

HUBUNGAN KECEMASAN DAN ORIENTASI MASA DEPAN BEKERJA DI LUAR NEGERI PADA SISWA SMK X KABUPATEN INDRAMAYU

Hanny Lyana¹ Naomi Soetikno²

¹Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: hanny.705190238@stu.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi Profesi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: naomis@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Tingkat pengangguran terbesar berasal dari lulusan SMK, sehingga hal tersebut dapat memicu adanya kecemasan yang dialami oleh siswa SMK. Selain itu kecemasan yang dialami oleh siswa SMK dapat berasal dari tugas perkembangan yang dihadapinya sebagai individu yang berada pada tahap perkembangan remaja. Sebagai upaya menghadapi kecemasan yang dihadapi, siswa SMK perlu menerapkan perencanaan atau OMD untuk kehidupannya dimasa mendatang. Sebagian besar OMD pada siswa SMK X yaitu bekerja setelah lulus sekolah. Pada SMK X Kabupaten Indramayu, siswa kelas 12 sudah memiliki OMD untuk menjadi PMI. Partisipan penelitian ini berjumlah 151 siswa kelas 12 SMK X Kabupaten Indramayu. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan OMD bekerja di luar negeri pada siswa SMK X Kabupaten Indramayu. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kecemasan yaitu *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) dan untuk mengukur variable kecemasan menggunakan *Future Orientation Scale* (FOS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bersifat negatif antara kecemasan dan orientasi masa depan dengan nilai $r = -.291$ dan nilai $p = .000 < .05$. Hal tersebut berarti semakin tinggi tingkat kecemasan yang dimiliki partisipan penelitian untuk menjadi PMI, maka OMD partisipan akan menurun, hal tersebut berlaku sebaliknya.

Kata Kunci: Kecemasan, Orientasi Masa Depan (OMD), Pekerja Migran Indonesia (PMI), SMK

ABSTRACT

The largest unemployment rate comes from SMK graduates, so this can trigger the anxiety experienced by SMK students. In addition, the anxiety experienced by vocational students can come from the developmental tasks they face as individuals who are at the stage of adolescent development. As an effort to deal with the anxiety they face, vocational students need to implement life planning, or FO, for their lives in the future. After finishing school, the majority of FO students in SMK-X go to work. At SMK X Indramayu Regency, grade 12 students already have FO to become Indonesian migrant workers. The participants of this research were 151 students from Class 12 at SMK X Indramayu Regency. The aim of the study was to determine the relationship between anxiety and OMD abroad in students of SMK X Indramayu Regency. The research was conducted using a correlational quantitative method. The measurement tool used to measure anxiety is the State Trait Anxiety Inventory (STAI), and to measure anxiety variables, use the Future Orientation Scale (FOS). The findings revealed a negative relationship between anxiety and future orientation, with an $r = -.291$ and a $p = .000.05$. This means that the higher the level of anxiety that research participants have about becoming PMI, the lower their OMD will be, and vice versa.

Keywords: Anxiety, Future Orientation (FO), Indonesian Migrant Workers, Student Highschool.

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Berdasarkan data yang diperoleh melalui World Population Review (ASEAN, 2022) menunjukkan bahwa Indonesia menjadi negara dengan populasi terbanyak diantara negara-negara yang bergabung dalam organisasi ASEAN dengan frekuensi yaitu sebesar 275,501,339 jiwa. Hal serupa juga dinyatakan melalui situs resmi Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB, 2020), bahwa Jumlah penduduk Indonesia merupakan yang terbesar pada urutan keempat di dunia. Besarnya frekuensi populasi manusia di Indonesia dapat dijadikan sebagai potensi unggul untuk melakukan upaya peningkatan perekonomian. Hal tersebut dapat dilakukan dengan optimalisasi tenaga kerja yang berasal dari Sumber Daya Manusia (SDM). Optimalisasi tenaga kerja SDM juga diperlukan sebagai upaya peningkatan daya saing bangsa dalam menghadapi persaingan global. Jumlah tenaga kerja di Indonesia pada bulan Agustus menurut Badan Pusat Statistik (BPS, 2022) berjumlah 135 296,71 dengan persentase sebesar 19,14%. Besarnya jumlah tenaga kerja di Indonesia juga disertai dengan adanya tingkat pengangguran yang terus mengalami kenaikan. Pengangguran yang terjadi disebabkan karena ketidak seimbangan lapangan pekerjaan dengan jumlah pekerja yang ada.

