

## **Kematangan Karir dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

**Ghea Yunita Putri**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

**Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

**Etik Darul Muslikah, S. Psi., M.Psi., Psikolog**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya

E-mail : gyunitaputri@gmail.com

### ***Abstract***

*The phenomenon of increasingly narrow job opportunities, a fairly high unemployment rate and intense competition in the working world to obtain job opportunities have resulted in the anxiety to face the working world. One of the groups of productive workers with unemployed status who are most affected by this situation are students who will enter the working world, that are final year students. The factor for final year students is career maturity. The aim is to determine relationships between career maturity and anxiety facing of world the working world on students of Psychology Faculty in 17 August 1945 University Surabaya. Research with a correlational model. Technique is sampling how to take a purposive sampling sample. Research result through Pearson Product Moment correlation test produces a value ( $r_{xy}$ ) = (0.101) which is significant at  $p = 0.296$  ( $p = < 0.05$ ). Because  $p > 0.05$ , concluded that it is not significant negative correlation between career maturity variables between the anxiety to face the work world. It is mean, the hypothesis which states if the negative relationship between maturity and anxiety to face of working word on students Psychology Faculty in 17 August 1945 University Surabaya is rejected.*

**Keywords:** *Career Maturity, The Anxiety to Face The Working Worlds, Students last semester*

### **Abstrak**

Fenomena lapangan pekerjaan yang semakin sempit, tingkat pengangguran yang cukup tinggi dan persaingan dunia kerja yang ketat untuk memperoleh peluang kerja mengakibatkan kecemasan menghadapi dunia kerja. Salah satu kelompok tenaga kerja produktif dengan status belum bekerja yang paling merasakan dampak dari situasi ini adalah mahasiswa yang akan menghadapi dunia pekerja, yaitu mahasiswa semester akhir. Faktor kematangan karir perlu untuk mahasiswa tingkat akhir yaitu kematangan karir. Tujuan penelitian ialah melihat hubungan kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian memakai bentuk korelasional. Metode sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian melalui uji korelasi *Pearson Product Moment* dimendapatkan hasilnya ( $r_{xy}$ ) = (0,101) signifikansi  $p = 0,296$  ( $p = < 0,05$ ). Oleh karena  $p > 0,05$  diambil simpulan tidak memiliki korelasi negatif signifikan antara variabel kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya, hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ditolak.

**Kata Kunci :** **Kematangan Karir, Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, Mahasiswa Tingkat Akhir.**

## **Pendahuluan**

Indonesia saat ini berada sebagai memiliki banyak penduduk nomor 4 di seluruh dunia, banyaknya penduduk berjumlah 276.361.788 jiwa. Selain sebagai negara dengan jumlah penduduk terbanyak, Indonesia juga menjadi sebagai negara dengan tingkat pengangguran nomor 9 tertinggi di dunia.

Semua data ini memperlihatkan juga menggambarkan tingkat kesulitan yang tinggi yang dihadapi tenaga kerja produktif yang belum bekerja untuk mendapatkan pekerjaan. Salah satu kelompok tenaga kerja produktif dengan status belum bekerja yang paling merasakan dampak dari situasi ini adalah mahasiswa yang akan memasuki dunia kerja, yaitu mahasiswa tingkat akhir.

Tugas perkembangan salah satunya yang harus dilalui oleh individu pada masa dewasa awal dimana usia mahasiswa berada di kisaran 18-25 tahun (Santrock, 2011). Ketika mahasiswa akan memasuki dunia kerja mahasiswa berhadapan dengan pengalaman yang berbeda saat berada di perkuliahan. Corcoran dan Matsudaira (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2009) tuntutan untuk terampil pada pekerja ini semakin kompetitif saat memasuki dunia kerja. Kondisi yang seperti dapat menyebabkan kecemasan yang terjadi khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.

Hurlock, (dalam Rachmawati, 2012) pada kondisi saat ini terhadap mahasiswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi dunia kerja hal ini karena minat perkerjaan tidak sama dengan perminatan yang mahasiswa punya. Mahasiswa juga masih kesulitan saat menentukan apa yang akan dilakukan saat lulus dari perkuliahan. Hal-hal tersebut ini terjadi karena kurangnya perencanaan karir yang dimiliki mahasiswa, bekal ilmu selama kuliah, pengalaman serta keterampilan yang dimiliki saat mahasiswa memasuki dunia kerja.

