

Hak Cipta Dilindungi 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.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Dunia Kerja

Kerja menurut kamus umum Bahasa Indonesia (Poewadarminta, 2007) kerja berarti perbuatan melakukan sesuatu atau sesuatu yang dikerjakan untuk mencari nafkah. Menurut Anoraga (2009) kerja merupakan sesuatu yang dibutuhkan oleh manusia. Kebutuhan itu bisa bermacam-macam, berkembang dan berubah, bahkan seringkali tidak disadari oleh pelakunya. Seseorang bekerja karena ada sesuatu yang hendak di capainya, dan orang berharap bahwa aktifitas kerja yang dilakukan akan membawanya kepada suatu keadaan yang lebih memuaskan daripada keadaan sebelumnya. Dengan demikian dapat dikatakan, bahwa pada diri manusia terdapat kebutuhan-kebutuhan yang pada saatnya membentuk tujuan-tujuan yang hendak dicapai dan dipenuhinya. Demi tercapainya tujuan-tujuan itu orang terdorong melakukan suatu aktifitas yang disebut kerja.

Menurut seorang psikiater bernama *J.A.C. Brown* (dalam Anoraga, 2009) berpendapat bahwa kerja itu sesungguhnya merupakan bagian penting dari kehidupan manusia, sebab aspek kehidupan yang memberikan status kepada masyarakat. Dalam keadaan biasa, seseorang baik pria maupun wanita sejak dahulu kala memang menyukai pekerjaan. Bila mereka tidak menyukai pekerjaan, sesungguhnya kesalahan tidak terletak pada sipekerja itu sendiri, tetapi pada kondisi-kondisi sosial dan psikologis dari pekerjaan itu.



Menurut kamus umum Bahasa Indonesia, dunia adalah :

1. Jagat tempat kita hidup
2. Alam kehidupan
3. Seluruh manusia yang ada di bumi
4. Lingkungan atau lapangan kehidupan (ilmu, perdagangan, dsb)
5. Segala yang bersifat kebendaan ; yang tidak kekal
6. Mengenai (untuk, dipakai, diketahui, dsb) seluruh jagad atau segenap manusia
7. Bagian bumi benua atau negara

Kerja berarti perbuatan melakukan sesuatu atau sesuatu yang dikerjakan untuk mencari nafkah. Sehingga dunia kerja adalah lingkungan/lapangan kegiatan seseorang untuk mencari nafkah atau menghasilkan alat pemenuhan kebutuhan.

## B. Kecemasan

### 1. Pengertian Kecemasan

Kartono (2000) mendefinisikan kecemasan sebagai semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau kabur. Dapat berupa perasaan campuran yang memberikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab yang khusus untuk ketakutan tersebut. Sama halnya dengan Nevid, Rathus, dan Grene (2003) yang menemukan kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.



Hak Cipta Dilindungi 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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber timbulnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan (Atkinson, dkk. 1996; dalam Safaria & Saputra, 2009). Sedangkan Hall dan Lindzey dalam buku yang sama menambahkan, kecemasan adalah ketegangan yang dihasilkan dari ancaman terhadap keamanan baik yang nyata maupun imajinasi biasa.

Nietzal (dalam Ghuftron & Risnawati, 2012) berpendapat bahwa kecemasan berasal dari bahasa latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Kemudian Ghuftron dan Risnawati (2012) menjelaskan Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*State Anxiety*). Yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Begitu juga dengan Hurlock (dalam Budiharto & Lestari, 2006) mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum



Hak Cipta Dilindungi 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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Tanda-tanda yang biasanya muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan. Biasanya disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, rendah diri, serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah. Apabila seorang individu menghadapi masalah atau situasi konflik dia akan meragukan kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah kesulitannya tersebut karena dia akan merasa kurang mampu bila dibandingkan dengan orang lain.

Burns (dalam Mu'arifah, 2005) mengatakan bahwa kecemasan dapat timbul karena adanya distorsi kognitif (penyimpangan pola berpikir) yang terjadi pada individu. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat terjadi penyimpangan di dalam menafsirkan situasi-situasi yang dihadapinya. Sebab puncak dari kecemasan dapat melumpuhkan semua fungsi kognitif.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis seseorang berupa kekhawatiran, perasaan takut, perasaan tertekan, yang dialaminya saat menghadapi suatu situasi yang tidak pasti atau belum jelas di masa depan.

