

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan yang merupakan salah satu dari emosi manusia yang mendasar dapat dipandang melalui berbagai definisi. Menurut Clark Kecemasan adalah sebagai sistem respon kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang rumit dan aktif jika terdapat keadaan yang dianggap tidak menyenangkan karena keadaan tersebut tidak terduga dan tak terkendali serta berpotensi mengancam kepentingan individu (Clark & Beck, 2010)

Menurut Alloy, Riskind, & Manos mendefinisikan kecemasan merupakan Perasaan takut tentang sesuatu yang berupa ancaman-ancaman dan kesulitan yang sebenarnya belum jelas dan tidak realistis dapat membahayakan kesejahteraan seseorang. Menurut Calhoun dan Acocella menambahkan kecemasan adalah perasaan takut (nyata maupun tidak nyata) yang disertai dengan meningkatnya aktifitas fisiologis (Azhari & Mirza, 2016)

Menurut Nevid, Rathus, & Grenne Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Fauziyah & Ariati, 2015).

Dalam mendefinisikan kecemasan, Freud menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu ada (Feist & Feist, 2010).

Nevid, Rathus, dan Greene juga mengatakan bahwa kecemasan merupakan bentuk respons yang tepat ketika individu merasa berada dalam situasi yang mengancam. Sehingga, apabila individu dihadapkan pada situasi yang sulit berkaitan dengan dunia kerja, dapat memicu kekhawatiran yang berujung pada timbulnya kecemasan (Indrawati & Upadianti, 2018).

Berdasarkan uraian pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah perasaan kekhawatiran yang dialami seorang individu ketika individu tersebut mengalami hal-hal yang dianggap sebagai suatu hambatan, ancaman, keinginan pribadi serta suatu peristiwa yang dialami oleh individu yang akan datang.

2. Pengertian Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah penilaian seseorang terhadap diri terhadap sesuatu yang belum pasti dan tidak dapat diramalkan mengenai bagaimana pencapaian tujuan dalam dunia kerja (Putri, 2020). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika

menghadapi atau memasuki dunia kerja yang seperti dikatakan Juliarti menjelaskan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja di sebabkan oleh beberapa faktor, antara lain membayangkan kepastian mendapat pekerjaan, merasa takut saat wawancara kerja, cemas akan ketidakjelasan bidang kerja yang diminati serta cemas akibat terlalu memikirkan tuntutan untuk harus segera mendapat pekerjaan tetap (Dhiya et al., 2020).

Nadziri mengemukakan bahwa kecemasan akan masa depan biasanya timbul dikarenakan faktor utama adalah dunia kerja dan kecemasan menghadapi dunia kerja adalah tingkat perasaan tidak menyenangkan yang memiliki ciri reaksi emosional, kognitif, dan fisiologis (Putri & Febriyanti, 2020). Menurut Nugroho & Karyono (dalam Putri, 2020), kecemasan menghadapi dunia kerja juga diartikan sebagai rasa takut mengenai kegiatan yang bersangkutan dengan fisik dan otak, dalam tujuan individu untuk mencari upah atau imbalan dan kondisi tersebut dinilai sebagai keadaan yang tidak menyenangkan atau mengancam.

Berdasarkan uraian pengertian di atas disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah adanya rasa khawatir mengenai masa depan, yang tidak dapat di ramalkan dan mengandung unsur yang masih abstrak dalam dunia kerja yang menjadikan individu tersebut menjadi cemas untuk menghadapi dunia kerja.

3. Aspek-aspek kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

Terdapat beberapa aspek yang menyusun kecemasan dalam dunia kerja, menurut Clark & Beck aspek-aspek tersebut merupakan aspek dari kecemasan yaitu aspek fisik, kognitif, perilaku dan afektif (Clark & Beck, 2010).

a. Fisik

Meningkatnya detak jantung, pernafasan menjadi cepat atau memendek, sakit pada dada atau terasa menekan, batuk, pusing, bekeringat, mata memerah, suhu tubuh meningkat, diare, merasa sakit perut, gemetar, mati rasa pada daerah tangan atau kaki, merasa lemah, merasa kaku, dan daerah bibir mengering ketika individu menghadapi situasi tertentu.

