

**HUBUNGAN OPTIMISME DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI  
DUNIA KERJA PADA SISWA KELAS XII SMKN 1 PAKISJAYA  
KARAWANG**

**Skripsi**

Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan

Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



**Disusun Oleh**

Sintiya Rahmah Yanti

(30701900158)

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG  
2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN OPTIMISME DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI  
DUNIA KERJA PADA SISWA KELAS XII SMKN 1 PAKISJAYA  
KARAWANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:


**Sintiya Rahmah Yanti**

**30701900158**

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Guna Memenuhi Sebagai Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana  
Psikologi

Pembimbing

Tanggal

  
Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi

03 Agustus 2023

Semarang, 03 Agustus 2023

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

  
**Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**

**NK. 210799001**

**PENGESAHAN**

**HUBUNGAN OPTIMISME DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI  
DUNIA KERJA PADA SISWA KELAS XII SMKN 1 PAKISJAYA  
KARAWANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Sintiya Rahmah Yanti**  
**(30701900158)**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 16 Agustus 2023

Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Kusumaningsih, M. Psi, Psikolog
2. Ruseno Arjanggal, S. Psi, MA, Psikolog
3. Erni Agustina Setiowati, S. Psi., M. Psi, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 16 Agustus 2023

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIK. 210799001**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Sintiya Rahmah Yanti dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 3 Agustus 2023

Yang menyatakan,



**Sintiya Rahmah Yanti**

**30701900158**

## **MOTTO**

*“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.*

### **QS. Al-Baqarah: 153**

*“Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempitan dan kesulitan bersama kemudahan”.*

### **HR. Tirmidzi**

*“Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya. Sungguh, Allah benar-benar Maha Pengampun, Maha Penyayang”.*

### **QS. An-Nahl: 18**





## **PERSEMBAHAN**

### **Penulis persembahkan karya ini kepada :**

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.

Dosen pembimbing Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi. yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan, nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Kedua orangtuaku tercinta Ayah H. Muhammad Yasin dan Mami Hj. Nyai Rohayati yang senantiasa melimpahkan cinta, kasih, sayang, doa dan pengorbanan yang diberikan



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tucurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.psi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih. S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran dan perhatian kepada penulis mengenyam Pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Kepala SMKN 1 Pakisjaya Karawang, Bapak Solihin Al-Amin, S.Pd., M.Pd beserta Bapak/Ibu Guru yang telah memberikan izin dan bantuan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
5. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mengisi skala penelitian ini, tanpa adanya kalian penelitian ini tidak dapat dilaksanakan.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.

7. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
8. Bapak dan Ibuku yang sangat aku sayangi, Kakak-Kakak ku terkasih serta keluarga besarku tercinta yang tidak pernah berhenti memberikan do'a, memberikan nasihat, dukungan, motivasi, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT.
9. Seluruh peneliti-peneliti sebelumnya yang telah memudahkan penulis dalam mengakses teori-teori yang membantu proses penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan saya Siti Maghfiroh, Putri Khaazanatuzzahra, Sintya Isabella, Aminda Putri Lestari dan Attilah Faizah Risaryafi yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini serta mendengarkan keluh kesah dan membantu penulis selama proses penelitian. Sukses dan Bahagia selalu
11. Teman-teman psikologi angkatan 2019 yang telah menemani dari awal sampai akhir perkuliahan dan memberikan kebahagiaan selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA Semarang.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga dengan ketidaksempurnaan yang ada, dapat memberikan manfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

*Wassalamua'alaikum Wr. Wb*

Semarang, 3 Agustus 2023  
Yang menyatakan

**Sintiya Rahmah Yanti**

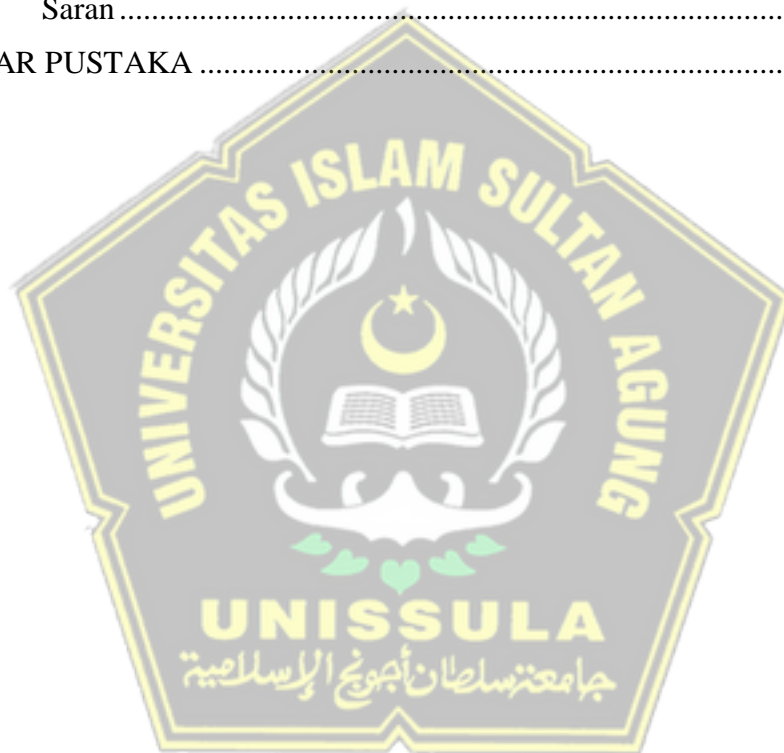


## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	10
LANDASAN TEORI.....	10
A. Kecemasan.....	10
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	10
2. Jenis-Jenis Kecemasan .....	11
3. Tingkat Kecemasan .....	13
4. Aspek dan Indikator Kecemasan .....	15
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	18
B. Optimisme .....	21
1. Pengertian Optimisme .....	21
2. Ciri-Ciri Optimisme.....	23
3. Aspek-Aspek Optimisme.....	25
C. Hubungan antara Optimisme dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja	27
D. Hipotesis.....	29

BAB III.....	30
METODE PENELITIAN.....	30
A.    Identifikasi Variabel .....	30
B.    Definisi Operasional .....	30
1.    Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja .....	30
2.    Optimisme .....	31
C.    Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	31
1.    Populasi .....	31
2.    Sampel .....	31
3.    Teknik Pengambilan Sampel .....	32
D.    Metode Pengumpulan Data .....	32
1.    Skala Kecemasan .....	32
2.    Skala Optimisme.....	33
E.    Validitas dan Reliabilitas .....	34
1.    Validitas.....	34
2.    Reliabilitas .....	35
F.    Teknik Analisis Data .....	35
BAB IV .....	36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	36
A.    Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian.....	36
1.    Orientasi Kacah .....	36
2.    Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	37
3.    Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	39
B.    Pelaksanaan Penelitian .....	41
C.    Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	42
1.    Statistik Deskriptif.....	42
a.    Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	42
b.    Tingkat Optimisme .....	43
2.    Uji t Beda.....	44
3.    Uji Asumsi .....	45
4.    Uji Hipotesis .....	46

D.	Deskripsi Hasil Penelitian .....	46
1.	Deskripsi Data Skor Kecemasan .....	47
2.	Deskripsi Data Skor Optimisme .....	48
E.	Pembahasan .....	49
F.	Kelemahan Penelitian .....	52
BAB V .....		53
KESIMPULAN DAN SARAN .....		53
A.	Kesimpulan .....	53
B.	Saran .....	53
DAFTAR PUSTAKA .....		54



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Kecemasan .....	33
Tabel 2. Blueprint Skala Optimisme .....	34
Tabel 3. Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan .....	38
Tabel 4. Sebaran Nomor Aitem Skala Optimisme.....	39
Tabel 5. Hasil Statistik Deskriptif .....	42
Tabel 6. Sebaran Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Laki-laki .....	42
Tabel 7. Sebaran Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Perempuan.....	43
Tabel 8. Sebaran Tingkat Optimisme Ditinjau dari Laki-laki.....	43
Tabel 9. Sebaran Tingkat Optimisme Ditinjau dari Perempuan .....	43
Tabel 10. Hasil Uji T Beda Variabel Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja .....	44
Tabel 11. Hasil Uji T Beda Variabel Optimisme .....	44
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas .....	45
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....	47
Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Kecemasan .....	47
Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kecemasan .....	47
Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Optimisme .....	48
Tabel 17. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Optimisme.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian .....	61
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Penelitian .....	67
Lampiran C. Analisis Data.....	94
Lampiran D. Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran E. Dokumentasi Penelitian .....	100





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sebaran Kategorisasi Variabel Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	48
Gambar 2. Sebaran Kategorisasi Variabel Optimisme .....	49



# HUBUNGAN OPTIMISME DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SISWA KELAS XII SMKN 1 PAKISJAYA KARAWANG

Oleh:

**Sintiya Rahmah Yanti**

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang  
Email: sintiyary@std.unissula.ac.id

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling* dan diperoleh 213 siswa. Alat ukur yang digunakan terdiri dari 2 skala. Skala Optimisme *Life Orientation Test-Revised* yang dibuat oleh Carver dan Scheier (1985) yang telah diadaptasi di Indonesia oleh Hamidi (2017) terdiri dari 10 aitem (6 aitem yang dianalisis dan 4 aitem *filler*) yang memiliki koefisiensi reliabilitas sebesar 0,777 dan Skala Kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* yang dirancang oleh William W.K Zung terdiri dari 20 aitem yang memiliki koefisiensi reliabilitas sebesar 0.829. Teknik analisis data menggunakan *product moment pearson*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $r = 0,012$  dengan taraf signifikansi 0,862 ( $p > 0,05$ ) yang berarti hipotesis tidak diterima yaitu tidak terdapat hubungan yang negatif antara optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang.

**Kata kunci:** Optimisme, Kecemasan.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND ANXIETY IN FACING  
THE WORKFORCE IN TWELFTH GRADE STUDENTS OF SMKN 1  
PAKISJAYA KARAWANG**

By:

**Sintiya Rahmah Yanti**

Faculty of Psychology, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: sintiyary@std.unissula.ac.id

**ABSTRACT**

*This study aims to examine empirically the relationship between optimism and anxiety in facing the workforce in twelfth grade students of SMKN 1 Pakisjaya Karawang. The sampling technique in this study used cluster random sampling technique. The sample in this study and obtained 213 students. The measuring instrument used in this study consists of 2 scales. The Life Orientation Test-Revised Optimism Scale developed by Carver and Scheler (1985) which has been adapted in Indonesia by (Hamidi, 2017) consists of 10 items (6 items analyzed and 4 filler items) which has a reliability coefficient of 0.777 and the Zung Self-Rating Anxiety Scale developed by William W.K Zung consists of 20 items which has a reliability coefficient of 0.829. The data analysis technique uses Pearson's product moment. The results of hypothesis testing showed a value of  $r = 0.012$  with a significance level of 0.862 ( $p = > 0.05$ ) which means that the hypothesis is not accepted, namely there is no negative relationship between optimism and anxiety in facing the workforce in class XII students of SMKN 1 Pakisjaya Karawang.*

**Keywords: Optimism, Anxiety.**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Bekerja merupakan sesuatu yang dibutuhkan seseorang guna memenuhi kebutuhan hidup dan individu mendapatkan imbalan berupa upah atau *reward* melalui kerja. Selain *reward* berupa gaji, dengan bekerja individu dapat mengembangkan karir yang membuat individu tersebut mendapatkan status, baik di tempat kerja maupun di masyarakat, termasuk status penghargaan atau pengakuan atas kemampuannya, keberuntungan di tempat kerja dan opini orang lain atas keberhasilannya. Wiltshire (2016) mendefinisikan kerja sebagai suatu konsep dinamis sehingga kerja adalah suatu “aktivitas sosial” yakni individu atau kelompok berusaha dalam ruang dan waktu tertentu, kadang mengharapkan imbalan atau *reward* berupa gaji ataupun tidak berharap *reward*, karena memiliki rasa tanggung jawab pada orang lain. Selain itu, bekerja juga merupakan cara untuk mempertahankan posisi daripada sekedar mencari nafkah.

Penyakit Virus Corona (Covid-19) 2019 atau pandemi yang secara signifikan mempengaruhi mata pencaharian masyarakat di seluruh dunia. Salah satunya menentang persaingan tenaga kerja dan masyarakat industri. Kementerian Tenaga Kerja (Kemnaker) melaporkan lebih dari 3,5 juta pekerja di-PHK atau terkena pemutusan hubungan kerja (PHK) hingga akhir Juli 2020 (Superadmin, 2021).

Dampak lainnya adalah kegiatan belajar mengajar tidak dapat dilakukan secara tatap muka di dalam kelas sebagai dampak dari kebijakan pemerintah untuk menghentikan penularan virus Covid-19. Kementerian Pendidikan telah mengamanatkan agar sekolah ditutup sementara dan kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring. Pendekatan ini tentu menghadapi banyak kesulitan, termasuk pembatasan jaringan yang memengaruhi cara guru memberikan pengetahuan kepada siswa, khususnya di bidang teknik. Pandemi Covid-19 yang memiliki dampak berganda, dapat mengubah cara perusahaan merekrut calon karyawan dengan demikian perusahaan tentunya akan lebih mempertimbangkan

calon karyawan yang memiliki kompetensi di bidang terkait. Akibatnya, untuk menghasilkan lulusan yang berkompeten, komponen pendidikan harus ditingkatkan (Superadmin, 2021).

Individu kini perlu mempertimbangkan untuk berkarir dengan gaji yang tinggi guna memenuhi kebutuhan hidup karena perkembangan zaman yang ditandai dengan hadirnya teknologi yang semakin canggih. Minimnya lowongan pekerjaan, namun semakin banyak pencari kerja membuat perusahaan berkomitmen untuk mencari sumber daya manusia yang berkualitas dengan upaya berkelanjutan perusahaan untuk meningkatkan standar karyawannya dan memenuhi permintaan yang terus meningkat seiring dengan perubahan pasar tenaga kerja. Sehingga individu yang tidak memiliki kualitas dan kompetensi tinggi yang dibutuhkan oleh perusahaan memiliki peluang yang lebih besar untuk menjadi pengangguran. Perubahan dan kemajuan dalam tren perekrutan tidak hanya disebabkan oleh perkembangan teknologi dan pandemi yang sedang berlangsung, tetapi juga didorong oleh banyaknya pekerja Generasi Z yang aktif di pasar tenaga kerja (Yulita, 2021).