## 2. Aspek- Aspek Kecemasan

Aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam/tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi



maupun fokus ke permasalahannya) dalam menghadapi situasi tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus yang menyatakan apabila kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal-hal yang dapat mempengaruhi emosi negatif, seperti rasa bosan, marah, takut maupun kecemasan (Safaria & Saputra, 2009).

Aspek-aspek kecemasan menurut Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Register 1991; dalam Ghufroon dan Risnawati, 2012) meliputi:

1. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang diri sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
2. Emosionalitas (*Emosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom. Seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*Task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang irasional terhadap tugas.

### 3 Ciri-ciri Kecemasan

Nevid, Rathus, Greene (2003) mengemukakan beberapa ciri kecemasan diantara sebagai berikut :

#### a. Ciri-ciri Fisik Dari Kecemasan:

1. Kegelisahan, kegugupan
2. Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
3. Sensasi dari pita ketat yang meningkat disekitar dahi
4. Kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada
5. Banyak berkeringat

**Hak Cipta Dilindungi 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 mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Telapak tangan berkeringat
7. Pening atau pingsan
8. Mulut atau kerongkongan terasa kering
9. Sulit berbicara
10. Sulit bernafas
11. Bernafas pendek
12. Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
13. Suara yang bergetar
14. Jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin
15. Pusing
16. Merasa lemas atau mati rasa
17. Sulit menelan
18. Kerongkongan terasa tersekat
19. Leher atau punggung terasa kaku
20. Sensasi seperti tercekik atau tertahan
21. Tangan yang dingin dan lembab
22. Terdapat gangguan sakit perut atau mual
23. Panas dingin
24. Sering buang air kecil
25. Wajah terasa memerah
26. Diare
27. Merasa sensitif atau “mudah marah”

**b. Ciri-ciri Behavioral Dari Kecemasan:**

1. Perilaku menghindar



#### Hak Cipta Dilindungi 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.

2. Perilaku melekat dan dependen
3. Perilaku terguncang

#### c. Ciri-ciri Kognitif Dari Kecemasan:

1. Khawatir tentang sesuatu
2. Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
3. Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi , tanpa ada penjelasan yang jelas
4. Terpaku pada sensasi ketubuhan
5. Sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan
6. Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
7. Ketakutan akan kehilangan kontrol
8. Ketakutan akan ketidak mampuan mengatasi masalah
9. Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
10. Berpikir bahwa semua tidak lagi bisa dikendalikan
11. Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi
12. Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
13. Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
14. Berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan.
15. Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan



Hak Cipta Dilindungi 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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

16. Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis.
17. Khawatir akan ditinggal sendirian
18. Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Menurut Nevid, Rathus, Greene (2003) faktor-faktor gangguan kecemasan sebagai berikut:

##### a) Faktor-faktor Biologis:

1. Predisposisi genetik
2. Irregularitas dalam fungsi neurotransmitter
3. Abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif

##### b) Faktor-faktor Sosial-Lingkungan:

1. Pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis
2. Mengamati respon takut pada orang lain
3. Kurangnya dukungan sosial

##### c) Faktor-faktor Behavioral:

1. Pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral (*classical Conditioning*)
2. Kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik (*operant conditioning*)





3. Kurangnya kesempatan untuk pemunahan (*extinction*) karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti

**d) Faktor-faktor Kognitif dan Emosional:**

1. Konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori psikodinamika)
2. Faktor-faktor kognitif, seperti prediksi berlebih tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

**5. Dinamika Kecemasan**

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu.

Menurut Schmitz (dalam Ghufron & Risnawati, 2012), dinamika kecemasan ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif. Berdasarkan pandangan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan.



Dari pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kekhawatiran akan kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif (Ghufron & Risnawati, 2012 ).

