

Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa yang akan lulus kuliah: Adakah peran kepercayaan diri?

Mohamad Maulana izza¹, Dwi Sarwindah Sukianti², Rahma Kusumandari^{3*}

^{1,2,3}) Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: rahmakusumandari@untag-sby.ac.id

Published:
4 Feb 2023

Abstract

Anxiety as a worry, anxiety about something that is still unclear which is a feeling filled with fear of concern for the future without a clear cause for this fear. This study aims to determine the relationship between self-confidence and anxiety in facing the world of work in final semester students at the Faculty of Psychology, University of August 17, 1945, Surabaya. The subjects in this study were 120 final semester students. The correlation technique used to test the hypothesis in research uses analytical techniques Non Parametric Spearman Correlation. Based on the results of the hypothesis test above, a correlation coefficient of $r = -0.76$ is obtained with a significance of $p = 0.472 > 0.05$. Based on the results of the research hypothesis test, the hypothesis proposed is unacceptable, meaning that there is no correlation between self-confidence and anxiety in facing the world of work for final students at the University of 17 August 1945 Surabaya.

Keywords: Confidence, Anxiety, Student

Abstrak

Kecemasan sebagai suatu kekhawatiran, kegelisah akan sesuatu yang masih belum jelas yang berupa perasaan yang berisi ketakutan keprihatinan terhadap masa-masa yang akan datang tanpa sebab yang jelas akan ketakutan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Subjek dalam penelitian ini adalah 120 orang mahasiswa semester akhir. Teknik korelasi yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian menggunakan teknik analisis Non Parametric Korelasi Spearman. Berdasarkan hasil uji hipotesis diatas, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0.76$ dengan signifikansi $p = 0.472 > 0.05$. Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian ini, hipotesis yang diajukan tidak dapat diterima, artinya tidak terdapat korelasi antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Kata Kunci: Kepercayaan diri, Kecemasan, Mahasiswa

Copyright © 2023. Mohamad Maulana izza, Dwi Sarwindah Sukianti, Rahma Kusumandari

Pendahuluan

Dunia kerja adalah suatu kehidupan yang tak asing bagi seorang mahasiswa semester akhir. Dunia kerja sebagai salah satu tujuan untuk seorang mencapai kehidupan yang lebih baik. Setiap individu di tuntut untuk mempunyai keterampilan agar nantinya mudah dalam mencari pekerjaan. Tidak hanya soal keterampilan dan kemampuan, usaha dan strategi akan menciptakan percaya diri sehingga dapat menjadi nilai tersendiri dalam mencari perkerjaan. Salah satu situasi yang dianggap bahaya yang semakin mendekat bagi mahasiswa akhir adalah menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja membentuk suatu anggapan bagi para mahasiswa yang sudah menyelesaikan pendidikannya atau *fresh graduate* tentang kekhawatirannya dalam memasuki dunia kerja. Kecemasan tersebut biasanya di pengaruhi oleh sesi wawancara sebelum di terimanya di suatu perusahaan atau instansi, bayangan terhadap kepastian mendapat pekerjaan, ketidakjelasan lapangan kerja yang diminati dan tuntutan untuk mendapatkan pekerjaan tetap menurut Juliarti, E (2007).

Beiter, dkk (2014) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan yang lebih tinggi akan rencana setelah lulus dari perguruan tinggi dan mencari pekerjaan dibanding mahasiswa yang berada di tingkat bawahnya. Selain itu, seseorang yang sedang mencari pekerjaan menemukan bahwa proses mencari pekerjaan dinilai sulit dan di hubungkan dengan emosi negatif (Wanberg, Zhu, & Van Hooft, 2010). Tantangan dalam hal dunia kerja tentunya menjadi bayang-bayang bagi mahasiswa semester akhir, sesuatu yang pasti akan dihadapi oleh mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi yang dapat dapat memunculkan perasaan negatif, salah satunya yaitu kecemasan. Santrock (2011) berpendapat bahwa memasuki dunia kerja merupakan tugas salah satu perkembangan yang harus dilalui oleh individu pada tahap awal dewasa awal (*emerging adulthood*), dimana mahasiswa tingkat akhir berada di rentang usia tahap ini yaitu 18-25 tahun.

