

KECEMASAN DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER PADA REMAJA

Ezra Addo Setiawan¹, Anniez Rachmawati Musslifah²

^{1, 2}Universitas Sahid Surakarta

Alamat : Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Kec. Laweyan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57144

Korespondensi penulis:

addosetiawan15@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine how insecure young people feel when making career decisions. Adolescents experience confusion, or anxiety, when making career development decisions. Fear of what hasn't happened yet, fear of failure, and lack of support from the environment. The method used in this study is a qualitative method. The subjects of this study were late adolescents, with a total of 3 respondents aged 17 to 19. Direct observation and interview techniques were used as data collection techniques in this study. The study found that young people surveyed reported feeling anxious when contemplating career decisions. This was due to worrying about things that hadn't happened yet, fear of failure before trying, lack of self-confidence, and lack of parental and community support. Research results on adolescents' anxiety during career decision-making have shown that adolescents' anxiety has a significant impact on their ability to make decisions. Therefore, the lower an adolescent's anxiety, the better he/she will be in decision making.

Keywords anxiety, youth, career

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami remaja dalam mengambil keputusan kariernya. Remaja dalam mengambil keputusan untuk perkembangan kariernya mengalami gangguan yaitu kecemasan. Faktor penyebabnya adalah cemas akan sesuatu hal yang belum terjadi, takut akan kegagalan dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Subjek penelitian ini adalah remaja akhir berjumlah 3 responden dengan rentang usia 17-19 tahun. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik observasi dan wawancara secara langsung. Hasil dari penelitian ini adalah remaja yang diwawancarai menjawab bahwa mengalami kecemasan saat memikirkan keputusan kariernya, hal ini dikarenakan kekhawatiran akan hal yang belum terjadi, takut akan kegagalan sebelum melakukan, kurangnya kepercayaan diri, dan kurangnya dukungan dari orang tua serta lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecemasan dalam pengambilan keputusan karier pada remaja, dihasilkan bahwa kecemasan pada remaja sangat mempengaruhi kemampuan dalam mengambil keputusan. Sehingga semakin rendah kecemasan pada remaja maka semakin tepat juga dalam melakukan pengambilan keputusannya.

Kata kunci : kecemasan, remaja, karier

1. PENDAHULUAN

Pengambilan keputusan tidak dibedakan dalam kehidupan setiap orang. Setiap orang harus membuat keputusan sendiri, sehingga kemampuan untuk mengambil keputusan sangat penting bagi seseorang. Seringkali keputusan seseorang, terutama remaja, tidak memperhitungkan pengetahuan, sikap, emosi, dan pengendalian diri mereka, sehingga mereka cenderung mengikuti teman-temannya. Kemampuan kaum muda untuk membuat keputusan profesional dan mengendalikan diri sangat penting dalam berbagai situasi kehidupan.

Banyak kesulitan yang dihadapi kaum muda dalam mengambil keputusan cenderung bersifat adaptif, meningkatkan motivasi orang tersebut untuk mencari bantuan dari orang lain. Semua ini bisa jadi karena kurangnya informasi saat mengambil keputusan. Remaja yang berada pada usia 15 hingga 24 tahun berada pada tahap eksplorasi karir (Super, 1980). Pada setiap tahap perkembangan manusia terdapat tugas untuk pengembangan karir harus diselesaikan. Pada titik ini, remaja mulai mencari Informasi tentang diri sendiri dan lingkungan agar dapat mengidentifikasi bidang minat serta kemampuan nilai-nilai yang diturunkan darinya, juga nilai-nilai yang terkandung dalam masyarakat yang ada dapat membantunya dengan pilihan kariernya sehingga dia dapat mulai fokus akan pilihan karir tertentu (Greenhaus & Callanan, 2006). Semakin seseorang memperhatikan dan mempersiapkan tujuan karirnya, semakin ia dapat memikirkan cara untuk mengatasi hambatan dalam tugas karir. Para remaja memahami bahwa mereka harus memperoleh pengetahuan dan membuat pilihan karir yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka, tetapi dibatasi oleh ujian sekolah dan penerimaan universitas. Ditambah pengaruh dari teman-teman yang belum mempertanyakan tentang karir, masih sedikitnya informasi dari sekolah dan tidak adanya dorongan dari mereka atau orang tua untuk memilih karir, sehingga mereka belum termotivasi untuk memilih karir.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi komitmen seseorang terhadap pilihan karirnya. Thai (2014) menyatakan bahwa kecemasan adalah salah satu faktor krusial yang harus diperhatikan. Ketika seorang individu diberikan tugas pengembangan karir, tugas pengembangan ini dapat membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, kebingungan, dan keraguan diri (Fuqus & Hartman, 1983; Blustein, Ellis, & Devenis, 1989).