## 6. Tingkatan Kecemasan

Menurut Direja dan Stuart (dalam Rohmawati & Untari, 2014) kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian. Ada empat tingkatan cemas yaitu :

### a. Cemas Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dengan kehidupan sehari-hari, kecemasan ini membuat individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Individu terdorong untuk belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Respon cemas ringan seperti sesekali bernafas pendek, tekanan darah naik, gejala rinan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar, lapang persepsi meluas, konsentrasi pada masalah, menyesuaikan masalah secara efektif, tidak dapat duduk dengan tenang dan tremor pada tangan.

### b. Cemas Sedang

Pada tingkat ini memungkinkan lahan persepsi pada masalah menurun. Individu lebih memfokuskan pada hal-hal penting pada saat itu dan mengesampingkan hal yang lain. Respon cemas sedang seperti : sering



nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, gelisah, lapang pandang menyempit, rangsangan dari luar tidak mampu menerima, bicara banyak, susah tidur dan perasaan tidak enak.

### c. Cemas Berat

Pada cemas berat lahan persepsi sangat sempit. Individu cenderung memikirkan hal kecil saja dan mengabaikan hal lain. Seseorang tidak mampu berpikir berat lagi dan lebih banyak membutuhkan tuntunan dan pengarahan. Respon cemas berat seperti : nafas pendek, nadi dan tekanan darah meningkat, berkeringat, sakit kepala, pandangan kabur, ketegangan, lapang pandang sangat sempit, tidak mampu menyelesaikan masalah, blocking, verbalisasi cepat dan perasaan ancaman meningkat.

### d. Panik

Pada tahap ini lahan persepsi telah terganggu sehingga individu tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun telah diberi pengarahan.

## C. *Psychological Well-Being*

### 1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Carol D. Ryff (dalam Liwarti, 2013) pengagas teori *psychological well being* yang selanjutnya disingkat dengan PWB menjelaskan istilah PWB sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, memiliki tujuan hidup, membangun relasi yang positif dengan orang lain,



Hak Cipta Dilindungi 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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus berkembang secara personal. *Psychological well-being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif namun juga melibatkan persepsi dari keterlibatan dengan tantangan-tantangan sepanjang hidup (Ryff, Keyes, & Shmotkin, 2002).

Menurut Ryff (dalam Snyder & Lopez, 2007), *psychological well-being* adalah sebuah keadaan sejahtera dengan karakteristik penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Ryff (dalam Kurniati, Hartanti, & Nanik, 2013), *psychological well-being* dapat diartikan sebagai sebuah kondisi individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri dan dapat mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya.

Menurut Gupta dan Nafis (2014) *psychological well-being* dilihat sebagai fungsi positif dari individu dan digambarkan sebagai kualitas hidup individu. Hal tersebut mencakup “kebahagiaan”, “perdamaian”, “pemuhan”, dan “kepuasan hidup”. Selanjutnya, menurut Huppert (dalam Suresh dkk, 2013) *psychological well-being* adalah keadaan sejahtera dengan adanya perasaan yang baik dan dapat berfungsi secara efektif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *psychological well-being* adalah kondisi sejahtera yang dirasakan individu saat



menilai dan mengevaluasi diri sendiri yang berimplikasi pada penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan pribadi.

## 2. Dimensi *Psychological Well-Being*

Konvergensi dari beberapa kerangka tentang pengadaan fungsi positif sebagai landasan teoritis untuk menghasilkan model multidimensional dari kesejahteraan (Ryff, 1989). Menyimpulkan enam komponen dari fungsi psikologi positif. Kombinasi dimensi ini mencakup luasnya kesehatan yang meliputi penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan pribadi (*personal growth*).

### 1) Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri di definisikan sebagai fitur inti kesehatan mental serta karakteristik aktualisasi diri, keberfungsian optimal, dan kematangan. Teori rentang hidup juga menekankan penerimaan diri dan kehidupan masa lalu seseorang. Dengan demikian, memiliki sikap positif terhadap diri sendiri muncul sebagai karakteristik inti dari fungsi psikologi positif (Ryff, 1989). Individu tinggi dalam dimensi ini memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima segala aspek diri, termasuk kualitas yang baik dan yang buruk, perasaan yang positif terhadap masa lalu. Sedangkan individu dengan penerimaan diri yang rendah yaitu individu yang merasa puas dengan diri, kecewa dengan apa yang telah terjadi dalam kehidupan



masa lalu, bermasalah dengan kualitas pribadi, ingin menjadi berbeda dari apa adanya dirinya (Ryff & Keyes, 1995).