Kondisi ini akan menyebabkan terciptanya persaingan yang sulit diantara pencari kerja untuk menemukan peluang kerja yang ada, selain itu mahasiswa akan dituntut mempunyai sikap bekerja keras, meningkatkan kualitas diri yang dimiliki, mau untuk bekerja keras, efisien menggunakan waktu serta memiliki sikap disiplin yang tinggi. Akibat tuntutan ini mahasiswa akan mengalami rasa cemas saat memasukin dunia kerja.

Secara umum adalah wajar ada kecemasan pada mahasiswa yang belum bekerja dan segera atau diambang memasuki dunia kerja. Mahasiswa cemas kalau-kalau dirinya akan lama menganggur atau tidak memiliki peluang untuk mendapatkan pekerjaan. Karena pekerjaan dibutuhkan untuk menunjang kelangsungan hidup.

Keadaan yang akan terjadi dan belum jelas bagaimana terjadinya akan menimbulkan suatu kekhawatiran dan rasa kecemasan saat memikirkan peristiwa-peristiwa tersebut. Greenberger dan Padesky, (1995) menjelaskan ketika inidividu dihadapkan dengan pengalaman yang sulit dalam kehidupan maka akan menimbulkan kecemasan atau menyebabkan kegugupan serta rasa takut yang akan dialami. Lebih lanjut Greenberger, (2004) menambahkan ketika ancaman datang pada kondisi yang tidak begitu jelas maka hal yang akan terjadi salah satunya individu mengalami emosi serta akan menimbulkan stress. Kecemasan ini bisa bersifat positif ataupun negatif, karena jika bersifat positif intensitasnya wajar maka akan menimbulkan motivasi, tetapi di lain hal jika bersifat negatif akan menyebabkan kerugian serta dampaknya dapat mengganggu fisik dan psikis individu.

Ketika individu mengalami rasa cemas saat memasuki dunia kerja maka indiviu akan melakukan penilaian untuk dirinya terhadap tercapainya tujuan apa saja yang telah dibuat yang memiliki kaitannya dengan dunia kerja yang kondisinya tidak dapat ditebak dan menimbulkan konflik pada diri individu, konflik ini berujung pada mempunyai perasaan terganggu seperti meminimalisir topik yang berhubungan dengan dunia kerja saat ini, dampak pada tubuh akan terjadi

respon fisiologis seperti jantung berdegup kencang dan keringat dingin ketika membicarakan dunia kerja bersama orang lain (Sari, 2014).

Faktor yang berpengaruh pada kecemasan yaitu diperlukan adanya kematangan karir bahwa individu mampu merencanakan masa depan dengan memilih pekerjaan secara tepat sesuai dengan keahlian yang dimiliki (Kurniati, 2006). Selaras dengan yang dikemukakan oleh Komalasari (2012) ketika memasuki dunia kerja salah satu dari kriteria mahasiswa yang memperoleh kesuksesan yaitu menghadapi dunia kerja dengan bidang keahlian yang sesuai. Selain hal tersebut suksesnya mahasiswa dapat ditemui ketika telah mempunyai kesiapan karir yang tepat dengan mampu melakukan pengembangan potensi secara optimal, menyusun masa depannya, mengembangkan kepribadian menjadi lebih baik, mempunyai mental yang siap ketika menghadapi dunia kerja, sikap optimisme yang tinggi, memiliki jiwa kepemimpinan, mempunyai manajemen konflik yang baik dan penguasaan intrapersonal sangat dibutuhkan oleh mahasiswa ketika memasuki dunia kerja nantinya.

Perasaan khawatir yang berlebihan akan dialami oleh masing-masing individu sebagai bentuk kecemasan saat menghadapi dunia kerja saat ini. Mahasiswa biasanya memiliki keinginan untuk memperoleh kerja yang tepat dengan latar pendidikan selama diperkuliahan hal ini menyebabkan kecemasan dapat terjadi kepada mahasiswa (Kusuma, 2010). Kecenderungan mahasiswa tingkat akhir ini mengalami kecemasan saat memasuki dunia kerja terbagi menjadi tiga tingkat. Pertama tingkat ekonomi, ketika individu akan dilihat mengenai aset yang dimiliki serta strategi dalam mengelola kehidupan ini berdasarkan kekayaan oleh tiap-tiap individu. Kedua tingkat sosial, pada faktor ini dapat dilihat dari peranan individu pada lingkungan bersosial dimasyarakat dan ketiga tingkat eksistensial kondisi ini mahasiswa yang telah lulus dari perguruan tinggi belum memiliki identitas pribadi dirinya yang menyebabkan individu merasa bingung (Kusuma, 2010).

