

**Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Efikasi Diri pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta dalam Menghadapi Dunia Kerja**

**Intan Munawaroh, Andhita Dyorita Kh**

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

intanmunawaroh912@gmail.com

**ABSTRACT**

*Positive thinking is an individual's ability to see opportunities and solutions in difficult situations, which can enhance self-efficacy or confidence in one's abilities. For out-of-town students, this skill becomes crucial in facing academic and daily life challenges, especially in preparing to enter the workforce. High self-efficacy enables out-of-town students to face the demands of the job market with greater confidence and productivity. This study aims to examine the relationship between positive thinking and self-efficacy among out-of-town students in the Special Region of Yogyakarta in facing the workforce. The research subjects consisted of 100 out-of-town students, including 65 males and 35 females, aged 18-24 years. Data collection was conducted using research scales distributed through online surveys via Google Forms and social media. The data were analyzed using classical assumption tests and hypothesis testing. The results showed a significance value of 0.000, indicating a positive relationship between positive thinking and self-efficacy. However, the data did not meet the normality and linearity tests, requiring cautious interpretation of the findings. These results highlight the importance of positive thinking in enhancing the self-efficacy of out-of-town students, contributing to their readiness to face the workforce. This study recommends the development of programs to promote positive thinking as a strategy to strengthen the self-efficacy of out-of-town students. Future research is expected to address the limitations of classical assumption tests to produce more valid and generalizable findings.*

**Keywords:** *Positive Thinking, Self-Efficacy, Out-of-Town Students, Workforce Readiness*

**ABSTRAK**

Berpikir positif merupakan kemampuan individu untuk melihat peluang dan solusi dalam situasi sulit, yang dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri atau efikasi diri. Bagi mahasiswa rantau, kemampuan ini menjadi penting dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari, terutama dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Efikasi diri yang tinggi memungkinkan mahasiswa rantau untuk menghadapi tuntutan dunia kerja dengan lebih percaya diri dan produktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menghadapi dunia kerja. Subjek penelitian ini sebanyak 100 mahasiswa rantau, terdiri dari 65 laki-laki dan 35 perempuan, dengan rentang usia 18-24 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan skala penelitian yang disebarluaskan melalui survei *online* menggunakan Google Form dan didistribusikan melalui media sosial. Data dianalisis menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara berpikir positif dan efikasi diri. Namun, data tidak memenuhi uji normalitas dan linearitas, sehingga hasil perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya berpikir positif dalam meningkatkan efikasi diri mahasiswa rantau, yang berdampak pada kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian ini

menyarankan perlunya pengembangan program untuk mendorong berpikir positif sebagai strategi untuk memperkuat efikasi diri mahasiswa rantau. Penelitian lanjutan diharapkan dapat mengatasi keterbatasan pada uji asumsi klasik untuk menghasilkan temuan yang lebih valid dan generalisabel.

**Kata kunci:** Berpikir Positif, Efikasi Diri, Mahasiswa Rantau, Dunia Kerja

## **PENDAHULUAN**

Dunia kerja merupakan salah satu bagian integral dalam kehidupan manusia dewasa, di mana individu berkontribusi secara profesional untuk memperoleh penghasilan serta memenuhi kebutuhan ekonomi dan sosial. Dunia kerja tidak hanya mencakup rutinitas pekerjaan sehari-hari, tetapi juga melibatkan berbagai dinamika seperti tanggung jawab, kolaborasi tim, pengambilan keputusan, serta pencapaian tujuan organisasi. Dalam konteks globalisasi, dunia kerja telah mengalami perubahan besar dengan meningkatnya kompleksitas dan persaingan yang ketat, sehingga menuntut individu untuk memiliki keterampilan yang relevan, adaptif, serta mampu mengikuti perkembangan teknologi dan inovasi (Prasya, 2023).

Bagi mahasiswa, masa transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja merupakan salah satu fase penting dalam perjalanan hidup. Fase ini menuntut mahasiswa untuk mengaplikasikan pengetahuan teoritis yang diperoleh selama pendidikan ke dalam keterampilan praktis yang dibutuhkan dalam pekerjaan. Selain itu, mereka juga harus mampu mengembangkan kemampuan nonteknis, seperti manajemen waktu, komunikasi interpersonal, serta pengelolaan stres yang efektif (Hanim & Ahlas, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan mahasiswa memasuki dunia kerja tidak hanya dipengaruhi oleh aspek akademis, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang bersifat psikologis dan sosial.

Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi dunia kerja. Perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai institusi untuk transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai tempat pengembangan karakter dan kompetensi profesional. Menurut Gafur (2015), tujuan utama pendidikan tinggi adalah mencetak lulusan yang tidak hanya memiliki kemampuan intelektual tetapi juga keterampilan kerja yang relevan. Dalam era globalisasi yang ditandai dengan perubahan yang cepat, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan kolaborasi untuk bersaing di dunia kerja.

Mahasiswa rantau adalah salah satu kelompok yang menarik perhatian dalam konteks dunia kerja. Mahasiswa rantau, yang memilih untuk menempuh pendidikan di luar daerah asalnya, menghadapi tantangan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa lokal. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun jaringan sosial, dan mengelola kerinduan terhadap keluarga serta budaya asal. Proses ini memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, tetapi juga memberikan peluang untuk mengembangkan keterampilan adaptasi dan ketahanan diri yang penting di dunia kerja (Masdiyanti & Ulliya, 2023).

Yogyakarta, yang dikenal sebagai Kota Pelajar, menjadi tujuan favorit bagi mahasiswa rantau dari berbagai daerah di Indonesia. Berdasarkan data dari Zubaidah, dkk (2015), sekitar 30% mahasiswa di Yogyakarta berasal dari luar daerah.

Kota ini tidak hanya menawarkan kualitas pendidikan yang baik, tetapi juga lingkungan yang mendukung pengembangan keterampilan sosial dan intelektual mahasiswa. Sebagai mahasiswa rantau, mereka sering kali memiliki keunggulan dalam kemampuan adaptasi lintas budaya dan pengelolaan stres, yang menjadi nilai tambah dalam dunia kerja global (Pratimi & Satyawati, 2022).

Namun, mahasiswa rantau juga menghadapi risiko rendahnya efikasi diri. Efikasi diri, yang didefinisikan oleh Bandura sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi tantangan, memainkan peran penting dalam kesiapan memasuki dunia kerja. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dan proaktif dalam mencari peluang kerja, sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah mungkin merasa kurang mampu menghadapi tantangan dunia kerja.

Berpikir positif adalah salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi efikasi diri. Berpikir positif tidak hanya membantu individu melihat sisi terang dari setiap situasi, tetapi juga meningkatkan daya tahan mental dan motivasi untuk mencapai tujuan (Peale dalam Racmawati & Budiningsih, 2017). Dalam konteks mahasiswa rantau, berpikir positif dapat membantu mereka mengatasi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang mereka hadapi di lingkungan baru. Hal ini sesuai dengan temuan Adinda (2022), yang menyatakan bahwa individu dengan pola pikir positif cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi karena mereka mampu memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang.

Penelitian ini berangkat dari fenomena yang dialami oleh mahasiswa rantau di Yogyakarta. Berdasarkan wawancara awal terhadap enam mahasiswa rantau, ditemukan bahwa beberapa dari mereka merasa pesimis dengan kemampuan diri mereka, terutama dalam menghadapi dunia kerja. Sebagian lainnya menunjukkan efikasi diri yang tinggi, yang dipengaruhi oleh pengalaman mengatasi tantangan serta dukungan sosial dari teman atau keluarga (Kusumandari, dkk, 2023). Fenomena ini menunjukkan perlunya kajian lebih mendalam untuk memahami hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri pada mahasiswa rantau, terutama dalam konteks kesiapan menghadapi dunia kerja.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri mahasiswa rantau di Yogyakarta dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun praktis dalam pengembangan strategi untuk mendukung mahasiswa rantau dalam meningkatkan kesiapan mereka memasuki dunia kerja.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Efikasi Diri**

#### **1) Definisi Efikasi Diri**

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk berhasil dalam situasi tertentu atau mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Bandura (dalam Herawati & Suyahya, 2019), efikasi diri mengacu pada keyakinan individu untuk melakukan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas tertentu. Keyakinan ini tidak selalu mencerminkan

keterampilan aktual, tetapi lebih kepada persepsi subjektif individu terhadap kemampuannya (Lodjo, 2013).