## 2) Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*)

Banyak teori sebelumnya menekankan pada pentingnya kehangatan dan percaya antar pribadi. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. Individu yang digambarkan memiliki perasaan empati dan kasih sayang untuk semua manusia dan yang mampu memberi kasih yang lebih besar, persahabatan yang lebih dalam, dan lebih memahami orang lain. Hubungan yang hangat dengan orang lain berperan sebagai kriteria kedewasaan (Ryff, 1989).

Individu tinggi dalam dimensi ini yaitu individu yang hangat, memuaskan, hubungan saling percaya dengan orang lain, prihatin dengan kesejahteraan orang lain, kemampuan empati yang kuat, kasih sayang, dan keintiman, serta memahami memberi dan menerima hubungan antar sesama manusia. Sedangkan individu yang rendah dalam dimensi ini yaitu merasa terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, dan tidak berkeinginan untuk berkompromi dan mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff & Keyes, 1995).

## 3) Kemandirian (*Autonomy*)

Individu memiliki kualitas seperti menentukan nasib sendiri, kemerdekaan atau kebebasan, mampu mengatur perilaku dari dalam diri sendiri. Individu digambarkan menunjukkan fungsi otonom dan resistensi



terhadap enkulturasi. Orang yang berfungsi sepenuhnya juga digambarkan memiliki internal locus evaluasi, dimana satu tidak melihat ke orang lain untuk mendapat persetujuan, tetapi mengevaluasi diri dengan standar pribadi (Ryff, 1989). Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang mampu menentukan keputusan sendiri dan independen, mampu bertahan dalam tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu. Individu yang rendah dalam dimensi ini prihatin atau memberi perhatian yang lebih besar pada harapan dan evaluasi dari orang lain, bergantung pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, sesuai dengan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu (Ryff & Keyes, 1995).

#### 4) Penguasaan Lingkungan (*Environtmental Mastery*)

Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya didefinisikan sebagai karakteristik kesehatan mental. Perkembangan dalam rentang hidup juga digambarkan membutuhkan kemampuan untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang kompleks. Teori ini menekankan kemampuan seseorang untuk maju dalam dunia dan mengubah secara kreatif melalui kegiatan fisik atau mental (Ryff, 1989).

Individu yang tinggi dalam dimensi ini memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan, mengontrol kegiatan eksternal, memanfaatkan secara efektif peluang sekitarnya, dapat memilih atau



membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Sedangkan individu yang rendah dalam dimensi ini mengalami kesulitan mengelola urusan sehari-hari merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan peluang sekitarnya, dan tidak memiliki rasa kontrol atas dunia luar (Ryff & Keyes, 1995).

### 5) Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Mental yang sehat didefinisikan memiliki keyakinan yang memberikan satu perasaan ada tujuan dalam diri dan arti hidup. Definisi kematangan juga menekankan pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup, rasa memiliki arah, dan intensionalitas. Teori perkembangan rentang hidup merujuk berbagai perubahan tujuan atau tujuan dalam hidup, seperti menjadi produktif dan kreatif atau mencapai integrasi emosional di kemudian hari. Individu yang berfungsi positif memiliki tujuan, niat, dan arah, yang semuanya berkontribusi terhadap perasaan bahwa hidup penuh makna (Ryff, 1989).

Individu yang tinggi dalam dimensi ini memiliki tujuan dan arah hidup, merasa ada yang berarti dalam masa lalu, memegang keyakinan yang memberikan tujuan hidup, memiliki maksud dan tujuan untuk hidup. Sedangkan individu yang rendah dalam dimensi ini tidak memiliki rasa makna dalam hidup, tidak memiliki tujuan dan arah hidup, tidak melihat tujuan dalam kehidupan masa lalu, tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberi makna hidup. Aspek ini menekankan pentingnya memiliki tujuan, pentingnya keterarahan dalam hidup dan percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. (Ryff & Keyes, 1995).





