

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Salah satu tujuan manusia adalah bekerja karena adanya sesuatu yang ingin dicapai dan adanya harapan bahwa dengan bekerja akan membawa kehidupan pada suatu keadaan yang lebih baik dari keadaan sebelumnya. Akan tetapi, untuk memperoleh pekerjaan bukanlah hal yang mudah karena calon pekerja akan menghadapi banyak persaingan dengan para pelamar kerja lainnya. Salah satu usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh pekerjaan yang diinginkan adalah dengan menempuh pendidikan formal. Di Indonesia terdapat berbagai macam pendidikan formal secara berjenjang mulai dari sekolah dasar (SD) hingga perguruan tinggi. Salah satu pendidikan formal di Indonesia ialah sekolah menengah kejuruan (SMK) yaitu jenis pendidikan formal yang memberikan pendidikan dengan menitikberatkan pada pengetahuan, ketrampilan dan keahlian sehingga siswanya siap memasuki dunia kerja. Namun, kini semakin berkembangnya zaman yang ditandai dengan munculnya teknologi yang semakin modern membuat perusahaan-perusahaan berkomitmen untuk mencari sumber daya manusia dengan berkualitas tinggi.

Hal ini ditandai dengan setiap tahunnya perusahaan menargetkan kualitas tenaga kerja yang semakin meningkat sehingga untuk individu yang tidak mempunyai kualitas yang tinggi dan kompetensi yang diperlukan oleh perusahaan akan semakin besar peluang untuk menjadi pengangguran. Ditambah lagi dengan adanya kemunculan virus Covid-19 yang membuat terhambat penyerapan tenaga kerja. Menurut WHO, Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis *coronavirus* merupakan virus baru yang terjadi wabah pertama kali di

Wuhan Tiongkok bulan Desember 2019. Orang dapat tertular Covid-19 dari orang lain yang terjangkit virus ini juga. Virus ini dapat menyebar dari orang melalui percikan dari hidung atau mulut yang keluar saat orang yang terjangkit Covid-19 sedang batuk, bersin atau berbicara. Oleh sebab itu, penting bagi semua orang untuk menjaga jarak lebih dari 1 meter untuk meminimalisir agar tidak tertular virus tersebut.

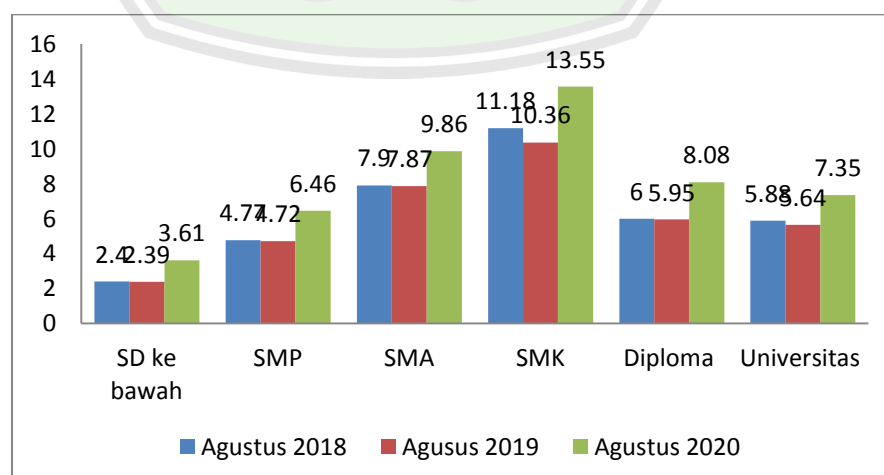
Menanggapi hal ini, pemerintah mengeluarkan peraturan yang membatasi gerak masyarakat guna untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 di Indonesia. Salah satunya itu PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang sudah berlaku per 10 April 2020 kemarin di daerah Jakarta dan sekitarnya. Dengan adanya peraturan tersebut tidak hanya masyarakat secara pribadi yang merasakan imbasnya tetapi seluruh elemen kehidupan di berbagai sektor juga terdampak misalnya sektor industri baik yang kecil seperti UMKM atau pengusaha kecil sampai sektor yang besar seperti industri manufaktur. Karena peraturan tersebut mengatur mengenai pekerjaan apa saja yang masih boleh beroperasi di tengah pandemi Covid-19, sekalipun boleh maka hanya ada beberapa sektor saja yang boleh beroperasi dan itupun jumlah karyawannya dibatasi dan selebihnya harus melakukan Work From Home (WFH). Tidak sedikit pula perusahaan-perusahaan yang menutup kegiatan operasionalnya. Ada yang menutupnya sementara dan ada juga sampai batas waktu yang tidak ditentukan sehingga mau tidak mau banyak karyawan perusahaan yang dirumahkan bahkan di PHK karena menurunnya produktivitas hingga gulung tikar.