Kecemasan adalah hal yang umum terjadi dalam bidang pendidikan. Setiap orang pastinya pernah merasa cemas ketika mereka bersekolah ataupun saat bekerja. Akan tetapi, bagi individu tertentu, kecemasan dapat menghambat pembelajaran dan prestasi, khususnya ketika menghadapi karir setelah tamat sekolah. Kecemasan adalah hal yang normal di dalam kehidupan, karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Nevid, Rathus dan Greene (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan menurut Freud (dalam Semiun, 2006) adalah

suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang.

Studi lain menunjukkan bahwa kecemasan pada karier tidak hanya dapat menjadi bentuk penyakit mental, tetapi juga dapat melemahkan individu secara fisik dan dengan demikian menghambat perkembangan karier mereka (Pirasik, Rowell & Thompson, 2017). Dalam proses pengembangan karier, kecemasan dapat muncul dari rasa takut akan masa depan, kurangnya kesadaran diri dan orientasi karir, serta tekanan dari orang tua (Pirasik et al., 2017). Fenomena ini menjelaskan mengapa remaja semakin khawatir karena memikirkan masa depan, dalam hal karier. Kecemasan karier dapat didefinisikan sebagai kecemasan karier terkait dengan kegagalan akademik dan/atau pengangguran terkait dengan proses pengembangan karier (Vignoli, 2015).

Penelitian Blustein & Phillips (1988) menunjukkan kecemasan karier dapat memengaruhi proses eksplorasi karier seseorang karena dapat menghambat perilaku yang berguna dalam pengambilan keputusan karier. Hasil serupa dikemukakan oleh Daniels, Stewart, Stupnisky, Perry, & LoVerso (2010) bahwa kecemasan yang dirasakan siswa dapat membuat mereka menghindari perilaku yang berhubungan dengan penentuan karier seperti menghadiri konseling karier atau mengumpulkan informasi tentang karier.

Dalam artikel (Susan Heitler) yang ditulis oleh seorang pakar psikologis asal Denver dan penulis buku 'From Conflict to Resolution' menjelaskan bahwa gangguan kecemasan adalah yang paling umum dari semua penyakit mental. Kecemasan ini dapat mempengaruhi setidaknya 25% dari semua remaja pria dan 30% dari semua remaja perempuan. Bahkan, banyak ahli melihat adanya peningkatan tingkat kecemasan serta timbulnya gangguan kecemasan pada orang dewasa dan remaja. Serta menurut sebuah survey kesehatan mental yang dilakukan oleh Pew Reseach Center ditahun 2018, remaja saat ini adalah yang paling merasa kecemasan atau gelisah. Mereka (para remaja) mengakuinya sendiri, dalam survey ini ditemukan bahwa 70% remaja mengatakan kecemasan dan depresi adalah "masalah utama" bagi para remaja, serta hanya 26 % yang mengatakan itu adalah masalah kecil

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya memiliki kesamaan yaitu kecemasan yang dialami setiap individu dapat mengakibatkan kemampuan mengambil keputusan menurun bahkan dapat menyebabkan penyakit mental, sehingga kecemasan menjadi masalah utama yang perlu ditangani pada era sekarang ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami remaja dalam mengambil keputusan kariernya. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan gambaran, upaya, membimbing tidak hanya para remaja tetapi juga para orang tua dalam menangani dampak dari kecemasan yang dapat mengganggu kemampuan mengambil keputusan yang tepat.

2. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Kecemasan

Nevid, Rathus dan Greene (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan menurut Freud (dalam Semiun, 2006) adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Menurut Ghufron dkk (2010) kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman. Dari pengertian – pengertian para tokoh ahli diatas maka peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak nyaman sebagai manifestasi dari ketidakmampuannya mengendalikan pikiran yang ditandai dengan munculnya rasa takut dan khawatir untuk menjalani kehidupan dimasa mendatang.

B. Aspek-Aspek Kecemasan

Aspek kecemasan menurut Nevid (2005), yaitu:

Aspek fisik seperti produksi keringat yang lebih banyak, gemetar, perasaan mual, panas dingin, jantung berdetak kencang, sesak nafas, gelisah, perasaan lemas, diare, dan buang air kecil lebih sering dari biasanya.