Mengingat persaingan yang sengit, sumber daya manusia menjadi krusial. Menurut Ndraha (1990) Sebuah bisnis perlu memiliki sumber daya yang diperlukan untuk memanfaatkan kreativitas, kecerdikan, dan kolaborasi untuk menghasilkan keunggulan kompetitif. Karena perekrutan, seleksi, dan penempatan karyawan akan didasarkan pada pengetahuan, bakat, kompetensi, dan pengembangan profesional mereka, bisnis harus mulai mengelola sumber daya manusia profesional sedini mungkin.

Faktor utama dalam membangun dan meningkatkan standar sumber daya manusia adalah pendidikan. Pendidikan kejuruan adalah salah satu jenis pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik secara khusus untuk bekerja pada profesi tertentu. Hamid Muhammad, Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Dirjen Dikdasmen Kemdikbud), mengatakan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dirancang untuk membantu mengurangi pengangguran dengan mengutamakan



mutu dan standar agar lulusan SMK dapat bekerja sesuai dengan kemampuannya dan mampu bersaing (Bona, 2015).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020-2022, siswa lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) lebih rentan menjadi pengangguran dan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) tertinggi pada tahun 2022 yaitu 9,42% pada lulusan SMK. Situasi ini menimbulkan kekhawatiran banyak pihak. Tingginya angka pengangguran karena terbatasnya jumlah kesempatan kerja, calon pekerja yang ingin memasuki dunia kerja harus mempersiapkan diri untuk menghadapi kenyataan akan menghadapi persaingan yang ketat dalam mencari dan mendapatkan pekerjaan. Nevid, Rathus & Greene (2003) menjelaskan bahwa salah satu sumber kecemasan individu yakni karir. Kecemasan merupakan hal normal untuk setiap individu. Mayoritas seseorang mengalami kecemasan pada waktu-waktu tertentu dalam hidupnya. Kekhawatiran, kegelisahan, kepanikan dan sebagainya adalah gejala umum dari kecemasan. Sebagai contoh, individu yang harus menghadapi dunia kerja, terutama lulusan SMK yang memiliki kecemasan karena kesempatan kerja yang terbatas dan kurangnya pengalaman kerja.

Berikut kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 2 tenaga pendidik dan 3 siswa yang saat ini duduk di kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang.

Wawancara dilakukan pada Maret 2023 oleh peneliti kepada guru BK di SMKN 1 Pakisjaya yang menjelaskan bahwa:

*“Sejauh ini secara kasat mata yang saya lihat siswa/i di SMKN 1 Pakisjaya yang mendaftar kerja hanya memiliki 50% semangat dan sisanya lebih memilih untuk menjalankan usaha, melanjutkan pendidikan dan menganggur/ menikah. Biasanya yang memilih untuk usaha itu anak-anak yang memang sudah tekun merintis usaha seperti jualan online dan yang sudah memiliki usaha sampingan selama sekolah. Sedangkan yang memilih menganggur biasanya kebanyakan perempuan karena faktor ekonomi yang tidak mendukung untuk lanjut pendidikan dan tidak ada kesiapan atau semangat untuk mencari kerja atau berkarir. Terkadang sudah pada nyerah duluan harus menyiapkan administrasi, melanjutkan tahapan-tahapan tes kerja dan menghadapi persaingan diluar sana”.*

Wawancara lain yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu tenaga pendidik di SMKN 1 Pakisjaya yang menjelaskan :

*“Dilihat dari geografis, SMKN 1 Pakisjaya ini sekolah yang letaknya dipojok kota Karawang. Tepatnya berjarak 68 km dari pusat kota Karawang. Secara persentase peserta didik smk banyak yang berasal dari pojok pantai pakis, yang kehidupan bergantung dengan alam yaitu bertani dan nelayan sehingga mindset anak terdoktrin melanjutkan apa yang udah dibangun oleh orang tuanya dan hal ini menyebabkan mereka tidak percaya diri atau tidak siap untuk masuk dunia industri. Karena habit masyarakat pantai dengan masyarakat industri sangat berbeda. Kedua kalau dilihat dari kompetensi atau skill SMKN 1 Pakisjaya ini masuk dalam sekolah berkembang, dilihat dari sarana dan prasarana sekolah aja yang masih belum lengkap, misalkan dalam mata pelajaran produktif (jurusan) ingin melaksanakan praktik pembelajaran, jika sekolah tidak memiliki peralatan praktik bisa dipastikan guru tidak akan mengajari peserta didik dalam materi tersebut. Sehingga berimplikasi pada skill peserta didik, yang nantinya akan memunculkan kecemasan mereka dalam dunia kerja bisa juga disebut tidak berdaya kompetitif karena tertinggal dengan kemampuan anak-anak yg ada di sekolah perkotaan karena peralatan dan akses terpenuhi dengan baik”.*

Wawancara yang dilakukan pada Maret 2023. Siswa yang berinisial MA (16 Th) ini menjelaskan:

*“Abis ini saya pengennya langsung kerja sih kak. Tapi jujur aja ya kak kadang saya ngerasa belum siap gitu kak apalagi kan jaman sekarang nyari kerja susah banget kak walaupun kata nya kalo lulusan SMK itu mudah dapat kerja tapi menurut saya mah sama aja kak, udah gitu kak kemarin saya PKL ngga di PT saya Cuma PKL di bengkel teman saya jadi kaya mikir pengalaman saya belum semaksimal itu buat menghadapi dunia kerja belum lagi masalah lain tuh kak kaya sekarang kan nyari kerja aja pake modal kak jadi ya gitu deh ka bingung khawatir sebenarnya cemas dan gelisah mikirin setelah lulus sekolah bengong dikit langsung mikir gimana nanti kedepannya ya kak takut banget jadi beban keluarga doang kak”.*

Wawancara lain juga dilakukan dengan subjek berinisial N (18 Th) yang merupakan siswa kelas XII. Wawancara dilakukan peneliti pada Maret 2022. Subjek berinisial N (18 Th) menjelaskan:

*“Dunia kerja menurut saya itu lumayan mengerikan ya kak, dimana kita harus bersaing untuk bisa masuk dalam suatu perusahaan kalo dikelas kan kita Cuma merebutkan nilai terbaik jadi hanya bersaing*

*dalam satu kelas yang jumlahnya paling banyak 40 siswa tapi kalo di dunia kerja kita harus bersaing lebih banyak ratusan orang bahkan ribuan orang untuk masuk ke perusahaan dan yang di seleksi bukan cuma nilai aja kan kak kaya pengalaman, hard skill, soft skill ya banyak lagi deh”.*

Selanjutnya N (18 Th) juga lebih dalam menjelaskan perasaan dan perisapannya hendak menghadapi dunia kerja setelah lulus sekolah. N menjelaskan:

*“Setelah lulus saya mau langsung cari kerja kak, saya juga udah merasa persiapan saya 50% untuk memasuki dunia kerja. Nyiapin mental, ngasah Kembali kemampuan saya soalnya saya sering cemas kak kaya nanti gimana ya harus ngapain ya takut banget ga sesuai dengan ekspektasi yang berujung ngecewain orangtua. Kemarin juga saya udah PKL kak di Kantor Kecamatan tapi bagi saya kalo cuma dengan pengalaman PKL aja ngga cukup kak apalagi sekarang kan nyari kerja walaupun fresh graduate aja ada kualifikasi punya pengalaman pusing kak kalo ga terhalang biaya pengennya kuliah aja biar punya Ijazah lebih tinggi untuk cari kerja”.*

Wawancara selanjutnya dilakukan oleh peneliti pada seorang siswa kelas XII berinisial R (17 Th) yang juga mengatakan:

*“Sekolah udah mau lulus mau kerja belum siap, mau kuliah juga bingung malah pas PKL kebetulan lagi covid kak jadinya gapunya pengalaman PKL karena diganti sama bikin project jadi ya gini aja kak kepikiran pengen kerja tapi gapunya pengalaman jadi bingung mau ngapain setelah ini”.*

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat kita simpulkan bahwa kecemasan siswa dalam menghadapi dunia kerja karena persiapan dan pengalaman yang belum maksimal kemudian siswa menjadi lebih sering gelisah karena khawatir tidak dapat mencapai harapannya dan siswa juga mengalami kebingungan dalam mempersiapkan memasuki dunia kerja ini merupakan salah satu gejala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kesiapan kerja calon lulusan SMK juga masih sangat lemah, sedangkan kesiapan kerja ini dapat menjadi salah satu komponen krusial bagi kesuksesan profesional. Mengingat lingkungan kerja dikenal sebagai lingkungan yang penuh dengan kompetisi yang ketat, ritme kerja yang menguras energi, emosi

dan pikiran, serta tanggung jawab yang besar, maka individu perlu menggunakan modal psikososial yang positif untuk dapat beradaptasi dan bertahan di lingkungan kerja (Harry & Coetzee, 2013).

Kecemasan siswa menjadi lebih kuat ketika siswa khawatir tentang kemungkinan yang tidak diinginkan yang dapat menghalangi mencapai tujuannya (Az-Za'balawi, 2007). Kecemasan ini mungkin berasal dari beberapa hal, termasuk ketakutan akan kehilangan pekerjaan, kegugupan sebelum wawancara kerja, khawatir tentang kurangnya pengalaman kerja, atau khawatir mengecewakan keluarga karena mereka mengharapkan segera mendapatkan pekerjaan. (Willis, 2012). Teori hirarki kebutuhan yang dicetuskan oleh Maslow yang membagi kebutuhan dasar menjadi tiga kategori, termasuk kebutuhan aktualisasi diri, kebutuhan penghargaan dan sosial dan rasa aman. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut seorang siswa dapat meningkatkan karir agar penghasilan sehingga kebutuhannya dapat terpenuhi. Namun, jika persyaratan mendasar ini terancam tidak terpenuhi, maka akan menimbulkan kekhawatiran mendasar (Feist & Feist, 2016).

Salah satu faktor yang mengakibatkan kecemasan kerja adalah pikiran irasional atau yang disebut dengan pikiran keliru, termasuk *catastrophic failure*, yaitu keyakinan seseorang bahwa sesuatu tidak baik akan terjadi pada dirinya. Individu menjadi cemas dan perasaan tidak kuat dan tidak tegar dalam menghadapi masalah (Ghufron, 2010). Menghadapi dunia kerja selalu di dorong oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik setiap individu dimana Buyukgoze-Kavas (2016) menjelaskan bahwa optimisme sangat penting dalam membina persiapan memasuki dunia kerja. Menurut Karacan-Ozdemir & Guneri (2017) optimisme merupakan faktor yang mempengaruhi kapasitas individu untuk adaptasi karir.

Terdapat fenomena pengangguran intelektual dan ketatnya persaingan lapangan kerja dapat mempengaruhi optimisme keberhasilan profesional lulusan teknik muda yang tidak memiliki banyak pengalaman kerja untuk dapat sukses di masa depan (Putri, 2015). Seperti yang dikatakan dalam



penelitian (Zhen, 2016) bahwa kepribadian yang optimis dapat menghilangkan kecemasan sepenuhnya melalui gaya coping yang positif.

Nurmayasari dan Hadjam (2015) menjelaskan bahwa siswa dengan keyakinan positif juga memiliki harapan yang positif ketika dihadapkan pada tantangan dan rintangan, termasuk ujian atau tugas sekolah. Harapan positif yang melekat pada individu memandu perilaku mereka dengan berfokus pada kesuksesan, optimisme dan pemecahan masalah, serta menghindari perasaan takut gagal dengan menggunakan kata-kata yang mengandung harapan. Maka jika siswa selalu memiliki sikap optimis dan harapan untuk sukses secara akademis, siswa tidak akan menunjukkan perilaku mudah menyerah. Sikap optimis memungkinkan seseorang untuk cepat mengatasi masalah yang dihadapinya karena individu berpikir dan merasa mampu melakukannya.. Individu yang optimis akan tampil lebih baik daripada individu yang pesimis.

Menurut Zulkarnaen (2013) bahwa sikap optimisme yang seharusnya digunakan untuk mengurangi kecemasan. Optimisme dalam kesuksesan karier adalah cara berpikir positif individu tentang harapan yang akan terjadi di masa depan, atau visi bahwa peristiwa yang akan terjadi akan mengarah pada hal yang baik, yaitu tercapainya tujuan individu untuk mencapai kesuksesan profesional yang diharapkan (Putri, 2015). Kecemasan merupakan keadaan emosional yang cenderung negatif sedangkan optimisme bersifat positif, sehingga keduanya dapat menjadi strategi dalam menghadapi dunia karier masa depan.

Waskito (2013) mengatakan bahwa optimisme merupakan ciri khas kehidupan seorang mukmin dan merupakan rahasia kesuksesan dalam setiap perjuangan. Optimisme dapat mengarah pada keyakinan, yang kemudian dapat mengarah pada kesadaran, yang kemudian dapat mengarah pada praktik, yang kemudian dapat mengarah pada hasil yang diinginkan. Tanpa optimisme, mustahil memenangkan pertempuran. Kebalikan dari pesimisme adalah optimisme. Pesimisme digambarkan sebagai keputusasaan, sedangkan optimisme didefinisikan sebagai harapan penuh harapan.



Optimisme dalam diri siswa sangat membantu proses pembelajaran. Siswa yang optimis percaya bahwa kegagalan disebabkan oleh faktor-faktor di luar dirinya dan memacu dirinya untuk mengatasi dan memperbaiki hingga faktor-faktor yang menyebabkan kegagalan tersebut tidak ada lagi. Sikap seperti inilah yang sangat dibutuhkan oleh siswa untuk meningkatkan kemampuan dan mencapai tujuannya (Kurniati & Fakhrudin, 2018).