Adanya peraturan PSBB imbas dari munculnya wabah Covid-19 inilah merupakan salah satu faktor pemicu peningkatan pengangguran di Indonesia. Di Kota Bekasi jumlah korban PHK juga terbilang banyak. Seperti yang Dilansir oleh Sinulingga (2020), menjelaskan bahwa sebanyak 1.543 orang pekerja di Kota Bekasi menjadi

korban PHK selama pandemi Covid-19. Kepala Dinas Tenaga Kerja Kota Bekasi, Ika Indah Yanti mengatakan pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung sejak Maret 2020, berdampak pada meningkatnya angka pengangguran akibat gelombang PHK yang masif. (Liputan6.com).

Ketika peningkatan pengangguran sedang marak terjadi, ditambah banyak deretan ritel juga terpaksa tutup yang tidak menutup kemungkinan akan menjadi potensi jumlah pengangguran di Indonesia meningkat. Seperti yang dilansir oleh Rika (2020) menjelaskan jumlah ritel yang terpaksa mengurangi jumlah gerainya atau gulung tikar selama masa pandemi Covid-19 terus bertambah, yaitu : Matahari Departement Store memutuskan menutup 25 gerai pada 2020, Golden Truly resmi menutup operasionalnya pada 1 Desember 2020, Gramedia memutuskan tak memperpanjang masa sewa mall di Taman Angrek yang akan habis pada Oktober 2020, Giant menutup 3 gerai, dan Centro Departement Store menutup 2 gerainya (CNN Indonesia). Di tambah pada bulan Mei 2020 adanya kelulusan pendidikan setara SMK dimana mereka juga sangat membutuhkan lapangan pekerjaan untuk bekerja.

Tabel 1.1 tingkat pengangguran berdasarkan pendidikan



Menurut Badan Pusat Statistika atau biasa dikenal dengan BPS merilis keadaan Ketenagakerjaan Indonesia mengenai tingkat pengangguran berdasarkan pendidikan. Jika dilihat lebih rinci dari Agustus tahun 2019 ke tahun 2020 tingkat pengangguran selalu mengalami peningkatan namun pada periode Agustus 2020, tingkat pengangguran terbuka (TPT) lulusan SMK-lah paling banyak mengalami pengangguran yaitu sebesar 13,55%, sementara yang paling rendah merupakan lulusan sekolah dasar (SD) yaitu 3,61%. Sedangkan sisanya seperti sekolah menengah pertama (SMP) sebesar 6,46%, sekolah menengah atas (SMA) sebesar 9,86%. Lalu untuk lulusan diploma sebesar 8,08% dan untuk lulusan universitas atau strata 1 sebesar 7,35%.

Setelah melihat fenomena yang ada akhirnya peneliti mewawancarai beberapa siswa SMK lulusan tahun 2020 di Bekasi. Kutipan-kutipan wawancara sebagai berikut :

“niat saya setelah lulus SMK ini memang ingin bekerja ka tapi sampe sekarang belum mendapat pekerjaan padahal saya sudah mencoba email ke perusahaan-perusahaan, dateng ke beberapa yayasan tapi hasilnya sama aja nihil sampe sekarang saya belum kerja juga, belum dapet panggilan kerja. Kalaupun ada itu lewat calo yang harus bayar ditambah ada corona begini makin susah sepertinya buat dapet kerja”(MR, 19th).

