

REGULASI DIRI, OPTIMISME, DAN KECEMASAN KARIER PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

¹Yusep Mantigi
²Lucky Purwantini

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik, Universitas Islam 45
purwantini.lucky@gmail.com¹²

ABSTRAK

Salah satu kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir adalah mengenai kariernya. Regulasi diri dan optimisme dapat membantu mahasiswa agar lebih yakin menghadapi masa depan kariernya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan karier, hubungan antara optimisme dengan kecemasan karier, dan pengaruh regulasi diri dan optimisme terhadap kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian ini adalah 314 mahasiswa yang berasal dari 17 program studi di Universitas Islam 45. Penelitian ini menggunakan wawancara dan skala kecemasan karier (r alpha= 0,874), skala regulasi diri (r alpha= 0,871), serta skala optimisme (r alpha= 0,888) sebagai metode pengumpulan data. Data dianalisis dengan korelasi Pearson Product Moment dan regresi ganda. Penelitian menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan karier ($r = -0,571$, $p < 0,001$); terdapat hubungan negatif yang signifikan antara optimisme dengan kecemasan karier ($r = -0,601$, $p < 0,001$); regulasi diri dan optimisme secara bersama-sama dapat menurunkan kecemasan karier ($F = 252,670$, $p < 0,001$) sebesar 61,9%.

Kata kunci : kecemasan karier, regulasi diri, optimisme

ABSTRACT

One of the anxieties experienced by final-year students is about their careers. Self-regulation and optimism can help students to be more confident about their future careers. This study aims to determine the relationship between self-regulation and career anxiety, the relationship between optimism and career anxiety, and the effect of self-regulation and optimism on career anxiety in final-year students. The subjects of this study were 314 students from 17 study programs at Universitas Islam 45. This study used interviews and a career anxiety scale (r alpha = 0.874), self-regulation scale (r alpha = 0.871), and optimism scale (r alpha = 0.888) as data collection methods. Data were analyzed with Pearson Product Moment correlation and multiple regression. The study found that there is a significant negative relationship between self-regulation and career anxiety ($r = -0.571$, $p < 0.001$); there is a significant negative relationship between optimism and career anxiety ($r = -0.601$, $p < 0.001$); self-regulation and optimism together can reduce career anxiety ($F = 252.670$, $p < 0.001$) by 61.9%.

Keywords: career anxiety, self-regulation, optimism

Karawang, 28 Februari 2023

PENDAHULUAN

Data BPS tahun 2021 menyebutkan bahwa provinsi Jawa Barat merupakan provinsi tertinggi kedua pada data Tingkat Pengangguran Terbuka, yaitu sebesar 9,82%. Tingginya angka pengangguran tersebut disebabkan oleh beberapa faktor (Sukidjo, 2005), salah satunya adalah terbatasnya jumlah kesempatan kerja, sehingga tidak mampu menampung semua pencari kerja. Dalam hal tersebut menimbulkan rasa cemas di kalangan lulusan perguruan tinggi untuk memperoleh pekerjaan (Rosliani, 2016).

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan gairah fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan rasa takut bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi Nevid, Rathus, dan Grenee (Fauziyah, 2015). Kecemasan mirip dengan ketakutan tetapi dengan fokus yang kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya merupakan respons terhadap ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai dengan kekhawatiran tentang bahaya yang tidak terduga yang menjulang di masa depan.

Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan ketegangan somatik, seperti detak jantung, berkeringat, kesulitan bernapas (Annisa, 2016). Menurut Chaplin (Hanim, 2020) kecemasan masa depan adalah sebagai emosi yang tidak menyenangkan berkaitan dengan berbagai masalah yang harus dihadapi pada masa perkembangannya dan berpengaruh terhadap aspek afektif, kognitif, perilaku.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2018) terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan saat memasuki dunia kerja hal ini ditunjukkan dengan sebesar 0,16%-61,2%. Hal serupa dikatakan (Hanim, 2020) di dalam penelitiannya bahwa kecemasan tinggi melanda dunia kerja dirasakan oleh sebagian besar dari mahasiswa dalam penelitian ini. Setelah menyadari kecemasan yang mereka rasakan tentang dunia kerja, mahasiswa tingkat terakhir harus mempersiapkan diri untuk mengoptimalkan keterampilan mereka di dunia kerja.