## 6) Pengembangan Pribadi (*Personal Growth*)

Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari materi bagian dari diri individu adalah pusat perspektif klinis pada pengembangan pribadi. Keterbukaan terhadap pengalaman, misalnya, adalah kunci karakter dari orang yang berfungsi penuh. Seperti seorang individu terus berkembang dan menjadi sesuatu, daripada tetap pada keadaan dimana semua masalah dapat diselesaikan. Teori perkembangan rentang hidup juga memberikan penekanan eksplisit untuk terus bertumbuh dan konfrontasi terhadap tantangan baru atau tugas pada periode yang berbeda dari kehidupan (Ryff, 1989).

Individu yang tinggi dalam dimensi ini memiliki perasaan yang terus berkembang, melihat diri yang terus bertumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari potensi dirinya, melihat perbaikan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu, berubah dalam cara-cara yang mencerminkan pengetahuan diri dan efektivitas. Individu yang rendah dalam dimensi ini mengalami stagnasi, tidak memiliki rasa peningkatan atau perluasan dari waktu ke waktu, merasa bosan, merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau perilaku baru (Ryff & Keyes, 1995).

## 3) Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

### a. Usia

Usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada aspek penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan



dan hubungan baik dengan orang lain. Terdapat peningkatan *psychological well-being* pada usia yang semakin dewasa. Sedangkan pada tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan pada setiap periode kehidupan usia dewasa (Wells, 2010).

#### b. Tingkat Pendidikan

Ryff, Magee, Kling & Wling ( dalam Liwarti, 2013), menyatakan tingkat pendidikan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik, pengenalan lingkungan lebih baik dan *psychological well-being* juga lebih baik. Sedangkan Keyes, Ryff dan Shmootkin (2002) menyatakan tingkat pendidikan meletakkan individu pada posisi tertentu di sebuah struktur sosial.

#### c. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin memberikan pengaruh pada *psychological well being* seseorang dimana wanita cenderung memiliki *psychological well-being* lebih tinggi dibanding dengan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan aktifitas sosial yang dilakukan. Wanita cenderung lebih memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dari pada laki-laki (Ryff,1989; Ryff dan Singer, 2002; dalam Liwarti 2013).

#### d. Status Sosial Ekonomi

Ryff (dalam Liwarti, 2013) menyatakan bahwa faktor status sosial ekonomi menjadi sangat penting dalam peningkatan *psychological well-*



*being*, bahwa tingkat keberhasilan dalam pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik, menunjukkan tingkat *psychological well-being* juga lebih baik.

#### e. Dukungan Sosial

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa kualitas hubungan dalam keluarga, terutama dengan orang tua merupakan faktor penentu utama dari *psychological well-being* pada remaja (Liwarti, 2013).

#### f. Kepribadian

Schumutte dan Ryff dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *psychological well-being* dan kepribadian memiliki hubungan. Individu dengan tipe kepribadian *neorotiscm* yang cenderung ke arah negatif menyebabkan individu memiliki *psychological well-being* yang rendah (Kurniati, Hartanti, & Nanik, 2013).

#### g. Spritualitas

Wink dan Dillon (dalam Liwarti, 2013) menyatakan bahwa spiritualitas berkaitan dengan *psychological well-being* terutama pada aspek pertumbuhan pribadi dan hubungan positif dengan orang lain. Menurut Kirby, Coleman, dan Daley spiritualitas merupakan sumberdaya dalam mempertahankan *psychological well-being* terutama ketika kondisi kesehatan memburuk. Spiritualitas sebagai faktor yang efektif untuk meningkatkan *psychological well-being*, dimana individu yang merasa mendapatkan dukungan spiritual cenderung mempunyai *psychological well-being* yang tinggi dan dapat mengurangi angka mempercepat kematian.



