



KOMPARASI KECEMASAN AKADEMIK ANTARA MAHASISWA ORGANISASI DAN NON – ORGANISASI

Retno Sentyawati¹, Afiffah Ashobinna Mutho`ani², Reni Afiffah³

¹Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Universitas Islam Negeri Salatiga, Jalan Lingkar Selatan Salatiga, Kota Salatiga, Jawa
Tengah, Indonesia, 50716

²Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Universitas Islam Negeri Salatiga, Jalan Lingkar Salatiga, Kota Salatiga, Jawa Tengah,
Indonesia, 50716

³Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Universitas Islam Negeri Salatiga, Jalan Lingkar Salatiga, Kota Salatiga, Jawa Tengah,
Indonesia, 50716

Penulis Korespondensi: (1)retnosentyawatii@gmail.com (2) ashobinna.afiffah@gmail.com (3)
reniafiffah@gmail.com

Abstract Academic anxiety is a psychological condition that arises in response to academic demands, such as assignments, examinations, presentations, and the pursuit of academic achievement. One of the factors presumed to influence the level of academic anxiety is students' participation in student organizations. This study aimed to examine the differences in academic anxiety between students who participate in student organizations and those who do not. The study employed a quantitative approach using a comparative research design. The sample consisted of active university students selected through **proportionate stratified random sampling**. Data were collected using an academic anxiety scale that had met the requirements of validity and reliability. The data were analyzed using an **Independent Samples t-test**. The findings revealed a significant difference in academic anxiety between students involved in student organizations and those who were not. Students who participated in organizations exhibited lower levels of academic anxiety than their non-organizational counterparts. Participation in student organizations provides opportunities for students to develop time management skills, problem-solving abilities, adaptability, and social support, all of which contribute to better management of academic anxiety. These findings suggest that student organizations can serve as an effective platform for personal development and the promotion of students' psychological well-being. Therefore, higher education institutions are encouraged to strengthen guidance and counseling services and promote student participation in organizational activities as a strategy to enhance students' ability to cope with academic demands.

Keywords: : academic anxiety, student organizations, non-organizational students, comparative study, guidance and counseling.

Abstrak. Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik, seperti tugas, ujian, presentasi, dan pencapaian prestasi. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi tingkat kecemasan akademik adalah keterlibatan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan akademik antara mahasiswa yang mengikuti organisasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif. Sampel penelitian terdiri atas mahasiswa aktif yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui skala kecemasan akademik yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan uji *Independent Samples t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan akademik antara mahasiswa organisasi dan non -organisasi. Mahasiswa yang mengikuti organisasi memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tidak

mengikuti organisasi. Keikutsertaan dalam organisasi memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan manajemen waktu, pemecahan masalah, adaptasi, serta memperoleh dukungan sosial yang berkontribusi terhadap pengelolaan kecemasan akademik. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa organisasi kemahasiswaan dapat menjadi salah satu sarana pengembangan diri yang mendukung kesehatan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi diharapkan dapat mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling serta mendorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan organisasi sebagai upaya meningkatkan kemampuan menghadapi tuntutan akademik.

Kata kunci: kecemasan akademik; mahasiswa organisasi; mahasiswa non-organisasi; komparatif; bimbingan dan konseling.

1. LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, presentasi, praktikum, ujian, penelitian, hingga penyusunan tugas akhir. Tuntutan tersebut bertujuan untuk mengembangkan kompetensi intelektual, keterampilan, dan karakter mahasiswa. Namun, apabila tuntutan akademik tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik, kondisi tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis yang berujung pada kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa dan dapat menghambat proses belajar, menurunkan konsentrasi, serta berdampak pada pencapaian akademik (Cassady, 2010; Putwain, 2007).

Kecemasan akademik diartikan sebagai keadaan emosional yang ditandai oleh munculnya perasaan khawatir, tegang, takut, dan tidak nyaman ketika individu menghadapi tuntutan atau situasi akademik yang dianggap mengancam kemampuan maupun prestasinya. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, kurang percaya diri, sering menunda penyelesaian tugas, serta menunjukkan penurunan motivasi belajar. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kecemasan akademik dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis maupun keberhasilan akademik mahasiswa (Zeidner, 1998; Owens et al., 2012).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi efikasi diri, kemampuan mengelola emosi, kepribadian, dan motivasi belajar, sedangkan faktor eksternal

meliputi lingkungan belajar, dukungan sosial, beban akademik, serta keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas nonakademik, termasuk organisasi kemahasiswaan (Bandura, 1997; Schunk & DiBenedetto, 2020). Keterlibatan dalam organisasi menjadi salah satu aspek yang menarik untuk dikaji karena memberikan pengalaman yang berbeda bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan tinggi.