Sama halnya dengan hasil yang didapatkan peneliti pada proses wawancara studi pendahuluan pada tanggal 25 sampai dengan 27 Desember 2021, terdapat sekiranya 4 dari 5 responden atau 80% mengalami kecemasan pada karier masa depannya. Empat responden masih bimbang dan takut akan pekerjaan ataupun karier masa depannya. Kecemasan yang dialami responden tidak hanya karena karier masa depannya tetapi juga mengenai hasil-hasil

studinya.

Emosi yang memicu kecemasan ini berupa ketakutan, terutama pada saat mahasiswa mengalami depresi tentang rencana mendapatkan pekerjaan setelah lulus. (Azhari, 2016) mahasiswa tingkat akhir perlu strategi yang tepat untuk menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang akan muncul di masa depan berupa motivasi internal yang mengakibatkan timbulnya keinginan untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai, dalam mengevaluasi dan mengendalikan perilakunya. Untuk mengatasi perasaan takut atau cemas tersebut, salah satu upaya yang dapat dilakukan siswa adalah memiliki regulasi diri yang baik (Mutiarachmah, 2019).

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilakunya dalam rangka mencapai tujuan tertentu dengan melibatkan unsur-unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial untuk mengarahkan perilaku guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan Brown (Ayu, 2018). Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu pendorong utama kepribadian manusia terdiri dari pengamatan, penilaian, dan respon diri (Bandura, 1990).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan (Rosliana, 2016) bahwa hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan yang melanda dunia kerja memiliki koefisien korelasi negatif. Hal tersebut sama seperti penelitian (Azhari, 2016) bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan terhadap dunia kerja, hal ini menunjukkan bahwa semakin besar regulasi diri maka kecemasan terhadap dunia kerja semakin rendah, atau sebaliknya. Terdapat koefisien korelasi negatif antara regulasi diri dengan kecemasan terhadap dunia kerja (Ayu, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 25 sampai dengan 27 Desember 2021. Didapatkan 3 dari 5 responden atau sekitar 60% belum memiliki *adjust* atau strategi yang baik untuk memasuki perusahaan atau institusi. Mereka cenderung belum mengetahui kebutuhan apa saja yang perusahaan atau institusi butuhkan bahkan mereka masih fokus untuk menyelesaikan tugas akhir dan belum terfikir untuk menyusun strategi yang tepat. Tetapi walaupun belum ada *adjust* atau strategi yang baik, beberapa responden sudah mempersiapkan *plan* atau perencanaan untuk membangun karier yang mereka impikan. Hal tersebut memperlihatkan bahwa responden belum memiliki regulasi diri yang baik karena tidak cukup hanya plan saja yang dibutuhkan mereka juga perlu membutuhkan, strategi untuk mewujudkan karier serta memantau bagaimana perusahaan atau institusi butuhkan serta belum mampu untuk

merenungkan kejadian yang buruk di masalah sebagai pelajaran untuk waktu kedepannya untuk lebih baik lagi.

Hasil diatas sama dengan hasil penelitian yang dilakukan (Rosliani, 2016) adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan karier. Regulasi diri yang buruk dapat berpengaruh negatif pada mahasiswa. Dampak yang ditimbulkan antara lain mendapatkan hasil studi yang lebih buruk, agresif, kontrol diri yang buruk, sering menunda pekerjaan, serta gagal meraih tujuan (Zimmerman, 2000).

Terdapat fenomena pengangguran intelektual dan ketatnya persaingan lapangan kerja dapat mempengaruhi optimisme keberhasilan profesional lulusan teknik muda yang tidak memiliki banyak pengalaman kerja untuk dapat sukses di masa depan (Putri, 2015). Seperti yang dikatakan dalam penelitian (Zhen, 2016) bahwa kepribadian yang optimis dapat menghilangkan kecemasan sepenuhnya melalui gaya coping yang positif.

