

**KECEMASAN ALUMNI PRODI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM (BKI-2) JURUSAN DAKWAH STAIN
PURWOKERTO TAHUN 2013/2014 DALAM MENGHADAPI
DUNIA KERJA**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Jurusan Dakwah dan Komunikasi Islam STAIN Purwokerto
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Komunikasi Islam

Oleh :

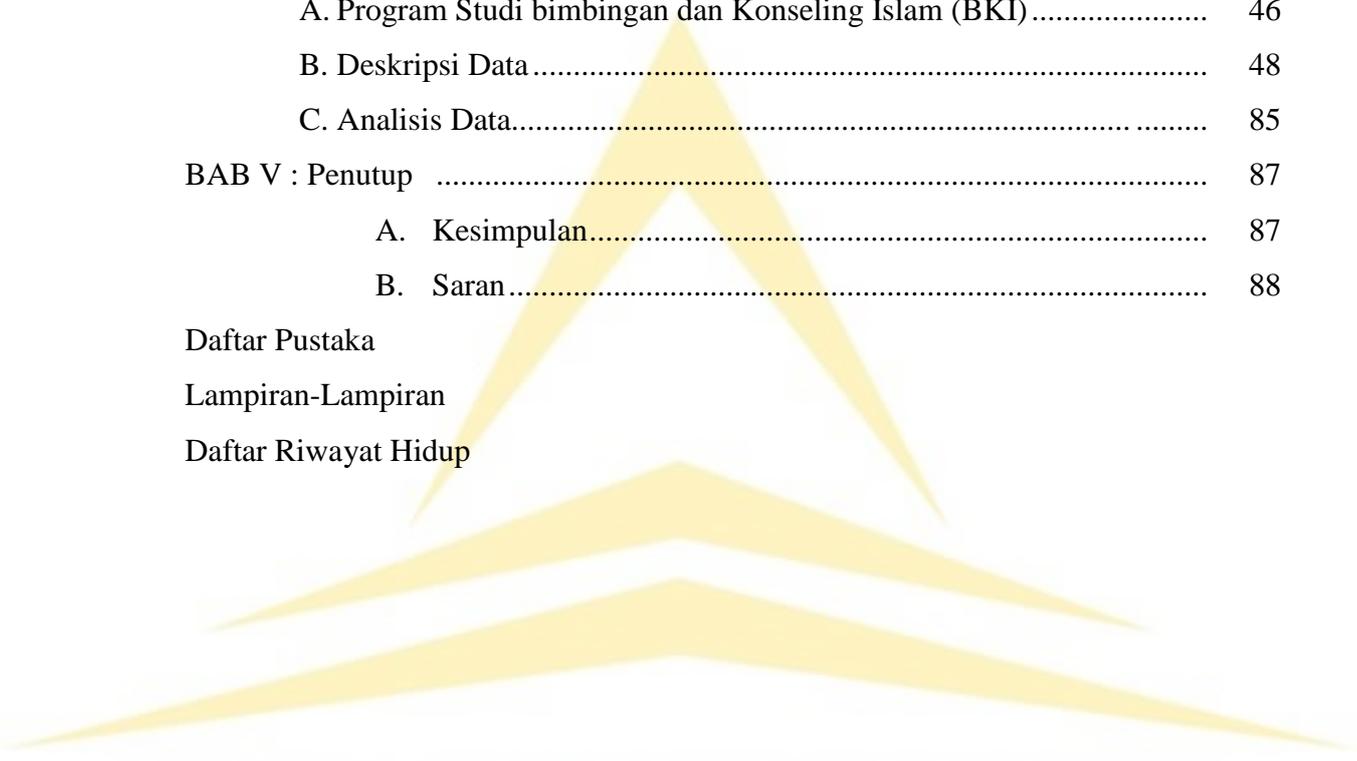
JAWAHIR FANANI
NIM. 092311034

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO
2014**

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Penegasan Istilah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
E. Kajian Pustaka.....	8
F. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II : Teori Kecemasan dan Dunia Kerja.....	12
A. Pengertian Kecemasan	12
B. Penyebab Kecemasan	15
C. Proses Terjadinya Kecemasan.....	16
D. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Kecemasan	18
E. Bentuk-Bentuk Kecemasan.....	19
F. Reaksi yang Ditimbulkan Kecemasan.....	23
G. Skala Kecemasan.....	25
H. Penanggulangan Kecemasan.....	27
I. Mekanisme Pertahanan Kecemasan.....	29
BAB III : METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Obyek Riset Penelitian	39
C. Sumber Data Penelitian.....	39

D. Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV : Analisis Terhadap Kecemasan Alumni Prodi Bimbingan Konseling (BKI 2) Jurusan Dakwah STAIN Purwokerto tahun 2013/2014 dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	
A. Program Studi bimbingan dan Konseling Islam (BKI).....	46
B. Deskripsi Data.....	48
C. Analisis Data.....	85
BAB V : Penutup	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran.....	88
Daftar Pustaka	
Lampiran-Lampiran	
Daftar Riwayat Hidup	



IAIN PURWOKERTO

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu aspek kejiwaannya. Misalnya: kecemasan. Oleh karena itu, ia akan mengatasi problem tersebut dengan berbagai macam upaya; dari yang bersifat mistik-irrasional sampai yang rasional, konseptual, dan ilmiah. Secara alamiah, manusia merindukan kehidupan yang tenang dan sehat, baik jasmani maupun rohani.¹ Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.²

Kecemasan akrab sekali dengan kehidupan manusia yang melukiskan kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak tenang yang biasa dihubungkan dengan ancaman bahaya baik dari dalam maupun dari luar individu.³ Kecemasan merupakan gejala normal pada manusia dan disebut patologis bila gejalanya menetap dalam jangka waktu tertentu dan mengganggu ketentraman individu, karena itu perlu segera dihilangkan dengan berbagai macam cara penyesuaian.⁴ Kecemasan merupakan gangguan mental terbesar.

¹Syarif Adnan, *Psikologi Qurani*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2003), hlm. 11

²Atkinson, R.L, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: AirLangga, 1993), hlm 43-45

³ Prawirohusodo, *Simposium Gangguan Kecemasan*, (Surakarta: IDAJICS, 1991)

⁴ Setyonegoro, R.K & Iskandar, *Depresi Diagnosa dan Terapi pada Praktek Umum*, (Jakarta: Yayasan Darma Graha, 1981), hlm. 9-16

Mahasiswa rentan terhadap kecemasan. Stressor psikososial adalah setiap keadaan yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga orang itu terpaksa beradaptasi. Perubahan lingkungan juga menjadi salah satu faktor pencetus kecemasan pada mahasiswa.⁵

Oleh sebab itu, pakar psikologi mengajukan konsep *kecemasan* (anxiety). Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik dan bentuk frustrasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan, juga menimbulkan kecemasan. Yang dimaksud dengan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah “kekhawatiran” “keprihatinan” dan “rasa takut” yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Karena kurangnya kesepakatan tentang definisi kecemasan.⁶

Freud salah satu pakar pertama yang memfokuskan diri pada makna penting kecemasan, membedakan *kecemasan obyektif* dan *kecemasan neurotis*. Freud memandang kecemasan obyektif sebagai respon yang realistis terhadap bahaya eksternal, yang maknanya sama dengan *rasa takut*. Dia yakin bahwa kecemasan neurotis timbul dari konflik *tak sadar* dalam diri individu, karena konflik itu tidak didasari, individu tidak mengetahui alasannya kecemasannya. Beberapa pakar psikologi masih menganggap perlu menentukan perbedaan antara kecemasan dan rasa takut. Namun, karena tidak

⁵ Zakiyyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Aji Masagung, 1988), hlm. 106

⁶ Nurjannah Taufik & Agus Dharma, *Pengantar Psikologi Edisi Kedelapan*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999), hlm. 212

adanya kejelasan bahwa kedua emosi itu dapat dibedakan atas dasar respons fisiologis atau atas dasar pemerian perasaan individu, kami akan menggunakan istilah “kecemasan” dan “rasa takut” secara tumpang tindih. Seperti halnya terdapat berbagai macam tingkat kecemasan, yang berkisar mulai dari rasa prihatin yang ringan sampai rasa panik, mungkin juga terdapat berbagai macam tingkat kesadaran tentang penyebab timbulnya keadaan yang tidak menyenangkan dalam diri individu. Orang yang mengalami konflik internal seringkali mengetahui apa yang menyebabkan timbulnya rasa cemas dalam diri mereka, meskipun mereka tidak dapat menentukan dengan jelas faktor-faktor apa saja yang terlibat.