Setiap individu harus memiliki optimisme, apapun statusnya salah satu contohnya adalah siswa, yang perlu mengembangkan sikap optimis agar mampu menyelesaikan konflik. Siswa yang optimis melihat masalah bukan menjadi kesudahan dari upaya nya, melainkann terus berupaya untuk menyudahkan masalah dan keluar dari masalah tersebut. Individu yang mempunyai karakteristik optimis biasanya lebih sehat sebab mempunyai harapan yang positif, juga lebih cerdas secara emosional, tidak gampang putus asa, tidak merasa bodoh dan tidak gampang depresi (Noordjanah, 2013).

Berdasarkan uraian yang diperoleh dari paparan di atas bahwa dengan optimisme individu harus selalu berpikir positif, yakin dan sadar kemungkinan besar dapat mengurangi tingkat kecemasan pada siswa, akan tetapi kecemasan seseorang sangat tergantung pada karakteristik siswa itu sendiri karena Mischel (1981) mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan yang dipelajari dan bersifat yang subyektif. Hasil penelitian sebelumnya oleh Rajandra dkk (2011) menjelaskan optimis secara signifikan memprediksi kecemasan, yakni seseorang yang memperlihatkan angka optimisme tinggi, tingkat kecemasannya dinyatakan rendah. Siswa dengan optimisme tinggi akan lebih meringkai pikirannya dengan pola pikir positif, sehingga menjadikannya terhindar dari stres yang mampu mengganggu kesehatan mental. Hasil penelitian Khalatbari (2012) menyatakan bahwa individu yang optimis percaya bahwa peluang dapat dikelola dengan sukses.

Siswa kelas XII di SMKN 1 Pakisjaya berada pada keadaan dimana harus menghadapi tantangan. Memiliki bekal optimisme yang cukup siswa

mempunyai keyakinan akan hal baik yang terjadi di masa yang akan datang dan terkait dengan berbagai tugas dan tujuan yang hendak dicapai juga akan memungkinkan siswa mampu menghadapi kecemasan menghadapi dunia kerja. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti hendak menguji hubungan antara optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Siswa SMKN 1 Pakisjaya Karawang

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diajukan maka peneliti membuat rumusan masalah yang akan diteliti lebih lanjut yaitu apakah ada hubungan optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII di SMKN 1 Pakisjaya Karawang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII di SMKN 1 Pakisjaya Karawang.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini setidaknya memiliki beberapa manfaat yang akan didapatkan:

1. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan membawa pengetahuan ilmiah baru, khususnya di bidang psikologi industri dan organisasi.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan informasi yang berkaitan dengan hubungan optimisme dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dapat menunjang bagi penelitian selanjutnya.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kecemasan

##### 1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kata kecemasan atau *anxiety* berasal dari Bahasa latin yaitu *anxietas* yang berarti untuk menunjukkan suatu keadaan yang tidak tenang atau suatu kegelisahan. Gunarsa (2008) mendefinisikan kecemasan sebagai bentuk kekhawatiran dan rasa takut yang muncul karena alasan yang tidak nyata dan mempunyai kekuatan besar untuk mempengaruhi perilaku normal dan menyimpang. Menurut Freud kecemasan adalah manifestasi dari fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan ancaman atau bahaya yang akan segera terjadi, yang secara alami memungkinkan individu untuk mempersiapkan respons adaptif yang sesuai (Alwisol, 2009).

Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir tentang potensi sesuatu yang negatif terjadi di masa depan. Kecemasan adalah perasaan normal yang sering terwujud sebagai respons terhadap keadaan atau peristiwa tertentu, termasuk ujian, karier, hubungan interpersonal, kesehatan, urusan global, dan kondisi lingkungan (Hidayanti, 2009). Selanjutnya Hawari (2011) mengungkapkan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat membuat individu merasa tidak nyaman dan takut akan hal-hal yang bahkan belum terjadi, sehingga menimbulkan gejala fisiologis dan psikologis seperti panik, tegang, bingung, dan kurang konsentrasi. Gejala-gejala ini termasuk gemetar, keringat berlebih, dan detak jantung meningkat.

Nevid (2003) menjelaskan kecemasan merupakan suatu keadaan kekhawatiran di mana seseorang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Ada banyak hal dikhawatirkan, seperti kesehatan, hubungan sosial, ujian, karier, hubungan internasional, dan kondisi lingkungan.

Kecemasan juga merupakan respons yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi tidak normal jika tingkatnya tidak proporsional dengan ancaman.

Sedangkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja menurut Nugrahaningtyas dkk (2014) dapat diartikan sebagai perasaan tidak menyenangkan yang bersifat sementara terhadap dunia kerja karena ketidakpastian akan peluang yang akan muncul, sehingga menyebabkan individu merasa khawatir. Selain itu, banyak yang beranggapan bahwa dunia kerja adalah hal yang menyenangkan, namun tidak sedikit pula yang beranggapan bahwa persaingan di dunia kerja adalah hal yang menakutkan. Ketakutan akan dunia kerja dapat disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri akan masa depan.

Menurut Sari (2014) kecemasan terkait pekerjaan adalah penilaian diri seseorang terhadap pencapaian tujuan terkait pekerjaan yang tidak pasti dan tidak dapat diprediksi, sehingga menimbulkan konflik internal yang berakibat pada terganggunya pola pikir seperti ketakutan dan kegelisahan terhadap dunia kerja, terganggunya perilaku seperti penghindaran diri terhadap segala hal yang berhubungan dengan pekerjaan, dan terganggunya respon fisiologis seperti berkeringat dan berdebar-debar ketika menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akan dunia kerja adalah perasaan khawatir dan kurang percaya diri yang dirasakan individu karena adanya ketidakpastian akan masa depan di dunia kerja.

## 2. Jenis-Jenis Kecemasan

Sigmund Freud menjelaskan ada 3 jenis kecemasan yaitu:

### a. Kecemasan Realistik (*realistic anxiety*)

Kecemasan realistik merupakan ketakutan akan bahaya nyata yang ada di dunia luar. Ketakutan ini dapat menjadi pemicu kecemasan neurotik dan kecemasan moral.

b. Kecemasan Neurotik (*neurotic anxiety*)

Kecemasan neurotik adalah kecemasan yang berasal dari pikiran yang tidak terkendali atau khayalan yang menyebabkan individu tersebut takut akan konsekuensi yang akan diterima dari orang lain. Kecemasan neurotik muncul ketika seseorang pernah melakukan kesalahan dan dihukum karena hal tersebut atau pernah menerima konsekuensi yang menyebabkan ketakutan jika orang tersebut melakukan kesalahan yang sama, namun demikian, ketika individu mengetahui melakukan kesalahan mungkin tidak selalu dihukum.

c. Kecemasan Moral

Kecemasan moral adalah kecemasan yang muncul ketika seseorang merasa bersalah atau bertentangan dengan nilai-nilai moral orang tua. Sekilas, kecemasan ini terlihat sama persis dengan kecemasan neurotik. Pada kecemasan moral, superego yang membuat individu berpikir rasional, sedangkan individu dengan kecemasan neurotik berada dalam keadaan tertekan yang membuatnya panik sehingga tidak dapat berpikir jernih, dan id membuat penderita kecemasan neurotik sulit membedakan antara fantasi dan kenyataan.

Spielberger (Safarina & Saputra, 2012) membedakan kecemasan menjadi:

a. *State anxiety*

Kecemasan yang terjadi ketika individu dihadapkan pada kondisi tertentu yang dianggap mengancam. Intensitas dan kemunculan bentuk gejala kecemasan ini bervariasi antar individu.

b. *Trait anxiety*

Kecemasan sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu. Bentuk kecemasan ini berkaitan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Individu yang mengalami *trait anxiety* tinggi cenderung memandang situasi sebagai berbahaya atau mengancam,



dengan intensitas kecemasan yang lebih tinggi yang mencakup tingkat kecemasan secara keseluruhan.

Pedak (2009) menyatakan bahwa jenis kecemasan dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Kecemasan rasional

Merupakan suatu kekhawatiran akibat adanya objek mengancam misalnya ketika menunggu hasil tes wawancara disuatu perusahaan. Kekhawatiran ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan individu.

b. Kecemasan irasional

Diartikan bahwa mereka mengalami emosi ini di bawah keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

c. Kecemasan fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Dapat disimpulkan jenis-jenis kecemasan meliputi kecemasan realistik, kecemasan neurotik, kecemasan moral, *state anxiety* dan *trait anxiety*. Perbedaan kondisi dan situasi dapat menimbulkan jenis-jenis kecemasan yang berbeda baik karena kesalahan maupun pikiran yang tidak terkendali. Intensitas dan kemunculan bentuk kecemasan juga bervariasi antar individu.

### 3. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart (2016) ada 4 tingkat kecemasan yaitu:

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan terkait dengan ketegangan kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada. Kecemasan ringan dapat memotivasi pembelajaran dan mengarah pada pertumbuhan dan kreativitas.

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang untuk fokus pada isu-isu penting dan mengesampingkan isu-isu lainnya, sehingga seseorang mendapatkan perhatian yang selektif tetapi dapat melakukan sesuatu yang bermakna.

c. Kecemasan berat

Seseorang dengan kecemasan yang berat cenderung berfokus pada sesuatu yang spesifik dan tidak dapat memikirkan hal lain. Individu tersebut membutuhkan banyak bimbingan untuk dapat fokus pada area lain.

d. Panik (kecemasan sangat berat)

Terkait dengan rasa takut dan teror akan kehilangan kendali. Individu yang panik tidak dapat melakukan apa pun, bahkan ketika diberi instruksi. Ketakutan yang dialami menimbulkan berbagai reaksi yang dapat bermanifestasi sebagai respons fisiologis, respons kognitif, dan respons perilaku.

Menurut Mardjan (2016), beberapa tingkatan kecemasan yaitu :

- a. Cemas ringan adalah perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensorik meningkatkan perhatian dan membantu individu untuk fokus pada pembelajaran, pemecahan masalah, berpikir, bertindak, merasakan, dan melindungi.
- b. Cemas sedang yaitu perasaan yang mengganggu karena adanya sesuatu yang benar-benar berbeda, individu menjadi gugup atau gangguan.
- c. Cemas berat dialami ketika individu meyakini adanya sesuatu yang berbeda dan adanya ancaman. Memperhatikan respons takut dan distress. Ketika individu mencapai tingkat tertinggi *anxiety*, panik berat, semua pemikiran rasional berhenti dan individu tersebut mengalami respons *fight*.

d. Panik berhubungan dengan ketakutan terror, karena mengalami kehilangan kendali. Individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun diberikan pengarahan, panik juga melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panik terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan rasional. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki tingkatan mulai dari kecemasan ringan hingga kecemasan sangat berat (panik) yang membuat individu tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan karena kehilangan kendali.

#### 4. Aspek dan Indikator Kecemasan

Menurut Scully (Effendi, 2011) gejala dan tanda kecemasan itu ada tiga yaitu :

- a. Aspek psikologis dibagi menjadi beberapa indikator :
  - 1) *Appreciation* (keprihatinan atau kecemasan pada masa depan) dimana individu akan mengkhawatirkan keadaan di masa depan yang belum terjadi.
  - 2) Keraguan ketakutan dan antisipasi kemalangan. Individu yang cemas akan memiliki keraguan
  - 3) Perasaan panik. Seseorang yang cemas akan mudah panik ketika mengkhawatirkan suatu keadaan.
  - 4) *Hipervigilant* atau kecenderungan untuk bereaksi berlebihan. Individu akan memberikan reaksi yang berlebih ketika kekhawatiran individu semakin meningkat.
  - 5) Mudah marah. Perasaan cemas yang muncul terhadap sesuatu yang dialami secara sadar akan membuat individu menjadi mudah marah.

- 6) Lelah. Individu yang merasakan kecemasan akan menjadi mudah lelah atau kelelahan.
  - 7) Insomnia atau kesulitan tidur. Rasa khawatir yang mendalam terhadap sesuatu dapat menjadikan individu kesulitan untuk tidur.
  - 8) Kecenderungan mengalami kecelakaan atau tidak fokus saat bekerja. Kecemasan yang meningkat dapat membuat individu kehilangan fokus dalam menjalani aktifitasnya.
  - 9) Derealisasi atau dunia tanpa aneh dan dipersonalisasi atau merasa dirinya sendiri tidak nyata
  - 10) Kesulitan dalam memusatkan pikiran. Perasaan cemas yang semakin meningkat akan mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan pikiran.
- b. Aspek somatik
- Aspek somatik merupakan reaksi tubuh yang muncul terhadap kecemasan. Aspek ini dibagi menjadi beberapa indikator yaitu:
- 1) Sakit kepala pusing
  - 2) Berkunang-kunang
  - 3) Jantung berdebar dan dada sakit
  - 4) Gangguan perut dan diare
  - 5) Buang air kecil
  - 6) Bengkak di kerongkongan
  - 7) Tensi meningkat atau kegelisahan
  - 8) Nafas pendek-pendek
  - 9) Paresthesias atau perasaan-perasaan kulit yang abnormal sering gatal-gatal, menusuk-nusuk atau seperti terbakar.
- c. Aspek fisik
- Aspek fisik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik secara biologis. Aspek ini dibagi menjadi beberapa indikator, yaitu:
- 1) Diaphoresis atau keluar keringat banyak

- 2) Kulit dingin, lembab
- 3) Urat nadi cepat dan arrhythmias atau hilangnya irama atau irama tidak teratur
- 4) Muka menjadi merah dan muka pucat
- 5) Hyperreflexia atau refleks yang berlebihan
- 6) Menggigil, mudah terkejut dan gelisah.

