

## ABSTRAK

### Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Fresh Graduate Surabaya

Muhammad Dimas Hafiz Nifaillah

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Jalan Semolowaru No.45 Surabaya

Email : dimashafiz17@gmail.com

**Latar Belakang:** Kemajuan pesat modernitas telah meningkatkan nilai dan kebutuhan pendidikan. Keuntungan pendidikan tinggi juga menjadi semakin jelas bagi orang-orang. Orang tua sekarang memiliki harapan yang lebih tinggi dan lebih tinggi untuk anak-anak mereka yang telah lulus atau dianggap sebagai lulusan baru. Setelah lulus dan menjadi sarjana, orang tua biasanya menuntut dan berharap agar anaknya dapat berhasil dalam pekerjaannya sebagai manusia, seperti menjadi pejabat atau berkarir. posisi otoritas, pengusaha yang sangat makmur, dan pekerjaan dan gaji yang lebih baik.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara dukungan sosial orang tua, *self efficacy* dan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa *fresh graduate*.

**Metode:** Metodologi penelitian ini adalah kuantitatif. Untuk menilai sejauh mana fluktuasi pada satu faktor berkorelasi dengan variasi pada satu atau lebih faktor lainnya, penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif korelasional antara tiga variable dan dilaksanakan di 1 variable. Dua 1 variable bebas dan satu 1 variable terikat membentuk tiga 1 variable yang digunakan dalam penelitian ini.

**Hasil dan Kesimpulan:** Hasil statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah spearman rho dengan bantuan program IBM SPSS 25 for windows yang menunjukkan hasil perhitungan analisis data penelitian menunjukkan bahwa korelasi spearman rho antara variabel dukungan sosial orang tua dengan kecemasan diperoleh nilai signifikan sebesar dengan nilai rxy -0,298 dan  $p=0,238$  ( $p=0,05$ ) sehingga diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan. Jadi ketika dukungan sosial orang tua semakin tinggi maka tingkat kecemasan semakin rendah. Kemudian hasil perhitungan analisis data penelitian menunjukkan bahwa korelasi spearman rho antara variabel self efficacy dengan kecemasan diperoleh nilai signifikan sebesar sebesar rxy -0,298 dan  $p= 0,003$  ( $p=0,05$ ). sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara self efficacy dan kecemasan. Jadi ketika self efficacy semakin tinggi maka tingkat kecemasan semakin rendah.

**KATA KUNCI :** Dukungan Sosial Orang Tua, *Self efficacy*, Kecemasan freshgraduate

## ABSTRACT

### Relationship between Parental Social Support and Self Efficacy With Anxiety Facing the World of Work for Fresh Graduate Students in Surabaya

Muhammad Dimas Hafiz Nifaillah

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Jalan Semolowaru No.45 Surabaya

Email : dimashafiz17@gmail.com

**Background:** The rapid pace of modern progress has raised the importance of education and increased the necessity for it. People are beginning to understand the benefits of higher education as well. This leads to new and increased expectations from parents for students who have graduated or are referred to as fresh graduates. Parents typically demand and hope that their children can become successful people in their careers after graduating and becoming undergraduates, such as being an official or having a career. Top positions, extremely successful businesspeople, and better jobs and more pay.

**Objective:** Knowing the relationship between parental social support and self efficacy with anxiety facing the world of work in students fresh graduate.

**Methods:** This research design uses a quantitative approach. The quantitative approach aims to test theories that come from experts, build, show relationships between variables, provide statistical descriptions, estimate and predict results that are processed using the Statistical Package For Science (SPSS) method. This study uses a correlational quantitative approach between three variables which aims to determine the extent to which a factor varies with variations in one or more other factors.

**Result and Conclusion:** The statistical results used in this study are spearman rho with the help of the IBM SPSS 25 for windows program which shows the results of research analysis calculations showing that the spearman rho correlation between parents' social support variables with an increase in value of rxy value -0.298 and  $p = 0.238$  ( $p = 0.05$ ) which means that there is a significant negative relationship between parental social support and anxiety. So when social support is higher, the level of fear is lower. Then the results of the calculation of data analysis showed that the Spearman Rho correlation between the self-efficacy variables with an increase in the value of rxy -0.298 and  $p = 0.003$  ( $p = 0.05$ ). so that it can be interpreted that there is a significant negative relationship between self-efficacy and anxiety. So when self-efficacy is higher, the level of anxiety is lower.