Berdasarkan data yang diperoleh melalui BPS (2022) Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) dengan jumlah tertinggi dari tahun 2020 hingga tahun 2022 berasal dari lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dengan persentase sebesar 8,42% pada tahun 2020, kemudian meningkat pada tahun 2021 sebesar 11,45%, dan mengalami penurunan pada tahun 2022 sebesar 10,38%. Penurunan TPT terjadi pada semua kategori pendidikan pada tahun 2022, dengan penurunan terbesar pada kategori pendidikan SMK yaitu sebesar 1,07 persen poin (BPS, 2022). Tingkat pengangguran yang terjadi disebabkan karena adanya ketidak seimbangan antara pertumbuhan penduduk usia kerja dengan ketersediaan lapangan pekerjaan. Selain itu umumnya lulusan SMK memilih untuk langsung bekerja tanpa melanjutkan pendidikannya di tingkat perguruan tinggi, sehingga tingkat persentase pencari kerja juga bertambah dari lulusan SMK. Hal ini juga terjadi pada salah satu SMK di Kabupaten Indramayu. Menurut guru Bimbingan Konseling (BK) pada SMK X, lulusan pada sekolah tersebut hampir semua siswa langsung bekerja, hanya sekitar tujuh hingga sepuluh siswa yang melanjutkan pendidikan tingkat perguruan tinggi (Nita, komunikasi personal, 19 Desember 2022).

Terbatasnya lapangan pekerjaan, tingginya tingkat pengangguran, serta kurangnya pengalaman dapat memicu adanya perasaan cemas yang dirasakan pada masing-masing individu calon pekerja terutama pada siswa SMK mengingat persentase pengangguran terbesar merupakan lulusan SMK. Kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah (APA, 2022). Spielberger (1983) membagi kecemasan menjadi dua, yaitu *state anxiety* (kecemasan situasional) dan *trait anxiety* (kecemasan bawaan).

Greenberger et al. (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kegugupan atau rasa takut sementara ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan.

Nevid et al. (2003) memaparkan bahwa kecemasan dapat ditimbulkan dari beberapa hal seperti, kondisi kesehatan, hubungan sosial, ujian, dan kondisi lingkungan. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara Bersama guru BK SMK X Kabupaten Indramayu bahwa siswa merasakan kecemasan pada saat akan melaksanakan ujian tulis, praktikum, maupun uji kompetensi yang menjadi salah satu syarat kelulusan yang harus terpenuhi (Nita, komunikasi personal, Juli 27 2022). Selain itu siswa SMK X juga merasakan cemas karena memikirkan ketersediaan perekonomian keluarganya untuk biaya melanjutkan sekolah, sehingga sebagian besar siswa SMK X Kabupaten Indramayu bersekolah sambil bekerja (Nita, komunikasi personal, Juli 27 2022). Tingkat kecemasan untuk menghadapi dunia kerja pada siswa SMK berada pada kategori tinggi (Naru et al, 2021).

Individu yang berada pada tingkat pendidikan SMK umumnya sedang berada pada tahapan remaja. Remaja merupakan individu dengan rentang usia 10 hingga 21 tahun (King, 2017). Hal tersebut sejalan dengan adanya peraturan yang tertuang dalam Naskah Sosialisasi Petunjuk Teknis (Juknis) PPDB SMA SMK SLB Provinsi Jawa Barat (Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat, 2022) bahwa batas usia maksimum siswa SMK yaitu 21 tahun. Individu pada masa remaja juga mengalami kecemasan yang disebabkan adanya pencarian identitas diri. Hal tersebut didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Erikson (1968) dalam King (2017) bahwa remaja berada pada tahapan perkembangan kelima yaitu *identity vs identity confusion* atau yang disebut sebagai pencarian identitas. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harjana et al. (2021) individu dengan usia yang tergolong muda memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Hal tersebut disebabkan karena individu dengan usia yang terbilang muda masih mengalami perubahan perilaku, pendidikan, serta tantangan perkembangan dan sosial. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Garcia et al. (2020) bahwa kecemasan menjadi permasalahan umum terkait kesehatan mental yang dialami oleh remaja.