Maher dalam (Calhoun & Acocella, 1990) menjelaskan terdapat tiga aspek dalam kecemasan yaitu :

- a. Aspek Afektif (emosional), yaitu kecemasan yang muncul sehubungan dengan perasaan seseorang terhadap sesuatu yang dialami secara sadar dan memiliki rasa takut yang mendalam. Misalnya: cenderung selalu khawatir akan sesuatu yang terjadi pada dirinya, mudah tersinggung, tidak sabar, sering mengeluh dan mudah marah.
- b. Aspek Kognitif, yaitu kecemasan yang meningkat yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir jernih ketika memecahkan masalah atau menghadapi tuntutan lingkungan. Aspek ini mengacu pada kekhawatiran seseorang tentang konsekuensi yang mungkin terjadi. Ketika kecemasan meningkat, hal ini dapat memengaruhi kemampuan kognitif seseorang, yaitu termasuk kesulitan berkonsentrasi, kesulitan mengambil keputusan, takut akan sesuatu yang buruk dengan membayangkan hal itu akan terjadi, pelupa, pikiran kacau, panik dan kebingungan.
- c. Aspek Fisiologis, adalah reaksi tubuh terhadap kecemasan dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan. Gejala fisik termasuk berkeringat meskipun udara tidak panas, detak jantung meningkat, telapak tangan atau kaki dingin, gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan kering, wajah pucat, otot dan persendian kaku, gangguan tidur (masalah tidur), ketidakmampuan untuk rileks.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang meliputi aspek-aspek psikologis, somatik dan fisiologis dimana semua kondisi tersebut saling



berkaitan satu dengan yang lain dan akan mempengaruhi kondisi mental dan psikis individu ketika mengalami kekhawatiran akan sesuatu yang terjadi dan kecemasan yang semakin meningkat akan mempengaruhi kemampuan kognitif seseorang.

## 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Stuart & Sudden (2010) yaitu :

### a. Faktor Eksternal

#### 1) Ancaman integritas diri

Ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar (penyakit, trauma fisik).

#### 2) Ancaman sistem diri

Merupakan ancaman terhadap identitas diri, harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan dan perubahan status dan peran.

### b. Faktor Internal

#### 1) Potensial stressor

Stressor psikososial adalah situasi yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehingga individu harus beradaptasi.

#### 2) Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi kemampuannya untuk berpikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah bagi individu untuk berpikir rasional dan memahami informasi baru. Kemampuan menganalisis memudahkan seseorang untuk menguraikan masalah baru.

#### 3) Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi yang rendah pada seseorang akan menyebabkan individu mudah mengalami kecemasan.

#### 4) Keadaan fisik

Individu yang menderita penyakit fisik mudah mengalami kelelahan fisik. Kelelahan fisik yang dialami memudahkan terjadinya kecemasan.

5) Tipe kepribadian

Individu dengan kepribadian tipe A lebih rentan menderita gangguan kecemasan daripada individu dengan kepribadian tipe B. Sebagai contoh, tipe A memiliki rasa humor yang tinggi, cenderung lebih santai, tidak tegang dan tidak mudah merasa cemas ketika menghadapi sesuatu, sedangkan tipe B mudah emosi, mudah curiga, tegang, sehingga orang tipe B akan lebih mudah merasa cemas.

6) Lingkungan dan situasi

Seseorang yang berada di lingkungan yang tidak dikenal lebih mungkin merasa cemas daripada di lingkungan yang sudah dikenal.

7) Dukungan sosial

Dukungan sosial dan lingkungan adalah sumber dari coping individu. Dukungan sosial dari kehadiran orang lain membantu mengurangi kecemasan, sementara lingkungan memengaruhi rentang pikiran seseorang.

8) Usia جامعنا سلطان أبجوع الإسلامية

Usia muda lebih mudah cemas dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua.

9) Humor

Humor dapat menimbulkan reflek tertawa dan tertawa mampu mengurai ketegangan syaraf dan mengurangi rasa cemas.

10) Jenis kelamin

Gangguan kecemasan tingkat panik lebih sering dialami wanita dari pada pria.

Adler dan Rodman (2014) 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

Salah satu faktor yang mengakibatkan kecemasan adalah pikiran irasional atau yang disebut dengan pikiran keliru, termasuk *catastrophic failure*, yaitu keyakinan seseorang bahwa sesuatu tidak baik akan terjadi pada dirinya. Individu menjadi cemas dan perasaan tidak kuat dan tidak tegar dalam menghadapi masalah. Juliati (2007) 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 (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 uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan meliputi, faktor sosial lingkungan, faktor biologis, faktor prilaku, faktor kognitif dan emosional dan 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.

## B. Optimisme

### 1. Pengertian Optimisme

Goleman (2002) mendefinisikan optimisme sebagai harapan yang kuat dalam segala hal dalam hidup yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi segala sesuatu dengan baik meskipun ada masalah dan frustrasi. Optimisme adalah sikap yang mendukung individu agar tidak jatuh ke dalam kebodohan, keputusan, atau depresi dalam menghadapi kesulitan. Seligman (2008) juga mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan bahwa kejadian negatif bersifat sementara, tidak sepenuhnya merusak aktivitas dan tidak semata-mata disebabkan oleh kelalaian diri sendiri, mungkin juga dapat disebabkan oleh keadaan, nasib, atau sebab akibat dari orang lain.

Pengertian ini lebih lanjut dijelaskan oleh Safarina (2016) bahwa optimisme adalah keyakinan bahwa apapun yang terjadi saat ini adalah hal yang baik yang akan memberikan harapan di masa depan tergantung pada apa yang kita lakukan. Menghadapi kesulitan, individu yang optimis akan percaya bahwa kesulitan itu baik untuk pertumbuhan pribadi dan dibalik itu pasti ada peluang untuk mencapai harapan.

Waskito (2013) mendefinisikan optimisme sebagai ciri kehidupan individu yang beriman dan merupakan rahasia dibalik keberhasilan

disetiap perjuangannya. Optimisme melahirkan keyakinan; dari keyakinan memunculkan suatu kesadaran; dari kesadaran melahirkan amaliah dan dari amaliah akan tercapainya hasil-hasil yang diharapkan. Tanpa memiliki optimisme, individu tidak akan mencapai suatu perjuangan.

Menurut Daraei dan Ghaderi (Utami, 2014) optimisme menuntun individu untuk selalu memiliki harapan yang baik dan hasil yang baik untuk masa depan. Optimisme adalah salah satu komponen psikologi positif, yang dikaitkan dengan emosi dan perilaku positif yang dapat berdampak pada kesehatan yang lebih baik, kehidupan yang bebas stres, hubungan sosial, dan fungsi sosial yang baik.

Dalam Islam, optimisme merupakan wujud keyakinan hamba terhadap Rabb-Nya. Dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Imran ayat 139 yang artinya :

*“ Dan Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.”* (Q.S. Ali-Imran:139) (Al-Qur'an Al-Karim: Al-Qur'an dan Terjemah , 2018)

*“Kebenaran itu dari Tuhanmu, maka janganlah sekali-kali engkau (Muhammad) termasuk orang-orang yang ragu.”* (Q.S. Al-Baqarah: 147) (Al-Qur'an Al-Karim: Al-Qur'an dan Terjemah, 2018).

Pada pandangan Islam, optimisme berhubungan erat dengan peristiwa/kejadian baik dan buruk yang dialami individu. Islam telah menyatakan bahwa manusia tidak terlepas dari suka dan duka. Seperti dalam Al-Qur'an surah Al Ma'arij ayat 19, yang artinya:

*“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesal lagi kikir,”* (Q.S. Al Ma'arij: 19) (Al-Qur'an Al-Karim: Al-Qur'an dan Terjemah, 2018)

Optimisme dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) adalah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan. Individu yang memiliki sikap optimisme disebut individu optimis atau dapat diartikan seseorang yang selalu semangat berpengharapan baik.



Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa optimisme adalah harapan yang baik terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidup seseorang, bahkan dalam menghadapi masalah. Orang yang optimis melihat kegagalan sebagai proses pengembangan diri yang akan berakibat baik di masa depan, dan mereka melihat pengalaman yang baik sebagai sesuatu yang layak untuk diraih.

## 2. Ciri-Ciri Optimisme

Seligman (2008) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki optimisme tinggi memiliki beberapa ciri khas yaitu sebagai berikut:

- a. Pertama, individu yang sangat optimis memandang kegagalan dalam hidup sebagai garis datar sementara pada grafik. Individu akan terbuka pada kenyataan bahwa masa-masa sulit dan kegagalan tidak berlangsung lama, tetapi hanya sementara, dan yakin bahwa setiap situasi akan membaik kembali. Intinya, individu melihat kesulitan dalam sebuah proses sebagai kesuksesan yang tertunda, bukan kekalahan mutlak.
- b. Kedua, individu dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung melihat kemalangan hidup sebagai masalah situasional dan spesifik, bukan sebagai suatu bencana yang tidak dapat disangkal dan akan berlangsung lama.
- c. Ketiga, individu yang sangat optimis tidak akan menganggap bahwa suatu kesalahan disebabkan oleh dirinya sendiri.

Murdoko (2004) berpendapat bahwa terdapat 6 ciri-ciri orang yang memiliki optimisme, yaitu:

- a. Memiliki visi pribadi dalam hidup.

Individu yang memiliki visi pribadi dapat mencapai tujuan dengan lebih mudah. Memiliki visi pribadi menghadapi semua tantangan hidup dengan semangat juang yang tinggi, tanpa sering mengeluh atau memikirkan apa yang telah terjadi dan apa yang akan terjadi selanjutnya. Individu yang memiliki visi pribadi juga memiliki daya

dorong yang membuat hidup menjadi dinamis dan berpikir jauh ke depan untuk mencapai tujuan hidup.

b. Bertindak secara kongkrit

Individu yang optimis tidak akan puas jika rencananya hanya sebatas omongan. Artinya, individu yang optimis akan bertindak secara konkret untuk mencapai rencana dan tujuannya.

c. Berpikir realistis

Individu yang optimis selalu berpikir secara realistis dan rasional ketika menghadapi suatu masalah. Individu yang optimis tidak mengambil kesimpulan hanya berdasarkan emosi atau perasaan, tetapi selalu melihat segala sesuatu dengan akal sehat. Individu yang optimis selalu bertanggung jawab atas perilakunya dan individu yang realistis tidak mudah terpengaruh oleh perasaan dan selalu berusaha menghindari subjektivitas.

d. Menjalin hubungan sosial

Individu yang optimis tidak merasa terancam oleh kehadiran orang lain. Optimisme mendorong individu tersebut untuk melihat orang-orang di sekitarnya sebagai rekan. Seseorang yang optimis juga akan melihat hubungan sosial sebagai penguat yang membantunya saat berada dalam kesulitan.

e. Berpikir proaktif

Berpikir proaktif adalah keberanian seseorang untuk mengantisipasi masalah sebelum masalah itu terjadi dan karenanya membutuhkan analisis yang baik. Individu yang optimis tidak membuang waktu untuk melakukan sesuatu secara pasif dan menunggu. Oleh karena itu, tindakan proaktif dan cepat adalah salah satu ciri individu yang optimis.

f. Berani melakukan *trial and error*

Individu yang optimis akan melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar terjadi. Selain itu, individu yang optimis akan melihat kegagalan

sebagai pemicu untuk terus maju. Artinya, orang yang optimis tidak mengenal kata menyerah ketika menyelesaikan suatu masalah.

Ciri-ciri individu yang optimis dapat dirangkum sebagai berikut: Berpikir positif tentang masa depannya, selalu bertindak konkret untuk mencapai tujuannya, menyukai tantangan dengan mencoba hal-hal baru, percaya akan kemampuan yang ada dalam dirinya, dan mampu belajar dari masalah yang dihadapinya.

### 3. Aspek-Aspek Optimisme

Seligman (2008) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek dalam optimisme, yaitu:

a. *Permanence*

Aspek *permanence* atau keabadian berarti bahwa seseorang melihat peristiwa buruk atau baik sebagai penyebab permanen atau sementara. Individu yang optimis melihat kejadian negatif sebagai sesuatu yang bersifat sementara. Kejadian negatif juga dilihat sebagai sesuatu yang dapat diambil dalam waktu singkat. Sebaliknya, peristiwa positif dilihat sebagai sesuatu yang permanen. Peristiwa positif juga dilihat sebagai sesuatu yang berasal dari dalam diri orang yang optimis.

b. *Pervasiveness*

Aspek *pervasiveness* yakni individu yang optimis akan menelusuri penyebab masalah hingga ke akarnya. Individu yang optimis tidak akan memberikan alasan yang bersifat universal atas kegagalannya, tetapi alasan setiap kegagalan dapat dijelaskan secara spesifik penyebabnya.

c. *Personalization*

Aspek *personalization* menjelaskan bahwa setiap penyebab kegagalan berasal dari internal (diri sendiri) atau dari eksternal (orang lain). Individu yang optimis melihat peristiwa positif berasal dari dalam diri. Sebaliknya, setiap peristiwa yang menyebabkan kegagalan berasal dari luar diri individu atau dari faktor eksternal.

Hatifah dan Nirwana (2014) menjelaskan terdapat beberapa elemen yang dimiliki seseorang yang optimis dalam pandangan hadist Rasulullah SAW, meliputi :

a. Keyakinan dalam hati

Keyakinan dalam Islam sangat erat dengan keimanan. Keimanan yang tidak cukup akan membuat individu mudah putus asa. Oleh karena itu, dengan keimanan dapat memberikan kekuatan individu untuk menatap masa depan secara positif karena keimanan sebagai pondasi yang kuat.

b. Berpikir positif

Berpikir positif dapat dipahami sebagai pemikiran yang tidak hanya didasarkan pada pikiran, tetapi juga menekankan pada emosi, termasuk prasangka. Berpikir positif akan menjadi kekuatan mental bagi individu yang dapat membantu individu menatap masa depan dengan harapan yang positif.

