



Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa

Lailatul Muarofah Hanim¹, Sa'adatul Ahlas¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura

DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>

Abstract : *Individuals who do not have adequate skills and experience related to work field will have high anxiety. This study was conducted to determine whether there is a correlation between future orientation and anxiety facing the the work field. Having quantitative methods and purposive technique sampling, this study involved 332 college students. The results showed a significant negative correlation between future orientation and anxiety. A Negative correlation means that the higher level of future orientation, the lower anxiety they have.*

Keywords : *Future orientation, Anxiety, Work field*

Abstrak : Individu yang tidak mempunyai kemampuan dan pengalaman yang memadai sesuai dengan permintaan bidang pekerjaan yang ada akan merasakan kecemasan yang tinggi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Menggunakan metode kuantitatif dan pengambilan sample dengan teknik purposive sampling., penelitian ini melibatkan 332 mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan. Korelasi negatif berarti bahwa semakin tinggi tingkat orientasi masa depan, maka semakin rendah tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci : Orientasi masa depan, Kecemasan, Dunia kerja

Pendahuluan

Mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kegagalan dalam bersaing, kemampuan yang belum memenuhi tuntutan, serta kesulitan beradaptasi adalah sejumlah hal yang membuat mereka cemas (Atmadja, 2013). Menurut Wardani (2012) perusahaan besar saat ini tidak hanya membutuhkan sumber daya yang berpendidikan tinggi, namun juga memiliki *hard skill* dan *soft skill*, tahan akan tekanan, mampu beradaptasi dengan lingkungan dan menghadapi tantangan. Penelitian Nugroho dan Karyono (2011) terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Corresponding Author: Lailatul Muarofah Hanim (e-mail: lailatulmuarofah.hanim@gmail.com) Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura, Jl. Raya Telang Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur, Indonesia 69162

Universitas Diponegoro menunjukkan 81,43% mahasiswa berada pada kategori kecemasan tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa mengaku kurang yakin terhadap kemampuan dirinya untuk menghadapi seleksi masuk kerja karena belum memiliki pengalaman dan menganggap teori yang diperoleh di bangku kuliah tidak selalu dapat diterapkan di dunia kerja.

Ketidakpastian tentang bagaimana kelak mereka setelah lulus dari perguruan tinggi memicu timbulnya rasa cemas pada mahasiswa tingkat akhir (Nadira & Zarfiel, 2013). Sejumlah tuntutan tersebut pada akhirnya dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, kesulitan tidur, sering cemas, mudah marah, frustrasi, kehilangan motivasi, dan menunda menyelesaikan tugas akhir. Akibat dari permasalahan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif dan menimbulkan kecemasan di kalangan mahasiswa (Hidayat, dalam Hastuti, dkk, 2016). Menurut Ghufro dan Risnawita (2017) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Sementara Greenberger dan Padesky (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kegugupan atau rasa takut sementara ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan. Kata kecemasan juga digunakan untuk menggambarkan kegugupan sementara atau ketakutan yang kita alami sebelum dan selama pengalaman hidup yang menantang, seperti wawancara kerja atau tes medis. .

Mahasiswa yang mengalami kecemasan biasanya belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya. Chaplin (2001) menggambarkan kecemasan masa depan sebagai emosi yang tidak menyenangkan terkait berbagai masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangannya serta berpengaruh pada aspek afektif, kognitif dan perilaku. Sumber kecemasan terhadap masa depan meliputi masalah pendidikan, pekerjaan dan kehidupan berkeluarga (Siburian, dkk, 2010). Ramaiah (2003) menambahkan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi rasa cemas yaitu lingkungan, emosi yang ditekan, dan kondisi fisik. Lingkungan tidak hanya mempengaruhi cara berpikir individu tentang dirinya dan orang lain tetapi juga menimbulkan rasa tidak aman terhadap lingkungannya. Adapun emosi yang ditekan adalah hasil dari ketidakmampuan individu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal. Kecemasan akan muncul jika individu menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama. Adapun kondisi fisik selalu berinteraksi dengan pikiran sehingga dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Kehamilan dan kondisi sakit adalah contoh kondisi fisik yang menimbulkan sejumlah perasaan termasuk kecemasan.