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan memperoleh kesempatan untuk mengembangkan berbagai keterampilan, seperti kepemimpinan, komunikasi, kerja sama tim, pengambilan keputusan, manajemen waktu, serta kemampuan menyelesaikan masalah. Pengalaman tersebut diyakini mampu meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan. Selain itu, organisasi juga menyediakan dukungan sosial melalui interaksi dengan teman sebaya yang dapat menjadi sumber bantuan ketika mahasiswa menghadapi kesulitan akademik maupun psikologis (Astin, 1999; Tinto, 2012).

Di sisi lain, keterlibatan dalam organisasi juga dapat meningkatkan beban aktivitas mahasiswa. Mahasiswa organisasi dituntut untuk mampu membagi waktu antara kegiatan akademik dan tanggung jawab organisasi, seperti rapat, program kerja, kepanitiaan, maupun kegiatan pengabdian masyarakat. Apabila kemampuan manajemen waktu kurang optimal, kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan, stres, bahkan meningkatkan kecemasan akademik. Oleh karena itu, hubungan antara keikutsertaan dalam organisasi dengan kecemasan akademik belum menunjukkan hasil yang konsisten sehingga masih memerlukan pembuktian empiris melalui penelitian komparatif.

Sementara itu, mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi memiliki waktu yang lebih banyak untuk fokus pada aktivitas akademik. Namun, mereka belum tentu memiliki kemampuan adaptasi, keterampilan interpersonal, maupun dukungan sosial yang memadai dalam menghadapi tekanan akademik. Kurangnya pengalaman dalam mengelola berbagai tantangan di luar kelas dapat menyebabkan sebagian mahasiswa lebih mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi tuntutan akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterlibatan organisasi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecemasan akademik, tetapi merupakan

salah satu variabel yang layak diteliti untuk mengetahui perbedaannya dibandingkan dengan mahasiswa non-organisasi.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa keikutsertaan mahasiswa dalam organisasi berhubungan dengan perkembangan keterampilan sosial, peningkatan resiliensi, kemampuan mengelola stres, dan penyesuaian diri. Namun, hasil penelitian mengenai kaitannya dengan kecemasan akademik masih menunjukkan temuan yang beragam. Sebagian penelitian menyatakan bahwa mahasiswa organisasi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah karena memperoleh pengalaman mengelola tekanan dan dukungan sosial yang lebih baik. Sebaliknya, penelitian lain menemukan bahwa beban organisasi justru dapat meningkatkan tekanan akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu yang baik. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) mengenai hubungan antara keikutsertaan dalam organisasi dan kecemasan akademik, khususnya pada mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai "Komparasi Kecemasan Akademik antara Mahasiswa Organisasi dan Non-Organisasi" penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan akademik antara mahasiswa yang mengikuti organisasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan, layanan bimbingan dan konseling, serta pengembangan organisasi kemahasiswaan yang mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah salah satu bentuk respon psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki. Kondisi ini terlihat dengan munculnya rasa khawatir, tegang, takut gagal, dan keraguan terhadap kemampuan diri

dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik, seperti mengerjakan tugas maupun saat menghadapi ujian. Jika berlangsung secara terus menerus, kecemasan akademik dapat konsentrasi dan berdampak pada prestasi akademik mahasiswa (Cassady et al., 2019). Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik umumnya menunjukkan kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah merasa tertekan, memiliki kepercayaan diri yang rendah, serta cenderung menunda penyelesaian tugas akademik. Kondisi tersebut apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik maupun kesejahteraan psikologis mahasiswa (Pebriani et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah dimana kondisi psikologis yang muncul akibat tekanan dalam lingkungan akademik dan ditandai dengan adanya rasa khawatir, takut, serta ketidakmampuan mengelola tuntutan akademik secara optimal sehingga dapat memengaruhi proses belajar maupun keberhasilan akademik mahasiswa.