Konsep optimisme dan pesimisme fokus kepada ekspektasi individu terhadap masa depan. Konsep ini memiliki ikatan dengan teori psikologi mengenai motivasi yang disebut dengan *expectancy-value theoris*, yaitu teori yang dimulai dengan ide bahwa perilaku ditunjukkan untuk pencapaian tujuan (*goal*) yang diinginkan (Carver & Scheier, 1998) Terdapat dua dimensi mengenai optimisme yaitu :

a. *Goal*

Dimensi ini merupakan tindakan, state akhir atau nilai yang individu lihat sebagai sesuatu yang diinginkan atau tidak diinginkan. Individu mencoba untuk menyesuaikan perilaku sesuai dengan yang diinginkan dan menjauhkan diri dari apa yang tidak diinginkan. Semakin penting tujuan tersebut bagi seseorang maka semakin besar nilainya dalam memberi motivasi pada individu dan tanpa memiliki tujuan, seseorang tidak akan memiliki alasan untuk bertindak.

b. *Expectancy*

Ekspektasi merupakan *confidence* (kepercayaan) ataupun *doubt* (keragu-raguan) dalam mencapai tujuan. Jika individu ragu-ragu maka tidak akan ada tindakan. Keraguan dapat mengganggu usaha untuk mencapai tujuan baik sebelum tindakan dimulai atau saat sedang berlangsung. Hanya individu dengan ekspektasi yang cukup yang mampu melanjutkan usahanya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki optimisme menganggap segala hal buruk yang terjadi bersifat sementara, mampu menelusuri dan menjelaskan penyebab di setiap kegagalannya, dan memiliki keyakinan atas pengendaliannya dimasa depan. Individu yang optimis juga akan melakukan tindakan yang sesuai untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

### **C. Hubungan antara Optimisme dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia**

#### **Kerja**

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu pikiran irasional atau bahkan pikiran yang salah, termasuk katastrofik kegagalan, yaitu anggapan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada seseorang. Individu mengalami ketakutan dan perasaan tidak mampu dan tidak dapat mengatasi masalah (Ghufron, 2010).

Apabila kecemasan yang dihadapi siswa dalam menghadapi dunia kerja tidak dapat dikendalikan dengan baik, maka siswa akan merasakan gejala-gejala kecemasan yang sangat menyiksa dirinya, misalnya tidak mampu berkonsentrasi dalam belajar dan dalam menentukan karir masa depan, tangan dan kaki dingin, diare, sering buang air kecil, jantung berderbar-debar, keringan berlebihan, tekanan darah tinggi, otot tegang, terus menerus merasa khawatir dan takut serta selalu gelisah (Daradjat, 1999).

Gejala-gejala kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat optimisme siswa, yaitu ketika siswa mampu berpikir positif dan yakin terhadap harapan baik walaupun dalam situasi yang sangat harap-harap cemas meyakini bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara, tidak



sepenuhnya mempengaruhi semua aktivitas dan tidak sepenuhnya disebabkan oleh kecerobohan diri sendiri akan tetapi bisa karena situasi, nasib atau orang lain (Seligman, 2008).

Menghadapi dunia kerja tidak terlepas dari pengaruh faktor intrinsik dan ekstrinsik setiap individu tersebut, di antara faktor intrinsik tersebut adalah optimisme. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Buyukgoze-Kavas (2016) yang menyebutkan bahwa rasa optimisme yang ada pada seseorang mempunyai peranan penting dalam membangun kesiapan memasuki dunia karir. Demikian juga dikatakan oleh Karacan-Ozdemir & Guneri (2017) bahwa optimisme menjadi salah satu faktor yang berperan dalam adaptabilitas karir seseorang.

Permasalahan yang bisa menimbulkan kecemasan biasanya adalah ketidakpastian untuk mendapatkan pekerjaan karena ketatnya persaingan dan terbatasnya lapangan pekerjaan. Bagi siswa dunia kerja adalah sebuah pisau bermata dua bisa menjadi kesempatan untuk menggapai masa depan dan juga bisa sebagai ancaman. Biasanya siswa yang hendak lulus sekolah tidak siap menghadapi kegagalan yang akan membuat kecewa dirinya dan keluarganya sehingga membuat dirinya semakin khawatir dan timbul kecemasan.

Selain itu, hal ini akan bertentangan dengan keinginan perusahaan yang menginginkan seorang pekerja atau karyawan yang memiliki kesiapan diri untuk bekerja dengan baik, optimis dan disiplin. Seorang siswa sebagai calon pekerja ketika sedang mengalami gejala-gejala kecemasan dengan tingkat kecemasan yang terus-menerus naik yang disebabkan oleh sikap optimisme yang kurang, dapat menyebabkan siswa kehilangan motivasi berprestasi karena fokus dalam belajar yang kurang. Akibatnya siswa yang hendak lulus sekolah terancam tidak memenuhi kualifikasi yang perusahaan butuhkan.

Siswa yang mampu berpikir positif dan merasa mampu menghadapi dunia kerja berarti memiliki tingkat kecemasan yang rendah, akan dapat mengurangi gejala-gejala kecemasan yang timbul atau bahkan tidak akan menimbulkan gejala-gejala kecemasan tersebut. Sikap optimis dari siswa

sangat membantu dalam proses belajar. Siswa yang optimis percaya bahwa kegagalan disebabkan oleh faktor-faktor di luar dirinya dan memacu dirinya untuk mengatasinya dan memperbaiki diri hingga faktor penyebab kegagalan tersebut tidak ada lagi. Sikap seperti inilah yang sangat dibutuhkan oleh siswa untuk meningkatkan kemampuan dan meraih cita-citanya (Kurniati & Fakhruddin, 2018).

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian mengenai hubungan antara optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK dapat diajukan hipotesis sebagai berikut:

“Ada hubungan negatif antara optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang”.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Pada penelitian ini terdapat dua jenis variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab kemunculan variabel terikat, sedangkan variabel terikat adalah variabel yang diramalkan atau dipandang sebagai akibat yang muncul oleh adanya variabel bebas (Kerlinger, 2000).

Identifikasi variabel dalam penelitian ini adalah :

Variable Terikat : Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

Variabel Bebas : Optimisme

#### **B. Definisi Operasional**

Tujuan definisi operasional variabel penelitian adalah untuk memperjelas makna variabel dan mencegah kesalahpahaman saat menganalisis hasilnya. Berikut ini adalah definisi operasional dari variabel yang akan dilihat :

##### **1. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah evaluasi diri individu terhadap pencapaian tujuan pekerjaan yang tidak pasti dan tidak dapat diprediksi, sehingga menimbulkan konflik internal yang mengakibatkan perubahan pola pikir, seperti ketakutan dan kecemasan terhadap dunia kerja, perubahan perilaku, seperti penghindaran terhadap semua hal yang berhubungan dengan pekerjaan, dan perubahan respons fisiologis, seperti berkeringat dan berdebar-debar, ketika bersinggungan dengan dunia kerja. Menurut Sigmund Freud kecemasan menghadapi dunia kerja ini merupakan jenis kecemasan realistik.

Pengukuran skala kecemasan menghadapi dunia kerja menggunakan alat ukur tingkat kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* yang dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-II). Skala ini memiliki kemampuan untuk

membedakan antara sampel klinis dan non klinis (Dunstan, Scott, & Todd, 2017). SAS versi Indonesia juga dapat digunakan untuk menyaring kecemasan di kalangan remaja (Setyowati, Chung, & Yusuf, 2019). Demikian jumlah skor lebih tinggi yang didapatkan setiap individu menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan jumlah skor yang rendah maka menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah.

## 2. Optimisme

Optimisme adalah pandangan positif individu terhadap sesuatu yang terjadi pada dirinya, baik berupa harapan ataupun tekanan yang dapat diatasinya dengan percaya pada kemampuan yang dimilikinya. Optimisme membuat seseorang lebih dapat menggapai harapannya dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya tanpa mudah menyerah. Individu yang optimis akan melihat kegagalan sebagai proses pengembangan diri yang akan berakibat baik dimasa depan dan memandang pengalaman baik sebagai sesuatu yang pantas untuk didapatkan.

Pengukuran optimisme ini menggunakan skala Optimisme yang disusun menggunakan dua dimensi yakni *goal* dan *expectancy*. Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek pada skala, maka semakin tinggi Optimisme nya.

### C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Saryono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 1 Pakisjaya Karawang yang berjumlah 550 siswa dari empat jurusan.

#### 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut dan sampel didapatkan dari tabel populasi (Saryono, 2017). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMKN 1 Pakisjaya Karawang yang berjumlah 213.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel merupakan teknik pengumpulan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan dalam penelitian (Saryono, 2017).

Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan sampel menggunakan *teknik cluster random sampling* ini dilakukan dengan melakukan randomisasi terhadap populasi (Saifuddin Azwar, 2012). Teknik ini digunakan dikarenakan sampel berada di pendidikan dengan jurusan yang berbeda-beda.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan cara pemberian skala. Skala merupakan sekumpulan daftar pertanyaan yang diajukan oleh peneliti untuk mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2017). Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi masa berakhirnya kontrak kerja dan skala optimisme.

##### 1. Skala Kecemasan

Pengukuran skala kecemasan menghadapi dunia kerja menggunakan alat ukur tingkat kecemasan yang dirancang oleh William W.K Zung yang dikenal dengan *Zung Self-Rating Anxiety Scale*. Skala kecemasan ini dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-II)*. Terdapat 20 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 1-4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sering 4: selalu setiap waktu). Terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan (McDowell, 2006). *Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS)* ini memiliki sifat psikometrik yang baik, termasuk konsistensi internal yang baik, validitas konkuren, validitas konvergen, dan kemampuan untuk membedakan antara sampel klinis dan non klinis (Dunstan, Scott, & Todd, 2017).



**Tabel 1. Blueprint Skala Kecemasan**

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Fisiologis	1	7	8
2	Perilaku	2	1	3
3	Kognitif	-	1	1
4	Afektif	2	6	8
Total		5	15	20

## 2. Skala Optimisme

Skala Optimisme yang dapat digunakan secara umum salah satunya adalah *Life Orientation Test-Revised* yang dibuat oleh Carver dan Scheler (1985) dan kemudian dikembangkan oleh Carver, Scheler dan Bridges (1994).

Instrument LOT-R telah diadaptasi di Indonesia oleh (Hamidi, 2017) terdiri dari 10 aitem (6 aitem yang dianalisis dan 4 aitem sebagai pengalihan yang tidak dianalisis). *Life Orientation Test* sebelum revisi mempunyai delapan aitem yang dianalisis, namun setelah dilakukan revisi terapat dua aitem yang tidak dimasukkan pada pengukuran, karena kedua aitem tersebut mengukur cara coping individu, bukan mengukur optimisme yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap hal baik di masa depan (Michael F. Scheier dkk., 1994).

Aitem pada LOT-R dibagi menjadi 3 bentuk aitem pernyataan *favorable*, 3 bentuk aitem pernyataan *unfavorable*, dan 4 aitem *filler* yang berfungsi untuk menyamakan tujuan penelitian, 4 aitem filler tidak termasuk dalam uji karena hanya pelengkap. Skala ini mempunyai konsistensi internal (Cronbach's Alpha) sebesar 0,75. Dalam penelitian ini, LOT-R telah diadaptasi oleh (Hamidi, 2017) dan mengacu pada LOT-R yang dikembangkan oleh (Michael F. Scheier dkk., 1994). LOT-R yang diadaptasi oleh (Hamidi, 2017) mempunyai validitas sebesar 0,418 - 0,702 untuk aitem (1,3,4,7,9,10). Sedangkan reliabilitas (Cronbach's Alpha) sebesar 0,777. Skala optimisme menggunakan *Life Orientation Test-Revised* yang telah diadaptasi di Indonesia oleh

(Hamidi, 2017) dengan pertimbangan dan persetujuan dari professional judgement oleh dosen pembimbing.

**Tabel 2. Blueprint Skala Optimisme**

No	Dimensi	Aitem			Jumlah
		Fav	Unfav	Filler	
1	<i>Goal</i>	3		4	3
2	<i>Expectancy</i>		3		3
Jumlah Aitem		3	3	4	10

### E. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas adalah dua elemen yang saling berhubungan dan memainkan peran yang sangat penting dalam menentukan kualitas alat ukur dan keberhasilan hasil penelitian. Suatu alat ukur dianggap representatif, fungsional dan akurat jika memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi. Oleh karena itu, sebelum alat ukur tersebut diterapkan pada objek penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk memperoleh validitas dan reliabilitas. Alat ukur yang valid dan reliabel akan memberikan informasi yang akurat.

#### 1. Validitas

Validitas merupakan sejauh mana keakuratan dan juga kecermatan dari alat ukur dalam melakukan fungsinya. Validitas mengukur sejauh mana alat ukur memiliki relevansi dengan tujuan pengukuran sebenarnya (Azwar, 2017). Oleh karena itu alat tes dikatakan baik ketika memiliki validitas yang tinggi sehingga dapat diperoleh hasil yang akurat dan cermat. Perlu adanya sejumlah bukti untuk mengukur validitas alat ukur. Adapun proses yang dilakukan peneliti untuk mengevaluasi alat ukur pada penelitian ini melalui pengecekan validitas isi.

Seleksi aitem dalam penelitian berdasarkan koefisien validitas, yaitu korelasi antara skor tiap item dengan skor total item, sehingga dapat ditentukan item-item mana yang relevan dengan tujuan instrumen pengukuran sehingga dapat dimasukkan ke dalam skala penelitian. Selain melakukan

pengujian validitas isi, sebuah instrumen pengukuran dapat dikatakan valid jika didukung oleh bukti lain yaitu koefisien validitas. (Azwar, 2017).

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan keakuratan dari hasil alat ukur tes dan skala psikologi menuntut koefisiensi reliabilitas yang tinggi supaya dianggap memuaskan (Azwar, 2017). Metode pengujian estimasi reliabilitas penelitian pada penelitian ini menggunakan *alpha cronbach* yang tersedia di SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Reliabilitas mengacu pada tingkat kepercayaan dan konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Jika koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka semakin reliabel pula pengukurannya (Azwar, 2017). Sebaliknya koefisien reliabilitas yang semakin mendekati 0, maka semakin rendah pula reliabilitasnya (Azwar, 2017). Penghitungan secara statistik untuk menguji koefisien reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26.0.

### F. Teknik Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Metode penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson, mengingat penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara dua variabel penelitian, yakni optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Kaerawang.

Agar memudahkan proses perhitungan statistik, maka keseluruhan perhitungan dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program komputer program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26.0.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kacah**

Orientasi kacah penelitian merupakan tahap awal yang harus dilewati setiap peneliti sebelum terjun guna melakukan penelitian. Langkah pertama pada penelitian ini ialah melakukan wawancara pada beberapa siswa/i kelas XII dan salah satu tenaga pendidik SMKN 1 Pakisjaya. Penelitian ini berhubungan dengan optimisme dan kecemasan siswa/i kelas XII SMKN 1 Pakisjaya yang hendak lulus dan akan menghadapi dunia kerja.