b. Kognitif

Individu akan mengalami ketakutan akan hilangnya kontrol atas dirinya hingga merasa tidak mampu menanggulangi suatu kondisi, takut jika fisik akan tersakiti atau bahkan kehilangan nyawa, takut jika menjadi gila, takut dikritik negatif oleh orang lain, berpikir bahwa hidupnya terancam, persepsi yang tidak realistis, kurang konsentrasi atau konsentrasi yang mudah dikacaukan, menjadi bingung, membatasi perhatian, memori otak yang memendek, dan kurang objektif saat menilai sesuatu.

c. Perilaku

Menghindari keadaan yang membahayakan, lari dari kenyataan, mencari ketentraman hati, tidak berhati-hati saat melakukan sesuatu, memaku, dan sulit berbicara.

d. Afektif

Merasa terancam, mudah takut akan sesuatu, tidak tenang, gugup, gelisah, tidak sabar, dan frustrasi.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Dalam kondisi riil, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dipengaruhi oleh beberapa faktor (Putri, 2020). Yaitu konsep diri, dan regulasi diri:

- a. Faktor konsep diri, dalam persiapan menghadapi dunia kerja hal ini berkaitan dengan banyaknya pengetahuan yang dimiliki oleh individu sebagai hasil dari pembelajaran yang telah di lalunya
- b. Faktor regulasi diri. Regulasi diri yang buruk dapat menyebabkan individu memiliki kontrol diri yang buruk, cenderung agresif, sering menunda pekerjaan serta gagal mencapai tujuan.

B. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Bandura menjelaskan *self efficacy* adalah ekspektasi – keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu. Bandura menambahkan *self efficacy* yang positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang dimaksud (Friedman & Schustack, 2006)

Menurut Bandura *self efficacy* juga sebagai “keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian

orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan dan bandura beranggapan bahwa “keyakinan atas efikasi seseorang adalah landasan dari agen manusia (Feist & Feist, 2010).

Frett menyatakan *self efficacy* merupakan kepercayaan seseorang tentang peluang sukses menyelesaikan suatu tugas spesifik. Sumber *self efficacy* ini berasal dari perilaku model yang diteladani, pengalaman sebelumnya, bujukan dari sebaya/guru/orang tua, serta penilaian individu sendiri terhadap kondisi fisik dan emosionalitasnya (Sumardjono & Yustinus, 2014). Baron dan Byrne (dalam Utami & Hudaniyah, 2013) mendefinisikan *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah suatu keyakinan individu atau seseorang mengenai kemampuannya untuk mengatasi berbagai situasi dan dapat melakukan tindakan dari individu tersebut yang di kehendaki di dalam situasi tertentu dengan selesai.

2. Aspek-Aspek Self Efficacy

Menurut Bandura, *self efficacy* pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan lainnya berdasarkan tiga dimensi/aspek-aspek, yaitu: *Level* (dimensi tingkat), *strength* (dimensi kekuatan), dan *generality* (dimensi generalisasi) (Ghufron & Risnawita, 2012):

- a. *Level* (dimensi tingkat), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka *self efficacy* individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.
- b. *Strenght* (dimensi kekuatan), yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Dimensi ini berkaitan langsung dengan dimensi/aspek *level*, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.
- c. *Generality* (dimensi generalisasi), yaitu dimensi yang berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

3. Sumber-Sumber *Self Efficacy*

Bandura menyatakan bahwa *self efficacy* dapat diperoleh, dipelajari, dan dikembangkan dari empat sumber informasi (Ghufron & Risnawita, 2012). Adapun sumber-sumber efikasi diri tersebut adalah:

- a. Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experience*): memberikan pengaruh besar pada *self efficacy* individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan *self efficacy*, sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkan *self efficacy*.
- b. Pengalaman vikarius/Pengalaman orang lain (*Vicarious Experience*): pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *self efficacy* dalam mengerjakan suatu tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.
- c. Persuasi verbal (*Verbal Persuasion*): individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan.
- d. Kondisi fisiologi (*physiological state*): individu akan mendasarkan informasi

mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

4. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki *Self Efficacy Tinggi*

Menurut Bandura karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya (Mahmudi & Suroso, 2014).

Dewi (dalam Mahmudi & Suroso, 2014) menyimpulkan pendapat-pendapat di atas, bahwa orang yang mempunyai *self efficacy* tinggi memiliki ciri-ciri yang selanjutnya dapat di jadikan indikator *self efficacy* sebagai berikut:

- a. Memiliki kemampuan diri
- b. Memiliki Keyakinan diri (kepercayaan diri)

- c. Memiliki kemampuan diri dalam situasi yang berbeda.