Setiap individu memiliki rencana akan masa depannya namun beberapa hambatan menimbulkan ketidakpastian tentang bagaimana kelak masa depan itu. Menurut Nurmi (1991) mahasiswa idealnya sudah memiliki gambaran yang jelas tentang orientasi masa depannya khususnya dalam area pekerjaan. Orientasi masa depan merupakan kemampuan individu untuk merencanakan masa depan. Orientasi masa depan juga merupakan proses multidimensi dari motivasi, perencanaan dan evaluasi. Motivasi adalah minat seseorang terhadap suatu hal, perencanaan merupakan upaya bagaimana individu bermaksud untuk mewujudkan tujuan yang hendak dicapai, dan evaluasi adalah penilaian sejauh mana tujuan yang diharapkan dapat diwujudkan.

Orientasi masa depan merupakan tingkah laku yang bertujuan sehingga dapat diartikan sebagai cara pandang individu terhadap masa depannya. Di dalam orientasi masa depan ada harapan, tujuan, perencanaan dan strategi pencapaian tujuan yang dimiliki. Agar orientasi masa depan berkembang dengan baik, maka penting adanya pengetahuan bagi individu mengenai konteks masa depan tersebut, sebab pengetahuan memberikan informasi yang diperlukan bagi

penentuan tujuan objektif dan mengontrol bagaimana realisasinya dilakukan (Syahrina & Wulan, 2015).

Thoms (2004) menggambarkan lima dimensi masa depan yaitu *pessimism*, *intention*, *pace*, *optimism*, dan *density*. *Pessimism* mencakup tingkat kecemasan dan pengaruh negatif tentang masa depan, *intention* adalah sejauh mana aksi dan peristiwa mengenai masa depan itu dipahami, dan *pace* menggambarkan tingkat kecemasan dan perasaan negatif tentang masa depan yang diharapkan. Adapun *optimism* menunjukkan tingkat harapan dan pengaruh positif terhadap masa depan dan *density* adalah jumlah aktivitas yang diantisipasi di masa depan

Agusta (2015) menjabarkan sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan orientasi masa depan yaitu konsep diri, perkembangan kognitif, jenis kelamin, status sosial ekonomi, usia, teman sebaya, dan hubungan dengan orang tua. Salah satu bentuk dari konsep diri yang dapat mempengaruhi orientasi masa depan adalah diri ideal. Selanjutnya kematangan kognitif yang erat kaitannya dengan kemampuan intelektual juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi orientasi masa depan. Perbedaan jenis kelamin menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam hal orientasi masa depan, tetapi pola perbedaan yang muncul akan berubah seiring berjalannya waktu. Berikutnya dengan status sosial ekonomi, kemiskinan dan status sosial yang rendah maka hal itu juga akan mempengaruhi perkembangan orientasi masa depan. Faktor usia, juga menunjukkan perbedaan dalam orientasi masa depan. Faktor teman sebaya juga dapat mempengaruhi orientasi masa depan dengan cara yang bervariasi. Terakhir, semakin positif hubungan orang tua maka akan semakin mendorong untuk memikirkan tentang masa depan.

Namun Hermawati (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa 70,5% mahasiswa mengeluh belum dapat memikirkan masa depan khususnya dalam area pekerjaan. Karier memang dipandang sebagai sesuatu yang penting, tetapi mereka masih merasa pesimis untuk menentukan dengan pasti minat pekerja apa yang akan mereka tempuh di masa yang akan datang. Selain itu mereka juga belum dapat fokus pada suatu pilihan pekerjaan atau karier yang akan ditempuh dan memiliki sedikit informasi tentang karier atau pekerjaan. Pada akhirnya ketidakmampuan membuat strategi menghadapi masa depan serta perasaan tidak yakin dapat merealisasikan rencana karier dialami oleh para mahasiswa.

Penelitian Azhari dan Mirza (2016) juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja. Mereka mulai berpikir dunia kerja penuh dengan persaingan, tingkat kemampuan yang dimiliki, ketidakpastian diterima kerja, dan mendapatkan bidang kerja yang diminati Atmadja (2013) dalam penelitiannya menunjukkan 90,40% mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa pada semester akhir semester sudah mulai berpikir akan masa depan dimana mereka berpikir tidak bisa hanya menggantungkan gelar sarjana dan menjadi pengangguran terdidik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Trunojoyo Madura. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive tehnik sampling*. Pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan kriteria dewasa awal dengan batas usia

21-25 tahun, dan berstatus sebagai mahasiswa aktif di Universitas Trunojoyo Madura angkatan 2013-2016. Desain penelitian bersifat korelasional karena melihat hubungan antara orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Kuesioner mengukur orientasi masa depan disusun berdasarkan teori dari Nurmi (1991) sedangkan kecemasan disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Maher (dalam Sobur 2013). Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *Product Moment Pearson*.