Aspek perilaku, seperti perilaku menghindar, ketergantungan terhadap orang lain, dan individu cenderung menghindari atau meninggalkan situasi yang dapat memicu timbulnya kecemasan.

Aspek kognitif, kecemasan akan merasakan kekhawatiran yang berlebih terhadap sesuatu yang akan terjadi.

Berdasarkan uraian diatas, maka aspek-aspek kecemasan yang dialami individu terlihat dari aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku.

C. Faktor-Faktor Kecemasan

Nevid, Rathus dan Greene (2005) menjelaskan bahwa kecemasan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

1. Faktor sosial lingkungan

Faktor sosial lingkungan meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain dan kurangnya dukungan sosial.

2. Faktor biologis

Faktor biologis meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau

menghambat tingkah laku repetitif. Sehingga gen dan ketidakseimbangan zat kimia dalam otak menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan.

3. Faktor behavioral

Faktor behavioral meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap situasi yang ditakuti.

4. Faktor kognitif dan emosional

Faktor kognitif dan emosional meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan, faktor faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang self-defeating atau irasional sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh dan efikasi diri yang rendah. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan pada individu yaitu kontrol diri.

3. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, yang digunakan untuk memahami data yang terkumpul agar mudah memperoleh informasi yang detail. David Williams (1995), penelitian kualitatif melibatkan peneliti yang mengumpulkan data berdasarkan latar alamiah. Karena dilakukan secara wajar atau tidak tergesa-gesa, maka hasilnya juga sah dan dapat digugat. Berdasarkan informasi pada paragraf sebelumnya, jelas bahwa penelitian kualitatif memerlukan pengumpulan dan analisis data deskriptif.

Dalam penelitian ini, topik dalam topik ini diperiksa dan dibahas sebagai contoh. Informasi kasus penelitian disediakan oleh semua organisasi yang diaudit dan terlibat. Subjek penelitian merupakan kumpulan informasi yang dapat memberikan informasi tentang masalah yang diamati selama penelitian

Teknik wawancara digunakan untuk mengumpulkan data dari subjek penelitian. Menurut Lexy J. Moleong pengertian wawancara merupakan suatu percakapan dengan tujuan-tujuan tertentu, pada metode ini peneliti dan responden berhadapan langsung (*face to face*) untuk mendapatkan informasi secara lisan dengan tujuan mendapatkan data yang dapat menjelaskan permasalahan penelitian.

B. Subjek Penelitian

1. Konseli I

Nama : K
TTL : Surakarta, 18 Mei 2006
Usia : 17 tahun
JenisKelamin : Perempuan
Kelas : XII SMA
Sekolah : SMA N 03 Surakarta

Konseli merupakan siswi kelas XII SMA yang rajin akan tugas-tugas sekolahnya. Konseli di SMA mengikuti program 2 tahun yang dimana materi pendidikannya diperpadatkan. Hal ini membuat konseli cemas akan hasilnya dan cemas akan nanti tidak sesuai apa yang konseli inginkan.

2. Konseli II

Nama : B
TTL : Surakarta, 26 Desember 2004
Usia : 19 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Kelas : Mahasiswa Semester 4
Sekolah : Universitas Kristen Surakarta

Konseli merupakan mahasiswa semester 4 yang termasuk mahasiswa aktif di universitasnya. Konseli merasa cemas akan masa depannya yang dimana dia merasa salah mengambil keputusan dengan berkuliah, yang dimana konseli mengikuti perkataan orang tuanya. Sebelumnya konseli adalah lulusan SMK teknik mesin, keinginannya untuk bekerja langsung, akan tetapi orang tuanya meminta melanjutkan kuliah.

3. Konseli III

Nama : S
TTL : 07 September 2005
Usia : 17 tahun
JenisKelamin : Laki-laki
Kelas : XII SMK
Sekolah : SMK N 05 Surakarta

Konseli merupakan siswa laki-laki kelas XII SMK jurusan Teknik Gambar Bangunan. Konseli sebenarnya sebelum masuk ke SMK, dia ingin masuk ke SMA melewati jalur prestasi. Konseli masuk ke SMK karena keinginan dari orang tuanya dengan harapan setelah lulus dapat membantu pekerjaan ayahnya yang seorang arsitek serta permasalahan ekonomi yang dimana konseli adalah anak ke 2 dari 4 bersaudara. Akan tetapi, nilainya di SMK kurang memuaskan dan membuatnya cemas akan nanti setelah lulus

C. Pengumpulan Data

Metode untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini adalah wawancara observasi.