C. Dinamika Hubungan *Self Efficacy* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan akan muncul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dalam dirinya (disini individu menalami kecemasan menghadapi dunia kerja) sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Alloy, Riskind & Manos mendefinisikan kecemasan yang merupakan perasaan takut tentang sesuatu yang berupa ancaman-ancaman dan kesulitan yang sebenarnya belum terjadi atau belum jelas dan tidak realistis (Azhari & Mirza, 2016). Berkaitan pula dengan salah satu aspek dari kecemasan menghadapi dunia kerja ialah kognitif dimana aspek ini menjelaskan bahwa kecemasan dititik beratkan pada proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin mengganggu pertimbangan atau perkiraan individu akan mengalami ketakutan akan hilangnya kontrol atas dirinya hingga merasa tidak mampu menanggulangi suatu kondisi, takut jika fisik akan tersakiti atau bahkan kehilangan nyawa (Clark & Beck, 2010).

Menurut Bandura dalam penelitian Ghufro dan Risnawati (dalam Safitri & Masykur, 2017) *self efficacy* terhadap kapabilitas dalam mengatasi permasalahan akan berpengaruh terhadap tingkat stress dan depresi yang akan di

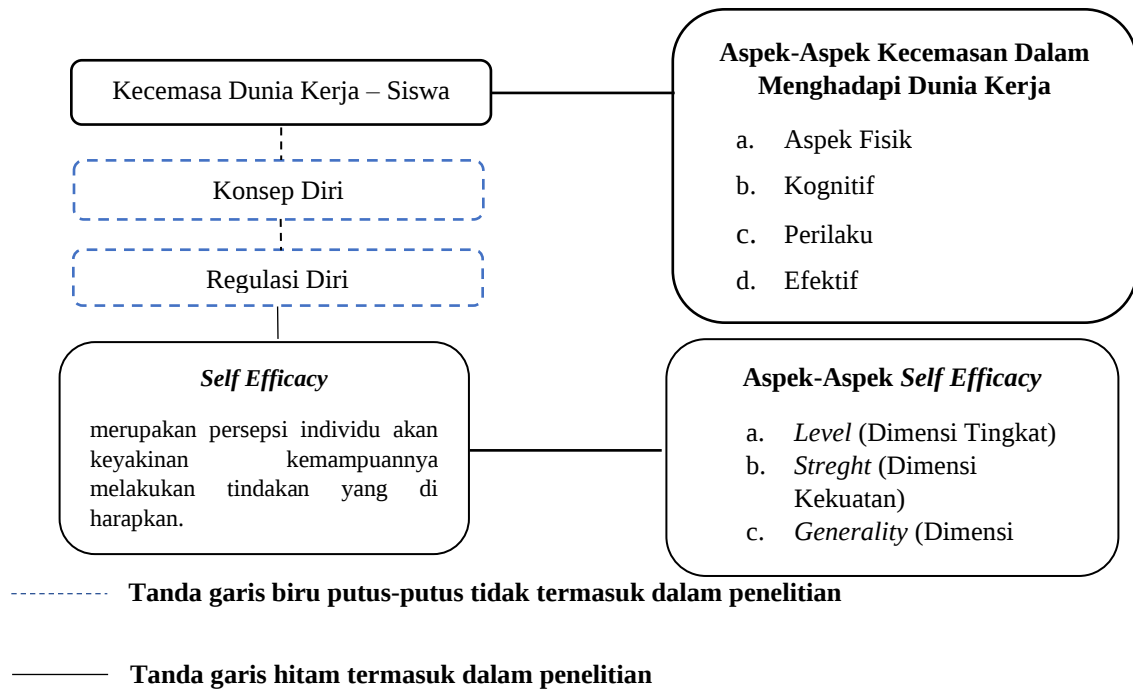
alami seseorang ketika menghadapi situasi-situasi yang sukar dan mengancam. Seseorang yang yakin dapat mengatasi masalah tidak akan mengalami gangguan pola berfikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, mereka yang tidak yakin dapat mengatasi ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi.

