
HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA AKHIR DI UNIVERSITAS NUSA CENDANA KOTA KUPANG

Oleh

Lodia Carolina Hermanus^{1*}, Sri Aryanti Kristianingsih²

^{1,2}Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana

Salatiga

Email: ¹lodiacarolinahermanus@gmail.com

Article History:

Received: 30-03-2023

Revised: 01-04-2023

Accepted: 23-04-2023

Keywords:

Anxiety Facing the
World of Work, Social
Support.

Abstract: *The purpose of this study was to determine the relationship between social and anxiety in facing the world of work in final students at Nusa Cendana University, Kupang, totaling 38 respondents. Data collection was carried out using a scale of social support and anxiety in facing the world of work. The result showed that there was no significant relationship between social support and anxiety in facing the world of work for students with a value of $r = 0,931$ and significant = $0,003$ ($p < 0,05$) so it can be concluded that social support has no significant effect on student anxiety in facing the world of work.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa semester akhir adalah sebutan bagi mahasiswa yang akan mengakhiri masa perkuliahannya di suatu universitas dan dituntut untuk segera bertindak dalam menyelesaikan perkuliahannya. Dari tahapan yang dilalui mahasiswa akhir banyak sekali tugas yang dihadapi mulai dari penyelesaian tugas kuliah, praktikum, menyelesaikan tugas lapangan hingga berakhir dengan menyelesaikan skripsi. Mahasiswa semester akhir masuk dalam rangkaian tingkat perkembangan dewasa awal yang dimulai dari umur 18 hingga 25 tahun dalam melakukan tugas dan tanggung jawab saat berkuliah (Duffy & Atwater, 2009). Menurut Bandura (dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2005) mengemukakan bila mahasiswa semester akhir percaya bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan yang di hadapi dalam hidupnya, maka mahasiswa semester akhir tersebut akan merasa semakin cemas bila menghadapi suatu tantangan, seperti tantangan dalam menghadapi dunia kerja yang akan dihadapi oleh mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi. Rumitnya kesulitan mengenai pekerjaan dengan banyaknya pesaing, hambatan, rintangan yang dialami membuat para pelamar kerja terhalang mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan potensi dan keinginan yang diharapkan demikian halnya pada mahasiswa semester akhir (Duffy & Atwater, 2009). Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada beberapa mahasiswa Universitas Nusa Cendana dibulan oktober 2021 sebagian dari mahasiswa yang menjadi narasumber mengatakan bahwa dalam berkuliah mereka belum siap untuk masuk ke dalam dunia kerja dikarenakan tuntutan mengerjakan tugas akhir seperti melakukan penelitian dan menyusun skripsi serta banyaknya persaingan, hambatan dan tantangan yang dihadapi dalam hidup sehingga kesiapan kerja terlupakan. Gejala emosi yang dirasakan responden saat memikirkan

tentang menghadapi dunia kerja yaitu sedih, takut, gelisah, kurang percaya diri, bahkan memiliki rasa kecemasan yang mendalam. Ada juga yang mengatakan bahwa ketika lulus dari perguruan tinggi harus memerlukan persiapan yang matang untuk masuk dalam dunia kerja sehingga dibutuhkan suatu sikap, keterampilan, dan pengetahuan yang dimiliki untuk sukses dalam dunia kerja. Ada juga yang menyatakan bahwa ketika lulus dari institusi perguruan tinggi rata-rata waktu tunggu sarjana (S1) hingga mendapatkan pekerjaan pertama bisa dari 1 sampai 9 bulan yang menyebabkan sebagian mahasiswa merasa khawatir akan kehidupan ketika lulus dan tidak memiliki semangat untuk masuk ke dalam dunia kerja. Hal lain yang mengakibatkan mahasiswa merasa cemas untuk masuk dalam dunia kerja yaitu tidak adanya dukungan sosial dari orang terdekat seperti orang tua, sahabat, pacar, dan teman yang tidak bisa mengarahkan serta memberikan motivasi untuk responden mengejar harapannya untuk lulus dan bersaing menghadapi dunia kerja. Namun ada juga yang mengatakan bahwa mereka mampu menghadapi dunia kerja dan tidak merasa cemas, takut bahkan khawatir dengan adanya persaingan karena mempunyai dukungan sosial dari keluarga serta memiliki bekal ilmu pengetahuan yang cukup dan pengalaman dalam kuliah seperti kerja lapangan atau magang, mengikuti berbagai macam organisasi, serta mengikuti pelatihan dan seminar yang di adakan di dalam dan luar kampus.