Menurut Robert Kahn dan Channel, pengertian wawancara adalah jenis interaksi khusus yang terjadi untuk mencapai tujuan tertentu dan difokuskan pada area konten dunia tertentu melalui proses eliminasi bahan-bahan tertentu yang tidak ada komunikasi yang berkelanjutan dan berkelanjutan. Pada tahap wawancara, subjek dituntut untuk memberikan informasi yang sesuai dengan apa yang diketahui dan dihasilkan di area komunikasi asmara pada tahap SMA. Tujuan dari wawancara adalah untuk mengumpulkan informasi secara perlahan dan menyeluruh dari sumber yang

tidak dapat dipercaya. Wawancara dengan informan dilakukan secara tatap muka dan dekat, sehingga wawancara dapat dilakukan secara tertutup dan diketahui kondisi informan terkini.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Penelitian ini dilakukan diluar sekolah sehabis jam sekolah telah usai dan dilakukan secara langsung. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja akhir berada di sekitar lingkungan peneliti di daerah Jebres, Surakarta. berusia sekitar 17-19 tahun. Jumlah sumber data penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa penelitian kualitatif lebih mementingkan informasi yang banyak dan lebih valid serta mendalam dari beberapa informan daripada memiliki banyak informan.

Dari hasil wawancara semua subjek mengungkapkan bahwa dirinya saat memikirkan kariernya merasakan gelisah dan terkadang sampai tangan bergetar, hal ini diakibatkan kecemasan pada diri subjek berlebih.

Semua subjek mengungkapkan saat memikirkan akan masa depannya ini, tiba-tiba jantungnya berdetak kencang, dan hal ini sering terjadi ketika subjek sedang dalam keadaan tidak melakukan kegiatan atau saat bersantai.

Salah satu subjek mengungkapkan bahwa dirinya sering mengalami buang air kecil yang intensitasnya lebih dari biasanya, dan subjek menyadari akan hal itu diakibatkan karena kecemasan yang ada pada pemikirannya.

Selama wawancara 2 dari 3 subjek mengungkapkan bahwa dirinya menghindari dari berbagai pertanyaan akan keputusan kariernya agar tidak memunculkan kecemasan pada diri subjek.

Salah satu subjek mengungkapkan merasa masih membutuhkan keputusan yang diambil oleh kedua orang tuanya, padahal diri subjek ingin mengambil keputusan berdasarkan keinginannya sendiri tapi masih ada keraguan. Sedangkan subjek yang lain punya keputusan sendiri, akan tetapi terbatas oleh faktor ekonomi keluarga dan lingkungan sekitar yang kurang membantu.

Semua subjek mengungkapkan dirinya memiliki kecemasan dalam mengambil langkah keputusan karier apa yang akan ditempuhnya. Subjek-subjek yang memiliki kecemasan berlebih ini mengatakan bahwa mereka masih kebingungan dalam memutuskan kariernya dan masih belum memikirkan secara mendalam karier pilihannya.

Berdasarkan dari segi kognitif, subjek mengatakan bahwa merasa cemas dan khawatir akan yang berlebih terhadap sesuatu yang akan terjadi. Subjek memiliki konflik psikologis yang dimana keinginan dan harapan tidak sesuai dengan realita keadaan yang dihadapinya.

Berdasarkan dari wawancara yang sudah dilakukan, ke-tiga subjek menyatakan bahwa dirinya kurang percaya diri jika dikaitkan dalam pengambilan keputusan karier



mereka. Kecemasan yang dialami oleh ke-tiga subjek membuat rasa percaya diri dalam mengambil keputusannya menurun, dan merasa sensitif jika ada persoalan tentang karier mereka.

B. Pembahasan

Kecemasan yang dialami masing-masing subjek dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya kekhawatiran akan hal yang belum terjadi, takut akan kegagalan sebelum melakukan, kurangnya kepercayaan diri, merasa ragu-ragu akan kemampuan yang dimiliki, adanya konflik psikologis yang disebabkan karena keinginan dan harapan yang tidak sesuai keadaan realita, kurangnya dukungan dari orang terdekat dan lingkungan yang kurang mendukung.

Hal ini seperti apa yang dikemukakan oleh Nevid (2005) yang dimana memiliki kekhawatiran berlebih terhadap sesuatu yang akan terjadi dapat mengakibatkan kecemasan. Salah satu faktor kecemasan faktor kognitif dan emosional yang dimana konflik psikologis tidak terselesaikan, faktor faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan menyebabkan kecemasan pada diri individu. Faktor sosial lingkungan meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain dan kurangnya dukungan sosial (Nevid, Rathus dan Greene,2005).