Kecemasan yang dialami oleh individu pada usia remaja yang disebabkan dari berbagai tantangan serta situasi yang dihadapi, memerlukan adanya perencanaan untuk menghadapi kehidupannya dimasa mendatang atau yang disebut sebagai orientasi masa depan (OMD). Menurut American Psychological Association (APA, 2022) OMD didefinisikan sebagai perspektif waktu yang memiliki pandangan atau orientasi ke masa depan tentang bagaimana individu memperoleh harapan yang diinginkan dalam hidupnya. OMD merupakan konsep berpikir ke masa depan yang diterapkan individu dan terkait dengan aspek kognitif-motivasional (Lens et al., 2015). Steinberg (2009) membagi OMD menjadi 3 dimensi yaitu *planning ahead* (perencanaan masa depan), *time perspective* (perspektif waktu), dan *anticipation of future consequences* (antisipasi konsekuensi masa depan).

Pada lokasi penelitian yaitu SMK X Kabupaten Indramayu, sebagian besar siswa memiliki OMD untuk langsung bekerja setelah lulus sekolah (Nita, komunikasi personal, Juli 27 2022). Berdasarkan hasil observasi melalui penyebaran kuesioner ke 154 siswa kelas 12 SMK X Kabupaten Indramayu menunjukkan bahwa, sebanyak 151 siswa sudah memiliki OMD untuk bermigrasi ke luar negeri dengan tujuan bekerja atau disebut sebagai Pekerja Migran Indonesia <https://doi.org/10.24912/jurnalarkhe.xxx>

(PMI). Alasan siswa ingin menjadi PMI disebabkan karena faktor ekonomi seperti, ingin merubah nasib, ingin membantu perekonomian orang tua, ingin sukses dan ingin memiliki penghasilan yang lebih. Selain faktor ekonomi terdapat beberapa partisipan yang mengatakan alasan ingin menjadi PMI bertujuan untuk mencari pengalaman dan dapat membuat bangga orang tua.

Penelitian ini juga dilatar belakangi dengan adanya perbedaan hasil penelitian yang membahas hal serupa yaitu kecemasan dan OMD. Pada penelitian yang dilakukan oleh Chen et al. (2021) adanya penerapan orientasi masa depan berperan dalam penurunan tingkat kecemasan. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanim et al. (2020) pada mahasiswa tingkat akhir menunjukan hasil bahwa OMD dan kecemasan memiliki korelasi signifikan yang bersifat negatif. Perbedaan hasil penelitian juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Servidio et al. (2022) menunjukan hasil bahwa OMD tidak memiliki hubungan langsung secara signifikan terhadap tingkat kecemasan individu.

Rumusan Masalah

Fenomena yang terjadi serta adanya perbedaan hasil penelitian terdahulu mamunculkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, adakah hubungan antara kecemasan dan orientasi masa depan bekerja di luar negeri pada siswa SMK X Kabupaten Indramayu?

2. METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa kelas 12 SMK X Kabupaten Indramayu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu convenience sampling. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 151 siswa kelas 12 SMK X Kabupaten Indramayu dengan partisipan perempuan sebanyak 137 siswa dan laki-laki sebanyak 14 siswa. Partisipan penelitian memiliki rentang usia mulai dari 16 - 19 tahun.

Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif korelasional dengan pengolahan data menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) for Windows versi 25. Analisis data yang dilakukan berupa uji korelasi yang menggunakan pearson correlation untuk mengetahui ada atau tidaknya ubungan antara dua variabel yang diteliti.

Instrumen Penelitian

Pengukuran kedua variabel penelitian yaitu kecemasan dan OMD diukur menggunakan kuesioner dengan berbentuk skala likert. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel kecemasan yaitu *State Trait Anxiety Inventory* (STAI) yang dikembangkan oleh Spielberger (1983) yang telah

diadaptasi oleh Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara dengan nilai alpha cronbach 0.941 untuk *state anxiety* dan 0.902 untuk *trait anxiety* dengan pilihan jawaban berupa skala 1-4 yang terdiri dari 20 item pernyataan pada masing-masing dimensi. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel OMD yaitu Future Orientation Scale (FOS) yang disusun oleh Steinberg (2009) dan telah diadaptasi oleh Damayanti (2021) dengan nilai alpha cronbach sebesar 0.958 yang terdiri dari 15 item pernyataan yang berpasangan.