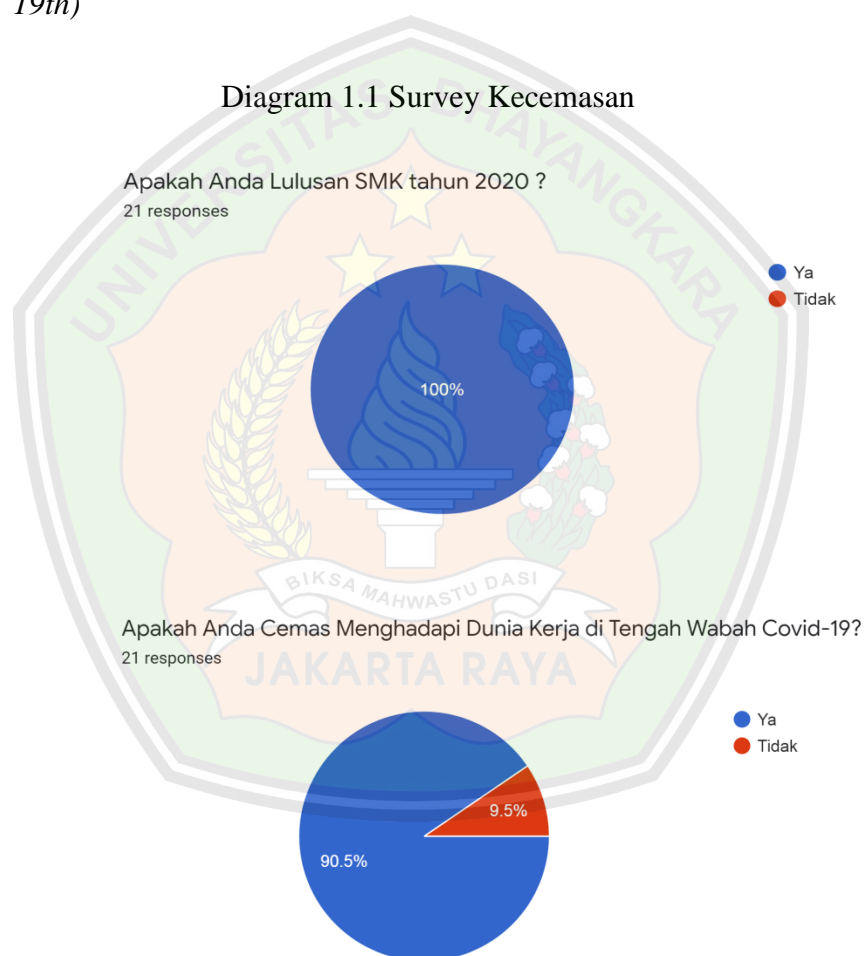
“tiap hari denger orang di PHK, jumlah kasus positif Covid-19 makin banyak, mau merantau ke kota lain juga sama aja pabrik banyak yang tutup. Mau buka usaha tapi usaha apa ya mba saya nggak punya skill apapun apalagi modal” (AL, 18th).

“aku ngerasa juga sepertinya cari kerja di jaman seperti ini di jaman covid susah ka, persyaratannya juga kalau lagi dapet panggilan

kerja syaratnya harus punya surat tes rapid yang cuma berlaku seminggu, sekali tes Rp.200.000-an itupun belum pasti lolos” (AA, 19th)

“banyak sih ka yang bikin aku khawatir. situasinya yang sekarang banyak PHK penutupan pabrik-pabrik terus aku juga takut kalau tes kerja dibagian wawancaranya. aku udah beberapa kali ikut panggilan kerja cuma aku selalu gagal dibagian wawancaranya” (MT, 19th)

Diagram 1.1 Survey Kecemasan



Gambar diagram di atas peneliti dapatkan dari survei awal yang dilakukan oleh peneliti menggunakan google form untuk memastikan lagi fenomena kecemasan pada lulusan SMK tahun 2020 dalam menghadapi dunia kerja. Berdasarkan diagram tersebut maka dapat

disimpulkan bahwa dari 21 siswa lulusan SMK di Kelurahan Bahagia RW.033 Bekasi sebanyak 90,5% atau 19 orang responden menjawab merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja ditengah wabah Covid-19 sedangkan sisanya yaitu 9,5% atau 2 orang menjawab tidak. Artinya sebagian besar siswa lulusan SMK di Bekasi yang mengikuti survei peneliti, merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja ditengah wabah Covid-19.