Demikian juga perasaan cemas yang muncul ketika mahasiswa pasca wisuda, tanpa sebab yang jelas beberapa mahasiswa pasca wisuda mengalami kecemasan. Kecemasan yang teramat sangat pada diri seseorang akan berpengaruh besar pada kehidupan orang yang mengalaminya dan memiliki kekuatan besar untuk menggerakkan perilaku. Disatu sisi, kecemasan bisa mempunyai makna negative karena adanya perasaan tidak enak, ketegangan, kekhawatiran yang berlarut-larut, tetapi disisi lain kecemasan mempunyai makna positif yaitu justru memotifasi seseorang untuk bertindak dan cara yang tepat untuk bertindak melawan ketegangan dan mengembangkan kepribadiannya.

Oleh karena itu, maka alumni dalam dunia kerja seharusnya mampu mengatasi kecemasan tersebut, sehingga permasalahan cemas yang dihadapinya dapat dihadapi dengan baik. Pada kenyataanya banyak alumni tidak mampu

mengatasi permasalahan cemas tersebut. Akhirnya tidak sedikit sarjana yang ngangur atau tidak mendapatkan pekerjaan. Hal tersebut terjadi karena ketidakmampuannya dalam mengatasi kecemasan. Apabila kecemasan tersebut dapat disadari, maka untuk mengatasinya harus dapat meminimalisir faktor-faktor yang memicu kecemasan tersebut, sehingga dapat fokus dalam menghadapi kehidupan selanjutnya. Baik itu mencari pekerjaan atau meneruskan belajarnya ke jenjang yang lebih tinggi, yakni melanjutkan kuliah S2.

Jika kita lihat fenomena alumni dakwah sekarang atau sebelumnya. Banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Misalnya, *Rafat*⁷, dia merasa cemas karena kebingungan dalam mencari pekerjaan yang sesuai dengan gelar yang dipelorehnya dari almamater dimana dia belajar.

Berdasarkan latar belakang yang terdapat diatas tampak bahwa kecemasan menimbulkan masalah psikologis yang mempengaruhi tingkah laku seseorang. Sehingga penulis ingin melakukan penelitian mengenai analisis terhadap kecemasan alumni prodi bimbingan dan konseling Islam (BKI II) jurusan dakwah STAIN Purwokerto tahun 2013/2014 dalam menghadapi dunia kerja.

⁷ Mahasiswa Prodi BKI Jurusan Dakwah STAIN Purwokerto Wisudawan february 2014.

B. Penegasan Istilah

Guna mengantisipasi terjadinya salah tafsir terhadap judul penelitian yang penulis angkat, penulis memberikan batasan pada beberapa istilah, antara lain:

1. Analisis

Analisis (atau berpikir kritis) merupakan suatu cara untuk mencoba memahami kenyataan, kejadian (peristiwa), situasi, benda, orang, dan pernyataan yang ada di balik makna yang jelas atau makna langsung. Analisis kritis mempersyaratkan sikap untuk berani menantang apa yang dikatakan atau dikemukakan oleh pihak-pihak yang lebih berkuasa - majikan, pemerintah dan lembaga. Analisis mempertanyakan asumsi. Analisis kritis dapat digunakan untuk menantang perilaku atau praktek yang dilakukan seseorang atau menganalisis pekerjaan sebuah serikat, atau gerakan sosial, atau untuk menantang dan melawan (oppose) kekuatan-kekuatan dominan di dalam komunitas dan masyarakat.

2. Kecemasan

Kecemasan menurut Freud adalah sebuah keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat.

tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan.⁸ Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negative justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.