Optimisme menyebabkan orang tampil lebih baik dalam hidup karena mereka mampu mengatasi masalah yang mereka hadapi, mereka gagal optimis cenderung bereaksi terhadap kegagalan dengan respon aktif dan tidak putus asa, merencanakan tindakan, atau meminta bantuan dan nasihat, orang dengan optimisme yang sangat baik menunjukkan tingkat keputusan karier masa depan yang diambil dan tujuan karier yang lebih tinggi (Putri, 2015).

Menurut (Zulkarnaen, 2013) bahwa sikap optimisme yang seharusnya digunakan untuk mengurangi kecemasan. Berdasarkan penelitian (Seligman, 2006) mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan bahwa peristiwa negatif hanya bersifat sementara, tidak sepenuhnya mempengaruhi semua kegiatan, dan tidak sepenuhnya disebabkan oleh kelalaian diri sendiri, tetapi mungkin karena situasi, nasib atau orang lain. Optimisme dalam kesuksesan karier adalah cara berpikir positif individu tentang harapan yang akan terjadi di masa depan, atau visi bahwa peristiwa yang akan terjadi akan mengarah pada hal yang baik, yaitu tercapainya tujuan individu untuk mencapai kesuksesan profesional yang diharapkan (Putri, 2015). Kecemasan merupakan keadaan emosional yang cenderung negatif sedangkan optimisme bersifat positif, sehingga keduanya dapat menjadi strategi dalam menghadapi dunia karier masa depan.

Berdasarkan penelitian (Putri, 2015) dapat diketahui bahwa sulitnya mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan harapan mereka sehingga mahasiswa tingkat akhir fakultas teknik mengalami kecemasan untuk mendapatkan keberhasilan kariernya mendatang. dengan begitu sikap optimisme sebagai sebuah pandangan terhadap kejadian sebagai hal yang baik

serta berfikir positif dalam menghadapi dunia kerja dimasa yang akan datang hal tersebut sangatlah penting khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang baru saja mendapatkan gelarnya.

Berdasarkan hasil wawancara didapati bahwa 4 dari 5 responden atau 80% tidak begitu optimis untuk dapat memenuhi impian kariernya, responden menganggap berusaha sekeras apapun akan gagal dikarenakan kemampuan yang minim, menganggap sebuah prestasi yang berhasil dilakukan karena adanya keberuntungan belaka. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan karier, mereka belum mampu menentukan karier apa yang sesuai dengan minat dan bakat mereka, dalam hal tersebut dapat diduga bahwa regulasi diri dan optimisme dapat menjadi faktor penyebab kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir, dengan hal ini para *fresh graduate* mampu mempersiapkan diri ketika menentukan karier yang tepat dan sesuai dengan minat bakat mereka.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain korelasional.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari Desember 2021 sampai dengan Januari 2023 dengan rincian seperti tampak pada Tabel 1.

Tabel 1 Waktu dan Tempat Penelitian

No	Tanggal	Tahapan Penelitian	Waktu	Lokasi penelitian	Subjek	Jumlah	Ket
1.	25/12/2021 s.d 27/12/2021	Wawancara (<i>Pre- eliminary study</i>)	10.00- 10.30	Universitas Islam 45	Mahasiswa	5	-
2.	07/06/2022	Penilaian <i>Expert Judgement</i>	13.31- 15.45	Universitas Islam 45	-	4	-
3.	03/07/2022 s.d 17/07/2022	Uji coba instrumen penelitian	15.45- 16.00	Universitas Islam 45	Mahasiswa	30	-
4.	22/07/2022 s.d 10/09/2022	Pengambilan data penelitian	16.10- 18.00	Universitas Islam 45	Mahasiswa	314	-
5.	19/01/2023	Wawancara	15.00- 15.45	Universitas Islam 45	Mahasiswa	3	-

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah 314 mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari 17 program studi Universitas Islam 45. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan rincian seperti tampak pada Tabel 2.