Peneliti memilih responden berusia 18-21 tahun yang merupakan lulusan SMK tahun 2020. Dimana usia tersebut peralihan dari usia remaja menuju masa dewasa awal yaitu masa ketergantungan ke masa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri serta pandangan masa depan realistis. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (1991) salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah mendapatkan suatu pekerjaan. Masa dewasa awal juga sebagai masa yang penuh dengan ketegangan emosional. Ketegangan emosional ini seringkali ditampakkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran yang pada umumnya timbul bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada saat tertentu serta sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan.

Survei dan wawancara peneliti diperkuat dengan survei yang dilakukan oleh Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) bersama Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia. Survei dilakukan secara online terkait dampak pandemi Covid-19 terhadap 1112 pekerja di Indonesia dengan responden berusia 15 tahun keatas. Data survei menunjukkan dari segi optimisme pencari kerja, 48,5% responden pencari kerja mengaku kurang optimis sedangkan 25,8% mempunyai sikap optimis (Ngadi, 2020)

Berdasarkan fenomena yang sudah dijelaskan sebelumnya tentu saja menyebabkan perasaan kekhawatiran atau kecemasan bagi siswa yang baru saja lulus, terlebih pada lulusan tahun 2020 yang dituntut untuk menjadi kreatif maupun inovatif di tengah pandemi Covid-19 dalam menghadapi dunia kerja. Setiap siswa yang telah lulus, tentu saja mereka berharap mendapatkan pekerjaan berdasarkan kualifikasi pendidikan yang telah dijalani sebelumnya.

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan takut, khawatir atau gelisah yang menandakan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi kepada suatu individu. Sementara menurut Nugrahaningtyas (2012) kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat diartikan sebagai suatu perasaan sementara yang tidak menyenangkan mengenai dunia kerja karena adanya ketidakpastian mengenai kemungkinan yang akan terjadi, sehingga menimbulkan kekhawatiran pada individu. Nevid, Rathus, & Greene (2005) juga menjelaskan kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor. pertama faktor biologis yang meliputi predisposisi genetik atau kecenderungan genetik yang mempengaruhi perkembangan bentuk organisme individu iregularitas dalam fungsi neurotransmitter dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya. Kedua faktor kognitif-emosional meliputi permasalahan psikologis yang tidak terselesaikan prediksi berlebihan tentang rasa takut yang dialami, keyakinan yang mengalahkan diri sendiri atau irasional, sensitivitas yang berlebihan dan kepercayaan diri yang rendah. Ketiga faktor *behavioral*, meliputi pemasangan stimulus yang tidak menyenangkan dari stimulus yang sebelumnya netral, kecemasan karena mereka merasa harus melakukannya atau menghindari serangan panik dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena menghindari situasi yang ditakuti. Keempat faktor sosial-lingkungan meliputi pemaparan terhadap peristiwa atau keadaan yang mengancam mengamati respon

takut pada individu lain dan kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar terhadap suatu ancaman dan kecemasan, dan sinyal tubuh dari kepercayaan diri yang rendah.

Berdasarkan faktor tersebut kecemasan dapat timbul pada banyak hal, salah satunya adalah kecemasan pada masa depan, terutama dunia kerja. Dunia kerja merupakan suatu hal yang akan menjadi pengalaman baru bagi siswa SMK yang baru saja lulus, dan setiap individu memiliki gambaran yang berbeda mengenai dunia kerja. Banyak yang beranggapan bahwa dunia kerja merupakan suatu hal yang menyenangkan, namun tidak sedikit yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja adalah suatu hal yang menakutkan. Keadaan tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada setiap individu yang berhubungan dengan kondisi psikologis, seperti timbulnya rasa tertekan memasuki dunia kerja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan individu untuk mengatasi timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja adalah dengan cara memiliki kepercayaan diri.