Sedangkan kecemasan menurut Zakiyah Darajat bahwa kecemasan adalah “Manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin (Konflik).⁹ Sebagai makhluk yang memiliki kesadaran, manusia menyadari adanya problem yang mengganggu aspek kejiwaannya. Secara alamiah, manusia merindukan kehidupan yang tenang dan sehat, baik jasmani maupun rohani.¹⁰ Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini biasa terjadi dimana seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi.¹¹

3. Alumni BKI II STAIN Purwokerto yang dimaksud disini adalah mahasiswa prodi bimbingan dan konseling Islam (BKI II) adalah program beasiswa khusus angkatan tahun 2009 yang sudah di wisuda pada angkatan tahun 2013/2014.
4. Dunia Kerja adalah lingkungan atau lapangan kehidupan, sedangkan makna adalah pekerjaan, yaitu sesuatu yang dilakukan disebuah perusahaan atau

213 ⁸ Atkinson, Rita L, *Pengantar Psikologi* , (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999). hlm. 212-

⁹ Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2001), hlm. 27

¹⁰ Syarif Adnan, *Psikologi Qurani*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2003), hlm. 11

¹¹ Atkinson, R.L, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: AirLangga, 1993), hlm 43-45

tempat usaha dengan mendapatkan upah dan kompensasi lain sebagai wujud balas jasa atas pekerjaan yang dilakukan. Dari definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dunia kerja adalah lingkungan yang berhubungan dengan pekerjaan yang dilakukan. Lebih jauh pengertian dunia kerja mencakup hubungan antara sesama karyawan, atasan dengan bawahan, budaya organisasi, serta hubungan pekerjaan dengan rekanan maupun stakeholder yang lain.¹²

C. Rumusan Masalah

Maka berdasarkan latar belakang di atas, penulis sangat tertarik untuk menganalisis kecemasan alumni prodi bimbingan dan konseling Islam (BKI II) jurusan dakwah STAIN Purwokerto tahun 2013/2014 dalam menghadapi dunia kerja. Sehingga dalam penelitian ini dapat dirumuskan dua masalah sebagai berikut:

1. Klasifikasi kecemasan seperti apa yang dialami oleh alumni prodi bimbingan dan konseling Islam (BKI II) jurusan dakwah STAIN Purwokerto tahun 2013/2014 dalam menghadapi dunia kerja.?
2. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan alumni prodi bimbingan dan konseling Islam (BKI II) jurusan dakwah STAIN Purwokerto tahun 2013/2014 dalam menghadapi dunia kerja.?

¹²<http://www.bimbingan.org/pengertian-dunia-kerja-dalam-organisasi.htm>

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui Klasifikasi kecemasan seperti apa yang dialami oleh alumni prodi bimbingan dan konseling Islam (BKI II) jurusan dakwah STAIN Purwokerto tahun 2013/2014 dalam menghadapi dunia kerja.?
- b. Untuk mengetahui Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan alumni prodi bimbingan dan konseling Islam (BKI II) jurusan dakwah STAIN Purwokerto tahun 2013/2014 dalam menghadapi dunia kerja.?

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Akademik

- 1) Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti khususnya dan masyarakat pada umumnya.
- 2) Sebagai bahan masukan bagi kelanjutan dan pengembangan pelaksanaan dakwah.
- 3) Sebagai sumbangan data ilmiah dalam bidang dakwah dan pengajaran Islam dan disiplin ilmu lainnya, baik kepentingan bagi Jurusan Dakwah STAIN Purwokerto khususnya Program Bimbingan dan Konseling Islam (BKI).

b. Manfaat Praktis

- 1) Sebagai panduan bagi para pendakwah, peneliti, maupun pihaklain yang berkepentingan.

- 2) Menyebarluaskan informasi mengenai arti pentingnya dalam menghadapi kecemasan ketika dalam menghadapi dunia kerja.
- 3) Melalui kegiatan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Jurusan Dakwah STAIN Purwokerto.

E. Kajian Pustaka

Dalam tinjauan kepustakaan dimaksudkan untuk mendapatkan informasi secara lengkap serta untuk menentukan tindakan yang diambil sebagai langkah penting dalam penelitian. Sebagai bentuk informasi yang diperoleh peneliti dalam menggali informasi yang berkaitan dengan penelitian tersebut. Peneliti menemukan berbagai kajian literatur yang dapat mendukung mengenai analisis kecemasan terhadap alumni dalam menghadapi dunia kerja.

Pada skripsi yang berjudul *“Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN WALISONGO Semarang Tahun 2006/2007(Tinjauan Bimbingan Konseling Islam)”*, yang ditulis oleh: Imam Sholikin, mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan Islam (BPI) IAIN Semarang. Yang menjadi latar belakang dalam skripsi tersebut yaitu tentang bagaimana peran mahasiswa dalam menggambarkan hubungan control diri mewujudkan individu yang baik dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir fakultas dakwah. Maka perbedaan dengan

penelitian yang kami lakukan yaitu pada adanya kontrol diri terhadap kecemasan dan obyek penelitiannya tersebut.