Tabel 2 *strata* sampel penelitian

No.	Program studi	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel
1.	Pendidikan Agama Islam	145	31
2.	Ahwal Al Syakhsyiah	22	5
3.	Perbankan Syariah	69	15
4.	Manajemen	233	50
5.	Akuntansi	127	27
6.	Ilmu Administrasi Negara	62	13
7.	Ilmu Pemerintahan	81	17
8.	Psikologi	42	9
9.	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi	330	71
10.	Geografi	33	7
11.	Pendidikan Guru Sekolah Dasar	185	40
12.	Ilmu Komunikasi	32	7
13.	Sastra Inggris	8	2
14.	Agribisnis	27	6
15.	Teknik Sipil	0	0
16.	Teknik Mesin	58	12
17.	Teknik Elektro	10	2
Total		1464	314

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini adalah *pertama*, subjek penelitian diberikan *informed consent* yang di dalamnya termuat penjelasan mengenai kerahasiaan data pribadi dan penggunaannya yang hanya sebatas pada keperluan akademis. *Kedua*, jika subjek penelitian menyetujui untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, maka peneliti meminta subjek untuk menandatangani lembar persetujuan. *Ketiga*, Subjek penelitian diminta mengisi lembar skala psikologi sesuai dengan keadaan diri subjek penelitian. Skala psikologi terdiri atas empat bagian. Bagian pertama berisi pertanyaan terkait dengan informasi demografis, bagian kedua berisi skala kecemasan karier, bagian ketiga berisi skala regulasi diri, dan bagian keempat berisi skala optimisme.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Karawang, 28 Februari 2023

Data penelitian dikumpulkan dengan metode wawancara dan skala psikologi. Skala psikologi yang digunakan adalah skala kecemasan karier (r alpha= 0,874), skala regulasi diri (r alpha= 0,871), serta skala optimisme (r alpha= 0,888). Wawancara dilakukan dua kali, yaitu di awal penelitian sebagai *pre-eliminary study* dan di akhir penelitian untuk memperdalam hasil penelitian.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh akan dianalisis dengan korelasi Pearson Product Moment dan regresi ganda.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan karier ($r = -0,571, p < 0,001$) dan antara optimisme dengan kecemasan karier ($r = -0,601, p < 0,001$), seperti tampak pada Tabel 3.

Tabel 3 Hasil analisis korelasi

Variabel	Koefisien Pearson Product Moment	<i>p</i>
Regulasi diri dengan kecemasan karier	-0,571	0,001
Optimisme dengan kecemasan karier	-0,601	0,001

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat regulasi diri dan optimism berperan dalam menurunkan kecemasan karier ($F = 252,670, p < 0,001, R^2 = 0,619$), seperti tampak pada Tabel 4.

Tabel 4 Hasil analisis regresi ganda

Model	Koefisien B	Sig
Konstan	58,315	0,000
Regulasi diri	-0,247	0,000
Optimisme	-0,228	0,000
F	252,670	0,000 ^b
R	0,787 ^a	
Koefisien Deteminasi (R^2)	0,619	

Adjusted R²

0,619

Pembahasan

Hasil penelitian ini mengonfirmasi penelitian Azhari (2016) dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan terhadap dunia kerja, hal ini menunjukkan bahwa semakin besar regulasi diri maka kecemasan terhadap dunia kerja semakin rendah, atau sebaliknya.

Menjadi seorang mahasiswa akhir yang memiliki regulasi diri yang baik bukanlah hal yang mudah, banyak faktor yang akan mempengaruhi kehidupan dan pola pikirnya dalam memandang dirinya, sehingga seorang Mahasiswa akhir harus bisa memilih lingkungannya untuk mendapatkan regulasi diri yang baik.

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk merencanakan, mengarahkan, dan memantau perilakunya dalam rangka mencapai tujuan tertentu dengan melibatkan unsur-unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial untuk mengarahkan perilaku guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan Brown (Ayu, 2018). Oleh karena itu hal ini harus di perhatikan oleh mahasiswa tingkat akhir. Ketika mahasiswa dihadapkan oleh perubahan-perubahan dan memantau perilakunya, maka regulasi dari mahasiswa akan bervariasi tergantung bagaimana individu mahasiswa bisa menyikapi perubahan itu.