Efikasi diri memiliki peran penting sebagai mediator dalam interaksi antara perilaku, lingkungan, dan variabel personal, serta menjadi penentu keberhasilan seseorang dalam menghadapi tantangan (Ningsih & Hayati, 2020). Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung optimis, gigih, dan mampu mengatasi kesulitan, sedangkan mereka dengan efikasi diri rendah lebih mudah menyerah. Selain itu, efikasi diri membantu individu tetap tenang dalam situasi stres dan fokus mencari solusi (Reivich & Shatte dalam Yapono, 2013).

Dengan demikian, efikasi diri dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kompetensinya dalam mengatasi tantangan, yang memengaruhi motivasi, usaha, dan ketekunan dalam mencapai tujuan (Zagoto, 2019).

## 2) Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura (1997, dalam Nuruddin, 2015), terdapat tiga aspek efikasi diri:

### a. Tingkat (*Magnitude*)

Mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang individu merasa mampu untuk menyelesaikannya, dari tugas mudah hingga paling sulit.

### b. Kekuatan (*Strength*)

Berkaitan dengan seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya; keyakinan yang lemah mudah goyah, sementara keyakinan yang kuat mendorong ketekunan.

### c. Generalisasi (*Generality*)

Menyangkut sejauh mana keyakinan individu meluas ke berbagai bidang atau tugas.

## 3) Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri

Faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri menurut Bandura (dalam Nuruddin, 2015):

### a. Pengalaman Menguasai Sesuatu

Keberhasilan meningkatkan efikasi diri, sementara kegagalan menurunkannya. Efikasi yang kuat dapat mengurangi dampak negatif kegagalan.

### b. Pengalaman Orang Lain

Melihat keberhasilan orang lain dengan kemampuan serupa dapat meningkatkan efikasi diri, sedangkan kegagalan orang lain bisa menurunkannya.

### c. Persuasi Verbal

Dorongan verbal, seperti nasihat, dapat meningkatkan keyakinan individu, meskipun pengaruhnya terbatas jika tidak diikuti pengalaman langsung.

### d. Kondisi Fisiologis

Emosi negatif seperti stres atau kecemasan dapat menurunkan efikasi diri.

## **B. Berpikir Positif**

### **1) Definisi Berpikir Positif**

Berpikir positif adalah pola pikir yang fokus pada hal-hal baik dan optimis dalam setiap situasi, bukan mengabaikan masalah, tetapi mencari solusi dan peluang. Menurut Machmudati dan Diana (2017), berpikir positif dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan mental, dan mendukung hubungan sosial. Albrecht (1992) menambahkan bahwa perhatian dan perkataan positif menciptakan kesan baik pada pikiran dan perasaan.

Penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif meningkatkan kualitas hidup (Ramadhani & Ulfia, 2022; Kurniasari & Leonardi, 2013). Individu yang berpikir positif lebih optimis, bahagia, dan memiliki harga diri lebih baik, serta cenderung lebih tahan terhadap stres dan depresi. Lingkungan, terutama keluarga, memainkan peran penting dalam mendukung berpikir positif, khususnya bagi mahasiswa perantau yang menghadapi tekanan lebih besar saat mempersiapkan dunia kerja.

### **2) Aspek berpikir positif**

Menurut Albrecht (1980) (dalam Deasy dkk., 2020), aspek berpikir positif meliputi :

#### **a. Harapan Positif**

Membantu mahasiswa optimis menghadapi masalah, fokus pada kesuksesan, dan menghindari ketakutan akan kegagalan.

#### **b. Afirmasi Diri**

Membantu menerima diri, menghargai kelebihan, dan tidak terfokus pada kekurangan.

#### **c. Pernyataan Tidak Menilai**

Membantu berpikir objektif, fleksibel, dan rasional dalam situasi sulit.

#### **d. Penyesuaian Diri Terhadap Kenyataan**

Membantu menerima kenyataan, menghindari penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri.

### **3) Faktor-faktor yang mempengaruhi berpikir positif**

Menurut Peale (dalam Laili, 2022), faktor yang memengaruhi berpikir positif:

#### **a. Faktor Internal**

##### **i. Religiusitas**

Agama membantu individu mengatasi ketakutan, kebencian, dan kesakitan, memberikan kekuatan, kebahagiaan, dan kebaikan.