Pada skripsi “*Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijarpranata dalam mengerjakan Skripsi*”, yang ditulis oleh: Fitria Linayaningsih, mahasiswa Fakultas Psikologi universitas Katolik Soegijarprana Semarang.¹³ Dimana yang menjadi latar belakang penulisan skripsi tersebut yaitu mahasiswa menganggap bahwa skripsi merupakan suatu beban, adanya tuntunan orang tua yang selalu meminta anaknya untuk cepat lulus juga yang merupakan salah satu penyebab munculnya kecemasan. Dalam skripsi ini, ada kemiripan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu letaknya pada adanya kecemasan, tapi yang membedakan dari penulis pada faktor yang mempengaruhi kecemasan tersebut, yakni kecemasan ini dipengaruhi oleh adanya tuntutan orang tua yang meminta anaknya untuk cepat lulus, sedangkan penelitian saya yaitu kecemasan yang dialami alumni dalam menghadapi dunia kerja. Disinilah letak perbedaan dengan penelitian saya, yaitu pada faktor yang mempengaruhi kecemasan.

Dalam skripsi lain yang berjudul “*Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Reguler dan Lintas Jalur dalam Menyelesaikan Skripsi*”, yang ditulis oleh Kasmonah, mahasiswa Universitas muhammadiyah Semarang.¹⁴ Dimana latar belakang skripsi ini yaitu adanya faktor-faktor kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi oleh mahasiswa

¹³ Lihat skripsinya Fitria Linayaningsih, mahasiswa fakultas psikologi universitas katolik soegijarprana semarang.

¹⁴Lihat skripsinya: Kasmonah, Mahasiswa universitas muhammadiyah semarang.

sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan yang negative yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan dan hilangnya motivasi, yang akhirnya mahasiswa menunda penyusunan skripsinya. Maka perbedaan yaitu pada letak yang mempengaruhi kecemasan tersebut.

Sejauh pengamatan penulis terhadap beberapa penelitian atau karya yang telah penulis sebutkan diatas. Maka dapat disimpulkan bahwa belum ada yang secara spesifik mengenai analisis kritis alumni prodi bimbingan konseling Islam (BKI II) jurusan dakwah STAIN Purwokerto tahun 2013/2014 dalam menghadapi dunia kerja. Sehingga penelitian ini dapat diteruskan sebagai bahan komparasi terhadap penelitian sebelumnya.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran yang menyeluruh terhadap skripsi ini, maka peneliti akan mengemukakan secara garis besar mengenai sistematika penulisannya dari halaman judul sampai sampai halaman penutup. Secara keseluruhan ini dibagi menjadi lima bab dengan sistematika sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan yang terdiri dari Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, Kajian Pustaka, Metode Penelitian dan Sistematika Penulisan.