Kecemasan merupakan perasaan gelisah yang bersifat subjektif, tampak pada sejumlah perilaku (berupa kekhawatiran, kegelisahan, dan keresahan), ataupun respon fisiologis yang terlihat melalui denyut jantung yang meningkat serta otot yang menegang (Durand dan Barlow, 2006). Pendapat yang hampir sama di kemukakan oleh Durand dan Barlow (2006) yang menyatakan bahwa kecemasaan adalah keadaan suasana hati dimana individu merasa khawatir akan kemungkinan datannnya bahaya yang di tandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah. Kondisi ini biasanya terjadi saat individu hadapkan dengan situasi yang di nilai penting atau mendesak. Sependapat dengan hal itu Kearney dan Trull (2012) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang normal terjadi pada individu ketika situasi yang dianggap bahaya mendekat.

Greenberger dan Padesky (1995) mengelompokkan kecemasan menjadi empat aspek, yaitu : 1) Reaksi Fisik, Seseorang yang mengalami kecemasan akan mengalami reaksi fisik seperti telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, pipi merona, pusing, sulit bernafas. 2) Pemikiran, Seseorang yang cemas selalu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak akan mampu mengatasi masalah, tidak memperdulikan bantuan dan khawatir akan hal buruk. Seseorang yang cemas memiliki pemikiran negatif tentang kemampuannya menghadapi situasi yang membuatnya cemas. Pemikiran negatif yang timbul mengakibatkan kondisi seseorang menjadi tidak nyaman. Pikiran tersebut berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian, tidak siap dalam segala hal. 3) Perilaku, Seseorang yang sedang cemas akan berperilaku menghindari

setiap situasi yang dihadapi dengan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya. Perilaku tersebut terjadi karena individu merasa terganggu dan tidak nyaman. 4) Suasana Hati, Suasana hati seseorang yang sedang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panic. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan.

Dari hasil survei pada tanggal 24 Maret 2022 ketika peneliti melakukan survei melalui *G-form* kepada mahasiswa semester akhir angkatan 2018-2019 yang sedang mengampuh matakuliah skripsi mendapatkan hasil bahwa 84% menyatakan mengalami kecemasan saat akan lulus nanti dan menghadapi dunia perkerjaan. Sebanyak 60% menyatakan bahwa siap untuk menghadapi duni kerja setelah lulus kuliah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan meskipun banyak juga mahasiswa yang berani atau siap menghadapi dunia kerja.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan (Bandura, 1977). Koentjoraningrat (Afiatin dan Martaniah, 1998) menyatakan salah satu kelemahan generasi muda Indonesia adalah kurangnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri berperan dalam memberikan sumbangan yang bermakna dalam proses kehidupan seseorang. Kepercayaan diri merupakan salah satu modal utama kesuksesan untuk menjalani hidup dengan penuh optimisme dan kunci kehidupan berhasil dan bahagia (Leman, 2000; Taylor, 2009).

Menurut Taylor (2003) membangun kepercayaan diri berdampak besar terhadap keyakinan diri, kesehatan, kesejahteraan, hubungan dekat, keluarga, persahabatan dan kehidupan perkerjaan. Kerperayaan diri merupakan suatu keyakinan yang di miliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang di butuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang di harapkan. Percaya diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal-hal yang di sukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekuranganya, Lauster (dalam Ghufroon dsn Risnawita, 2012).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan mengahadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Manfaat penelitian ini dapatmenangani berbagai macam permasalahan seputar kecemasan yang terjadi pada mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja, dapat dijadikan referensi yang dapar dikembangkan peneliti selanjutnya, terutama tentang hubungan antara kecemasan dengan kepercayaan diri menghadapi duni kerja pada mahasiswa semester akhir.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Adanya hubungan antara kecemasan dengan kepercayaan diri pada mahasiswa semester akhir dalam mengahadapi dunia kerja

Metode

Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variabel satu atau lebih variabel, Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu terdiri dari

variabel bebas dan variabel terikat yang mana ingin mengetahui adanya hubungan antara kecemasan dengan kepercayaan diri pada mahasiswa semester akhir menghadapi dunia kerja.