##### **ii. Percaya Diri**

Kepercayaan pada diri sendiri memungkinkan individu berpikir positif dan menarik keberhasilan melalui keyakinan yang kuat dan realistis.

b. Faktor Eksternal

Dukungan Sosial: Dukungan dari orang-orang sekitar menciptakan rasa dibutuhkan, membantu individu membangun pikiran positif terhadap diri sendiri.

**METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Dengan teknik korelasional seorang peneliti dapat mengetahui hubungan variasi dalam sebuah variabel dengan variasi yang lainnya, besar atau tingginya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi (Chandrarini, 2017).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian**

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki - Laki	65	65,1%
Perempuan	35	34,9%
<b>Usia</b>		
18 - 20 Tahun	25	24,5%
21 - 24 Tahun	75	75,5%
<b>Jumlah</b>	100	100%

Total subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 orang mahasiswa, dengan jumlah laki-laki 65 orang dan perempuan 35 orang. Subjek yang berusia 18-20 tahun berjumlah 25 orang dan subjek yang berusia 21-24 tahun berjumlah 75 orang.

**Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	N	Mean	Minimum	Maksimum	Std.Deviation
Berpikir Positif	100	62.06	47	88	10.660
Efikasi Diri	100	73.70	41	104	13.511

Berdasarkan hasil uji deskriptif di atas, dapat digambarkan distribusi data yang didapatkan adalah:

1. Variabel Berpikir Positif, dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 47 sedangkan nilai maksimum 88, nilai rata-rata stres akademik sebesar 62.06 dan Standar deviasi berpikir positif adalah 10.660.

2. Variabel Efikasi Diri, dari data tersebut bisa dideskripsikan bahwa nilai minimum 41 sedangkan nilai maksimum 104, nilai rata-rata efikasi diri sebesar 73.70 dan Standar deviasi efikasi diri adalah 13.511.

**Hasil Uji Asumsi Klasik****Tabel 3. Uji Normalitas**

Variabel	Sig. (P)	Keterangan
Berpikir Positif Efikasi Diri	0.000	Data Berdistribusi Tidak Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 yang mana pada ketentuan uji one sample nilai Kolmogorof Smirnov sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan data tidak terdistribusi normal.

**Tabel 4. Uji Linearitas**

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig. (p)	F	Sig. (p)	
Berpikir Positif Efikasi Diri	4222.985	.000	2.685	0.000	Data Tidak Linier

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas di atas dapat dilihat bahwa pada *Deviation from Linearity* dengan nilai signifikan sebesar 0,000 yang dimana nilai tersebut kurang dari 0,05. Sehingga terjadi adanya penyimpangan yang signifikan antara berpikir positif dan *efikasi diri* serta hubungan kedua variabel dapat dikatakan tidak linear.

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	Koefisiensi Korelasi (r)	Sig (p)	Keterangan
Berpikir Positif terhadap Efikasi Diri	0.775	0.000	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan uji *Spearman Rho* di atas menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,775 dengan signifikansi 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yang dimana berarti terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan efikasi diri pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara berpikir positif dengan efikasi diri mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dalam menghadapi dunia kerja. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan berpikir positif seorang mahasiswa rantau, semakin tinggi pula efikasi diri mereka dalam mempersiapkan diri menghadapi tantangan dunia kerja.

Hasil ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa efikasi diri dipengaruhi oleh pengalaman individu, termasuk cara mereka memandang situasi secara positif. Berpikir positif membantu individu mengembangkan pola pikir yang optimis, sehingga mereka lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sulit, termasuk transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja.

Namun, dari segi analisis statistik, data penelitian ini menunjukkan bahwa uji normalitas dan linearitas tidak terpenuhi. Hal ini mungkin disebabkan oleh variasi karakteristik subjek penelitian, baik dari segi usia maupun pengalaman sebagai mahasiswa rantau, yang berpotensi memengaruhi distribusi data. Meskipun demikian, analisis tetap dilakukan dengan mempertimbangkan keterbatasan ini.