Setting Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 26 Juli 2022 dengan setting penelitian dilakukan pada ruang kelas SMK X. Peneliti menyebarkan kuesioner penelitian pada masing-masing kelas sesuai dengan arahan guru BK SMK X, kemudian setelah partisipan di satu kelas selesai mengisi kuesioner, peneliti akan berpindah ke kelas berikutnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui gambaran kecemasan dengan nilai *hypothetical mean* = 2,50 > nilai *empirical mean* = 2,49. Namun, dengan adanya perbedaan selisih yang tidak terlalu besar maka dapat dikatakan kecemasan partisipan penelitian secara umum berada pada kategori sedang. Selanjutnya melalui hasil pengolahan data dapat diketahui gambaran OMD partisipan penelitian untuk menjadi PMI dengan nilai *hypothetical mean* = 2,50 > *empirical mean* = 2,53. Hal tersebut menunjukkan adanya selisih yang tidak terlalu besar, maka dapat dikatakan OMD partisipan penelitian berada pada tingkatan sedang. Gambaran variabel kecemasan dan OMD partisipan penelitian juga dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Gambaran Variabel Kecemasan dan OMD Partisipan Penelitian

Variabel	N	Hypothetical Mean	Empirical Mean	Std. Deviation
Kecemasan	151	2,50	2,49	0,45
OMD	151	2,50	2,53	0,29

Terdapat tiga kategori tingkat kecemasan yang dikemukakan oleh Spielberger (1983) dalam Skapinakis (2014) yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi dengan perolehan skor mulai dari 20-80. Berdasarkan perolehan data dapat diketahui bahwa frekuensi partisipan penelitian dengan kecemasan pada dimensi *state anxiety* yang tergolong rendah sebanyak 19 partisipan (12,6%). Partisipan penelitian dengan *state anxiety* yang berada ditingkatan sedang berjumlah 106 partisipan (70,2%). Tingkat kecemasan pada dimensi *state anxiety* yang tinggi diperoleh sebanyak 26 partisipan (17,2%). Gambaran kategori tingkat kecemasan partisipan penelitian berdasarkan dimensi *trait anxiety* pada kategori rendah sebanyak 36 partisipan (23,8%). Partisipan penelitian yang memperoleh kecemasan dimensi *trait anxiety* tingkat sedang sebanyak 82 partisipan (54,3%). Partisipan penelitian dengan *trait anxiety* pada tingkatan tinggi sebanyak 33 partisipan (21,9%). Gambaran data kecemasan pada dimensi *state anxiety* dan *trait anxiety* partisipan penelitian juga dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2. Gambaran Kategori Tingkat Kecemasan Dimensi *State Trait Anxiety*

Kategori Tingkat Kecemasan	<i>State Anxiety</i>		<i>Trait Anxiety</i>	
	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase (%)</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase (%)</i>
Rendah	19	12,6	36	23,8
Sedang	106	70,2	82	54,3
Tinggi	26	17,2	33	21,9

Berdasarkan hasil penelitian melalui uji normalitas menggunakan *kolmogorov-smirnov* pada kedua data variabel penelitian menunjukkan bahwa data termasuk dalam distribusi normal. Hasil uji normalitas pada variabel kecemasan ditunjukkan dengan adanya nilai koefisien normalitas $p = .200 > .05$, sedangkan pada variabel OMD distribusi normal ditunjukkan dengan adanya nilai koefisien normalitas $p = .059 > .05$. Hasil uji normalitas data variabel penelitian secara jelas juga dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	<i>P</i>	Keterangan
Kecemasan	.200	Terdistribusi Normal
OMD	.59	Terdistribusi Normal