Hasil Penelitian

Hasil uji korelasi menggunakan *product moment pearson* menunjukkan nilai korelasi antar variable seperti yang terlihat pada tabel berikut.

Tabel 1
Hasil Uji Korelasi

| Variabel | r | Sig |
|----------------------|--------|-------|
| Orientasi masa depan | -0,447 | 0,000 |
| Kecemasan | -0,447 | 0,000 |

Nilai korelasi antara orientasi masa depan dengan kecemasan adalah sebesar -0,447 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Dari nilai tersebut dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,447 dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan dalam kategori sedang untuk kekuatannya. Hubungan yang negatif menandakan bahwa variabel orientasi masa depan berlawanan arah dengan variabel kecemasan. Semakin tinggi tingkat orientasi masa depan maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan. Sebaliknya semakin rendah tingkat orientasi masa depan maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Selain itu, peneliti juga membagi responden ke dalam beberapa kategori untuk melihat bagaimana gambaran pada setiap variabel.

Tabel 2
Kategori Orientasi Masa Depan

| | Orientasi Masa Depan | |
|--------|----------------------|-------------|
| | Frequency | Percent (%) |
| Tinggi | 55 | 16,6 |
| Sedang | 229 | 69 |
| Rendah | 48 | 14,4 |
| Total | 332 | 100 |

Tabel 2 menunjukkan 229 (69%) mahasiswa memiliki orientasi masa depan yang tergolong sedang. Adapun sisanya tersebar pada kategori tinggi sebanyak 55 orang (16,6%) dan kategori rendah yaitu sejumlah 48 mahasiswa (14,4%). Berikutnya adalah gambaran kategori subjek pada variable kecemasan terhadap orientasi masa depan yang dialami.

Tabel 3
Kategori Kecemasan

| | Kecemasan | |
|--------|-----------|-------------|
| | Frequency | Percent (%) |
| Tinggi | 182 | 55 |
| Sedang | 136 | 41 |
| Rendah | 14 | 4 |
| Total | 332 | 100 |

Hasil kategorisasi skala kecemasan menunjukkan bahwa terdapat 182 (55%) mahasiswa yang ada dalam kategori tinggi. Selanjutnya ada 137 mahasiswa yang termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase 41% sedangkan sisanya sebanyak 14 mahasiswa ada dalam kategori rendah dengan prosentase 4%.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Trunojoyo Madura. Dengan kata lain semakin rendah orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami oleh mahasiswa. Begitu juga sebaliknya semakin tinggi orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami oleh mahasiswa. Hal itu juga dikatakan oleh Nadira dan Zarfiel (2013) dalam penelitiannya bahwa ketidakpastian tentang bagaimana kelak mereka setelah lulus dari perguruan tinggi memicu timbulnya rasa cemas pada mahasiswa tingkat akhir. Ketidakpastian itu menyangkut orientasi masa depan mereka yang belum jelas akan seperti nantinya.

Rendahnya orientasi masa depan yang dimiliki membuat nilai kecemasan yang dialami mahasiswa menjadi tinggi. Atmadja (2013) juga mengatakan hal itu dimana sejumlah hal yang tidak mampu dilakukan sebagai orientasi masa depan menyebabkan timbulnya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir khususnya. Kegagalan dalam bersaing, kemampuan yang belum memenuhi tuntutan, serta kesulitan beradaptasi adalah sejumlah hal yang membuat mereka cemas. Hal itu juga dijelaskan oleh Hermawati (2014) bahwa rendahnya orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa menghasilkan ketidakmampuan membuat strategi menghadapi masa depan serta perasaan tidak yakin yang akhirnya memunculkan kecemasan pada mahasiswa. Thom (2004) menggambarkan beberapa dimensi dari kecemasan yaitu *pessimism, intention, pace, optimism, dan density*. *Optimism* menggambarkan pengaruh negatif mengenai masa depan, *intention* menunjukkan tingkat proyeksi tindakan ke masa depan, *pace* adalah gambaran tingkat kecemasan terkait masa depan, *optimism* mewakili tingkat harapan mengenai masa depan, dan terakhir *density* adalah jumlah aktivitas yang diantisipasi di masa depan.