Hal di atas terlihat bahwa mahasiswa semester akhir yang akan menjadi lulusan perguruan tinggi harus memiliki kualitas yang mampu bersaing dengan orang lain dengan penuh kesiapan dan percaya diri dalam memasuki dunia kerja dan diharapkan agar mahasiswa harus memperbanyak mencari informasi yang banyak ketika lulus sarjana. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akan merasa minder, takut, gugup, bahkan ketika kecemasan dirasakan semakin mendalam dapat berdampak pada tekanan batin dan mental. Oleh karena itu perlu adanya strategi yang lebih tepat dalam menghadapi perasaan cemas salah satu nya tantangan terhadap masa depan menghadapi dunia kerja, diantaranya menerima dukungan sosial dari orang lain. Dari hal ini maka dukungan sosial berguna untuk mengurangi kecemasan, depresi dan simptom-simptom bagi tubuh dalam mengalami *stress* (Nevid, Rathus, dan Greene, 2003). Pada penelitian ini maka mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nusa Cendana mampu mengetahui sejauh mana mahasiswa mempersiapkan dirinya untuk memasuki dunia kerja.

Dunia kerja merupakan sesuatu hal yang sangat dibutuhkan bagi setiap orang. Seseorang bekerja karena adanya sesuatu yang harus dicapai dan berharap sesuatu aktifitas kerja dapat membawa keadaan yang lebih memuaskan daripada keadaan sebelumnya. (Anaroga, 2006). Namun dalam memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan bakat, minat dan kemampuan tidaklah mudah seperti yang diharapkan, karena banyaknya hambatan dan tantangan yang menyebabkan hal tersebut sulit untuk dicapai. Sehingga tantangan yang dihadapi menimbulkan mahasiswa akhir yang akan selesai dari perkuliahan mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja. Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor genetis, kurangnya dukungan sosial peristiwa traumatis atau konflik psikologis yang tidak terselesaikan. Oleh karena itu rendahnya dukungan sosial dari orang lain dapat membuat individu mengalami kecemasan.

Dukungan sosial adalah kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok (Uchino, 2004, dalam Sarafino &

Smith, 2011). Dukungan sosial dapat bersumber dari orang tua, teman, pacar, rekan kerja, komunitas. Dukungan sosial dapat membuat individu terhindar dari stress akibat tekanan dalam permasalahan yang terjadi. Namun, sebaliknya tidak adanya dukungan sosial membuat individu merasa ketidakpuasan hidup, depresi, dan cemas. Dukungan sosial bisa juga berupa dukungan emosional yang melibatkan rasa empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu, sehingga individu dapat mengurangi rasa cemas yang terjadi. Aspek yang juga menandai kecemasan ialah gangguan pada perilaku seperti, perilaku menghindar, perilaku ketergantungan, perilaku terguncang dan meninggalkan situasi yang mengancam. Dalam hal ini dukungan sosial dapat diberikan berupa dukungan emosional. Kecemasan juga ditandai dengan adanya gangguan kognitif seperti halnya perasaan yang timbul tentang sesuatu dan memiliki keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi. Selain itu, individu merasa terancam oleh seseorang ataupun suatu peristiwa serta merasa kebingungan dan khawatir ditinggal sendiri. Dalam hal ini dukungan sosial yang diberikan berupa dukungan emosional yang berupa kepedulian dan perhatian kepada individu. Maka mahasiswa semester akhir jika mendapatkan dukungan sosial maka akan mengurangi terjadinya kecemasan. Hal ini terjadi dikarenakan dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kecemasan.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan penulis menggunakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan pada analisis data numerikal yang diolah melalui data statistic. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yaitu skala Likert. Untuk kedua variabel yang diuji, alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel dukungan sosial yang disusun sendiri oleh House (dalam Smeet, 1994). Skala tersebut menggunakan pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat pilihan alternatif yaitu diberi nilai 1 untuk Sangat Tidak Setuju (STS), nilai 2 untuk Tidak Setuju (TS), nilai 3 untuk Setuju (S), dan nilai 4 untuk Sangat Setuju (SS), Menyusun 20 item pernyataan yang terdiri dari 4 aspek, emosional, instrument, informasi, dan penghargaan. Alat ukur kecemasan menurut Nevid, 2005 (dalam Daniel Rizki Wicaksono) bahwa terdapat 3 (tiga) aspek kecemasan yaitu: simptom fisik, simptom perilaku, simptom kognitif. Terdapat 20 item *favorable* dan *unfavorable* pilihan jawaban untuk setiap item skala kecemasan yang tersedia menggunakan skala *likert* yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), serta Sangat Tidak Setuju (STS). Item yang kurang memperlihatkan kualitas yang baik harus disingkirkan atau direvisi terlebih dahulu sebelum menjadi bagian dari skala. Hanya item yang mempunyai kualitas yang baik saja yang boleh digunakan dalam skala. Salah satu kualitas adalah keseluruhan atau konsistensi antara item dengan secara keseluruhan atau sering disebut dengan korelasi item total. Adapun standar pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan validitas item pada skala dukungan sosil adalah 0,05 sehingga item dianggap valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 38 siswa dengan menggunakan *google form* sedangkan karakteristik partisipan antara lain mahasiswa Universitas Nusa Cendana Kota Kupang yang berusia 21-25 tahun.