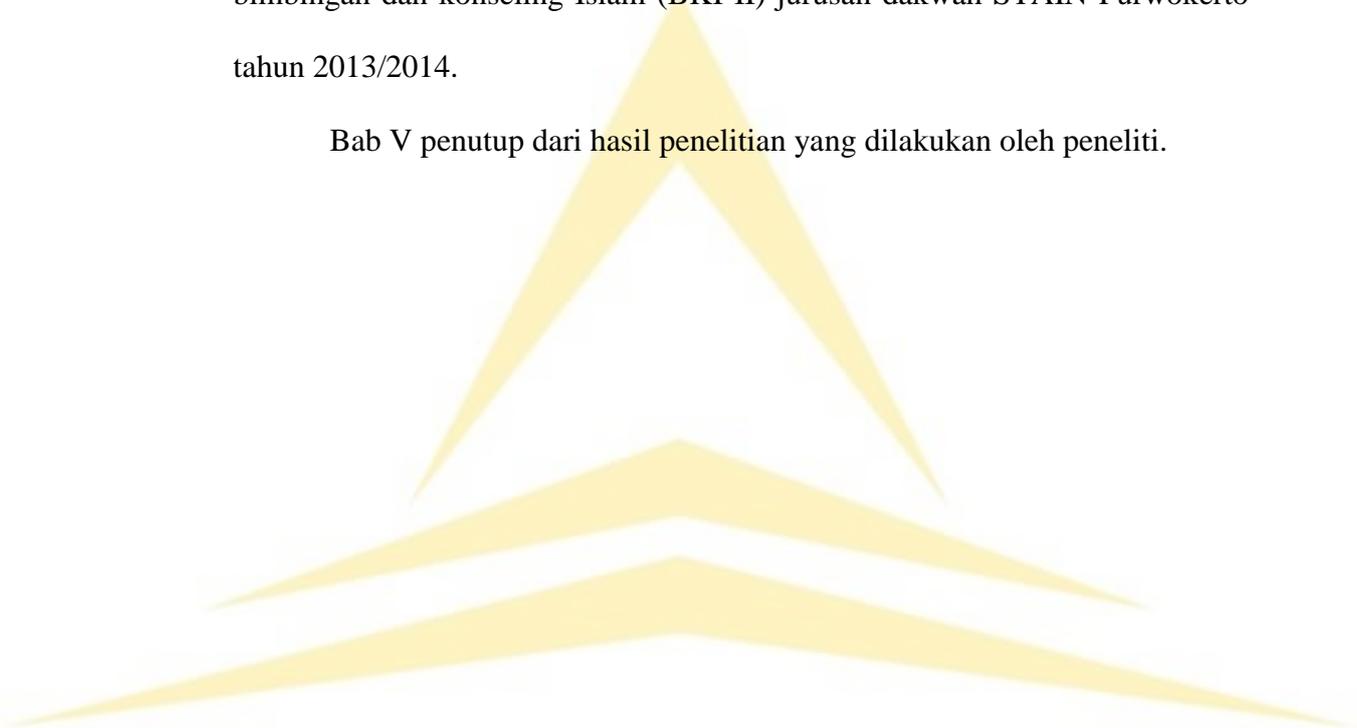
Bab II Membahas Landasan Teori yang akan digunakan untuk meneliti tentang analisis terhadap kecemasan yang dialami alumni bimbingan dan

konseling Islam (BKI II) jurusan dakwah STAIN Purwokerto tahun 2013/2014.

Bab III Membahas tentang metode penelitian yang digunakan dalam skripsi ini.

Bab IV deskripsi data dan analisis data terhadap alumni prodi bimbingan dan konseling Islam (BKI II) jurusan dakwah STAIN Purwokerto tahun 2013/2014.

Bab V penutup dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti.



IAIN PURWOKERTO

BAB V

PENUTUP

A. kesimpulan

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini menemukan berbagai indikator sehingga alumni prodi bimbingan dan konseling Islam (BKI 2) tahun 2013/2014 mengalami berbagai kecemasan. Hal ini dipengaruhi oleh lingkungan dimana alumni ini dalam menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan pada alumni prodi bimbingan dan konseling Islam (BKI 2) tahun 2013/2014 jurusan dakwah STAIN Purwokerto dalam menghadapi dunia kerja dikaji dari teorinya Sigmund Freud kecemasannya berfariatif, tapi yang lebih dominan adalah kecemasan neurotis, karena mereka merasa takut dan menganggap bahwa dirinya bersalah tidak mendapatkan pekerjaan. Ditinjau dari aspek kecemasan secara umum tergolong sedang, sedangkan aspek fisik menunjukkan bahwa hampir setengah dari jumlah subjek penelitian tidak merasakan kecemasan seperti: keringa dingin, jantung berdebar-debar, gangguan pencernaan dan gangguan pernafasan.

Hasil dari penelitian yang dilakukan terhadap alumni prodi bimbingan dan konseling Islam (BKI 2) tahun 2013/2014 ini menunjukkan bahwa hampir dari setengah jumlah subjek penelitian tergolong kecemasan

sedang, yaitu dapat disimpulkan bahwa menurut teori kecemasan Sigmund Freud mengalami kecemasan neurotik.

B. Saran

1. Alumni Bimbingan dan Konseling Islam (BKI 2)

- a) Bagi alumni sebaiknya belajar dan memahai keadaan dimana tempat bekerjanya, sehingga tidak menimbulkan kecemasan
- b) Sebaiknya alumni mempelajari mekanisme pertahanan diri agar bisa mengatasi masalah yang terjadi di dalam dunia kerja.
- c) Dalam hal pekerjaan, sebaiknya alumni itu menerima dan bersabar terhadap pekerjaan yang diperoleh dalam dunia kerjanya.