**KEYWORDS:** *Parent's Social Support, Self efficacy, Freshgraduate Anxiety.*

## **Pendahuluan**

Di Indonesia, mencari pekerjaan masih sulit, terutama mengingat tingkat pengangguran yang tinggi. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS), ada 9,10 juta pengangguran di Indonesia per Agustus 2021 (Tempo.co). Meski jumlah pengangguran ini menurun dari tahun sebelumnya yakni 2020 yang mencapai 9,77 juta orang, namun tetap menjadi ancaman terutama bagi para fresh graduate dalam mencari pekerjaan karena jumlah lowongan yang masih tinggi. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) yang diterbitkan pada Agustus 2021 (bps.go.id) mengenai tingkat pengangguran terbuka, dilaporkan bahwa 848.657 penduduk telah menyelesaikan sarjana. Alhasil, tingkat pengangguran terbuka (TPK) Indonesia pada Agustus 2021 sebesar 6,46 persen. Bagi mereka yang mencari pekerjaan di Indonesia adalah yang utama.

Menurut Sejati (2012), kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang menunjukkan dirinya sebagai tekanan dan ketakutan sebagai akibat dari suatu keadaan dimana seseorang merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggap berbahaya yang bersumber dari dalam atau luar sehingga dapat menimbulkan khawatir, cemas, dan cemas. Mengganggu ketenangan dan kesehatan terkadang dapat menyebabkan gangguan fisik. Ketika kekhawatiran memasuki dunia kerja tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan depresi, kurang percaya diri, rasa gagal terus-menerus, sering melamun atau introspeksi, mudah putus asa, dan kecemasan terus-menerus pada lulusan baru (Isnaini & Lestari 2015). Mahasiswa fresh graduate mungkin mengalami kecemasan saat menghadapi pekerjaannya karena pertimbangan lain, seperti dukungan sosial dari orang tua. Smith dan Sarafino (2011) Dukungan sosial adalah jenis bantuan dan dukungan yang berasal dari mereka yang berada dalam hubungan yang dekat atau sangat dekat dengan orang yang menerimanya. Unsur lain seperti efikasi diri dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja selain aspek dukungan zariab orang tua.

Self-efficacy menurut Baron dan Byrne (dalam Widyastuti, 2013), adalah keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kapasitasnya untuk melaksanakan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan mengatasi suatu tantangan. Self-efficacy berfokus pada sebagian dari kepercayaan diri seseorang dalam kemampuan mereka untuk menangani situasi atau lingkungan yang sering menyebabkan atau mempromosikan ambiguitas. Berdasarkan hal tersebut di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan dukungan sosial orang tua, efikasi diri, dan kecemasan mahasiswa pascasarjana atau *fresh graduate* terhadap dunia kerja.

## **Metode Penelitian**

### **Desain Penelitian**

Untuk menilai sejauh mana fluktuasi pada satu berkorelasi dengan variasi pada satu atau lebih lainnya, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional antara tiga variabel. Dua variabel bebas dan satu variabel terikat membentuk tiga variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Dukungan sosial orang tua dan Self-efficacy masing-masing merupakan variabel bebas atau variabel X1 dan X2. Kecemasan adalah variabel terikat, atau Y.

### **Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa freshgraduate dari berbagai universitas yang berada di surabaya dengan kriteria yaitu: a) Freshgraduate lulusan 2020 sampai 2021, b) freshgraduate dari berbagai universitas di Surabaya, c) Freshgraduate yang belum bekerja atau sedang mencari pekerjaan.

## Sampel

$$n = \frac{Z^2}{4\mu^2}$$
$$n = \frac{1,96^2}{4(0,1)^2}$$

$$n = 96,4 \approx 96 \text{ responden}$$

Dari hasil perhitungan tersebut maka diketahui jumlah sampel yang dapat digunakan 96 responden. Kriteria populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah a) Freshgraduate lulusan 2020 sampai 2021, b) Freshgraduate dari berbagai universitas di Surabaya, c) Freshgraduate yang belum bekerja atau sedang mencari pekerjaan.