Tabel 1. Jumlah Partisipan

Jenis kelamin	Jumlah partisipan	Partisipan
Laki-laki	10	20%
Perempuan	28	80%
Total	38	100%

B. Analisis Data

1. Hasil Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil uji normalitas
One-Sample Kolmogrov Test

	Kecemasan	Dukungan sosial
<i>Test Statistic</i>	0,089	0,147
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,200	0,038

Hasil analisis menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal, ini dapat dilihat dari tabel One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test didapat nilai *assymtot* 0,200 dan 0,038 maka data berdistribusi normal karena nilai *assymtot* lebih dari 0,05.

2. Hasil Uji Linearitas

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

	F	Sig
<i>Between (combined)</i>	1,615	0,150
<i>Groups linearity</i>	000	0,985
<i>Deviation from linearity</i>	1,749	0,118

Hasil uji linieritas, menunjukkan bahwa pada tabel *deviation from linearity* sebesar 1,147 dengan signifikasi 0,118 maka signifikan ($0,118 > 0,05$) maka kedua data linier.

3. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis Correlation

		Dukungan sosial	Kecemasan
Dukungan sosial	<i>Pearson Correlation</i>	1	,003
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,987
	<i>N</i>	38	38
Kecemasan	<i>Pearson Correlation</i>	,003	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,987	
	<i>N</i>	38	38

Perhitungan uji korelasi *Pearson* antara variabel dukungan sosial dan kecemasan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) jika nilainya $<0,05$ maka didapatkan nilai Sig. (2-tailed) $>0,05$ yaitu 0,987 penelitian dari kedua variabel tidak saling berhubungan dengan kata lain kedua variabel tidak saling berkorelasi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir di Universitas Nusa Cendana Kota Kupang. Pada hasil yang ditunjukkan terlihat bahwa adanya hubungan yang linear antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa dengan mengacu pada nilai *deviation from linearity* dimana $f = 1,749$ dan $sig = 0,118$ yang dimana jika nilai signifikansi $>0,05$ maka kedua variabel dikatakan memiliki hubungan secara linear. Hasil dari uji linearitas yang dilakukan penulis sejalan dengan peneliti yang dilakukan oleh Refi E, dkk (2022) dalam tulisannya mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang linear antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan sig sebesar 0,064 dimana nilai $p > 0,05$. Dalam penelitian lain yang dilakukan Haryati & Neneng Harsanah (2019) mendapati hasil uji linearitas dengan nilai signifikan *deviation from linearity* antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 0,654 sehingga kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Selain kedua peneliti di atas ada peneliti lain yaitu Indra Yudi Erlangga (2018) yang melakukan uji asumsi linearitas untuk melihat hubungan linear dari kedua variabel dukungan sosial dengan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dari hasil yang dilakukan maka nilai $f = 47,52$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga kedua variabel terdapat hubungan yang linear.

Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan pengujian menggunakan *pearson correlation product moment* didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,003 dengan nilai signifikansi sebesar 0,987 ($p > 0,05$) artinya tidak memiliki kaitan yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan pada mahasiswa akhir Universitas Nusa Cendana sehingga korelasi pada penelitian ini ditolak. Hasil penelitian saat ini bertentangan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Haryati (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat memberikan efek yang besar terhadap perilaku seseorang yang sedang mencari pekerjaan. Dengan adanya dukungan sosial yang diberikan baik dari keluarga, teman sebaya maupun lingkungan. Hal ini dapat mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Menurut Taylor, dkk dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang berupa bantuan secara materi, bantuan secara emosional, maupun bantuan informasi. Dukungan sosial dapat membantu subjek menghadapi kecemasan dunia kerja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ema Sitompul, dkk (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. Dengan nilai signifikansi $-394 < 0,05$. Adi M. K dan Tanti S (2021) juga mengemukakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dan self efficacy dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir yang artinya semakin baik dukungan sosial orang tua maka akan diikuti rendahnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir.

Dengan mengacu pada penelitian ini maka dukungan sosial bukan menjadi faktor utama dalam memicu kecemasan melainkan dari diri sendiri yang kurang mendapatkan semangat dalam menghadapi dunia kerja namun ada beberapa faktor lain yang memicu kecemasan seperti takut gagal untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah. Hal ini dapat didukung dengan wawancara yang dilakukan pada 3 responden yang sudah mengisi kuesioner mengatakan bahwa perasaan tidak yakin dengan diri sendiri seperti khawatir, ketakutan, gelisah bahkan mengalami beberapa gejala fisik seperti kaki dan tangan yang merasa gemetar saat menjumpai orang baru dan jantung berdebar-debar saat ditanyakan tentang skripsi walaupun responden sudah mendapat dukungan sosial dari orang tua, keluarga bahkan pacar namun kecemasan tersebut belum bisa dikontrol jika dari dalam diri sendiri yang tidak bisa mengendalikannya.

Maka dukungan sosial tidak menjadi faktor kecemasan saat menghadapi dunia kerja pada mahasiswa akhir tapi kecemasan dialami ketika mahasiswa menghadapi tugas akhir sehingga menimbulkan kurangnya rasa percaya diri dan gelisah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Farida Rahmawati (2019) dimana kecemasan bukan komponen penting melainkan kecemasan muncul ketika mahasiswa sedang menyusun skripsi, ada beberapa unsur lain seperti perasaan khawatir dan risau yang tinggi akan sesuatu yang akan terjadi dan kurangnya rasa kemampuan dalam diri. Annisa (2017) kecemasan yang tinggi juga dapat berpengaruh dalam penenangan konsentrasi serta fisik, bahkan dapat menimbulkan masalah dalam diri. Salah satu unsur partisipan kehidupan yang sehat, baik fisik maupun mental yang tidak tentu antara konsep diri dengan kecemasan umum pada remaja awal, hasil korelasi ditolak.

Penelitian lain oleh Ping (2016) dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesisnya tidak disetujui antara hubungan dukungan sosial dengan depresi pada Narapidana wanita di lembaga permasyarakatan kelas II B Kota Tangerang dan dukungan sosial bukan peranan penting dalam memicu depresi melainkan peranan menerima diri dan gambaran diri, strategi *coping* stressor, dan ditinggal pasangan.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini ialah adanya keterbatasan antara waktu dan kemampuan peneliti, serta data yang diperoleh masih mempunyai beberapa pertanyaan yang tidak valid maka diharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai dukungan sosial serta kecemasan menghadapi dunia kerja dengan metode penelitian yang berbeda, sampel yang lebih luas dan penggunaan instrumen penelitian yang berbeda dan lebih lengkap.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas Nusa Cendana. Dengan demikian, semakin rendah kecemasan maka semakin rendah juga dukungan sosial sebaliknya semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi dukungan sosial.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis menyarankan hal-hal sebagai berikut