Korelasi negatif antara orientasi masa depan dengan kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dalam penelitian ini juga ditunjukkan oleh penelitian Halgin dan Whitbourne (2010). Individu yang lebih berorientasi ke masa depan akan melakukan sejumlah rencana untuk mengurangi kecemasan (*anxiety*), kegelisahan, ketegangan dan ketidnyamanan mengenai kemungkinan yang buruk. Mahasiswa yang belum memiliki pengalaman kerja cenderung merasakan kecemasan yang lebih tinggi, karena timbulnya kekhawatiran seperti kegagalan dalam bersaing dengan calon tenaga kerja yang lain, dan penilaian terhadap kemampuannya yang dianggap belum dapat memenuhi tuntutan dunia kerja. Selain itu mereka juga merasa akan mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kerja yang penuh kedisiplinan tinggi, dan khawatir tidak memiliki rekan kerja yang baik. Hal itu sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Atmaja (2013) bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir dapat terlihat dari ketidaksiapan mereka menghadapi tantangan dunia kerja mulai dari pemikiran hingga ke perilaku. Pemikiran yang muncul seperti mulai berpikir dunia kerja penuh dengan persaingan, memikirkan kemampuannya, ketidakpastian individu untuk diterima di sebuah perusahaan, ketidakpastian lama kerja, dan ketidakpastian bidang kerja yang diminati. Adapun perilaku yang terlihat adalah menarik diri dari kegiatan pengembangan diri, tidak berusaha untuk mencari pengalaman kerja di bidang yang digelutinya dan menghindari situasi yang berhubungan dunia kerja.

Hasil uji deskriptif juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki orientasi masa depan mayoritas dalam kategori sedang, yaitu dengan jumlah 229 mahasiswa atau

sekitar 68,4 %. Kategori sedang dapat diartikan bahwa mereka sudah memiliki target yang jelas namun belum terbentuk perencanaan yang spesifik. Mereka sudah memiliki pandangan, perencanaan dan motivasi untuk menggapai masa depannya sehingga cukup siap untuk memasuki dunia kerja. Namun terkadang mereka masih kurang yakin dengan kemampuannya serta merasa kurang pengalaman dan pengetahuan.

Rendahnya orientasi masa depan yang dimiliki mahasiswa terlihat dalam penelitian ini dan itu seperti yang digambarkan oleh Hermawati (2014) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa 70,5% mahasiswa mengeluh belum dapat memikirkan masa depan khususnya dalam area pekerjaan. Karier memang dipandang sebagai sesuatu yang penting, tetapi mereka masih merasa pesimis untuk menentukan dengan pasti minat pekerja apa yang akan mereka tempuh di masa yang akan datang. Selain itu mereka juga belum dapat fokus pada suatu pilihan pekerjaan atau karier yang akan ditempuh dan memiliki sedikit informasi tentang karier atau pekerjaan. Pada akhirnya ketidakmampuan membuat strategi menghadapi masa depan serta perasaan tidak yakin dapat merealisasikan rencana karier dialami oleh para mahasiswa. Hal itu juga digambarkan oleh Noviyanti dan Freyani (2001) bahwa semakin individu memikirkan tentang masa depannya, maka semakin mereka berusaha untuk mempertimbangkan pengetahuan dan pengalamannya dalam upaya mempersiapkan karir yang diinginkan.

Selain itu, hasil uji deskriptif juga dapat menggambarkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja dialami oleh 182 mahasiswa atau sekitar 54,3%. Tingkat kecemasan mahasiswa yang tinggi dalam menghadapi dunia kerja menunjukkan bahwa mereka tidak mampu mengontrol perasaan tegang, takut, sulit mengambil keputusan dan tidak bisa mengatasi tuntutan lingkungan. Mereka mulai berpikir dunia kerja penuh dengan persaingan, tingkat kemampuan yang dimiliki, ketidakpastian diterima kerja, dan mendapatkan bidang kerja yang diminati. Kecemasan itu juga terlihat dari perilaku yang muncul seperti menarik diri dari kegiatan pengembangan diri, tidak berusaha mencari pengalaman kerja, dan menghindari situasi yang berhubungan dunia kerja. Hal itu sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Hermawati (2014) bahwa mahasiswa masih merasa pesimis untuk menentukan dengan pasti minat pekerja apa yang akan mereka tempuh di masa yang akan datang. Nugroho dan Karyono (2011) juga dalam penelitiannya mendapatkan banyaknya mahasiswa yang mengaku kurang yakin terhadap kemampuan dirinya sehingga cemas dengan apa yang akan dihadapi di dunia kerja nanti. Dalam penelitiannya juga terlihat bahwa 81,43% mahasiswa berada pada kategori kecemasan tinggi karena menganggap dirinya belum memiliki pengalaman dan menilai apa yang diperoleh di bangku kuliah tidak selalu dapat diterapkan di dunia kerja.