Lauster (2012) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan - tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Cemas tidaknya seseorang menghadapi dunia kerja tidak berasal dari pengakuan umum. Oleh karena itu diharapkan apabila seseorang merasa cemas terhadap sempitnya lapangan pekerjaan dan menyadari bahwa ia harus memecahkan masalah tersebut, maka akan timbul prakarsa, ide-ide yang cemerlang untuk mencari terobosan guna menanggulangi keterbatasan lapangan pekerjaan karena semakin tingginya tingkat persaingan kerja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Harwendra S. & J. Silaen, 2020) tentang “Hubungan Kepercayaan Diri dan Kecemasan dengan Perilaku Menyontek Saat Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMAN 8 di Bekasi“. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku Menyontek di SMAN 8 Bekasi artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah perilaku menyontek begitupun sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi perilaku menyontek, lalu jika semakin rendah kecemasan maka akan semakin rendah perilaku menyontek, begitupun sebaliknya semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula perilaku menyontek.

Menurut penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Henanda Putri & Listiowati, 2015) tentang “Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause”. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa tidak ada hubungan signifikan tentang persepsi menopause dengan kecemasan pada wanita menopause, tetapi ada hubungan signifikan antara persepsi dengan usia dan pekerjaan sehingga bisa mempengaruhi hubungan dengan kecemasan.

Selanjutnya untuk memastikan lebih dalam, peneliti memperkuat dengan menggunakan penelitian-penelitian yang telah dilakukan terkait variable Kecemasan. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Azhari & Mirza, 2016) tentang “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala”. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala artinya bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala atau sebaliknya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat ini penulis tertarik dan ingin melakukan penelitian tentang kondisi saat ini akibat dampak dari wabah Covid-19. Berangkat dari hal ini penulis memilih judul penelitian: **“Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Lulusan SMK Tahun 2020 Dalam Menghadapi Dunia Kerja di Tengah Wabah Covid-19 di Kelurahan Bahagia - Bekasi”**.

1.2. Rumusan Masalah

Berkaitan dengan fenomena dan permasalahan yang terjadi, maka peneliti merumuskan masalah “Apakah Terdapat Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Lulusan SMK Tahun 2020 Dalam Menghadapi Dunia Kerja di Tengah Wabah Covid-19 di Kelurahan Bahagia - Bekasi ?”

1.3. Tujuan Penelitian

Setelah membahas latar belakang dan menentukan rumusan masalah didapatkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Lulusan SMK Tahun 2020 Dalam Menghadapi Dunia Kerja di Tengah Wabah Covid-19 di Kelurahan Bahagia - Bekasi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan ilmu psikologi dan dijadikan sebagai referensi oleh mahasiswa Psikologi untuk menambah wawasan. Serta hal tersebut dapat digunakan sebagai pedoman pustaka untuk penelitian dalam bidang Psikologi Industri

dan Organisasi khususnya yang berkaitan dengan kecemasan dan kepercayaan diri.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dengan menerapkan teori-teori yang diperoleh dalam perkuliahan dan menghubungkannya dengan kenyataan yang sebenarnya. Sehingga dapat menambah pemahaman peneliti dalam bidang psikologi industri dan organisasi, khususnya kecemasan dan kepercayaan diri.

2. Siswa Fresh Graduate

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang berharga tentang pentingnya memahami perluasan pengetahuan, kemampuan serta mengembangkan ketrampilan siswa untuk menghadapi berbagai tantangan di dunia kerja.

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber rujukan bagi peneliti yang akan meneliti lebih lanjut tentang kecemasan dan kepercayaan diri dan dapat mengetahui dengan jelas praktik dan teori yang sudah dijelaskan.

1.5. Uraian Keaslian Penelitian

Uraian ini berisi tentang perbedaan penelitian yang telah dilakukan dengan yang akan dilakukan oleh penulis, berikut merupakan beberapa penelitian yang ada :