Pada penelitian ini kecemasan yang berlebih dapat mempengaruhi individu dalam mengambil keputusan untuk kariernya. Individu yang memiliki kecemasan berlebih akan mengalami kesulitan dan kebingungan dalam memutuskan dan berdampak pada ketidakmampuan individu dalam mengambil keputusan (*decession making*).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kecemasan pengambilan keputusan karier pada remaja, dihasilkan bahwa kecemasan yang dialami cukup signifikan dan menyebabkan ketidakmampuan individu dalam mengambil keputusan yang tepat untuk dirinya. Semakin rendahnya kecemasan yang dialami individu maka kemampuan dalam mengambil keputusan semakin baik. Dengan demikian, kecemasan dan kemampuan individu dalam mengambil keputusan karier merupakan sesuatu hal yang tidak terikat akan tetapi saling berkaitan satu sama lain. Kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat itu sangatlah penting, oleh karena itu kita perlu kesadaran diri akan kecemasan yang terjadi dan mengevaluasi sehingga dapat mengurangi dampak yang disebabkan oleh kecemasan berlebih.

Dalam penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan yang dimana tidak adanya keterlibatan pihak lain seperti orang tua subjek atau orang terdekat subjek.

Dari tahap-tahap konseling yang telah dilaksanakan maka untuk mencapai tujuan proses konseling maka perlu dilaksanakan penilaian untuk melihat bagaimana perkembangan klien dalam melaksanakan konseling maupun setelah melaksanakan proses konseling, adapun penilaian hasil dari konseling tersebut.

Tiap konseli memperoleh pemahaman baru akan permasalahan terkait kecemasan dalam keadaan yang dialaminya. Membutuhkan dorongan atau support dari lingkungan terdekat terutama orang tuanya yang seharusnya menjadi tempat bersandar atau memberi saran. Masing-masing konseli mempunyai rencana yang akan ditempuhnya kedepannya dalam mengatasi rasa kecemasan yang ada dalam diri masing-masing.

Konseli pertama memiliki jadwal yang terlalu padat membuat dirinya tertekan. Sedangkan konseli ke dua dan tiga memiliki kesamaan yang mana mendapat tekanan dari orang tuanya, yang seharusnya memberi saran dan mendukung keputusan anaknya

Dari hasil penelitian ini diharapkan sebagai tinjauan dan pembelajaran untuk para remaja-remaja yang dimana masih mencari jati dirinya, karena kecemasan memiliki dampak yang negatif dalam kemampuan mengambil keputusan yang tepat. Untuk para remaja hendaknya mengutarakan pendapat ke orang tua, agar saling terbuka dan saling memahami keinginan dan harapan masing-masing. Serta untuk para orang tua, hendaknya janganlah memutuskan sendiri, lebih-lebih memaksakan kehendak dalam karier anaknya sendiri, berikanlah kesempatan bagi anak-anak mengutarakan pendapat karena sebagai orang tua lebih baik memberikan saran dan nasehat daripada memutuskan. Biarkanlah anak itu sendiri yang memutuskan kariernya, sehingga berpengaruh dalam perkembangan kemampuan mengambil keputusan.

DAFTAR PUSTAKA

- Blustein, D. L., & Phillips, S. D. (1988). Individual and contextual factors in career exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 33, 2013-216.
- Blustein, D. L., Prezioso, M. S., & Schulteiss, D. P. (1995). Attachment theory and career development: Current status and future directions. *The Counseling Psychologist*, 23(3), 416-432.
- Daniels, L. M., Stewart, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P., & LoVerso, T. (2010). Relieving career anxiety and indecision: The role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations. *Social Psychology Educational*, 14, 409- 426.
- Freud, Sigmund. (2006). *Pengantar umum psikoanalisis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Greenhaus, Jeffrey H. & Gerrard A. Callanan. (2006). *Encyclopedia of Career Development*. London: Sage Publications Ltd.
- Nevid, J.S,Rathus, S.A & Greene (2005), B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid I (Edisi Kelima)*. Jakarta: Erlangga
- Pirasik, C. T., Rowell, P. C., & Thompson, L. K. (2017). A phenomenological study of career anxiety among college students. *The Career Development Quarterly*, 65, 339- 352



- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16(3), 282–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Thai, M. (2014). The development and validation of a scale of career anxiety. Northwestern University. Diakses dari <http://www.undergraduatelibrary.org/2014/psychology/development-and-validation-scale-career-anxiety>
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191