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir angkatan 2017-2018 yang terdiri dari 3 fakultas, yaitu Fakultas Psikologi, Fakultas Fisip (Prodi Adminitrasi Niaga), Fakultas Teknik (Prodi Teknik Industri) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang menempuh matakuliah skripsi, dengan jumlah populasi sebanyak 120. Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *non random sampling* dengan menggunakan cara *purposive sampling*, dimana teknik pengambilan sampel ini memberikan penilaian sendiri terhadap sampel di antara populasi yang dipilih (Sugiyono., 2010).

Instrumen

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala, skala merupakan sejumlah pernyataan tertulis yang akan dijawab dan diisi sendiri oleh subjek Kumar, 1996 (dalam Sharaswaty, 2009). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert yang dimodifikasi. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala yang digunakan dalam penelitian ini langsung diberikan kepada responden. Kedua skala tersebut disusun dengan metode rating yang dijumlahkan (*summated rating method*) yaitu metode skala pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon subjek sebagai dasar penentuan nilai skala (Azwar, 1999).

Subjek diminta untuk menjawab aitem-aitem pernyataan yang dirumuskan secara favorabel dan unfavorable tentang suatu variabel, yakni variabel kepercayaan diri dan variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Jawaban dalam skala dinyatakan dalam empat kategori yang dimodifikasi tanpa menggunakan jawaban ragu-ragu. Hal tersebut dilakukan peneliti dengan alasan bahwa dengan adanya jawaban ragu dimungkinkan memiliki arti ganda yaitu subjek belum bisa menjawab pernyataan dalam aitem-aitem atau memberikan jawaban netral. Alasan lainnya yaitu karena adanya jawaban ragu dapat menimbulkan kecenderungan subjek untuk menjawab di tengah (*central tendency effect*) terutama bagi subjek yang tidak yakin dengan jawaban pasti.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis *Non Parametric Spearman*. Dengan batasan nilai 0.05 yang berarti jika nilai $p > 0.05$ maka hipotesis terdapat hubungan antara dua variabel, sedangkan apabila nilai $p < 0.05$ maka hipotesis tidak terdapat hubungan antar variabel.

Hasil

Hasil Uji Prasyarat

Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Shapiro-Wilk*. Uji *Shapiro-Wilk* merupakan sebuah metode atau rumus perhitungan sebaran data yang dibuat oleh Shapiro dan Wilk. Metode *Shapiro-Wilk* adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil atau kurang dari 100. Suatu data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi $p > 0.05$.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas Sebaran

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kepercayaan_Diri	.181	92	.000	.920	92	.000

Berdasarkan data diatas, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000 yang artinya data lebih kecil dari 0.05, maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal sehingga peneliti menggunakan analisis statistic non parametrik.

Uji linieritas adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier atau tidaknya suatu distribusi nilai data hasil yang diperoleh. Uji linieritas digunakan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis dengan menggunakan korelasi person dan regresi linier. Pada uji linieritas ini menggunakan program SPSS 24 *for windows*. Dengan menggunakan batas nilai 0.05 yang apabila data menunjukkan nilai $p > 0.05$ maka dianggap linier, sedangkan apabila data menunjukkan $p < 0.05$ maka dianggap tidak linier.