Greenberger dan Padesky (1995) kecemasan ini mempunyai empat aspek yaitu reaksi fisik, pada keadaan ini reaksi fisik akan menimbulkan seseorang mengalami perasaan cemas seperti telapak tangan akan mengeluarkan keringat, otot-otot akan menjadi tegang, jantung akan berdegup cepat, mengalami sulit untuk bernafas dan individu yang mengalami kecemasan akan merasa pusing. Pemikiran, individu yang mengalami pikiran-pikiran yang cenderung negatif dan merasa tidak mampu akan menyebabkan individu mengalami perasaan tidak siap dan perasaan tidak mempunyai keahlian apa-apa, seperti kurang memiliki tidak siap dengan wawancara pekerjaan juga tidak memiliki keyakinan dengan kemampuan dirinya. Pikiran-pikiran yang memiliki kecenderungan negatif ini akan tetap seperti ini jika individu tidak ingin mengubah pikirannya ke arah yang lebih positif. Perilaku, kecemasan yang dialami oleh individu akan membuat individu berperilaku menghindar dari penyebab rasa cemas itu karena individu akan mempunyai perasaan yang terganggu dan tidak nyaman dengan kecemasan. Kecemasan ini juga akan menimbulkan individu yang terganggu dan merasa sulit untuk tidur saat memikirkan tentang pekerjaannya nanti. Suasana hati, merasa gugup pada suatu hal, perasaan jengkel dan mengalami kepanikan. Individu juga merasakan perasaan yang berubah-ubah dengan tidak menentu saat dihadapkan dengan kemunculan perasaan kecemasan yang dialami. Semua perasaan negatif ini akan menyebabkan individu mengalami perasaan yang sulit untuk memilih pekerjaan dan berbicara tentang dunia pekerjaannya kelak.

Karir dapat di artikan sebagai aktifitas yang memiliki keterkaitan dengan masa kerja individu, selanjutnya karir bersifat kontemporer yang memiliki makna perkembangan karir lebih menekankan pada kesiapan dalam pengambilan keputusan sebagai proses kehidupan yang panjang.

Kematangan karir ini menjelaskan salah satu pencapaian keberhasilan seseorang ketika penyelesaian tugas pada masa menyusun karir untuk tahap pengembangan tertentu. Lebih lanjut kematangan karir ini sebagai kesiapan emosional dan kognitif bagi seseorang ketika menjalankan tugas pengembangan karir yang akan dihadapi, yang akan disebabkan oleh faktor biologi manusia yang memiliki perkembangan ilmu sosial dan juga memiliki pengharapan sosial agar tercapainya tumbuh kembang ini. Kesiapan emosional yang dimiliki individu terkait dengan perencanaan karir dan melakukan eksplorasi karir secara mendalam, selanjutnya kesiapan kognitif individu untuk mampu menentukan pilihan terhadap lingkup pekerjaannya (Super, 1980).

Seligman (dalam Aquila, 2012) memberikan penjelasan tentang penting untuk membuat dan menyusun kematangan karir karena akan berdampak pada peningkatan kompetensi yang dimiliki, peningkatan yang mempunyai tujuan yang pasti dan terwujudkan hasil karir yang akan dicapai, peningkatan karir ini memiliki hubungan dengan sikap individu yang mandiri, mempunyai perencanaan karir yang baik, mempunyai komitmen, bermotivasi yang tinggi serta memiliki efikasi diri. Memiliki kematangan karir yang baik ini akan menimbulkan peningkatan pada kesadaran diri, bakat minat, nilai-nilai dan berkepribadian yang baik akan didukung dengan kesuksesan pada pencapaian kepuasan karir. Maka dari itu kematangan karir ini akan sangat berguna untuk mahasiswa semester akhir.

Mahasiswa perlu kematangan karir agar mahasiswa bisa menyusun perencanaan karir yang sama dengan pendidikan selama masa perkuliahan dan akan meminimalisir mahasiswa kesulitan dalam penentuan karir saat dinyatakan lulus dari perguruan tinggi. Kematangan karir ini akan berperan dalam membantu penentuan keberhasilan saat mengerjakan suatu bidang pekerjaannya kelak.