1. Penelitian pertama dilakukan oleh (Wahyuni, 2013) tentang “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi” Hasil penelitian ini dengan $r = -0,559$ $R^2 = 32,5$ dan $p = 0,000$. Artinya, terdapat hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Hal ini berarti semakin tinggi kepercayaan diri menandakan semakin rendah kecemasan berbicara di depan umum. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri menandakan semakin tinggi kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Program studi Psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman.
2. Penelitian kedua dilakukan oleh (Henanda Putri & Listiowati, 2015) tentang “Hubungan Persepsi tentang Menopause dengan Kecemasan pada Wanita Premenopause”. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan tes korelasi, dan hasil perhitungan di dapatkan hasil korelasinya 0,296 dimana $p > 0,05$, maka tidak ada hubungan yang signifikan. Hasil yang didapat antara persepsi dengan usia yaitu 0,002 sedangkan persepsi dengan pekerjaan diperoleh hasil 0,017. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara persepsi tentang menopause dengan kecemasan pada wanita premenopause. Tetapi ada hubungan antara persepsi dengan usia dan pekerjaan sehingga bisa mempengaruhi hubungan dengan kecemasan
3. Penelitian ketiga dilakukan oleh (Apriany, 2013) tentang “Hubungan Antara Hospitalisasi Anak dengan Tingkat Kecemasan Orang Tua” dengan Uji Statistik regresi linear sederhana dengan hasil ($r=0,287$) dan berpola positif artinya semakin lama rawat anak, maka semakin tinggi tingkat kecemasan orang tua. Hospitalisasi anak mempengaruhi tingkat kecemasan orang tua sebesar 8.3% dan sisanya 91.7% tingkat kecemasan orang tua dipengaruhi oleh

variabel lain. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan yang signifikan antara lama rawat anak dengan tingkat kecemasan orang tua ($p=0.007$). Perawat dapat memberikan dukungan kepada orang tua, mengenai informasi, emosional, penilaian, dan instrumental.

4. Peneliti keempat dilakukan oleh (Azhari & Mirza, 2016) tentang “Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala” dengan hasil analisis data menggunakan korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala ($r=-0.62$, $p=0.00$, $p<0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala atau sebaliknya.

Dari penelitian-penelitian di atas menunjukkan bahwa mayoritas penelitian yang memiliki variabel terikat yang sama dengan peneliti akan lakukan yaitu kecemasan terdapat hubungan yang kuat, hal tersebut ditandai dengan hasil penelitian yang signifikan, kemudian ada beberapa perbedaan penelitian di tiap poinnya dengan penelitian yang akan ditulis oleh peneliti yaitu subjek, variabel, dan lokasi peneliti.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Uraian Variabel Terikat

2.1.1. Definisi Kecemasan

Nevid, Rathus, & Greene (2005) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan takut, khawatir atau gelisah yang menandakan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi kepada suatu individu. Kecemasan menjadi dampak dari permasalahan kehidupan individu yang sulit dihindarkan, kecemasan juga dipandang sebagai bagian dari dinamika kepribadian.

Sementara itu Stuart (*dalam Annisa & Ifdil, 2016*) mengatakan bahwa kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas juga dapat menyebar yang berkaitan dengan perasaan akan ketidakberdayaan dan tidak pasti. Yusuf (2009) mengemukakan anxiety (cemas/ merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, kurang kemampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Kemudian menurut (*Sarwono S. W., 2012*) kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Lalu menurut Sigmund Freud (*Sejati & Prihastuti, 2012*) kecemasan sebagai fungsi si ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga individu dapat menyiapkan bentuk reaksi adaptif yang sesuai.

Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat ahli diatas, bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi emosional berbentuk perasaan takut, khawatir atau gelisah yang menandakan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada individu yang menimbulkan rasa tidak aman dalam menghadapi kegundahan yang tidak jelas dan tidak pasti alasannya.

2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2005) kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Faktor biologis

Meliputi predisposisi genetik atau kecenderungan genetik yang mempengaruhi perkembangan bentuk organisme individu iregularitas dalam fungsi neurotransmitter dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya.

2. Faktor kognitif-emosional

Meliputi permasalahan psikologis yang tidak terselesaikan prediksi berlebihan tentang rasa takut yang dialami, keyakinan yang mengalahkan diri sendiri, sensitivitas yang berlebihan dan kepercayaan diri yang rendah.

3. Faktor *behavioral*

Meliputi pemasangan stimulus yang tidak menyenangkan dari stimulus yang sebelumnya netral, kecemasan karena mereka merasa harus melakukannya atau menghindari serangan panik dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena menghindari situasi yang ditakuti.