Subjek penelitian terdiri dari 100 orang, dengan mayoritas berusia 21-24 tahun (75%) dan sisanya berusia 18-20 tahun (25%). Dari segi jenis kelamin, terdapat 65 laki-laki dan 35 perempuan. Proporsi ini mencerminkan keragaman populasi mahasiswa rantau di DIY, yang dapat memberikan gambaran lebih luas terkait hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa berpikir positif dapat menjadi faktor penting dalam membangun efikasi diri mahasiswa rantau. Oleh karena itu, program pengembangan *soft skill* yang berfokus pada peningkatan kemampuan berpikir positif dapat membantu mahasiswa lebih siap menghadapi dunia kerja. Namun, keterbatasan penelitian terkait normalitas dan linearitas data perlu diperhatikan untuk penelitian di masa mendatang. Penelitian lanjutan disarankan untuk mempertimbangkan pendekatan metodologi yang lebih sesuai guna mendapatkan hasil yang lebih valid dan generalisabel.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara berpikir positif dan efikasi diri mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan berpikir positif berkontribusi signifikan dalam membangun efikasi diri mahasiswa rantau, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan di dunia kerja. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama terkait dengan tidak terpenuhinya uji normalitas dan linearitas data, yang mungkin dipengaruhi oleh keragaman karakteristik subjek penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati.

Sebagai implikasi praktis, program pengembangan berpikir positif dapat dirancang untuk membantu mahasiswa rantau meningkatkan efikasi diri mereka. Penelitian lanjutan disarankan untuk memperbaiki metode pengambilan data dan

analisis guna memastikan hasil yang lebih valid dan generalisabel. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan mahasiswa rantau dapat memanfaatkan kemampuan berpikir positif sebagai salah satu strategi penting untuk sukses dalam dunia kerja.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2009). *Validitas Dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Chandrarin, G. (2017). *Metode Riset Akuntansi: Pendekatan Kuantitatif*.
- Deasy, H., Astuti, K., & Budiyan, K. (2020). Pelatihan Berfikir Positif Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja Yatim Piatu Di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 1-7.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (Jiph)*, 1(2), 85-114.
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Rasibook.
- Idris, A. C. I. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Asal Kepulauan Riau Di Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. A. (2020). Orientasi Masa Depan Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48.
- Hardini, A. N. (2012). *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun* (Doctoral Dissertation, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata).
- Herawati, M., & Suyahya, I. (2019, December). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Smk Islam Ruhama. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kaluni* (Vol. 2, Pp. 646-655). Herawati
- Kusumandari, R. (2023). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa yang akan lulus kuliah: Adakah peran kepercayaan diri?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 862-869.
- Laili, Y. N. U. (2022). *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Lodjo, F. S. (2013). Pengaruh Pelatihan, Pemberdayaan Dan Efikasi Diri Terhadap Kepuasan Kerja. *Jurnal Emba: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 1(3).
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jip (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(1), 107-127.

- Masdiyanti, C. A., & Ulliya, S. (2023). *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Pertama Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Perguruan Tinggi Di Semarang, Jawa Tengah* (Doctoral Dissertation, Universitas Diponegoro).
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses & Hasil Belajar Matematika (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes And Outcomes). *Journal On Teacher Education*, 1(2), 26-32.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan cetakan ke-3. *Pt Rineka Cipta*.
- Nuruddin, I. (2015). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademi Pada Siswa Ma Al-Hidayah Wajak Malang* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Prasya, I. (2023, November 25). Apa Itu Dunia Industri Dan Dunia Kerja (Iduka)? Studiliv. <https://studiliv.com/dunia-industri-kerja/> Di Akses Pada Tanggal 8 Januari 2024 Pukul 16.25
- Pratimi, S., & Satyawan, A. (2022). Pola Komunikasi Dan Interaksi Dalam Menghadapi Gejar Budaya Pada Adaptasi Mahasiswa Asing Di Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rachmawati, F., & Budiningsih, T. E. (2015). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 7(1), 14-17.
- Ramadhani, A., & Ulfia, F. (2022). Berpikir Positif Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kualitas Hidup. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5447-5455.
- Yapono, F. (2013). Konsep-Diri, Kecerdasan Emosi Dan Efikasi-Diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3).
- Zubaidah, E., Pratiwi, P. H., Hamidah, S., & Mustadi, A. (2015). Migrasi Pelajar Dan Mahasiswa Pendatang Di Kota Pendidikan. *Universitas*, 3(18), 0.