Super (Gladiarthy, 2010) menjelaskan dimensi kematangan karir ada enam yaitu dimensi pertama *orientation to vocational choice*, pada dimensi ini sikap individu akan menjadi penentu dalam memilih karir untuk pekerjaannya. Dimensi kedua *information and planning*, pada dimensi ini dalam individu menentukan kompetensi yang dipilih dengan cara mencari informasi untuk memutuskan karir dimasa depan dan juga memiliki rencana yang telah dilaksanakan. Pada dimensi ini *consistency of vocational preferences*, individu harus bersikap konsisten dengan pemilihan karir yang telah di sukainya. Dimensi ini *crystalization of traits*, individu melakukan peningkatan kemajuan ke arah pembentukan konsep dirinya. Pada dimensi ini *Vocational Independence*, pada dimensi ini individu mempunyai sikap yang mandiri dan berpengalaman kerja. Pada dimensi ini *wisdom of vocational preferences*, akan berkaitan dengan individu yang mampu dalam penentuan pemilihan karir yang realistis dan juga konsisten yang berkaitan dengan tugas pribadi.

Menurut survey yang telah dilakukan kepada 73 mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya didapatkan hasil mahasiswa mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dengan kategori tinggi yaitu 43,84% artinya mahasiswa mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja.

Crites (Winda Setyowati, 2012) menjelaskan kematangan karir pada individu itu dapat dilihat dari, individu yang memiliki peningkatan terhadap pengetahuan tentang dirinya, individu yang memiliki peningkatan pengetahuan dalam bidang pekerjaan yang akan ditekuni, individu yang memiliki peningkatan dalam pemilihan bidang pekerjaannya, individu yang memiliki peningkatan kemampuan dalam menyusun langkah-langkah untuk menjalani pilihan karir sesuai harapan dan individu yang memiliki peningkatan dan peminatan karir yang sesuai dengan yang telah dipilih.

Crites (Abimayu, 1990) menjelaskan individu yang tidak memiliki kematangan karir dapat dilihat dari, mengalami masalah pada pengambilan keputusan saat memilih tujuan yang akan dicapai sedangkan individu ini mempunyai banyak potensi yang belum diketahui, terdapat banyak pilihan alternatif – alternatif yang dapat ataupun memungkinkan untuk dipilih tetapi individu mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusannya dan peminatan pemilihan pekerjaan yang tidak didukung oleh minat yang memadai.

Tujuan penelitian untuk mendapatkan data mengenai peranan kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Manfaat teoritis yang diharapkan adalah memberikan kontribusi dengan menambah perkembangan pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi mengenai hubungan kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Manfaat praktis diharapkan dapat memberikan sumbangsih pada mahasiswa untuk membuat perencanaan karir sebelum memasuki dunia kerja agar dapat meminimalisir terjadinya kecemasan yang terjadi saat masuk ke dunia kerja.

## Metode

### Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif ini memakai bentuk korelasional. Data yang berupa angka dikumpulkan untuk mengetahui korelasi kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Melibatkan dua variabel, yaitu : 1) kematangan karir sebagai variabel *independent*; dan 2) kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai variabel *dependent*.

### Populasi dan sampel

Populasi yang digunakan sebanyak 154 mahasiswa angkatan 2017, didasarkan pada jumlah mahasiswa yang berada di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Teknik pemilihan sampel dipakai adalah *purposive sampling*, pengambilan sampel didahului oleh penetapan ciri yang sesuai dengan tujuan, ciri yang dipakai dalam penentuan sampel yaitu mahasiswa angkatan 2017. Sampel pada berjumlah 113 mahasiswa, merupakan mahasiswa kelas pagi dan sore. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus *slovin*.