Tabel 2
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kepercayaan_	Between	(Combined)	2868.076	49	58.532	1.021.475	
Diri *	Groups	Linearity	33.961	1	33.961	.593	.446
Kecemasan		Deviation from Linearity	2834.115	48	59.044	1.030	.463
	Within Groups		2406.750	42	57.304		
	Total		5274.826	91			

Berdasarkan data diatas, didapatkan nilai sebesar 0.463 yang artinya $p > 0.05$, maka data dianggap linier.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, diketahui bahwa tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dan kecemasan pada penelitian ini ditolak. Hal tersebut menunjukkan hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan teori Browman (2001) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja. Kecemasan didefinisikan sebagai rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang bisa mengancam dan dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidak pastian dimasa mendatang serta ketakutan ketika tidak dapat menghadapi tekanan yang dialaminya. Dari kriteria kecemasan tersebut kemudian dikaitkan dengan kepercayaan diri. Dalam teori ini dijelaskan bahwa keberhasilan individu di

masa lalu khususnya dalam suatu pekerjaan akan dapat meningkatkan kepercayaan diri serta mengurangi rasa takut atau cemas, sementara kegagalan-kegagalan di masa lalu membuat individu merasa lebih pesimis, tidak percaya diri dan dapat meningkatkan rasa cemas dalam menghadapi persaingan dunia kerja.

Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian Meiriza (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan dengan kecemasan pada sarjana S1 pencari kerja dalam menghadapi dunia kerja. Hasil analisis menyatakan bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan sebesar 3,6%. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, artinya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan, sebaliknya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan pada sarjana S1 pencari kerja dalam menghadapi dunia kerja.

Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian Meiriza (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan dengan kecemasan pada sarjana S1 pencari kerja dalam menghadapi dunia kerja. Hasil analisis menyatakan bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif terhadap kecemasan sebesar 3,6%. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, artinya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan, sebaliknya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan pada sarjana S1 pencari kerja dalam menghadapi dunia kerja.

Kecemasan pada sarjana menghadapi dunia kerja dalam hal persaingan kerja dan pengangguran intelektual adalah kondisi psikologis seseorang, dapat berupa perasaan tertekan dan ketakutan yang muncul karena adanya keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik (Sejati, 2012).

Tidak ada teori maupun penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kepercayaan diri tidak berhubungan dengan kecemasan, namun peneliti menduga ada beberapa faktor teknis yang menyatakan hipotesis ini ditolak, diantaranya yaitu :(1) Penyusunan Skala : Peneliti berasumsi bahwa terdapat kekurangan dalam penyusunan skala, variabel x yang bersifat bias serta kesalahan dalam menyusun kategori antara aitem dan skor skala ;(2) Pengambilan Data : Peneliti merasa bahwa proses pengambilan data kurang efektif. Penyebaran dengan menggunakan *google form* dinilai praktis bagi peneliti, namun memiliki kelemahan yaitu peneliti tidak bisa mengawasi langsung proses pengisian *google form* yang dilakukan oleh responden ;(3)Kondisi Responden : Kondisi responden yang pada saat proses pengisian data tidak diawasi langsung oleh peneliti menyebabkan ketidakpahaman atau bahkan tidak tersampaikan tata cara dan instruksi pengisiannya. Situasi juga mempengaruhi pengisian data yang dilakukan oleh subjek menurut peneliti. Hal ini dikarenakan situasi yang sedang di hadapi mahasiswa masih dalam situasi pasca pandemi dimana peneliti berasumsi bawa responden sudah memahami bahwa situasi ini memang cenderung sulit saat mencari pekerjaan.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Berdasarkan hasil perhitungan analisis data melalui teknik korelasi *Non Parametric Spearman*, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada subjek sejumlah 92 orang yaitu pada mahasiswa semester akhir Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang negatif dan tidak signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang akan dihadapinya begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat kepercayaan diri mahasiswa akan semakin tinggi kecemasan yang akan dihadapinya.