Dari uraian di atas menandakan bahawa regulasi diri yang tinggi dapat mempengaruhi Kecemasan karier, karena regulasi diri yang tinggi dapat membuat tingginya motivasi internal yang mengakibatkan timbulnya keinginan untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan hasil deskripsi variabel pada penelitian ini yang menunjukkan responden sebagian besar 183 orang atau 58% berada di kategori tinggi, artinya mahasiswa akhir di Universitas Islam 45 memiliki regulasi diri yang tinggi sehingga mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam 45 memiliki keyakinan diri yang tinggi akan regulasi dirinya, sehingga mahasiswa dapat memenuhi aspek-aspek yang ada pada regulasi diri, seperti aspek plan, monitor, adjust, dan reflect.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Optimisme dengan kecemasan karier. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Putri, 2015) dimana optimisme menyebabkan orang tampil lebih baik dalam hidup karena

mereka mampu mengatasi masalah yang mereka hadapi, dan jika gagal optimisme cenderung bereaksi terhadap kegagalan.

Keyakinan bahwa peristiwa negatif hanya bersifat sementara, tidak sepenuhnya disebabkan oleh kelalaian diri sendiri, tetapi mungkin karena situasi, nasib atau orang lain. Optimisme dalam kesuksesan karier adalah cara berpikir positif individu tentang harapan yang akan terjadi di masa depan, atau visi bahwa peristiwa yang akan terjadi akan mengarah pada hal yang baik (Putri,2015).

Menurut (Putri, 2015) Optimisme menyebabkan orang tampil lebih baik dalam hidup karena mereka mampu mengatasi masalah yang mereka hadapi, mereka gagal optimis cenderung bereaksi terhadap kegagalan dengan respon aktif dan tidak putus asa, merencanakan tindakan, atau meminta bantuan dan nasihat, orang dengan optimisme yang sangat baik menunjukkan tingkat keputusan karier masa depan yang diambil dan tujuan karier yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa regulasi diri dan optimisme secara bersama-sama memengaruhi kecemasan karier sebesar 61,9% sedangkan sisanya 39% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Beberapa variabel tersebut adalah efikasi diri (Rahmanto, 2019), dukungan sosial (Fauziah, 2015), dan kepercayaan diri (Risnia, 2019).

Hasil deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin diperoleh sebanyak 150 orang atau 48% berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 164 orang atau 52% berjenis kelamin perempuan. Maka dapat disimpulkan bahwa dari 314 orang responden atau subjek penelitian ini didominasi oleh perempuan. faktor yang dapat mempengaruhi optimisme seseorang salah satunya yaitu jenis kelamin menurut Vinacle (Kurniawan, 2019).

Selanjutnya hasil deskripsi subjek penelitian berdasarkan usia, diperoleh sebanyak 98 orang atau 31% yang berusia 21 tahun , sebanyak 181 orang atau 58% yang berusia 22 tahun, sebanyak 25 orang atau 8% yang berusia 23 tahun, dan sebanyak 10 orang atau 3% yang berusia 24 tahun. Maka dapat disimpulkan bahwa dari 314 orang responden atau subjek penelitian ini di dominasi oleh mahasiswa yang berumur 22 tahun. Menurut Hirschu (Mardiyati & Yuniawati, 2013) usia seseorang dapat menentukan bagaimana pola pikirnya. Usia terkait dengan tahap perkembangan dari seorang individu. Misalnya individu pada usia dewasa awal pasti akan memiliki kecemasan karier yang tinggi daripada usia remaja. Hal ini terkait dengan

tugas perkembangan anak-anak dimana mereka dipersiapkan untuk menghadapi peran mereka nanti di masa dewasa.

Berdasarkan hasil wawancara tambahan pada responden mahasiswa Universitas Islam 45 dari berbagai prodi yaitu, Psikologi, PGSD, Ilmu Komunikasi, terdapat responden memiliki kecemasan karier yang tinggi seperti khawatir akan pilihan pekerjaan tidak sesuai dengan jurusan. Responden juga merasa khawatir akan karier di masa depan mereka. Responden juga merasa khawatir jika keluarga menolak pilihan karier yang mereka pilih.