Tahap berikutnya adalah memastikan dan mengetahui tempat penelitian kemudian menentukan jumlah populasi serta sampel dan dilanjutkan dengan pembuatan surat izin penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Pakisjaya Karawang yang merupakan salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMK yang berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan diakui melalui SK. Operasional No. 421.3/Kep.543-Huk/2011 tertanggal 10 Mei 2011. SMKN 1 Pakisjaya memiliki akreditasi A, berdasarkan sertifikat 763/BAN-SM/SK/2019. SMK Negeri 1 Pakisjaya terletak di Jl. Raya Telukbuyung, Desa Telukbuyung, Kec. Pakisjaya, Kab. Karawang, Jawa Barat.

Pertimbangan peneliti memilih SMKN 1 Pakisjaya Karawang yaitu sebagai berikut:

- a. Penelitian mengenai optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang belum pernah dilakukan.
- b. Peneliti cukup memahami lokasi dilaksanakannya penelitian dengan baik, sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian.
- c. Adanya izin yang diberikan dari pihak sekolah untuk melaksanakan penelitian.

- d. Karakteristik dan jumlah responden yang akan diteliti sesuai dengan syarat yang telah ditentukan dalam penelitian ini.

## 2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian yang terstruktur harus dimatangkan dengan sebaik mungkin dan sesuai dengan prosedur izin yang telah berlaku di instansi tempat dilaksanakannya penelitian guna menghindari terjadinya kesalahan dalam melakukan penelitian. Persiapan pertama pada penelitian ini adalah mengurus surat permohonan izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, berikut adalah tahap izin penelitian;

### a. Tahap Perizinan

Perizinan merupakan bagian penting sebelum mengadakan penelitian disuatu tempat. Perizinan dalam penelitian berawal dengan membuat surat permohonan ijin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan Nomor surat izin penelitian 414/C.1/Psi-SA/III/2023 yang ditunjukkan kepada Kepala Sekolah SMKN 1 Pakisjaya Karawang dan diserahkan pada tanggal 30 Maret 2023 kepada bagian Bimbingan Konseling (BK) Sekolah untuk diteruskan kepada Kepala Sekolah SMKN 1 Pakisjaya Karawang.

### b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah penggunaan alat ukur skala psikologis. Skala psikologis merupakan alat ukur yang berisi kumpulan pernyataan dan disusun dengan tujuan untuk mengetahui salah satu atribut psikologis yang diteliti dengan cara mendeskripsikan beberapa aspek dari variabel yang diteliti kemudian mengubahnya menjadi item atau pernyataan (Azwar, 2016). Penelitian ini menggunakan 2 skala yaitu skala optimisme dan skala kecemasan. Setiap skala dalam penelitian ini terdiri dari aitem-aitem yang digunakan peneliti terdahulu untuk mengukur aspek-aspek yang serupa. Adapun skala penelitian ini terdiri dari aitem *favourable* dan aitem *unfavourable* untuk variabel kecemasan, serta aitem *favourable*, *unfavourable* dan



*filler*. Aitem *filler* adalah aitem pengecoh yang berguna untuk menyamakan tujuan penelitian pada variabel optimisme.

### 1) Skala Kecemasan

Pengukuran skala kecemasan menghadapi dunia kerja menggunakan alat ukur tingkat kecemasan yang dirancang oleh William W.K Zung yang dikenal dengan *Zung Self-Rating Anxiety Scale*. Skala kecemasan ini dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-II). Pada skala ini terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan (McDowell, 2006). *Zung Self-Rating Anxiety Scale* memiliki 20 pertanyaan yang terdiri dari 15 pertanyaan *Unfavourable* dan 5 pertanyaan *Favourable* namun peneliti menambahkan aitem sisipan pada nomor 6 berupa silahkan saudara pilih huruf “L” pada pilihan berikut ini dan aitem sisipan nomor 12 dengan pernyataan saya bernapas melalui hidung dan mulut dengan pilihan Ya atau Tidak. Penambahan aitem sisipan atau disebut dengan teknik penyaringan data bertujuan untuk meningkatkan ketelitian, kepercayaan peneliti dan responden pada setiap jawaban sehingga mempengaruhi hasil penelitian (DeSimone, Harms, & DeSimone, 2015).

**Tabel 3. Sebaran Nomor Aitem Skala Kecemasan**

No	Aspek	Aitem			Jumlah
		Favorable	Unfavorable	Sisipan	
1	Fisiologis	15	7,8,11,17,18,20,22		8
2	Perilaku	19,21	1		3
3	Kognitif		13	6,12	3
4	Afektif	5,10	2,3,4,9,14,16		8
Total		5	15		22

### 2) Skala Optimisme

Skala optimisme menggunakan *Life Orientation Test-Revised* yang telah diadaptasi di Indonesia oleh (Hamidi, 2017) dengan

pertimbangan dan persetujuan dari professional judgement oleh dosen pembimbing. *Life Orientation Test-Revised* telah terdiri dari 10 aitem dengan 3 aitem *favorable*, 3 aitem *unfavorable*, dan 4 aitem *filler*. Berikut pemberian nomor aitem skala optimisme

**Tabel 4. Sebaran Nomor Aitem Skala Optimisme**

No	Dimensi	Fav	Unfav	Filler	Jumlah
1	<i>Goal</i>	1,4,10	-	2,5,6,8	3
2	<i>Expectancy</i>	-	3,7,9		7
	Jumlah Aitem	3	3	4	10

### 3. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tingkat baik aitem dapat membedakan individu dengan atribut yang diukur atau tidak, dilakukan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas. Daya beda aitem yang dianggap tinggi adalah jika memiliki koefisien korelasi aitem total  $r_{ix} \geq 0,30$  (Azwar, 2012).

#### 1) Skala Kecemasan

*Zung Self Rating Anxiety Scale* (SAS) ini memiliki sifat psikometrik yang baik, termasuk konsistensi internal yang baik, validitas konkuren, validitas konvergen, dan kemampuan untuk membedakan antara sampel klinis dan non klinis (Dunstan, Scott, & Todd, 2017).

*Zung Self Rating Anxiety Scale* (SAS) alat ukur yang di rancang oleh Willian WK Zung, sudah dibakukan dan dialihbahasakan kedalam Bahasa Indonesia yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas setiap item kuesioner didapatkan dengan nilai terendah 0.663 dan tertinggi 0.918. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien 0.829 sehingga kuesioner dikatakan reliabel (Nasution, Ropi, & Sitorus, 2013).

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Setyowati, Chung, & Yusuf, 2019) mendapatkan hasil yang mendukung bahwa reliabilitas dan validitas SAS versi Indonesia baik dan dapat digunakan untuk menyaring kecemasan di kalangan remaja. SAS versi Indonesia juga memiliki konsistensi internal yang baik dan dapat diterima yang mendukung bahwa SAS versi Indonesia dapat digunakan untuk menyaring

kecemasan pada remaja sehat dan mereka yang mengalami depresi. Sehingga pada penelitian ini tidak dilakukan kembali proses seleksi aitem dan didapatkan reliabilitas yang menunjukkan koefisien 0,517.

Kategori nilai kecemasan berdasarkan Zung-Self Anxiety Rating Scale (ZSAS) yaitu jika nilai total  $>75$  termasuk kategori kecemasan sangat berat, 60-74 termasuk kategori kecemasan berat, 45-59 termasuk kategori kecemasan ringan, dan  $<45$  termasuk kategori normal/tidak cemas.

## 2) Skala Optimisme

*Life Orientation Test-Revised* atau LOT-R pada penelitian ini skala LOT-R tidak dilakukan uji daya beda aitem karena evaluasi LOT-R menggunakan model Rasch yang dapat mengatasi keterbatasan teori tes klasik (CTT). Analisis Rasch memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang konstruksi LOT-R dan optimisme pada tingkat item. LOT-R ini telah digunakan dan diadaptasi dalam beberapa Bahasa di seluruh dunia, seperti Bahasa Arab, Cina, Belanda, Finlandia, Prancis, Jerman, Yunani, Italia, Jepang, Yordania, Korea, Melayu, Norwegia, Portugis, Serbia, Spanyol di Amerika Latin, Spanyol di Spanyol dan Thailand. LOT-R versi Bahasa Indonesia yang analisisnya menggunakan model Rasch menunjukkan bahwa skala ini merupakan instrumen yang fit secara psikometrik untuk penilaian optimisme siswa Indonesia karena hasil penelitian yang menunjukkan butir pada instrumen LOT-R versi Indonesia berkorelasi yang positif berkisar antara 0,52 sampai dengan 0,65 pada penelitian ini asumsi undimensionalitas, *local independence* dan *monotonicity* terpenuhi namun konsistensi internal dalam bentuk *person reliability* menunjukkan koefisien 0,42 hal ini terjadi karena jumlah item LOT-R yang sedikit namun rendahnya reliabilitas ini tidak berdampak terhadap estimasi yang dihasilkan mengingat nilai alpha cronbach LOT-R Indonesia adalah 0,76 yang menunjukkan konsistensi internal yang dapat diterima (Suryadi, Hayat, & Putra, 2021).

## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5-10 April 2023. Sampel pada penelitian ini yaitu Siswa/I Kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan sampel menggunakan *teknik cluster random sampling* ini dilakukan dengan melakukan randomisasi terhadap populasi. Teknik ini digunakan dikarenakan sampel berada di pendidikan dengan jurusan yang berbeda-beda.

Penelitian diawali dengan perkenalan diri terlebih dahulu kepada subjek yang akan dijadikan sampel penelitian serta melakukan wawancara secara singkat melalui aplikasi *WhatsApp*. Wawancara dan perkenalan diri dari peneliti dilakukan secara online, hal ini dikarenakan situasi, kondisi dan jarak yang menyebabkan tidak memungkinkan untuk melakukan penelitian secara tatap muka. Selanjutnya, peneliti memberikan skala kepada subjek yang sesuai dengan kriteria yang telah diperlukan.

Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan oleh peneliti melalui pesan pribadi kepada beberapa siswa/i dan disebarakan melalui grup *whatsapp* masing-masing kelas yang dibantu oleh wali kelas. Penelitian ini menggunakan bantuan *google form* dengan link: <https://bit.ly/3LXrrJD> .

Penyebaran skala yang dimulai pada hari Rabu, 5 April 2023 dimana pada hari itu siswa dan siswi kelas XII SMKN 1 Pakisjaya sedang melakukan Ujian Sekolah berbasis online yang dilaksanakan di SMKN 1 Pakisjaya. Pelaksanaan ujian sekolah dilakukan dengan 2 sesi yakni sesi pertama dilaksanakan pukul 07:30-09:30 WIB dan sesi kedua yang dilaksanakan pada pukul 10:00-12:00 WIB dengan 2 mata pelajaran yaitu Pendidikan Kewarganegaraan dan Bahasa Inggris. Skala disebarakan dan diisi setelah siswa dan siswi selesai mengerjakan ujian.

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Statistik Deskriptif

Berikut adalah deskripsi subjek yang diperoleh peneliti berdasarkan hasil penelitian:

**Tabel 5. Hasil Statistik Deskriptif**

Jenis Data		Jumlah	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	86	213
	Perempuan	127	
Jumlah Sampel	OTKP	3	213
	TBSM	81	
	TITL	9	
	TKJ	120	
Rerata Kecemasan	Laki-laki	39%	100%
	Perempuan	61%	
Rerata Optimisme	Laki-laki	40%	100%
	Perempuan	60%	

#### a. Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

##### 1) Laki-laki

**Tabel 6. Sebaran Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Laki-laki**

Norma/Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
65 < X	Sangat Tinggi	0	0%
55 < x ≤ 65	Tinggi	0	0%
45 < x ≤ 55	Sedang	9	10,5%
35 < x ≤ 45	Rendah	69	80,2%
X ≤ 35	Sangat Rendah	8	9,3%
<b>Total</b>		<b>86</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil deskripsi skor, didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada responden laki-laki berada di kategori rendah dengan persentase sebesar 80,2%



## 2) Perempuan

**Tabel 7. Sebaran Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Perempuan**

Norma/Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
65 < X	Sangat Tinggi	0	0%
55 < x ≤ 65	Tinggi	1	0,8%
45 < x ≤ 55	Sedang	45	35,4%
35 < x ≤ 45	Rendah	81	63,8%
X ≤ 35	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>		<b>127</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil deskripsi skor, didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dimiliki oleh responden perempuan berada di kategori rendah dengan persentase sebesar 63,8%.

## b. Tingkat Optimisme

### 1) Laki-laki

**Tabel 8. Sebaran Tingkat Optimisme Ditinjau dari Laki-laki**

Norma/Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
19,5 < X	Sangat Tinggi	3	3,5%
16,5 < x ≤ 19,5	Tinggi	22	25,6%
13,5 < x ≤ 16,5	Sedang	33	38,4%
10,5 < x ≤ 13,5	Rendah	26	30,2%
X ≤ 10,5	Sangat Rendah	2	2,3%
<b>Total</b>		<b>86</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil deskripsi skor diatas didapatkan hasil bahwa tingkat optimisme yang dimiliki oleh responden laki-laki berada di kategori sedang dengan persentase sebesar 38,4%.

### 2) Perempuan

**Tabel 9. Sebaran Tingkat Optimisme Ditinjau dari Perempuan**

Norma/Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
19,5 < X	Sangat Tinggi	6	4,7%
16,5 < x ≤ 19,5	Tinggi	37	29,1%
13,5 < x ≤ 16,5	Sedang	48	37,8%
10,5 < x ≤ 13,5	Rendah	35	27,8%
X ≤ 10,5	Sangat Rendah	1	0,8%
<b>Total</b>		<b>127</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil deskripsi skor, didapatkan hasil berupa tingkat optimisme yang dimiliki oleh responden perempuan berada di tingkat sedang (37,8%).