- a. Bagi mahasiswa akhir yang akan menghadapi dunia kerja

Dapat dijadikan bahan masukan bagi mahasiswa untuk mempersiapkan diri secara fisik dan mental agar semakin matang ketika nantinya menghadapi dunia kerja dengan meningkatkan kualitas diri.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa mempelajari faktor lain dalam mempengaruhi dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa serta menerapkan pengambilan sampel yang lebih luas agar bisa mendapatkan hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anoraga, Pandji, 2006, psikologi kerja, Cetakan keempat, PT Rineka Cipta, Jakarta.
- [2] Annisa, Mayang. (2017). Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan umum pada remaja awal. *Jurnal Psikologi*, 10 (2).
- [3] Ariadi, Malelak dan Astuti (2015). *Analisis Hubungan Financial literacy dan Demografi dengan Investasi, Saving dan Konsumsi*. Diunduh pada tanggal 28/09/2015, jam 20:29 WIB.
- [4] Azwar, S. (2013). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [5] Badan Pusat Statistik. (2022). Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,83 Persen. Diakses dari:
<https://www.bps.go.id/pressrelease/2022/05/09/1915/februari-2022--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-83-persen.html>
- [6] Blackburn, I. M., Davidson, K. M., Kendell, R. E. 1994. *Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan, Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. Semarang: IKIP Semarang Press
- [7] Carr, A. (2001). *Abnormal psychology*. Philadelphia: Psychology Press
- [8] Chaplin. 1997. *Pengertian Kemampuan*. (<http://digilip.petra.ac.id>). Diakses Rabu 21 Oktober 2011 pukul 19.30
- [9] Duffy, K.G. & Atwater, E. (2009). *Psychology for living: adjustment, growth, and behavior today*. New Jersey: Pearson Education.
- [10] Efrida, R. & Andhita Dyorita. (2022). Hubungan Nataru Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa SMK. Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Vol 17 (1). 29-40.
- [11] Erlangga, I. Y. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Futsal. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- [12] Gottlieb, B.H. (1983). *Social Support Strategie: Guideliness for Mental Helth Practice*. London: Sage Publication
- [13] Haryati. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Dunia Kerja di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Prodi bimbingan penyuluhan islam fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- [14] Haryati. & Neneng H. (2019). Kecemasan Mahasiswa Fakultas Dakwah Menghadapi Dunia Kerja. Fakultas Dakwah UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Vol. XIX, No 2. 163-178. ISSN 1412-4378. ISSN 2541-2167.
- [15] Hurlock, E. (1996). *Psikologi perkembangan*. Alih bahasa: dr. Med. Metasari T. & Dra. Muslichah Z. Jakarta: Erlangga

-
- [16] Hurlock, Elizabeth B. 1997, "*Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan rentang kehidupan*", Edisi kelima Erlangga.
 - [17] Kasyfillah, A. M. & Tanti Susilarini. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Meghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI. Vol 5, No 3.
 - [18] Lubalu. A. O. S. (2018). *Pengaruh Produk, Harga Dan Tempat Terhadap Keputusan Pembelian Pada Toko Riko*. 18 (1), 41-57.
 - [19] Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Sosial, Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa *Boarding School* Subang Jawa Barat. *Jurnal psikologi Undip*, Vol. 10, No 2.
 - [20] Nevid, Jeffrey S, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
 - [21] Nevid J. S, Rathus S. A, Green B. *Psikologi Abnormal*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga. 2003.
 - [22] Nugroho, Taufan. (2011). *Buku ajar obstetric untuk mahasiswa kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
 - [23] Ping, Ely. (2016). Hubungan dukungan sosial dengan depresi pada narapidana wanita di lembaga permasyarakatan kelas II B Kota Teggarong. *Psikoborneo*, 4, 2477-2674
 - [24] Rahmawati. F. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Mahasiswa Pada Saat Menyusun Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Semarang.
 - [25] Rif'ati, M. I. (2018). Konsep dukungan sosial. *Jurnal penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*.
 - [26] Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Healthy psychology biopsychosocial interaction (7th ed)*. USA: John Willey & Sons.
 - [27] Sarafino, E. P. (1990). *Healthy Psychology*. Singapore: John Wiley and Sons
 - [28] Sarason, I. G. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
 - [29] Sepfitri, N., (2011). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMA 6 Jakarta.
 - [31] Sitompul. E., Syarifah Farradinna., & Tengku Nila Fadhlia. (2020). Dukungan Sosial Keluarga dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Universitas. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau. Vol 4, No 2. ISSN 2599-0470.
 - [32] Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia
 - [33] Spielberger, Charles Donald. 1972. *Anxiety: Current trends in theory and research*, New York: Academic Press.
 - [34] Taylor, S.E. (2003). *Health Psychology*. Fifth Edition. United States of America: Mc Graw-Hill, Inc.
 - [35] Uchino, B. N. (2004). *Current perspectives in psychology. Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. Yale University Press. <https://doi.org/10.12987/yale/9780300102185.001.0001>