2. Pembaca

- a) Hasil skripsi ini masih banyak kekurangan, maka perlu cermat apabila menggunakannya menjadi pedoman untuk membuat skripsi.
- b) Kritik dan sarang sangat penulis tunggu dan harapkan demi perbaikan skripsi ini.
- c) Belajarlah dari kesalahan atau kekeliruhan yang ada dalam skripsi ini.

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR PUSTAKA

A. Dari Buku

- Adnan, Syarif, 2003 *Psikologi Qurani*, Bandung: Pustaka Hidayah.
- Alwisol, 2008, *Psikologi Kepribadian*, Malang : UMM Pers.
- Atkinson, R.L, 1993, *Pengantar Psikologi Edisi kedelapan Jilid II*, Jakarta: AirLangga.
- Budiono, 2005, *Kamus Ilmiah Populer Internasional*, Surabaya: Karya Harapan.
- Bungin. Burhan, 2006, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Burns. D, 1998, *Terapi Kognitif: Pendekatan Baru Bagi Penangan Depresi*, Jakarta: Airlangga.
- Daradjat, Zakiyyah, 1988, *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Aji Masagung.
- Daradjat, Zakiyyah, 2001, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung.
- Davidson & Blackburn 1994, *Terapi Kognitif untuk Depresi dan Kecemasan*, (Penerjemah: Rusda Koto Sutadi). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Feist. Jess, 2008, *Theories of Personality (Edisi keenam)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ginting, EP, 1990, *Mengantisipasi Stress dan Penanggulangannya*, Yogyakarta: Yayasan Andi.
- Hadi. Sutrisno, 2001, *Metodologi Research jilid I*, Yogyakarta : Andi Offset.

J Lexy. Moleong, 2006, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Kartono. K, 2000, *Andas Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya.

Kuswara. K, 1991, *Teori-Teori Kepribadian*. Bandung : PT. Eresco.

Lur. Kholil Rochman, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: STAIN Press bekerjasama dengan Fajar Media Press.

Muhajir, Noeng, 1996, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Raka Sarasin

Prawirohusodo, 1991, *Simposium Gangguan Kecemasan*, Surakarta: IDAJICS.

Priets. R, 1994, *Bagaimana Cara Mencegah dan Mengatasi Stress dan Depresi*, Yogyakarta: Bina Aksara, Alih bahasa: Dahara.

Ramaiah, 2003, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer Obor.

R.K Setyonegoro & Iskandar, 1981, *Depresi Diagnosa dan Terapi pada Praktek Umum*, Jakarta: Yayasan Darma Graha.

R, Budimoeljono, *Seri Sikap Hati. Kecemasan*. Malang: Gandum Mas, Artikel (Online).

Ruth. 2001, *Seri Siapa Dia?*. (Jakarta : Erlangga.

Safaria.Triantoro, 2012, *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*, Jakarta: PT Bumi Aksara.

Setyonegoro, R.K & Iskandar, 1981, *Depresi Diagnosa dan Terapi pada Praktek Umum*, Jakarta: Yayasan Darma Graha

Strauss Anselm & Juliet Corbin, 2009, *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2005) hl

Suryabrata, 2000, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Strauss, Anselin & Juliet Corbin, 2009, *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Tanzeh, Ahmad, 2001, *Metodologi Penelitian Praktis*, Yogyakarta, Teras.

Taufik, Nurjannah & Agus Dharma, 1999, *Pengantar Psikologi Edisi Kedelapan*, Jakarta: Erlangga.

B. Dari Skripsi

Skripsinya Fitria Linayaningsih, mahasiswa fakultas psikologi universitas katolik soegijarprana semarang.

Skripsinya Kasmonah, Mahasiswa universitas muhammadiyah semarang.

C. Dari Internet

<http://nagabiru86.wordpress.com/2009/06/12/data-sekunder-dan-data-primer/>.

<http://www.bimbingan.org/pengertian-dunia-kerja-dalam-organisasi.htm>.

<http://indonesiaindonesia.com/f/76497-mekanisme-pertahanan-ego-psikoanalisa-sigmund-freud/>

IAIN PURWOKERTO