Kecemasan yang tinggi pada mayoritas subjek penelitian ini menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian sebelumnya. Penelitian Azhari dan Mirza (2016) juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja. Mereka mulai berpikir dunia kerja penuh dengan persaingan, tingkat kemampuan yang dimiliki, ketidakpastian diterima kerja, dan mendapatkan bidang kerja yang diminati. Atmadja (2013) juga dalam penelitiannya menemukan 90,40% mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Mahasiswa pada semester akhir semester sudah mulai berpikir akan masa depan dimana mereka berpikir tidak bisa hanya menggantungkan gelar sarjana dan menjadi pengangguran terdidik. Mereka juga tidak mampu mengontrol gejala kecemasan yang sifatnya fisik seperti telapak tangan berkeringat, jantung berdegup kencang, pusing, dan berkeringat ketika berbicara tentang dunia kerja. Hal itu juga sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Greenberger dan Padesky (2016) dimana terdapat banyak gejala fisik kecemasan seperti sesak napas, jantung berdetak lebih cepat, mulut kering, berkeringat, ketegangan otot, gemetar, pusing, mual, rasa panas atau kedinginan, sering buang air kecil, gelisah, dan bahkan kesulitan menelan.

Simpulan dan Saran

Hubungan yang signifikan antara orientasi masa depan dengan kecemasan menghadapi dunia menjelaskan bahwa memiliki orientasi terhadap masa depan dapat mengurangi kecemasan terhadap dunia kerja. Mahasiswa yang mayoritas memiliki tingkat orientasi masa depan yang sedang sudah memiliki tujuan, motivasi, dan rencana namun belum spesifik. Adapun kecemasan yang tinggi menghadapi dunia kerja dialami oleh mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini.

Setelah menyadari kecemasan yang dialami dalam menghadapi dunia kerja, mahasiswa tingkat akhir sebaiknya melakukan persiapan yang dapat mengoptimalkan kemampuan dirinya untuk menghadapi dunia kerja. Selain itu upaya mencari informasi sebanyak-banyaknya tentang apa dan bagaimana dunia kerja yang diinginkan akan mendorong mahasiswa memiliki orientasi masa depan yang jelas. Pihak kampus juga dapat mengupayakan sejumlah pembekalan seperti memberikan program pelatihan, mengadakan jobfair, dan melakukan psikotes sehingga mahasiswa tahu sejauh mana kemampuannya dan apa saja yang harus ditingkatkan. Peneliti menyadari kekurangan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini karena beberapa aitem dirasakan tidak sesuai dengan tata bahasa dan kurang mengukur variabel yang diteliti. Selain itu populasi penelitian yang hanya berasal dari satu universitas tidak dapat memberikan gambaran untuk dilakukan perbandingan. Kedua kekurangan dari penelitian ini kiranya dapat menjadi ide penelitian selanjutnya yang akan melihat lebih dalam lagi tema penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agusta. (2015). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan Dan Daya Juang Terhadap Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Di Universitas Mulawarman. *eJournal Psikologi*, 3 (1), 369-381.
- Azhari & Mirza. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *MEDIAPSI*. 2(2), 23-29.
- Chaplin. (2001). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Grafindo.
- Feist. (2010). *Teori Kepribadian (Edisi ketujuh)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron & Risnawati. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Greenberger & Padesky. (2016). *Mind Over Mood Second Edition Change How You Fell By Changing The Way You Think*. The Guilford Press:New York London.
- Halgin & Whitbourne. (2010). *Psikologi Abnormal Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis*. Jakarta: Salemba Hunanika.
- Hermawati, Nisa. (2014). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan Area Pekerjaan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2001 UIN SGD Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 69 - 77.
- Nadira & Zarfiel. (2013). *Hubungan antara Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Nugroho & Karyono. (2011). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Nurmi. (1991). How Do Adolescents See Their Future? A Review of the Development of Future Orientation and Planning. *Developmental Review* 1(1), 54-59.
- Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor: Jakarta.

- Siburian dkk. (2010). Pengaruh Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Penyalahguna Napza Di Panti Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip* , 7(1),21-25
- Sobur, Alex. (2013). *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Syahrina & Wulan. (2015). Orientasi Masa Depan Bidang Pekerjaan dengan Motivasi Berprestasi Remaja Atlet Sepak Bola. *Jurnal RAP UNP*, 6(2), 157-160.
- Thoms, Peg. (2004). *Driven By Time, Time Orientation and Leadership*. Copyright: America.
- Wardani. (2012). Pengaruh Pelatihan Komunikasi Efektif untuk Meningkatkan Efikasi Diri Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 17-21