#### D. Kerangka Berpikir

Saat ini di Indonesia menunjukkan tingginya tingkat pengangguran angkatan kerja terdidik, seperti data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan pengangguran di tingkat Universitas sebesar 695, 304 dari 7,024, 172 pengangguran atau 9,9% dari jumlah pengangguran terbuka menurut pendidikan yang ditamatkan pada bulan Februari 2016. Hal tersebut antara lain diakibatkan oleh problematika dalam dunia kerja, yakni kurang relevannya latar belakang keilmuan para sarjana atau tenaga kerja terdidik dengan ketersediaan lapangan pekerjaan, tingkat kompetensi yang kurang memiliki daya saing, etos dan performance serta kesiapan mental untuk siap kerja yang kurang, persaingan yang semakin ketat, juga lebih banyaknya sumber daya manusia dibanding lapangan kerja yang tersedia.

Hal tersebut menimbulkan sebagian sarjana S1 sebagai angkatan kerja intelektual merasa gamang, kurang percaya diri dengan bekal kesarjaan yang dimilikinya. Merasa tidak cukup mampu bersaing dengan pencari kerja lainnya. Hubungan dengan orang lain bisa menjadi negatif karena merasa malu dan bosan ditanya tentang pekerjaan membuatnya menghindari orang lain atau malah semakin bergantung dengan orang lain. Bingung dalam mengambil keputusan atau memilih pekerjaan karena mempertimbangkan pendapat orang lain. Merasa terbebani dengan tuntutan lingkungan sosialnya.

Selanjutnya, sebagian sarjana S1 menunjukkan belum memiliki tujuan hidup yang jelas dan mengalami kebingungan dengan apa yang harus dilakukan setelah lulus dari Perguruan Tinggi. Mengalami masalah pada pengembangan pribadinya karena keadaan menganggur atau belum mendapat pekerjaan



membuatnya terkendala dalam mengembangkan produktifitas dan kreatifitas sesuai dengan bidang keilmuannya.

Kondisi di atas, menggambarkan rendahnya *psychological well-being* Sarjana S1 yang belum bekerja. Menurut Ryff (Snyder & Lopez, 2007) *Psychological well-being* adalah kondisi sejahtera dengan karakteristik dapat menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri, membangun hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mampu mengendalikan lingkungannya, memiliki tujuan hidup, dan terus berkembang secara personal. *Psychological well-being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif namun juga melibatkan persepsi dari keterlibatan dengan tantangan-tantangan sepanjang hidup (Ryff, Keyes, & Shmotkin, 2002). Situasi dan problematika dunia kerja saat ini merupakan tantangan bagi sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja.

Situasi dunia kerja saat ini seperti sulitnya mencari kerja, kompetensi, dan persaingan yang ketat juga dapat menjadi situasi yang mengancam dan memicu munculnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada sarjana S1 yang belum bekerja. Menurut Atkinson dkk (dalam Safaria & Saputra, 2009) Kecemasan muncul karena adanya situasi yang di anggap mengancam. Menurut Kartono (2000) kecemasan adalah kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau kabur. Kecemasan yang dirasakan sarjana S1 yang belum bekerja seperti khawatir kualitas dirinya dan bekal ilmu yang dimiliki tidak mampu bersaing di dunia kerja, khawatir dengan pendapat orang lain mengenai statusnya yang belum bekerja, khawatir dengan kondisi finansialnya, takut gagal dalam seleksi kerja, dan takut mengecewakan keluarga dan tertekan dengan lingkungan sosialnya.



Menurut Burn (dalam Mu'arifah, 2005) kecemasan dapat mengganggu fungsi kognitif. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat terjadi penyimpangan di dalam menafsirkan situasi-situasi yang dihadapinya, bahkan kecemasan dapat melumpuhkan fungsi kognitif individu. Terganggunya fungsi kognitif ini akan menyebabkan menurunnya kondisi sejahtera individu. Karena *psychological well-being* adalah kondisi sejahtera ketika individu bisa merasa adanya perasaan yang baik dan dapat berfungsi secara efektif (Huppert 2005; dalam Suresh, 2013). Jadi, kecemasan yang dirasakan oleh sarjana S1 ketika menghadapi situasi dan problematika dunia kerja akan berpengaruh pada tinggi rendahnya *psychological well-being* yang dimilikinya.

### E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja, semakin tinggi kecemasan, maka *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja semakin rendah, dan sebaliknya, semakin rendah kecemasan, maka *psychological well-being* sarjana S1 dalam menghadapi dunia kerja semakin tinggi”.