Saran bagi mahasiswa semester akhir yang akan menghadapi dunia kerja, peneliti menyarankan kepada mahasiswa semester akhir yang akan menghadapi dunia kerja agar berusaha untuk meningkatkan rasa percaya dirinya seperti mengasah kemampuan atau *skill* yang dimiliki, *self talk* positif untuk diri sendiri dan meningkatkan motivasi dengan cara memikirkan semua pencapaian yang sudah diraih sebelumnya. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang kecemasan, hendaknya bisa mengaitkannya dengan variabel lain yang diduga mempengaruhi kecemasan seperti variabel kontrol diri atau variabel dukungan sosial. Bagi peneliti selanjutnya juga perlu memperhatikan penyusunan skala yang jauh lebih baik serta memperhatikan bagaimana proses pengambilan data yang efektif.

Referensi

- Adhyaksa, M. Atma & Agus Rusgiyono. (2010). Persepsi Dunia Kerja Terhadap Lulusan Fresh Graduate S1 Menggunakan Multidimensional Unfolding (Studi Kasus: Dunia Usaha di Kabupaten Batang). *Jurnal*. Semarang: Program Statistika Universitas Diponegoro.
- Afiatin, T. & Martaniah, S.M.. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika*, No. 6, (Tahun III, (1998).
- Anaroga, P. (2006). Psikologi Kerja. Jakarta: Rineka Cipta.
- Angelis, B. (2003). Confidence (Percaya Diri) Sumber Sukses Dan Kemandirian. Cetakan ketujuh. Jakarta : Gramedia pustaka utama.
- Arikunto, S. (2002). Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (1999). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar S. (2013). Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura. A. (1997). *Self efficacy: The Exercise Of Control*. New York: N.H. Freeman Company.
- Djiwandono, S. (2002). Psikologi Pendidikan. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Durand, V. M. & Barlow, D. H. (2006). Intisari psikologi abnormal edisi keempat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghuffron, M. N. Risnawati, R. (2012). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Ghufon, M. N, dan Rini R. S. (2010). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta. Ar-Ruzz Mewdia.

- Goel, M. Dr., & Preeti, A. (2012). A Comparative Study Of Self Confidence Of Single Child And Child With Sibling. *International Journal of Research in Social Sciences*, ISSN 2249-2496, 2 (3).
- Greenberger, D & Padesky, C.A. (1995). *Mind Over Mood*. New York: KP Company.
- Hadi, S. (2000). Panduan Manual Program SPS-2000. Yogyakarta. Penerbit Fakultas Psikologi. Universitas Gadjah Mada.
- Harinaldi. (2005). Prinsip-Prinsip Statistik Untuk Teknik dan Sains. Erlangga, Jakarta.
- Herawati, (2001). Hubungan antara kecemasan akan Sempitnya Lapangan Pekerjaan dengan Motivasi Menyelesaikan Studi. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Hervita, W. (2005). Pengaruh Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Kearney, C. A. & Trull, T. J. (2012). *Abnormal psychology and life: A dimensional approach*. Belmont: Wadsworth.
- Luxori, Y. (2005). Percaya diri. Jakarta :Khalifa.
- Nevid, J. S, Spencer. A R, & Beverly Green. (2005). Psikologi Abnormal Jilid 1 (terjemahan). Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology (5th edition)*. New York: McGraq-Hill.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Administratif. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Taylor, R. (2003). Kiat-Kiat PEDE Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Vandenbos, G. R. (2006). *APA Dictionary Of Psychology*. Washington DC : American Psychological Association.
- Walgito, B. (2010). Psikologi Belajar. Edisi Revisi, cetakan ke-3. Yogyakarta : Andi Offset.
- Wanberg, C. R., Zhu, J. & Van Hooft, E. A. J. (2010). The job-search grind: perceived progress, self-reactions, and self-regulation of search effort. *Academy of Management Journal*, 53, 788-80