Uji korelasi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *pearson correlation*. Hal tersebut ditentukan berdasarkan adanya hasil yang menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi dapat diketahui bahwa terdapat korelasi signifikan yang bersifat negatif antara variabel kecemasan dan OMD. Hal tersebut ditunjukkan dengan perolehan nilai $r = -.291$ dan nilai $p = .000 < .05$. Adanya korelasi yang bersifat negatif dapat diartikan bahwa semakin tinggi kecemasan maka OMD akan menurun. Hal tersebut berlaku sebaliknya yaitu semakin rendah tingkat kecemasan, maka semakin tinggi OMD. Hasil uji korelasi juga dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	<i>P</i>	Keterangan
Kecemasan dan OMD	-.291	.000	Terdapat Korelasi Negatif Signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang bersifat negatif antara kecemasan dengan OMD siswa SMK X kelas 12 untuk menjadi PMI. Hal tersebut berarti semakin tinggi kecemasan yang dimiliki siswa, maka semakin rendah OMD yang dimiliki siswa untuk menjadi PMI atau bekerja di luar negeri. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecemasan yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi OMD yang dimiliki siswa untuk menjadi PMI. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hanim dan Ahlas (2020) terhadap mahasiswa tingkat akhir bahwa OMD dan kecemasan memiliki korelasi signifikan yang bersifat negatif. Hasil penelitian ini juga didukung dengan temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Chen et al. (2021) bahwa dengan adanya penerapan orientasi masa depan dapat berperan dalam penurunan tingkat kecemasan individu. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya korelasi negatif didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hermawati (2014) bahwa individu yang memiliki tingkat OMD rendah cenderung tidak memiliki kemampuan dalam membuat rencana dan strategi untuk menghadapi kemungkinan yang akan terjadi dimasa depan yang mengakibatkan adanya perasaan tidak yakin sehingga pada akhirnya memunculkan kecemasan. Perencanaan merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan OMD (Nurmi, 1991, dalam Steinberg, 2009). Ketidakmampuan dalam melakukan perencanaan untuk mendukung penerapan OMD dapat menimbulkan adanya kecemasan (Atmadja, 2013). Kecemasan yang dapat terjadi akibat ketidakmampuan membuat suatu perencanaan, dapat muncul karena adanya faktor ketidakpastian tentang kehidupan individu dimasa mendatang (Hanim & Ahlas, 2020). Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa individu akan merasakan kecemasan yang lebih tinggi apabila tidak mampu membuat perencanaan sebagai salah satu tahapan pembentukan OMD.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji deskriptif dengan 151 partisipan penelitian, menunjukkan bahwa tingkat OMD untuk bekerja diluar negeri berada pada tingkatan sedang. Hasil penelitian juga menunjukkan dominasi tingkat kecemasan partisipan penelitian pada dimensi *state* dan *trait* berada pada tingkatan sedang. Hasil uji korelasi antara kedua variabel penelitian yaitu kecemasan dan OMD menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kecemasan dengan variabel OMD. Hasil uji korelasi tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan signifikan yang bersifat negatif, dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi kecemasan, maka semakin rendah OMD. Hal tersebut berlaku sebaliknya bahwa semakin rendah tingkat kecemasan, maka semakin tinggi OMD siswa untuk menjadi PMI.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka saran yang dapat peneliti berikan bagi peneliti selanjutnya adalah melakukan penelitian di lokasi yang berbeda, sehingga dapat mengetahui perbedaan dan melakukan perbandingan pada partisipan penelitian dari beberapa lokasi yang berbeda. Selanjutnya peneliti memberikan saran bagi siswa SMK X yang memiliki keinginan untuk bekerja di luar negeri atau menjadi PMI, saran yang dapat peneliti berikan adalah melakukan persiapan diri untuk menghadapi kemungkinan terjadinya hal-hal baik atau buruk pada saat bekerja di luar negeri atau menjadi PMI. Hal tersebut perlu dilakukan agar terhindar dari munculnya kecemasan secara berlebihan pada masing-masing individu. Saran bagi pihak sekolah atau

pengajar pada SMK X adalah untuk memberikan sosialisasi lebih lanjut yang akan memberikan informasi terkait PMI bagi siswa yang memiliki OMD untuk bekerja di luar negeri. Hal ini dilakukan dengan tujuan agar siswa memiliki pemahaman atas tujuannya untuk bekerja di luar negeri.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penelitian ini berjalan dengan adanya berbagai dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak baik yang memberikan bimbingan secara teoritis dan praktis, serta pihak yang membantu peneliti dalam memperoleh informasi hingga data penelitian yang dibutuhkan. Maka dari itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, partisipan penelitian, guru Bimbingan Konseling (BK) serta pihak SMK X, dan pihak aparaturnya serta warga desa X Kabupaten Indramayu.