Sehingga peneliti dapat mengartikan ketika individu mengalami cemas yang dipengaruhi oleh aspek kognitif maka individu tersebut akan mengalami proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin mengganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dihadapi oleh individu saat menghadapi dunia kerja. Lebih sederhananya individu mengalami sebuah perubahan dalam hal berpikir dan berperilaku. Begitu juga dengan individu yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja, individu tersebut dapat menimbulkan menjadi kehilangan rasa kepercayaan diri. Menghadapi dunia kerja juga dapat dianggap sebagai sebuah bahaya yang sedang dihadapi sehingga timbulnya rasa cemas dan hilangnya keyakinan diri dianggap sebagai perubahan dalam hal berpikir atau bertingkah laku.

Individu yang memiliki rasa keyakinan dirinya tinggi akan lebih optimis dalam menghadapi tantangan yang dihadapi. Jadi menghadapi dunia kerja bukan sesuatu yang menakutkan jika individu tersebut dapat berpikir positif. Keyakinan diri yang tinggi menjadikan individu merasa tidak takut dengan persaingan. sehingga tidak menjadikan individu menjadi terhambat dalam memasuki dunia

kerja.

Gambar 2.1 Skema Penelitian



D. Landasan Teori

Kecemasan yang merupakan salah satu dari emosi manusia yang mendasar dapat dipandang melalui berbagai definisi. Menurut Clark Kecemasan adalah sebagai sistem respon kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang rumit dan aktif jika terdapat keadaan yang dianggap tidak menyenangkan karena keadaan tersebut tidak terduga dan tak terkendali serta berpotensi mengancam kepentingan individu (Clark & Beck, 2010). Untuk aspek-aspek Terdapat beberapa aspek yang menyusun kecemasan dalam dunia kerja, menurut Clark & Beck aspek-aspek

tersebut merupakan aspek dari kecemasan yaitu aspek fisik, kognitif, perilaku dan afektif (Clark & Beck, 2010).

a. Fisik

Meningkatnya detak jantung, pernafasan menjadi cepat atau memendek, sakit pada dada atau terasa menekan, batuk, pusing, bekeringat, mata memerah, suhu tubuh meningkat, diare, merasa sakit perut, gemetar, mati rasa pada daerah tangan atau kaki, merasa lemah, merasa kaku, dan daerah bibir mengering ketika individu menghadapi situasi tertentu.

b. Kognitif

Individu akan mengalami ketakutan akan hilangnya kontrol atas dirinya hingga merasa tidak mampu menanggulangi suatu kondisi, takut jika fisik akan tersakiti atau bahkan kehilangan nyawa, takut jika menjadi gila, takut dikritik negatif oleh orang lain, berpikir bahwa hidupnya terancam, persepsi yang tidak realistis, kurang konsentrasi atau konsentrasi yang mudah dikacaukan, menjadi bingung, membatasi perhatian, memori otak yang memendek, dan kurang objektif saat menilai sesuatu.

c. Perilaku

Menghindari keadaan yang membahayakan, lari dari kenyataan, mencari ketentraman hati, tidak berhati-hati saat melakukan sesuatu, memaku, dan sulit berbicara.

d. Afektif

Merasa terancam, mudah takut akan sesuatu, tidak tenang, gugup, gelisah, tidak sabar, dan frustrasi.

Bandura menjelaskan *self efficacy* adalah ekspektasi – keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan satu perilaku dalam suatu situasi tertentu. Bandura menambahkan *self efficacy* yang positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang dimaksud (Friedman & Schustack, 2006)

Menurut Bandura *self efficacy* juga sebagai “keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan dan bandura beranggapan bahwa “keyakinan atas efikasi seseorang adalah landasan dari agen manusia (Feist & Feist, 2010). Untuk aspek-aspek menurut Bandura mengungkapkan bahwa perbedaan *Self efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga aspek/komponen, yaitu: *Level* (Dimensi tingkat), *strength* (Dimensi kekuatan), dan *generality* (Dimensi generalisasi).

- a. *Level* (dimensi tingkat), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka *self efficacy* individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa

mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

- b. *Strenght* (dimensi kekuatan), yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Dimensi ini berkaitan langsung dengan dimensi/aspek *level*, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.
- c. *Generality* (dimensi generalisasi), yaitu dimensi yang berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Gambar 2.2 Kerangka Konseptual



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari pengertian-pengertian yang diuraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Hipotesis Kerja (Ha)

Ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK.

Hipotesis Nihil (Ho)

Tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK.