

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

##### 1. Definisi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Nevid (2003) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif (takut) bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kemudian kecemasan menurut Kartono (2005) merupakan reaksi emosi tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketakutan. Perasaan takut itu timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap suatu objek yang masih abstrak dan juga takut yang bersifat subjektif, hal ini ditandai adanya perasaan tegang, khawatir, dan sebagainya.

Sedangkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja menurut (Nugrahaningtyas dkk, 2012) dapat diartikan sebagai suatu perasaan sementara yang tidak menyenangkan mengenai dunia kerja karena adanya ketidakpastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi, sehingga menimbulkan kekhawatiran pada individu. Nugrahaningtyas dkk, (2012) menambahkan banyak yang beranggapan bahwa dunia kerja merupakan suatu hal yang menyenangkan, namun tidak sedikit yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja adalah suatu hal yang menakutkan. Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat disebabkan karena kurangnya keyakinan terhadap diri mengenai masa depannya (Nugrahaningtyas dkk, 2012).

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir dan kurangnya keyakinan diri yang dialami oleh individu mengenai dunia kerja karena adanya ketidakpastian mengenai masa depan.

## 2. Aspek-aspek Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

Nevid (2003) membagi aspek-aspek kecemasan menjadi tiga, diantaranya yaitu :

### a. Reaksi fisik

Kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, sulit berbicara, suara yang bergetar, panas dingin, wajah memerah, merasa lemas, pusing, sering buang air kecil, pening atau pingsan, serta jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin.

### b. *Behavioral* (perilaku)

Perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

### c. Kognitif

Khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa

dunia mengalami keruntuhan, berpikir semuanya tidak bisa lagi dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati, khawatir akan ditinggal sendirian, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

### **3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja**

Adler dan Rodman (dalam Ghufroon, 2010) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yakni pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

#### a. Pengalaman negatif masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila seseorang menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan seseorang dalam menghadapi tes.

#### b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. Juliati (2007)

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



menambahkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja bisa disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain membayangkan kepastian mendapatkan pekerjaan, cemas menghadapi panggilan wawancara kerja, cemas ketidakjelasan bidang pekerjaan yang diminati/mau diambil serta cemas memikirkan keharusan untuk segera mendapat pekerjaan tetap, sementara usia semakin bertambah.

Browman (dalam Herawati, 2001) menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan terhadap dunia kerja antara lain, yaitu:

- a. Kepercayaan diri. Dimana keberhasilan individu di masa lalu khususnya dalam suatu pekerjaan akan dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri serta mengurangi rasa takut atau cemas, sementara kegagalan-kegagalan di waktu lalu membuat individu merasa lebih pesimis, tidak percaya diri, dan dapat meningkatkan rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja.
- b. Kurangnya keahlian dan pengalaman dalam bidang pekerjaan. Bila individu kurang memiliki keahlian dan pengalaman dalam bidang pekerjaan, maka individu akan mengalami kesulitan dalam menghadapi persaingan dunia kerja dan dapat menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan keterangan beberapa tokoh tentang kecemasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah pengalaman negatif masa lalu, pikiran yang tidak rasional, kepercayaan diri, dan kurangnya keahlian dan pengalaman dalam bidang pekerjaan.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## B. Kepercayaan Diri

### 1. Definisi Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri. Antony (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menambahkan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Bandura (dalam Kumara, 1988) menjelaskan bahwa kepercayaan diri sebagai kondisi psikis yang mendasar guna mencapai keberhasilan dalam melakukan sesuatu tugas kehidupan seperti yang diharapkan. Bandura menambahkan salah satu ciri orang yang mampu mengaktualisasikan dirinya ialah memiliki kepercayaan diri yang merupakan suatu keyakinan diri untuk dapat mewujudkan kemampuannya seperti apa yang diharapkan didasarkan dengan harga diri, konsep diri yang positif, optimis, mandiri, tidak membandingkan diri dengan orang lain, fleksibel, berani, tegas, dan spontan. Sedangkan menurut Aiman (2016) rasa percaya diri merupakan keberanian



menghadapi tantangan karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting dari pada keberhasilan atau kegagalan.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap individu yang positif dalam mengembangkan potensi untuk mental yang optimis dalam diri individu karena melakukan sesuatu tugas seperti yang diharapkan, yakin dengan potensi yang dia miliki, berani akan sebuah tantangan karena memberi suatu pengalaman dalam hidupnya yang sekarang dan yang akan datang.

## 2. Ciri-ciri Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2003) individu yang mempunyai rasa percaya diri diantaranya adalah:

- a. Percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- b. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri atau tanpa adanya keterlibatan orang lain dan mampu untuk meyakini tindakan yang diambil.
- c. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik terhadap diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dilakukan yang menimbulkan rasa positif terhadap diri dan masa depannya.



- d. Berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki rasa percaya diri yaitu percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat.

### 3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Lauster (1995) mengemukakan bahwa aspek-aspek orang yang percaya diri, yaitu:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia sungguh-sungguh mengerti apa yang akan dilakukannya.
- b. Optimis yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan.
- c. Obyektif yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

- e. Rasional dan realistis yaitu analisa terhadap suatu masalah, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Dari penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri terdiri dari, keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggungjawab, serta rasional dan realistis.

#### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri Individu

Menurut Ghufron dan Risnawati (2010) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam suatu kelompok, hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Individu yang memiliki harga diri yang sehat adalah orang yang mengenal dirinya sendiri dengan segala keterbatasannya.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah salah satu faktor terbentuknya kepercayaan diri individu, karena dari pengalaman individu mampu menilai sisi positif yang dalam dirinya, akan tetapi pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa kepercayaan diri individu.

d. Pendidikan







(1995) menambahkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri, yaitu : yakin akan kemampuan dirinya, optimis, obyektif, dan bertanggungjawab.

Menurut Aiman (2016) kepercayaan diri yang negatif memiliki beberapa ciri diantaranya pesimis dan mudah putus asa. Perasaan pesimis dan mudah putus asa membuat seseorang merasa cemas dan berkelanjutan menjadi kecemasan apabila tidak ditindak secara serius. Aiman (2016) menambahkan bahwa hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri sangat berkaitan ketika seseorang menghadapi suatu hal, apakah individu tersebut dapat mengontrol dirinya agar memiliki kepercayaan diri atau malah sebaliknya individu akan merasakan kecemasan dalam menghadapi suatu hal. Sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Menghadapi dunia kerja dapat dianggap sebagai sebuah bahaya yang sedang dihadapi sehingga timbulnya kecemasan dan hilangnya kepercayaan diri dianggap sebagai perubahan dalam hal berpikir atau bertingkah laku.

Menurut Lestari dan Budiharto (2006) bahwa kepercayaan diri dapat mempengaruhi kecemasan, dalam hal ini kepercayaan diri termasuk dalam faktor *behavioral* yaitu kecemasan berfokus pada cara gejala-gejala gangguan kecemasan diperkuat atau dikondisikan. Maksudnya ketika seseorang mengalami kecemasan terhadap dunia kerja, maka kepercayaan diri yang kurang dapat memperkuat kecemasan yang sedang dialami karena salah satu hal yang berhubungan dengan kecemasan adalah tingkat kepercayaan diri seseorang (Lestari & Budiharto, 2006).

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sebelum memasuki dunia kerja, seseorang harus mempersiapkan diri secara mental, ilmu pengetahuan, pengalaman, dan psikis untuk menghadapi dunia kerja serta bersaing dengan orang lain di dalam dunia kerja kelak. Masalah yang sering muncul di dalam dunia kerja tidak hanya adanya kesempatan dan kepastian untuk mendapatkan suatu pekerjaan bagi pelamar kerja, namun juga dibutuhkan kepercayaan diri dari dalam diri khususnya bagi *freshgraduate* dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja dengan memperoleh bekal ilmu pengetahuan dan pengalaman selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Nugroho, 2010).

Menerima diri apa adanya yang berarti bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Mempunyai konsep atau gambaran diri yang positif, dimana konsep diri mencerminkan persepsi seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan.

Berdasarkan fenomena yang diuraikan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa persoalan-persoalan nyata pada dunia kerja dapat dipandang sebagai suatu peluang, namun bisa dipandang pula sebagai suatu ancaman yang diyakini akan menimpa dan akan terjadi pada seseorang apabila ia tidak siap dan gagal dalam membangun kepercayaan diri dalam usahanya untuk mempersiapkan diri dan menghadapi dunia kerja. Dengan kata lain, ketika seseorang memiliki rasa percaya diri maka gangguan kecemasan akan berkurang, namun jika kepercayaan diri kurang maka dapat memperkuat kecemasan yang dialami seseorang. Orang yang percaya diri akan lebih optimis dalam menghadapi tantangan, berpikir positif, dan tidak akan takut dengan persaingan dalam

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memasuki dunia kerja karena memiliki keyakinan di dalam dirinya, dan tidak ada sesuatu hal yang dapat menghambatnya masuk dalam dunia kerja. Sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan yang dimiliki seseorang.

#### D. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah: “ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* UIN Suska Riau. Semakin tinggi kepercayaan diri dalam diri *fresh graduate*, maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada dirinya akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri dalam diri *fresh graduate*, maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada dirinya akan semakin tinggi.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