### Instrumen Pengumpul Data

Pengumpulan data berbasis skala digunakan dalam penyelidikan ini. Kecemasan (Y), self-efficacy (X<sub>2</sub>), dan dukungan sosial orang tua (X<sub>1</sub>) membentuk skala yang digunakan dalam penelitian. Variabel-variabel yang perlu diukur terlebih dahulu harus diubah menjadi berbagai indikator sebelum digunakan. Selain itu, indikator ini berfungsi sebagai panduan saat menyusun pernyataan dan item lainnya. Skala Likert yang dimodifikasi yang digunakan dalam penelitian ini memiliki empat kemungkinan hasil: sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju

Tabel 1 Tabel skala linkert

Jawaban	Skor Favorable Skor	Unfavorable
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

### Kecemasan (Variabel Y)

Penelitian ini mengumpulkan data dengan meminta responden memilih salah satu item pernyataan yang tersedia menggunakan skala Likert. Item pernyataan dalam angket mendukung skor untuk skala penelitian ini, yang berkisar antara 1 sampai 4, dan memiliki alternatif jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) melalui pilihan pernyataan dan pernyataan tidak menguntungkan (favourable). Gagasan Greenberger dan Padesky (1995) dirujuk dalam skala kecemasan, yang didasarkan pada faktor-faktor berikut:

1. Reaksi Fisik
2. Pemikiran
3. Perilaku
4. Suasana hati

### Dukungan Sosial Orang Tua (Variabel X<sub>1</sub>)

Penelitian ini mengumpulkan data dengan meminta responden memilih salah satu item pernyataan yang tersedia menggunakan skala Likert. Item pernyataan dalam angket mendukung skor untuk skala penelitian ini, yang berkisar antara 1 sampai 4, dan memiliki alternatif jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) melalui pilihan

pernyataan dan pernyataan tidak menguntungkan (favourable). Skala Dukungan Sosial Orang Tua mengacu pada teori Sarafino (2011), yang mencakup elemen-elemen berikut:

1. Emotional or Esteem Support
2. Appraisal Support
3. Instrumental Support
4. Informational Support

### Self efficacy (Variabel X2)

Penelitian ini mengumpulkan data dengan meminta responden memilih salah satu item pernyataan yang tersedia menggunakan skala Likert. Item pernyataan dalam angket mendukung skor untuk skala penelitian ini, yang berkisar antara 1 sampai 4, dan memiliki alternatif jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) melalui pilihan pernyataan dan pernyataan tidak menguntungkan (favourable). Elemen-elemen berikut dari teori Bandura (1998) tercermin dalam skala efikasi diri ini:

1. Tingkatan (Level)
2. Kekuatan (Strength)
3. Generalisas (Generality)

### Uji Prasyarat

#### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji data yang dianalisis menggunakan model regresi berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov – Smirnov melalui program IBM Statistics versi 25. Langkah-langkah untuk menguji normalitas adalah sebagai berikut:

1. Jika tingkat signifikansi  $> 0,05$  maka data residual berdistribusi normal
2. Jika tingkat signifikansi  $< 0,05$  maka data residual berdistribusi tidak normal

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolomogrov Smirnof	Sig	Keterangan
Dukungan Sosial Orang Tua (X1) Kecemasan (Y)	0,063	0,200	Normal
Self Efficacy (X2) Kecemasan (Y)	0,063	0,200	Normal

### Uji Linieritas

Uji linieritas ini dilakukan untuk mengamati dan memastikan hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dengan membandingkan regresi linier dengan regresi kuadrat melalui program IBM Statistics versi 25. Data yang benar harus memiliki hubungan linier antara variabel terikat dan variabel bebas, maka:

1. Jika nilai probabilitas  $> 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah linear.

2. Jikalau nilai probabilitas < 0,05 maka hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah tidak linear.

Tabel 3 Hasil uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Dukungan Sosial Orang Tua (X1)	1.214	0,253	Linier
Self Efficacy (X2) Kecemasan (Y)	2.130	0,007	Tidak Linier

### Uji Multikolinieritas

Program IBM Statistics versi 25 digunakan untuk melakukan uji multikolinieritas untuk mengetahui ada tidaknya interkorelasi antar variabel bebas (variabel X). Variance Inflation Factor digunakan untuk menilai jumlah yang dibutuhkan untuk mendeteksi multikolinieritas. Ketika nilai VIF lebih besar dari 10, maka terjadi masalah (Sriningsih, Djoni, Jantje 2018). Toleransi 0,185 > 0,10 dan nilai VIF 5,402 merupakan hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (Dukungan Sosial Orang Tua) dan X2 (Efikasi Diri).

Tabel 4 Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Dukungan Sosial Orang Tua			Tidak Terjadi Multikolinieritas
Self Efficacy	0.185	5.402	Terjadi Multikolinieritas

### Uji Heterosedastisitas

Uji heterokedastisitas ini dilakukan untuk melihat tidak adanya ketidaksamaan model regresi. Uji heterosedastisitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS for Windows versi 25. Hasil uji heterokedastisitas terhadap dukungan sosial orang tua sig= 0,893(>0,05) dan self efficacy sig= 0,692(>0,05).

Tabel 5 Hasil Uji Heterosedastisitas

Variabel	P Value	Keterangan	Kesimpulan
Dukungan Sosial Orang Tua (X1) Kecemasan (Y)	0.893	>0,05	Tidak Terjadi Heterokrdastisitas

Self Efficacy (X <sub>2</sub> )	0,893	>0,05	Tidak	Terjadi
Kecemasan (Y)			Heterokrdistisitas	

### Analisis data

Menurut Sugiyono (2016), analisis data adalah proses langsung mencari dan menyusun data yang dikumpulkan dari suatu proyek penelitian, dimana teknik analisis dimaksudkan untuk menjawab suatu rumusan masalah atau menguji hipotesis apriori. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menampilkan informasi atau tanggapan dari survei dalam bentuk tabel beserta perhitungan modus, mean, median, dan persentase.

Teknik Analisa data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan uji hipotesis dalam penelitian yang bertujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk memberikan gambaran bentuk hubungan dari variabel Y (Kecemasan) dengan variabel X<sub>1</sub> (Dukungan sosial orang tua) dan X<sub>2</sub> (self efficacy).

### Hasil

Dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 25 dan hasil tes Spearman Rho. Berdasarkan analisis Tabel 6 data penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial orang tua (X<sub>1</sub>) dan kecemasan (Y), dengan korelasi Spearman Rho antara variabel dukungan sosial orang tua (X<sub>1</sub>) dan kecemasan (Y) diperoleh nilai signifikansi sebesar  $p=0,238$  ( $p=0,05$ ) (Y). Nilai korelasi antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan adalah  $r_{xy} -0,121$ , menunjukkan hubungan yang cukup antara kedua variabel. Angka koefisien korelasi pada hasil diatas bernilai negatif yaitu  $r_{xy} -0,121$  sehingga hubungan antara kedua variabel tersebut tidak searah. Dengan demikian dapat diartikan sebagai semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah kecemasan. Dari hasil uji pada tabel 6, dapat disimpulkan H<sub>a</sub> diterima dan H<sub>0</sub> ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada Freshgraduate.

**Tabel 6 Hasil Uji Sperman X<sub>1</sub> dan Y**

		<b>Correlations</b>		
			Kecemasan	Dukungan Sosial Orang Tua
Spearman's rho	Kecemasan	Correlation Coefficient	1.000	-.121
		Sig. (2-tailed)	.	.238
		N	96	96
	Dukungan Sosial Orang Tua	Correlation Coefficient	-.121	1.000
		Sig. (2-tailed)	.238	.
		N	96	96

Dari hasil analisis data penelitian pada Tabel 7 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri (X<sub>2</sub>) dan kecemasan (Y). Korelasi Spearman Rho antara variabel efikasi diri (X<sub>2</sub>) dan kecemasan (Y) diperoleh nilai signifikansi sebesar  $p=0,003$  ( $p=0,05$ ). Dengan koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} -0,298$ , variabel self-efficacy dan kecemasan menunjukkan hubungan negatif yang signifikan. Statistik yang diberikan memiliki koefisien korelasi negatif sebesar  $r_{xy} -0,298$ , menunjukkan hubungan tidak searah antara kedua variabel. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkurang dengan meningkatnya efikasi diri. Dari hasil uji pada tabel 7, dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan yang cukup antara self efficacy dan kecemasan pada freshgraduate.

**Tabel 7 Hasil Uji Sperman X<sub>2</sub> dan Y**

			Kecemasan	Self Efficacy
Spearman's rho	Kecemasan	Correlation Coefficient	1.000	-.298**
		Sig. (2-tailed)	.	.003
		N	96	96
	Self Efficacy	Correlation Coefficient	-.298**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.003	.
		N	96	96