## 2. Uji t Beda

### a. Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

**Tabel 10. Hasil Uji t Beda Variabel Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja**

Variabel		N	Mean	Std.Dev	Sig	P	Kategori
Kecemasan	Laki-laki	86	40,2674	4,40434	0,000	<0,05	Rendah
	Perempuan	127	43,0472	4,62028	0,000	<0,05	Rendah

Berdasarkan hasil uji t, didapatkan hasil skor mean yang dimiliki oleh responden laki-laki sebesar 40,2674 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sedangkan, skor mean yang dimiliki oleh responden perempuan sebesar 43,0472 dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada responden laki-laki dengan perempuan.

### b. Optimisme

**Tabel 11. Hasil Uji T Beda Variabel Optimisme**

Variabel		N	Mean	Std.Dev	Sig	P	Kategori
Optimisme	Laki-laki	86	14,8837	2,64983	0,278	>0,05	Sedang
	Perempuan	127	15,2756	2,53132	0,282	>0,05	Sedang

Berdasarkan hasil uji t, didapatkan hasil skor mean yang dimiliki oleh responden laki-laki sebesar 14,8837 dengan signifikansi 0,278 ( $p > 0,05$ ). Sedangkan, skor mean yang dimiliki oleh responden perempuan sebesar 15,2756 dengan signifikansi 0,282 ( $p > 0,05$ ). Dimana tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara optimisme pada responden laki-laki dengan perempuan.

### 3. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan guna menentukan analisis yang akan digunakan dalam menguji hasil penelitian yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya variabel-variabel yang terdistribusi. Normalitas data dapat diuji dengan menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 26. Data berdistribusi dengan normal jika diketahui signifikansi  $>0,05$ . Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

**Tabel 12. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig	P	Keterangan
Optimisme	15,12	2,581	0,109	0,012	$<0,05$	Tidak Normal
Kecemasan	41,92	4,726	0,072	0,208	$>0,05$	Normal

Hasil uji ini didapatkan data dari variabel optimisme memperoleh hasil KS-Z sebesar 0,109 dengan signifikansi 0,012. Sedangkan data pada variabel kecemasan memperoleh hasil KS-Z sebesar 0,072 dengan signifikansi 0,208. Hasil uji menunjukkan bahwa variabel optimisme mempunyai nilai  $p < 0,05$  yang bermakna bahwa variabel tersebut tidak terdistribusi secara normal sedangkan pada variabel Kecemasan mempunyai nilai  $p > 0,05$  yang artinya variabel tersebut terdistribusi secara normal.

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah variabel yang diteliti memiliki ada tidaknya hubungan linier pada variabel bebas (independen) dan variabel tergantung (dependen) pada suatu penelitian. Uji linier dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26. Nilai *Sig. Linearity* menunjukkan sejauh mana variabel bebas berbanding tepat di garis lurus jika *Sig. Linearity* kurang dari 0,05 maka regresi linier dapat dipergunakan. Sedangkan nilai *Sig. Deviation from Linearity*

menunjukkan selinier apa data yang dipergunakan. Apabila nilai *Sig. Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 maka regresi linier dapat dipergunakan. Berdasarkan uji linearitas pada variabel optimisme dan kecemasan menunjukkan  $F_{\text{linier}}$  sebesar 2,235 dengan nilai signifikansi (sig) sebesar  $0,010 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel mempunyai hubungan yang tidak linier.

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara variabel optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang. Berdasarkan hasil uji korelasi bahwa diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,012$  dengan taraf signifikansi 0,862 ( $p > 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan hipotesis yang dipaparkan peneliti ditolak karena adanya hubungan yang positif antara optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kecemasan siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang dalam menghadapi dunia kerja.

#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor subjek pada suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan mengenai kondisi subjek pada atribut yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini mengacu pada pembagian atau pengelompokan subjek ke dalam kelompok-kelompok yang bertingkat untuk setiap variabel yang diungkap.

Tujuan dilakukan sebuah kategorisasi adalah untuk mengetahui serta dapat menempatkan setiap individu pada kelompok-kelompok di posisinya bertingkat berdasarkan sebuah kontinum berdasar atribut yang diukur (Azwar, 2012).

Berikut norma kategorisasi yang digunakan:

**Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor Variabel Penelitian**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:  $\mu$  = Mean Hipotetik,  $\sigma$  = Standar Deviasi Hipotetik

### 1. Deskripsi Data Skor Kecemasan

Alat ukur kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* memiliki 20 aitem dengan rentang skor 1-4. Skor minimum yang didapatkan oleh subjek yaitu 20 ( $20 \times 1$ ) dan skor maksimum 80 ( $20 \times 4$ ) untuk rentang skor skala yang didapat 79 ( $80 - 1$ ), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ( $\frac{80-20}{6}$ ) = 10 dan hasil *mean* hipotetik 50 ( $\frac{80+20}{2}$ ). Deskripsi dan kategorisasi skor skala kecemasan dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskripsi Skor Skala Kecemasan**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	28	20
Skor Maksimal	59	80
Mean	41,92	50
Standar Deviasi (SD)	4,726	10

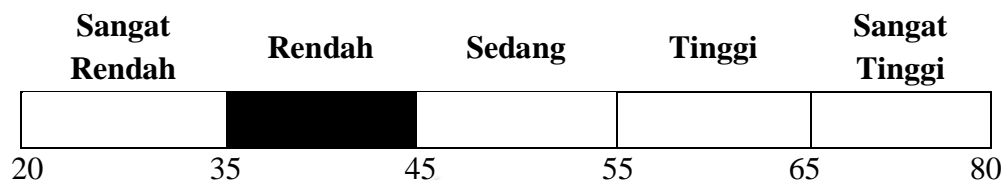
**Tabel 15. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Kecemasan**

Norma/Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
65 < X	Sangat Tinggi	0	0%
55 < x ≤ 65	Tinggi	1	5 %
45 < x ≤ 55	Sedang	54	25,4 %
35 < x ≤ 45	Rendah	150	70,4 %
X ≤ 35	Sangat Rendah	8	3,8%
	<b>Total</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tidak ada siswa yang berada dalam kategori sangat tinggi, kategori tinggi berjumlah 1 siswa



(5%) kategori sedang memiliki jumlah 54 siswa (25,4%), kategori rendah berjumlah 150 siswa (70,4%), dan kategori sangat rendah terdapat 8 siswa (3,8%). Artinya, sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kecemasan dalam kategori Rendah. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma kecemasan sebagai berikut:



**Gambar 1. Sebaran Kategorisasi Variabel Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja**

## 2. Deskripsi Data Skor Optimisme

Skala Optimisme *Life Orientation Test-Revised* terdiri dari 10 aitem (6 aitem yang dianalisis dan 4 aitem sebagai aitem *filler* yang tidak dianalisis). Pada skala ini skor minimum yang didapatkan oleh subjek yaitu 0 ( $6 \times 0$ ) dan skor maksimum yaitu 24 ( $6 \times 4$ ) untuk rentang skor yang didapatkan adalah 24 ( $24 - 0$ ) dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ( $\frac{24-0}{6}$ ) = 3 dan hasil *mean* hipotetik 15 ( $\frac{24+0}{2}$ ). Deskripsi dan kategorisasi skor skala optimisme dijelaskan sebagai berikut:

**Tabel 16. Deskripsi Skor Skala Optimisme.**

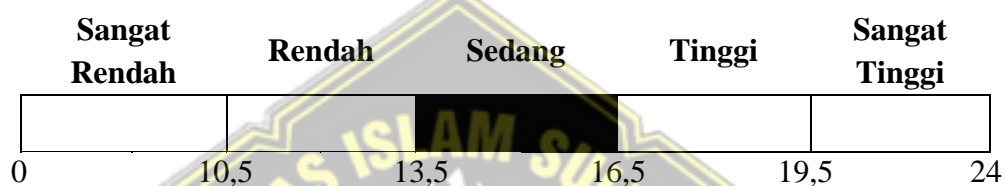
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	8	0
Skor Maksimal	22	24
Mean	15,12	15
Standar Deviasi (SD)	2,581	3

**Tabel 17. Kategorisasi Skor Subjek pada Skala Optimisme**

Norma/Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
19,5 <	Sangat Tinggi	9	4,2 %
16,5 < x ≤ 19,5	Tinggi	59	27,7%
13,5 < x ≤ 16,5	Sedang	81	38,0%
10,5 < x ≤ 13,5	Rendah	61	28,6%

X	≤	10,5	Sangat Rendah	3	1,4%
			<b>Total</b>	<b>213</b>	<b>100%</b>

Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa siswa yang berada dalam kategori sangat tinggi berjumlah 9 siswa (4,2%), kategori tinggi berjumlah 59 siswa (27,7%) kategori sedang memiliki jumlah 81 siswa (38,0%), kategori rendah berjumlah 61 siswa (28,6%), dan kategori sangat rendah terdapat 3 siswa (1,4%). Artinya, sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor optimisme dalam kategori Sedang. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma kecamasan sebagai berikut:



**Gambar 2. Sebaran Kategorisasi Variabel Optimisme**

### E. Pembahasan

Menghadapi dunia kerja bagi siswa kelas XII sebagai calon lulusan yang akan terjun di dunia kerja harus memiliki kesiapan diri untuk bekerja yang tidak terlepas dari faktor yang berkontribusi pada individu itu sendiri, faktor instrinsik merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri individu seperti optimisme dan harapan memiliki peran bagi individu untuk siap dalam menghadapi dunia kerja. Individu yang baru akan memasuki dunia kerja akan menemui tantangan dan masalah baru yang belum pernah didapatkan di masa sekolah, dengan perasaan optimis individu yakin bahwa dirinya mampu untuk menghadapi dan menyelesaikan tantangan dengan sukses. Hal ini di perkuat oleh Buyukgoze-Kavas (2016) yang menjelaskan bahwa rasa optimisme yang ada pada seseorang memiliki peranan penting dalam membangun kesiapan memasuki dunia karir.

Tujuan dilakukannya penelitian ini guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara optimisme dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya karawang. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien  $r_{xy} = 0,012$  dengan taraf

signifikansi 0,431 ( $p > 0,05$ ) Hal ini mengindikasikan hipotesis yang dipaparkan peneliti ditolak karena adanya hubungan yang positif antara optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang. Demikian menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kecemasan siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang dalam menghadapi dunia kerja.

Hasil pada penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyani & Maryam (2023) dimana adanya hubungan negatif antara optimisme dengan kecemasan menjelang tes TNI-Polri pada Siswa yang artinya semakin tinggi optimisme maka semakin rendah kecemasan menjelang tes TNI-Polri dan sebaliknya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mantigi & Purwantini (2023) Selain optimisme salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan karier yaitu adanya regulasi diri yang tinggi dapat menurunkan kecemasan karier demikian hendaknya pada siswa kelas XII mampu membangun kemampuan regulasi diri dan meningkatkan kemampuan diri agar dapat optimis sehingga kecemasan menghadapi masa depan dapat berkurang. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa berada pada kecemasan dengan kategori rendah yakni sebanyak 38,0% hal ini bisa disebabkan oleh salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan karier yaitu regulasi diri yang cukup pada siswa

Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu adanya dukungan sosial. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Indrayana & Kumaidi (2021) kontribusi dari variabel optimisme, dukungan sosial dan harapan terhadap kesiapan kerja sebesar 50%. Pada penelitian ini didapatkan siswa dengan optimisme yang rendah sebesar 28,6% dan siswa dengan optimisme sangat rendah sebesar 1,4% hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah dukungan sosial yang belum cukup didapatkan oleh siswa dimana dukungan sosial yang cukup dapat membuat individu lebih optimis karena merasa yakin bahwa bantuan akan selalu tersedia bila dibutuhkan. Sebanyak 4,2% siswa dengan optimisme sangat tinggi, 27,7% siswa dengan kategori optimisme tinggi dan sebanyak 38,0% siswa dengan optimisme sedang

yang artinya dimana sebagian besar siswa dalam penelitian ini berada dalam kategori optimisme sedang yang bisa disebabkan karena dukungan sosial yang cukup. Hal ini sejalan dengan pernyataan Ramadhani (2014) individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat dari lingkungannya membuat individu tersebut lebih efektif dalam mengatasi stres atau situasi yang mengandung kesulitan. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sekarina & Indriana (2018) yang menunjukkan hasil tingkat dukungan sosial orangtua termasuk dalam kategori tinggi (57,3%) artinya siswa kelas XII merasakan kedekatan emosional dengan orangtua, merasakan menjadi bagian dari keluarga, merasakan pengakuan dari orangtua, merasa orangtua dapat diandalkan, mendapat bimbingan dari orangtua dan merasa dibutuhkan oleh orangtua hal ini yang membuat hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII berada dalam kategori rendah.

Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Adilia (2010) yang menyebutkan dimana *self esteem* memberikan sumbangan sebesar 56,6% terhadap optimisme meraih kesuksesan karir mahasiswa yang cukup membuktikan bahwa *self esteem* berperan penting terhadap optimisme individu ketika individu memiliki kemampuan menilai diri secara positif atau memiliki *self esteem* yang tinggi maka secara otomatis individu tersebut akan memiliki sikap optimis dalam meraih kesuksesan karir.

Penelitian lain dilakukan oleh Rahmawati (2017) Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja siswa SMK, dengan efikasi diri yang dinilai tinggi dan kecemasan kerja yang dinilai sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peran efikasi diri terhadap kecemasan kerja sebesar 26,8 persen, yang berarti masih ada faktor lain (73,2 %) selain efikasi diri yang mempengaruhi kecemasan kerja, yaitu rasa percaya diri, kurangnya kompetensi dan pengalaman kerja, kurangnya dukungan sosial, dan konflik psikologis yang belum terselesaikan.