Hal ini juga mengonfirmasi pada penelitian yang dilakukan oleh Ylmaz & Gunduz (2016). Pilihan karir, pengambilan keputusan profesional merupakan tugas perkembangan yang penting dalam perkembangan remaja dan dewasa. Mereka adalah keputusan yang saling terkait seperti orientasi, memulai pekerjaan atau mendapatkan pendidikan dan mereka tidak stabil. Pengaruh keluarga, orang-orang muda, di bawah pengaruh lingkungan mereka (teman, kesempatan keluarga, panutan, program televisi, sekolah dan pekerjaan bimbingan, kegiatan sosial, dan lainnya) menjadi sadar akan peluang dan pilihan karier.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dan optimisme dengan kecemasan karier dan bahwa regulasi diri dan optimisme dapat menurunkan kecemasan karier sebesar 61,9%. Dengan demikian, hendaknya mahasiswa tingkat akhir mampu membangun kemampuan regulasi diri dan meningkatkan kemampuan diri agar dapat optimis sehingga kecemasan menghadapi masa depan dapat berkurang. Pada penelitian selanjutnya, hendaknya dieksplorasi lebih dalam lagi melalui penelitian kualitatif mengenai kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir agar mendapat pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, I. I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. Doi:10.24036/02016526480-0-00
- Ayu, P. R. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Empati*, 7(3), 151-157.
- Azhari, M. M. (2016). Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 02(02), 23-29.

- Bandura, A. (1990). Self-Regulation Of Motivation Through Anticipatory And Self-Reactive Mechanisms. *Nebraska Symposium On Motivation. Nebraska Symposium On Motivation*, 38, 69-164.
- Fauziyah, J. A. (2015). Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Empati*, 4(4), 255-261.
- Hanim, S. A. (2020). Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48.
- Kurniawan, W. (2019). Relantionship Between Think Positive Towards The Optimism Of Psychology Student Learning In Islamic University Of Riau. *Jurnal Nathiqiyah*, 2(1), 126-147. Diambil Kembali Dari <https://Ojs.Diniyah.Ac.Id/Index.Php/Nathiqiyah/Article/View/54>
- Mutiarachmah, A. M. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Ikra-Ith Humaniora*, 3(3), 163-177.
- Putri, F. N. (2015). Self Esteem Dan Optimisme Raih Kesuksesan Karir Pada Fresh Graduate Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Empati*, 4(4), 15-19.
- Roslani, N. J. A. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (Ilmpi). *Jurnal Empati*.
- Risnia, I. S. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu)*, 1366-1373. Diambil Kembali Dari [Http://Jurnal.Unissula.Ac.Id/Index.Php/Kimuhum/Article/View/8266/3820](http://Jurnal.Unissula.Ac.Id/Index.Php/Kimuhum/Article/View/8266/3820)
- Sari, S. S. (2018). Analisis Pengaruh Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja (Studi Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Suska Riau). *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 31-41.
- Seligman, M. (2006). *Learned Optimism : How To Change Your Mind*. New York : Vintage Books, A Division Of Random House, Inc.
- Sukidjo. (2005). Peran Kewirausahaan Dalam Mengatasi Pengangguran Di Indonesia. *Jurnal Ekonomia*, 17-28.
- Yılmaz, E. G. (2016). (Cas). *Career Anxiety Scale* .
- Zhen, X. Z. (2016). Understanding The Relationship Between Optimistic Personality And Anxiety Among College Students: The Mediating Role Of Coping Style. *Iranian Journal Of Public Health*, 45(9), 1229-1231.
- Zimmerman, B. (2000). Chapter 2: Attening Self-Regulation A Social Cognitive Perspective. *Handbook Of Self-Regulation*, 13-39.
- Zulkarnaen, D. R. (2013). Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Optimisme Dengan Kecemasan Pada Atlet Beladiri Aikido. *Character*, 2(2), 1-7.