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Pembahasan

Mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi bagaimana efikasi diri (X<sub>2</sub>) dan dukungan sosial orang tua (X<sub>1</sub>) berhubungan dengan kecemasan (Y). Analisis data tidak dimungkinkan karena uji linieritas menunjukkan bahwa data tidak linier; oleh karena itu, analisis regresi linier berganda harus digunakan sebagai pengganti analisis non-parametrik. Selain itu, hasil analisis data Spearman Rho mengungkapkan hubungan substansial antara kecemasan (Y) dan dukungan sosial orang tua (X<sub>1</sub>). yaitu, jika orang tua dari lulusan baru memiliki dukungan sosial yang kuat, kecemasan akan berkurang. Di sisi lain, jika orang tua lulusan baru memiliki sedikit dukungan sosial, anak-anak mereka akan mengalami lebih banyak kekhawatiran. Pada hasil penelitian yang sesuai dengan hipotesis dua telah ditunjukkan oleh peneliti yaitu terdapat hubungan yang positif antara variabel dukungan sosial orang tua dengan kecemasan pada freshgraduate. Dan yang terakhir yakni hasil analisis data spearman rho antara variabel self efficacy (X<sub>2</sub>) dengan kecemasan (Y) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara self efficacy dengan kecemasan sehingga dapat diartikan dengan apabila self efficacy tinggi maka kecemasan akan rendah. Hal ini telah dinyatakan ketika freshgraduate memiliki self efficacy yang tinggi maka



kecemasan yang dimiliki freshgraduate tersebut akan rendah. Sebaliknya, jika individu tersebut memiliki self efficacy yang rendah maka kecemasan yang terjadi pada individu tersebut akan tinggi.

Tingkat kecemasan pada lulusan baru dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk dukungan sosial. Menurut (Mentari, 2020), semakin banyak dukungan sosial orang tua, semakin rendah tingkat kecemasan di tempat kerja, dan sebaliknya. Dukungan sosial orang tua menurut (Riana, 2012), adalah bantuan atau dukungan yang diberikan orang tua kepada anaknya secara vokal dan nonverbal yang bermanfaat bagi penerimanya dan membuat mereka merasa dihargai dan dicintai oleh lingkungannya. Studi Sarafino dan Smith (2011) tentang dukungan sosial mendefinisikannya sebagai "perasaan atau persepsi individu tentang perhatian, kenyamanan, perhatian, dan bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada individu untuk membantu mereka mengatasi masalah."

Adapun factor lain yang mempengaruhi kecemasan freshgraduate adalah self efficacy Shohifatul (2012) mengungkap efikasi diri sebagai keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya diberbagai situasi serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas atau masalah tertentu sehingga individu tersebut mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan.

## **Kesimpulan**

Hasil statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah spearman brown dengan bantuan program IBM SPSS 25 for windows yang menunjukkan hasil perhitungan analisis data penelitian menunjukkan bahwa korelasi spearman rho antara variabel dukungan sosial orang tua dengan kecemasan diperoleh nilai signifikan sebesar dengan nilai  $r_{xy} -0,298$  dan  $p=0,238$  ( $p=0,05$ ) sehingga diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan. Jadi ketika dukungan sosial orang tua semakin tinggi maka tingkat kecemasan semakin rendah. Kemudian hasil perhitungan analisis data penelitian menunjukkan bahwa korelasi spearman rho antara variabel self efficacy dengan kecemasan diperoleh nilai signifikan sebesar sebesar  $r_{xy} -0,298$  dan  $p= 0,003$  ( $p=0,05$ ). sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara self efficacy dan kecemasan. Jadi ketika self efficacy semakin tinggi maka tingkat kecemasan semakin rendah.

## **Saran**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian sejenis dan lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya, dengan mencari faktor lain terkait kecemasan seperti dukungan sosial teman, regulasi diri, adversity quotient.

## **Referensi**

- Bandura, A. (1998). Personal and collective efficacy in human adaptation and change. *Advances in Psychological Science*, 1(1), 51–71.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial (terj)*. Jalcarta: Erlangga.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind over Mood: a cognitive therapy treatment manual for clients*. Guilford press
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2008). *Human Growth and Development*.

- Risnawati, S., & Ghufron, M. N. (2012). Teori-Teori Psikologi. Diedit Oleh Rose Kusumaningratri, 167–175.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. (2011). W.(2011). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th Edition). USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sejati, N. W., Prihastuti, R., & Psikologi, J. (2012). TINGKAT KECEMASAN SARJANA FRESH GRADUATE MENGHADAPI PERSAINGAN KERJA DAN MENINGKATNYA PENGANGGURAN INTELEKTUAL. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 129–133.
- Yunita, E. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir universitas muhammadiyah Surakarta.