REFERENSI

- Association of Southeast Asian Nation. (2020). *World population review*. Association of Southeast Asian Nation. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/asean-countries>
- American Psychology Association. (2022). APA dictionary of psychology: Future orientation. American Psychology Association. <https://dictionary.apa.org/future-orientation>
- American Psychology Association. (2022). APA dictionary of psychology: Anxiety. American Psychology Association. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Atmadja, P. (2013). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi. *Media Prestasi*, 10(1), 1979 – 9225.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Indramayu. (2022). *Berita resmi statistik: Keadaan ketenagakerjaan*. Berita Resmi Statistik. <https://indramayukab.bps.go.id/subject/23/kemiskinan.html>
- Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia. (2022). *Data pekerja migran Indonesia: Periode Maret 2022*. BP2MI: Jakarta Selatan. https://www.bp2mi.go.id/uploads/statistik/images/data_19-04-2022_Laporan_Publikasi_Bulan_Maret_2022.pdf
- Chen, Y., Xu, H., Liu, C., Zhang., & Guo, C. (2021). Association between future orientation and anxiety in university students during Covid-19 outbreak: The chain mediating role of optimization in primary-secondary control and resilience. *Frontiers in Psychology*, 12. doi: 10.3389/fpsy.2021.699388
- Damayanti, G. S. (2021). Hubungan efikasi diri dan orientasi masa depan pada mahasiswa selama pembelajaran online di masa pandemi [Skripsi sarjana dipublikasikan]. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. https://repository.usd.ac.id/40305/2/149114151_full.pdf

- Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Barat. (2022). *Penerimaan peserta didik baru SMA, SMK, dan SLB tahun 2022*. DISDIK. <https://drive.google.com/file/d/15nJY3xnK-B4lwCPpd68mHMIKTkSVWf3M/view>
- Garcia, I., & O'Neil, J. (2020). Anxiety in adolescents. *Journal for Nurse Practitioners*, 9(1), 49-53. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.08.021>
- Greenberger, D. & Padesky, C. (2016). *Mind Over Mood* (2nd ed.). The Guilford Press
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. doi: 10.29080/jpp.v11i1.362
- Harjana, N., Januraga, P. P., Indrayathi, P. A., Gesesew, H. A., & Ward, P. R. (2021). Prevalence of depression, anxiety, and stress among repatriated Indonesian migrant workers during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.630295>
- Hermawati, N. (2014). Hubungan antara orientasi masa depan area pekerjaan dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2001 UIN SGD Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 69 - 7. doi: 10.15575/psy.v1i1.468
- King, L. A. (2017). *The science of psychology: An appreciative view* (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- Lens, W., & Seginer, R. (2015). Future time perspective and motivation. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 561–566. doi:10.1016/b978-0-08-097086-8.24098-1
- Naru, W. N., Ninggolan, E. E., & Muslikah, E. D. (2021). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja antara siswa SMA dan SMK Surabaya. <http://repository.untag-sby.ac.id/10650/8/Jurnal%20Skripsi%20Wilhelmina.pdf>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. (2011). *Psychology and the challenges of life: Adjustment and growth* (12th ed.). Wiley.
- Servidio, R., Abbate, C. S., Costabile, A., & Boca, A. (2022). Future orientation and symptoms of anxiety and depression in Italian University students during the covid-19 pandemic: The role of resilience and the perceived threat of covid-19. *Healthcare*, 10(6), 974. doi: 10.3390/healthcare10060974
- Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development*, 80(1), 28–44. doi:10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety as an emotional state*. Anxiety, 23–49. doi:10.1016/b978-0-12-657401-2.50009-5
- Spielberger, C. D. (1972). State-trait anxiety inventory for adults: Sampler set, manual, instrument, and scoring guide. *Mind Garden*.