## Hasil

**Tabel 1**  
**Hasil Kategorisasi Skala Kematangan Karir**

Katagori	Rentang Nilai		Frekuensi	Presentase
	Min	Max		
Sangat Rendah	0	54,25	0	0,00
Rendah	54,25	69,75	6	5,31
Sedang	69,75	85,25	26	23,01
Tinggi	85,25	100,75	67	59,29
Sangat Tinggi	100,75		14	12,39
<b>Total</b>			<b>113</b>	<b>100</b>

Data penghitungan hasil diperoleh hasil sebanyak 14 responden atau sekitar 12,39% memiliki kematangan karir (sangat tinggi) dengan rentan nilai 100,75 selanjutnya sebanyak 67 responden atau sekitar 59,29% memiliki tingkat kematangan karir (tinggi) dengan rentan nilai 85,25

- 100,75 sementara itu sebanyak 26 responden atau sekitar 23,01% memiliki tingkat kematangan karir (sedang) dengan rentan nilai 69,75 - 85,25 sementara itu sebanyak 6 responden atau sekitar 5,31% memiliki tingkat kematangan karir (rendah) dengan rentan nilai 54,25 - 69,75. Demikian hasil dari kategorisasi responden berada di kategori tinggi.

**Tabel 2**  
**Hasil Kategorisasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Katagori	Rentang Nilai		Frekuensi	Presentase
	Min	Max		
Sangat Rendah	0	52,5	1	0,88
Rendah	52,5	67,5	13	11,50
Sedang	67,5	82,5	64	56,64
Tinggi	82,5	97,5	28	24,78
Sangat Tinggi	97,5		7	6,19
<b>TOTAL</b>			<b>113</b>	<b>100</b>

Data pada perhitungan hasil ini diperoleh hasil sebanyak 7 responden atau sekitar 6,19% kategorisasi (sangat tinggi) dengan rentan nilai 97,5 selanjutnya jumlah sebanyak 28 responden atau sekitar 24,78% kategorisasi (tinggi) dengan rentan nilai 82,5 – 97,5 sementara itu sebanyak 64 responden atau sekitar 56,64% kategorisasi (sedang) dengan rentan nilai 67,5 – 82,5 sementara itu sebanyak 13 responden atau sekitar 11,50% kategorisasi (rendah) dengan rentan nilai 52,5 – 67,5 kemudian sebanyak 1 responden atau sekitar 0,88% kategorisasi (sangat rendah) dengan rentan nilai 0-52,5. Demikian hasil dari kategorisasi responden sebagian besar berada di kategori sedang.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov Smirnov			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	0,058	109	0,200	Normal

Hasil pengujian untuk variabel kecemasan menghadapi dunia kerja menggunakan *Kolmogorov Smirnov* menghasilkan nilai signifikan  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ). Artinya, data pada variabel ini distribusi normal.

**Tabel 4**  
**Uji Linearitas**

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kematangan Karir – Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	1,055	0,413	Linier

Hasil pengujian linearitas didapatkan hasil nilai deviation from linearity 1,055 ( $p > 0,05$ ). Hal ini memperlihatkan kedua variabel memiliki hubungan linier.

**Tabel 5**  
**Uji Korelasi *Pearson Product Moment***

<i>Pearson Product Moment</i>	0,101
Sig. (2-tailed)	0,296

Teknik korelasi penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, disebabkan kedua variabel didapatkan hasil normal dan linier. Hasil dari uji *pearson product moment* didapatkan skor ( $r_{xy}$ ) = (0,101) yang signifikansi  $p = 0,296$  ( $p > 0,05$ ). Oleh karena  $p > 0,05$  maka tidak mempunyai korelasi negatif signifikan antara kedua variabel.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil yang didapatkan untuk penelitian ini, menunjukkan hasil tidak memiliki hubungan negatif signifikan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, pada akhirnya hipotesa yang mengatakan bahwa ada hubungan yang negatif kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja ditolak.

Terdapat beberapa faktor yang membuat hipotesis pada penelitian ini ditolak. Pertama, dikarenakan keseluruhan cara ambil data dilakukan online, peneliti kurang maksimal saat responden menjawab skala yang diberikan dan menyebabkan hasil tersebut memiliki potensi responden mengisi secara asal-asalan yang berdampak pada terkendala pada saat mengolah data. Kedua, peneliti kurang mempertimbangkan aspek seperti pengalaman bekerja yang telah dimiliki mahasiswa sehingga pada saat mengolah kategorisasi jawaban responden tergolong sedang terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Ketiga, peneliti juga kurang mempertimbangkan aspek perbedaan kecemasan menghadapi dunia kerja yang dapat ditinjau dari jenis kelamin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Widayanto Nugraha Dwi (2011) terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir. Kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa laki-laki lebih kecil dibandingkan perempuan. Keempat, pengambilan sampel terkait dengan ciri-ciri umum dari semua responden memiliki klasifikasi yang kurang sehingga sampel yang dihasilkannya pada penelitian ini mempunyai representatif yang kurang sehingga tidak mampu melihat karakteristik pada populasi.