2. Organisasi Kemahasiswaan

Organisasi kemahasiswaan adalah tempat yang dibentuk di lingkungan perguruan tinggi untuk memfasilitasi pengembangan potensi, minat, bakat, kepemimpinan, serta keterampilan sosial mahasiswa di luar kegiatan akademik formal. Melalui keterlibatan dalam organisasi, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan bekerja sama, komunikasi, kepemimpinan, dan pemecahan masalah yang bermanfaat bagi pengembangan diri maupun kehidupan profesional di masa depan. Keikutsertaan mahasiswa dalam organisasi tidak hanya berkontribusi terhadap pengembangan soft skills, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang memperkuat kemampuan adaptasi, tanggung jawab, dan interaksi sosial. Pengalaman tersebut menjadi bekal bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan selama proses perkuliahan maupun ketika memasuki dunia kerja (Idauli et al., 2021).

Meskipun demikian, keterlibatan dalam organisasi juga menghadirkan tantangan tersendiri. Mahasiswa dituntut mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan aktivitas organisasi. Apabila pengelolaan waktu kurang optimal, kondisi tersebut dapat memunculkan konflik peran,

meningkatkan stres organisasi, bahkan berdampak terhadap pencapaian akademik mahasiswa (Saputri et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, organisasi kemahasiswaan dapat dipahami sebagai sarana pengembangan diri yang memberikan manfaat terhadap peningkatan kompetensi personal dan sosial mahasiswa. Namun, manfaat tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam mengelola tanggung jawab akademik dan organisasi secara seimbang.

3. Hubungan Organisasi Kemahasiswaan dengan Kecemasan Akademik

Keikutsertaan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan merupakan salah satu bentuk keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas nonakademik yang dapat memengaruhi perkembangan akademik maupun psikologis. Melalui berbagai kegiatan organisasi, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan kepemimpinan, komunikasi, manajemen waktu, serta memperluas dukungan sosial yang berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tuntutan selama menjalani perkuliahan (Idauli et al., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri dan pengelolaan stres yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Pengalaman dalam mengelola program kerja, bekerja sama dalam tim, serta menghadapi berbagai tantangan organisasi dapat membantu mahasiswa mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan akademik (Nuranggraeni et al., 2025). Di sisi lain, aktivitas organisasi yang padat juga dapat meningkatkan beban dan konflik peran apabila mahasiswa belum mampu mengelola waktu secara efektif. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan, stres akademik, bahkan kecemasan akademik apabila tanggung jawab organisasi dan akademik tidak berjalan secara seimbang (Saputri et al., 2025).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hubungan antara keikutsertaan dalam organisasi dan kecemasan akademik masih memberikan temuan yang beragam. Sebagian penelitian menyatakan bahwa organisasi berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan adaptasi dan penurunan

tekanan akademik, sedangkan penelitian lain menemukan bahwa beban organisasi justru dapat meningkatkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen waktu yang baik (Nuranggraeni et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan akademik antara mahasiswa yang mengikuti organisasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparatif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk membandingkan tingkat kecemasan akademik antara dua kelompok mahasiswa, yaitu mahasiswa yang mengikuti organisasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Penelitian komparatif digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan tingkat kecemasan akademik pada kedua kelompok berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri atas mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan dan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik proportionate stratified random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden sesuai dengan proporsi pada masing-masing kelompok. Jumlah sampel disesuaikan dengan karakteristik populasi serta memenuhi ketentuan analisis statistik yang digunakan.

Instrumen penelitian berupa Skala Kecemasan Akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan akademik yang meliputi aspek kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku. Skala menggunakan model Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur konstruk kecemasan akademik secara tepat dan konsisten.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen berdasarkan kajian teori, kemudian dilakukan uji coba instrumen kepada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang telah terkumpul selanjutnya dilakukan proses penyuntingan (*editing*), pemberian kode (*coding*), tabulasi (*tabulating*), dan analisis menggunakan perangkat lunak statistik.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat kecemasan akademik pada masing-masing kelompok berdasarkan nilai rata-rata, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Tahap kedua adalah analisis inferensial menggunakan Independent Samples t-test untuk mengetahui perbedaan rata-rata kecemasan akademik antara mahasiswa organisasi dan mahasiswa non-organisasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk dan uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test. Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi (*p-value*) < 0,05, yang menunjukkan adanya perbedaan kecemasan akademik antara mahasiswa organisasi dan mahasiswa non-organisasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh rata-rata skor kecemasan mahasiswa yang mengikuti organisasi sebesar 70,00, sedangkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar 63,9. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Perbedaan rata-rata sebesar 6,1 poin mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam organisasi dapat memberikan tambahan tuntutan dan tanggung jawab yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Mahasiswa organisasi tidak hanya dituntut untuk memenuhi kewajiban akademik, tetapi juga harus melaksanakan program kerja, menghadiri rapat, mengelola kegiatan organisasi, serta berinteraksi dengan berbagai pihak dalam lingkungan kampus.

