (1A), 55-66
- Prihatsanti, U. (2014). Dukungan keluarga dan modal psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 13 (2), 196-201
- Ramaiah, S. (2003). *Bagaimana Mengatasi Penyebabnya Kecemasan*. Bandung: Pustaka Populer Obor
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology*. Jakarta : Erlangga
- Sejati, N. W., & Prihastuty, R. (2012). Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 1-5
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Yudya Karya Magelang. *Jurnal Empati*, 7 (1), 381-386
- Setiawan, S. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja. *Indonesia Journal Of Educational Research And Review*, 1(3). 243-250
- Sugiyono (2014). *Metode penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Utami, Y, G, D., & Hudaniah. (2013). Self efficacy dengan kesiapan kerja siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1 (1), 40 – 52
- Widanarti, N, & Indati A. (2002). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self-efficacy pada remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi UGM*, 29 (2), 112-123