Berdasarkan penjelasan di atas tinggi ataupun rendah kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu bekal ilmu pengetahuan dan mempunyai pengalaman yang didapatkannya selama perkuliahan. Selain itu, Ogbodo & Onyishi (2012) menjelaskan jika mahasiswa memerlukan persiapan mental yang baik, sikap optimis yang tinggi, jiwa kepemimpinan, mengetahui pemecahan masalah yang tepat dan hubungan intrapersonal yang baik.

## **Kesimpulan**

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian ini kecemasan menghadapi dunia kerja yang dimiliki oleh mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sedang dan kematangan karir tinggi. Tetapi dalam penelitian hasil dari analisis data yang didapatkan tidak terdapat hubungan negatif signifikan antara kematangan karir dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

## Saran

Bagi Mahasiswa, diharapkan selain menyiapkan dan bertanggung jawab dengan perencanaan karir yang telah disusun mahasiswa juga harus memiliki ketangguhan mental, jiwa optimis, jiwa pemimpin, mengetahui pemecahan masalah dan komunikasi intrapersonal yang mendukung agar dapat meminimalisir terjadinya kecemasan.

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan ini menjadi acuan bagi peneliti untuk mengembangkan atau mencari variabel lainnya contohnya konsep diri, kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga untuk hasil yang lebih baik.



## Daftar Pustaka

- Abimanyu, Soli.1990. Hubungan antara Beberapa Faktor Sosial dan Prestasi, Jenis Kelamin, dan Lokus Kendali dengan Kematangan Karir Siswa Sekolah Menengah Atas. *Disertasi*. IKIP Malang.
- Aquila. (2012). Perbedaan pengalaman praktek kerja lapangan pada siswa SMA SMK dan status keputusan karir terhadap kematangan karir. (Thesis tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Peminatan Psikologi Pendidikan, Universitas Indonesia, Depok.
- Crites, J. O. (1981). *Career counseling: Models, methods, and materials*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Gladiarhi, D.S.(2010). Perbedaan kematangan karir pada siswa SMA dan SMK. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Greenberger, D & Padesky, A. C. (2004). *Manajemen Pikiran*. Bandung: Kaifa
- Greenberger, D & Padesky, C,A. (1995). *Mind Over Mood*. New York: KP Company.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang. Kehidupan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kurniati, Euis. (2006). Program Bimbingan untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak Melalui Permainan Tradisional. Tesis. PPB FIP UPI: tidak diterbitkan.
- Kusuma, Wahyu D. 2010. *Dilema Fresh Graduate*. Di akses dari <http://www.edukasikompanya.com/dilema-fresh-graduate.htm>.
- Komalasari, Kokom. 2013. *Pembelajaran Kontekstual Konsep dan Aplikasi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Onyishi and Ogbodo. 2012. The Contributions of Self-Efficacy and Perceived Organisational Support When Taking Charge At Work. *SA Journal of Industrial Psychology*.
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rachmawati, E.Y. (2012). Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir di Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 1, No. 1, hlm 1-25. Di akses dari <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/40>
- Saidah, (2013). Sistem Pembagian Kerja Berdasarkan jenis Kelamin (Analisis Gender Terhadap Tenaga Kerja Perkebunan Kelapa Sawit PT Muaratoyu Subur Lestari di Kabupaten Paser). *Ejournal.pin.or.id: eJournal Sosiologi Konsentrasi*. Di akses dari <https://ejournal.ps.fisip-unmul.ac.id/site/?p=611>

- Santrock, J.W. (2011). *Child Development (Perkembangan Anak Edisi 11 Jilid 2, Penerjemah: Rachmawati dan Kuswanti)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, D.Y., & Astuti, T.P. (2014). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja di Tinjau dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Fakultas psikologi Universitas Dipenogero*. Vol. 3, No. 4, hlm 1-12. Di akses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7567>
- Super. D.E. (1980) A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior* 16. 282-298. Dia akses dari <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0001879180900561>
- Winda Setyowati. (2012). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kematangan Karir Santri Kelas X SMK T & I Kristen Salatiga.. Salatiga: FPsi UKSW. Di akses dari <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/1792>
- Widayanto, N. D. (2011). *Perbedaan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).