Berdasarkan analisis terhadap jawaban responden, ditemukan bahwa beberapa indikator kecemasan memperoleh skor yang relatif tinggi pada kedua kelompok. Indikator tersebut meliputi kekhawatiran terhadap masa depan karier, ketakutan tidak mampu memenuhi ekspektasi orang tua, kecemasan mengenai kemampuan bersaing di dunia kerja, serta kekhawatiran ketika membandingkan pencapaian diri dengan mahasiswa lain. Temuan ini menunjukkan bahwa selain faktor akademik, kecemasan mahasiswa juga dipengaruhi oleh tuntutan sosial dan harapan masa depan.

Pada kelompok mahasiswa yang mengikuti organisasi, skor tinggi banyak ditemukan pada pernyataan mengenai kesulitan membagi waktu antara aktivitas akademik dan kegiatan nonakademik, perasaan kewalahan terhadap rutinitas harian, serta kecemasan terkait penyelesaian tugas kuliah tepat waktu. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan berbagai peran secara bersamaan menjadi salah satu sumber utama kecemasan pada mahasiswa organisasi.

Sementara itu, pada kelompok mahasiswa non-organisasi, tingkat kecemasan yang cukup tinggi lebih banyak terlihat pada aspek akademik dan karier, seperti kekhawatiran terhadap nilai, IPK, serta kesiapan memasuki dunia kerja. Meskipun tidak memiliki tanggung jawab organisasi, mahasiswa non-organisasi tetap menghadapi tekanan yang berasal dari tuntutan akademik dan ketidakpastian mengenai masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan menghadapi studi akademik antara mahasiswa yang mengikuti organisasi dan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi dan subjek Penelitian ini melibatkan 30 Responden yang terdiri dari 15 mahasiswa aktif organisasi dan 15 mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Kelompok	Jumlah Responden	Mean Skor Total	Mean per Item	Kategori
Organisasi	15	70,00	3,50	Tinggi
Non-Organisasi	15	63,90	3,19	Sedang
Total	30	66,95	3,34	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut, rata – rata skor kecemasan mahasiswa organisasi sebesar 70, sedangkan mahasiswa non – organisasi sebesar 63,9. Selisih rata rata sebesar 6,1 poin menunjukkan bahwa mahasiswa berorganisasi cenderung mengalami kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non – organisasi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat kecemasan menghadapi studi akademik antara mahasiswa organisasi dan non-organisasi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada kedua kelompok mahasiswa tersebut. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar 70,00 yang termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan mahasiswa non-organisasi memiliki rata-rata skor kecemasan sebesar 63,90 yang termasuk dalam kategori sedang. Selisih rata-rata sebesar 6,1 poin menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi cenderung mengalami tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa kecemasan tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti kekhawatiran terhadap masa depan karier, kemampuan bersaing di dunia kerja, harapan orang tua, serta perbandingan pencapaian diri dengan mahasiswa lain. Dengan demikian, kecemasan akademik merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal.

DAFTAR REFERENSI

- Ariyanti, R., & Rahardjo, P. (2016). Hubungan antara keaktifan berorganisasi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 5(4), 668–672.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Fadilah, N., Jamhari, M., & Syakarofath, N. A. (2021). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 12(1), 35–46.

- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Erlangga.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal* (Edisi ke-9). Erlangga.
- Ningsih, S. W., & Syafrizal, S. (2020). Perbedaan kecemasan menghadapi dunia kerja antara mahasiswa yang aktif berorganisasi dengan yang tidak aktif berorganisasi. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 115–124.
- Putri, A. K., & Wibowo, A. (2019). Pengaruh keaktifan berorganisasi terhadap kesiapan kerja mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran*, 7(3), 32–39.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Spielberger, C. D. (2013). *State-trait anxiety inventory for adults: Manual, instrument and scoring guide*. Mind Garden.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2018). *Teori kepribadian*. Remaja Rosdakarya.