Menurut penelitian Widayanto Nugraha Dwi (2011), terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa semester akhir. Pada laki-laki memiliki kecemasan yang

lebih kecil untuk memasuki dunia kerja dibandingkan dengan siswa perempuan. Pada penelitian ini didapatkan rerata hasil tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada laki-laki berada di tingkat rendah (80,2%) dan responden perempuan tingkat kecemasan yang dimiliki berada di tingkat rendah (63,8%) berdasarkan hasil uji beda terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada responden laki-laki dengan perempuan dalam kategori rendah.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Pada penelitian yang telah dilakukan, terdapat kelemahan yang peneliti temukan adalah sebagai berikut:

1. Terdapat faktor yang membuat hipotesis pada penelitian ini ditolak. Dikarenakan kuesioner diisi setelah subjek selesai mengerjakan ujian, keterbatasan waktu dan suasana yang kurang kondusif hal ini menyebabkan adanya potensi responden mengisi secara asal-asalan dan tergesa-gesa yang berdampak pada terkendala pada saat mengolah data karena pada penelitian ini dilakukan penambahan aitem sisipan atau disebut dengan teknik penyaringan data yang bertujuan untuk meningkatkan ketelitian, kepercayaan peneliti dan responden pada setiap jawaban yang terindikasi asal-asalan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Pada penelitian ini tidak dilakukan analisis aitem menggunakan IRT model sebagaimana peneliti sebelumnya untuk skala optimisme yang digunakan.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan kecemasan menghadapi dunia kerja yang dimiliki oleh Siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang rendah dan Optimisme sedang. Tetapi dalam penelitian hasil dari analisis data yang didapatkan tidak terdapat hubungan negatif signifikan antara optimisme dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Maka hipotesis yang dipaparkan peneliti ditolak karena adanya hubungan yang positif antara optimisme dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang. Demikian menunjukkan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kecemasan siswa kelas XII SMKN 1 Pakisjaya Karawang dalam menghadapi dunia kerja.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Siswa**

Hendaknya bagi siswa kelas XII diharapkan mampu berpikir positif dan yakin terhadap harapan baik walaupun dalam situasi yang sangat harap-harap cemas. Siswa juga sangat diharapkan memiliki kesadaran untuk mempersiapkan diri dan menggali informasi tentang dunia kerja

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi Peneliti Selanjutnya, diharapkan ini menjadi acuan bagi peneliti untuk mengembangkan atau mencari variabel lainnya disarankan untuk peneliti selanjutnya adalah memperkaya referensi dan penelitian pendukung, beberapa variabel lain dapat dikaji lebih jauh pengaruhnya terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja contohnya konsep diri, kepercayaan diri dan dukungan sosial keluarga untuk hasil yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, R. B., Rodman, G. R., & DuPre, A. (2014). *Understanding human communication*. New York: Oxford University Press.
- Al-Qur'an, K. A. (2018 ). *Al-Qur'an Al-Karim: Al-Qur'an dan Terjemah*. <https://quran.kemenag.go.id>
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2012). *Realibilitas dan validitas* . Yogyakarta : Pustaka Belajar .
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi Edisi 2. *Pustaka Pelajar*, 213.
- Badan Pusat Statistik. Tingkat pengangguran terbuka berdasarkan tingkat pendidikan 2020-2022. <https://www.bps.go.id/indicator/6/1179/1/tingkat-pengangguran-terbuka-berdasarkan-tingkat-pendidikan.html>
- Bonita, R., & Nurtjahjanti, H. (2016). Hubungan antara job insecurity dengan motivasi kerja pada karyawan PT. nyonya meneer semarang. *Jurnal Empati*, 5(3), 549-552. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15400>
- Buyukgoze-Kavas, A. (2016). Predicting career adaptability from positive psychological traits. *The Career Development Quarterly*, 64(2), 114–125. <https://doi.org/10.1002/cdq.12045>
- Bona, M. F. (2015, September 23). *Atasi kemiskinan, kemdikbud akan perbanyak SMK*. Retrieved from Berita Satu: <https://www.beritasatu.com/kesra/309338/atasi-kemiskinan-kemdikbud-akan-perbanyak-smk> (Diakses pada 21 Maret 2023)
- Cahyani, N. B., & Maryam, E. W. (2023). Hubungan antara optimisme dengan kecemasan menjelang tes TNI-Polri . *Indonesian Journal Of Innovation Studies Vol. 21*. DOI: 10.21070/ijins.v21i.798
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjusment and human relationship* . New York : McGraw-Hill.
- Daradjat, Z. (1999). *Kesehatan mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- DeSimone, J. A., Harms, P. D., & DeSimone, A. J. (2015). Best practice recommendations for data screening. *Journal of Organizational Behaviour* 36:2 , 171-181.

- Dhiba, H. F. (2018). Hubungan job insecurity dan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada karyawan kontrak. *Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan umaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 94.
- Dunstan, D. A., Scott, N., & Todd, A. K. (2017). Skrining untuk kecemasan dan depresi: menilai kembali kegunaan skala Zung . *Psikiatri BMC* . <https://doi.org.101186/s12888-017-1489-6>
- Effendi, D. S. (2011). Hubungan antara kecemasan dan prokrastinasi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di prodi psikologi universitas islam indonesia. *Skripsi Universitas Islam Indonesia*.
- Faktafan, M. S., & dkk. (n.d.). Analisis kecemasan dan kesulitan belajar matematika terhadap hasil belajar siswa kelas XI SMA Negeri 5 Cirebon.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2016). *Teori kepribadian Jilid 2*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz
- Goleman, D. (2002). *Emotional intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hamidi, R. (2017). *Hubungan optimisme dan resiliensi pada mahasiswa yang menempuh skripsi*. Diambil dari <http://eprints.umm.ac.id/43746/>
- Harry, N. & Coetzee, M. (2013). Sense of coherence, career adaptability and burnout of early-career black staff in the call centre environment. *SA Journal of Industrial Psychology*, 39(2). DOI:10.4102/sajip.v39i2.1138
- Hatifah, S., & Nirwana, D. (2014). Pemahaman hadis tentang optimisme. *Studia Insania* 2(2), 115-130. <https://dx.doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1096>
- Hawari, D. (2011). *Manajemen stres cemas dan depresi* . Jakarta: FKUI.
- Herawati, R. (2010). *Kontrak dan outsourcing harus makin diwaspadai*. Bandung: Akatiga Pusat Analisis Sosial .
- Hidayati. (2009). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat depresi pada lansia di Kelurahan Daleman Tulung Klaten. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Indrayana, F. M., & Kumaidi. (2021). Dukungan sosial, optimisme, harapan dan kesiapan kerja siswa . *Jurnal Sains Psikologi* 1(2), 93-100.

- Kartono, K. (1989). *Kelainan-Kelainan Psikologi*. Jakarta: Rajawali.
- Karacan-Ozdemir, N. & Guneri, O. Y. (2017). The factors contribute to career adaptability of high-school students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 67, 183-198. DOI:10.14689/ejer.2017.67.11
- Kasschau, R. A. (1995). *Understanding Psychology*. New York: Glencoe.
- Kerlinger. (2000). *Asas-asas penelitian behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Khalatbari, J. (2012). The relationship between optimism and mental health in a non-profit student branch of tonekabon. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* 2(2), 304-311.
- Kurniati, L., & Fakhruddin, A. U. (2018). Pengaruh optimisme terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika pada siswa SMA. *Jurnal Seminar Nasional Edusainstek Fmipa Unimus*, Isbn: 978-602-5614-35-4.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of adjustment*. New York : McGraw-Hill.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah* 6(1) 33-39. <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>
- Liwarto, I. H., & Kurniawan, A. (2015). Hubungan pscap dengan kinerja karyawan PT.X bandung. *Jurnal Manajemen* 14(2). <https://doi.org/10.28932/jmm.v14i2.36>
- Mantigi, Y., & Purwantini, L. (2023). Regulasi diri, optimisme dan kecemasan karier pada mahasiswa tingkat akhir. 466-476. <http://repository.unismabekasi.ac.id/id/eprint/2608>
- Maryono. (2009). Tenaga kontrak: Manfaat dan permasalahannya. *Jurnal Bisnis dan Ekonomi (JBE)* 16(1) 26-31. <https://www.unisbank.ac.id/ojs/index.php/fe3/article/view/312>
- McDowell, I. (2006). *Measuring Health : A guide to rating scales and questionnaires*. New York : Oxford University Press.
- Mischel. (1981). *Introduction to personality. 3rd Edition*. Singapore: CBS College Publishing.
- Murdoko, E. W. (2004). *Explore your personality-plus; prinsip dasar memahami diri sendiri untuk mencapai keberhasilan dalam kehidupan pribadi dan pekerjaan tanpa menyalahkan orang lain*. Jakarta : Elex Media Komputindo.



- Nasution, T. H., Ropi, H., & Sitorus, R. E. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan manajemen diri pada pasien pasien yang menjalani hemodialisis di ruang hemodialisis RSUP DR Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan 1(2)* , 162-168.
- Ndraha, T. (1990). *Pengantar teori pengembangan sumber daya manusia*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* .Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Noordjanah, A. (2013). Hubungan harga diri dan optimisme dengan motivasi belajar pada siswa MAN Maguwoharjo Sleman Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan 1(1)*.
- Nugrahaningtyas, W., Wiyanti, S., & Priyatama, A. N. (2014). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Wedi Klaten. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiva 3(2)*.
- Nurmayasari, K., & Murusdi, H. (2015). Hubungan antara berpikir positif dan perilaku menyontek pada siswa kelas X SMK koperasi Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi 3(1)*.
- Pangat, O., & Putranda, A. (2013). Analisis pengaruh job insecurity terhadap kepuasan kerja dan komitmen organisasional serta dampaknya terhadap kinerja karyawan outsourcing PT upaya kelola profitama. *Majalah Ekonomi Universitas Airlangga* 23(2).  
<https://doi.org/10.20473/jeba.V23I22013.%25p>
- Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, H. (2014). Gambaran optimisme pahlawan devisa Negara (calon tenaga kerja wanita di BLKLN Jawa Tengah). *Jurnal Universitas Diponegoro*, 261–269.
- Prof. DR. Sofyan S. Willis, M. (2010). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: CV Alfabeta.
- Putri, F. N. (2015). Self esteem dan optimisme raih kesuksesan karir pada fresh graduate Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Empati*, 4(4), 15-19.
- Rahmawati, S. N. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah Karanganyar.
- Rajandra, R. K., Ho, S. M. Y., Samman, N., Chan, N., McGrath, C., & Zwahlen, R. A. (2011b). Interaction of hope and optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: A preliminary study. *BMC Research Notes*, 4(1), 519.



- Ratih. (2012). Hubungan tingkat kecemasan terhadap koping siswa SMUN 16 dalam menghadapi ujian nasional. <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20314248>
- Safarina, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen emosi: sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saksono, S. (1997). *Administrasi kepegawaian*. Yogyakarta: Kanisius.
- Salim HS, H. (2017). *Perkembangan hukum jaminan Di Indonesia*. Jakarta: RajaGrafindo Perkasa.
- Saryono, 2013. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, selfmastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology* 67(6) 1063-1078. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Sekarina, D. P., & Indriana, Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Yudha Karya Magelang. *Jurnal Empati* 7(1), 381-386.
- Seligman. (2008). *The Optimistic Child*. Bandung : PT. Mizan .
- Setyowati, A., Chung, M.-H., & Yusuf, A. (2019). Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the Zung sel-rating anxiety scale. *Journal pf Public Health in Africa, Vo. 10*.
- Struart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan kesehatan jiwa stuart*.
- Superadmin. (2021, February 18). *Dampak pandemi covid-19 terhadap dunia usaha dan persaingan tenaga kerja*. Retrieved from Teknik industri universitas pamulang: <https://industri.unpam.ac.id/dampak-pandemi-covid-19-terhadap-dunia-usaha-dan-persaingan-tenaga-kerja/>
- Suryadi, B., Hayat, B., & Putra, M. D. (2021). Life Orientation Test-Ravised (LOT-R) Versi Bahasa Indonesia: Sifat Psikometri Berdasarkan Model Rasch . *Psikologi yang meyakinkan*. <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1869375>
- Tien, H. L., Wang, Y. C., Chu, H. C., & Huang, T. L. (2012). Career adaptabilities scale - taiwan form: psychometric properties and construct validity. *Journal Of Vocational Behaviour* 80 (3), 744-747.
- Utami, I. B., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara Optimisme dengan Adversity Quotien Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi

Fakultas Kedokteran UNS yang mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 2(5) .

Tien, H. L., Wang, Y. C., Chu, H. C., & Huang, T. L. (2012). Career adaptabilities scale - taiwan form: psychometric properties and construct validity. *Journal Of Vocational Behaviour* 80 (3), 744-747.  
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.010>

Waskito. (2013). *The Power Of Optimism* . Jakarta: Pustaka Al Kautsar.

Widayanto, N. D. (2011). Perbedaan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Malang.

Widyayulianti, S. (2006). Hubungan antara kecemasan menghadapi penghentian kontrak kerja dengan motivasi berprestasi karyawan kontrak di PT. Bank Mandiri (Persero)Tbk. Yogyakarta . *Skripsi Program Studi Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.

Wiersman, U. J. (1990). Gender differences in job attribute preferences: Work-home role conflict and job level as mediating variables. *Journal of occupational Psychology* 5(63)231-241. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1990.tb00524.x>

Wiltshire, A. H. (2016). The meanings of working in a public work scheme in south africa. *International Journal of Sociology and Social Policy* 36, 2-17.  
<https://doi.org/10.1108/IJSSP-02-2015-0014>

Yuliarti, V., & Mulyana, O. P. (2014). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pensiun Dengan Semangat Kerja Pada Pegawai PT. Pos Indonesia (Persero) . *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 3(2) .

Yulita, R. (2021). *The future of hiring: Prediksi tren rekrutmen di tahun 2021*. Retrieved from Talentics Blog: <https://talentics.id/blog/talentics/recruitment-and-employer-branding/the-future-of-hiring-prediksi-tren-rekrutmen-di-tahun-2021>

Zaroni, A. N. (2015). Globalisasi Ekonomi dan Implikasinya Bagi Negara-Negara Berkembang: Telaah Pendekatan Ekonomi Islam. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam* 1(1). <https://doi.org/10.21093/at.v1i1.418>

Zhen, X. Z. (2016). Understanding the relationship between optimistic personality and anxiety among college students: The mediating role of coping style. *Iranian Journal Of Public Health*, 45(9), 1229-1231.