4. faktor sosial-lingkungan

Meliputi pemaparan terhadap peristiwa atau keadaan yang mengancam mengamati respon takut pada individu lain dan kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar terhadap suatu

ancaman dan kecemasan, dan sinyal tubuh dari kepercayaan diri yang rendah.

2.1.3. Aspek-Aspek Kecemasan

Kecemasan dapat diketahui melalui aspek-aspek kecemasan. Nevid, Rathus, & Greene (2005) membagi kecemasan kedalam beberapa aspek, diantaranya:

1. Fisik

Individu yang mengalami kecemasan dapat tercermin kondisi fisiknya seperti beberapa bagian anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas, gelisah, berkeringat, pusing, sulit berbicara, sulit bernafas atau bernafas pendek, suara gemetar, jantung berdebar kencang, merasa sensitif dan mudah marah.

2. Perilaku (*behavioral*)

Keadaan yang datang dalam diri individu seperti perilaku menghindar dan perilaku terguncang. Ciri perilaku (*behavioral*) dapat menentukan seberapa besar aktivitas individu ditentukan oleh berbagai hal yang bertujuan untuk menghindari terjadinya kecemasan pada dirinya.

3. Kognitif

Kecemasan dapat dilihat dari cara berfikir seorang individu seperti mengkhawatirkan suatu hal, tidak dapat berfikir jernih, kesulitan dalam mengatasi masalah dan kesulitan berkonsentrasi.

2.1.4. Jenis-Jenis Kecemasan

Freud (dalam Semiun, 2006) membedakan menjadi 3 bagian, yaitu:

1. Kecemasan Realitis

Kecemasan ini merupakan kecemasan akan bahaya-bahaya nyata didunia luar, seperti banjir, gempa, runtuhnya gedung. Kecemasan ini merupakan kecemasan yang paling pokok karena kedua kecemasan lainnya berasal dari kecemasan yang realitis ini.

2. Kecemasan Neurotis

Kecemasan Neurotis adalah kecemasan terhadap tidak terkendalinya naluri yang menyebabkan seorang melakukan tindakan yang bisa mendatangkan hukuman baginya yaitu : (1) Cemas umum merupakan cemas yang sederhana karena tidak berhubungan dengan hal tertentu yang terjadi hanyalah individu merasa takut dan merasatidak menentu. (2) Cemas penyakit merupakan cemas mencakup pengalaman terhadap obyek atau situasi tertentu sebagai penyebab kadang merasa cemas karena takut akan terjadi hal lain, ketakutan akan kejadian itu merupakan anaman. (3) Cemas dalam bentuk ancaman, merupakan cemas yang menyertai gejala kejiwaan seperti histeria misalnya, orang yang menderita gejala kadang-kadang tidak ingat apa-apa.

3. Kecemasan Moral

Ketakutan terhadap hati nurani. Seseorang yang hati nuraninya berkembang dengan baik cenderung merasa berdosa jika melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya

2.2. Uraian Variabel Bebas

2.2.1. Definisi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri dalam Bahasa Inggris disebut juga self confidence. Lauster (2012) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan -tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, percaya diri merupakan percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian diri sendiri. Menurut Fatimah (2008) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Angelis (dalam Hidayat & Bashori, 2016) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa seseorang bahwa tantangan hidup apapun harus di hadapi dengan berbuat sesuatu.

Aiman (2016) rasa percaya diri merupakan keberanian menghadapi tantangan karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting dari pada keberhasilan atau kegagalan.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap individu yang positif dalam mengembangkan potensi dalam diri yang percaya akan kemampuan, kekuatan, kelebihan maupun kekurangan untuk berani melakukan sesuatu serta menghadapi tantangan hidup.

2.2.2. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Lauster (2012) mengemukakan bahwa aspek kepercayaan diri di bagi, sebagai berikut :

1. Kemampuan pribadi

Kemampuan pribadi yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan diri, dimana individu yang bersangkutan tidak bergantung pada orang lain dan mengenal kemampuan diri sendiri.

2. Interaksi social

Interaksi sosial yaitu individu dalam berhubungan dengan lingkungan, mengenal sikap individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat memahami lingkungan, dan berteloransi terhadap lingkungannya.

3. Konsep diri

Konsep diri yaitu bagaimana individu memandang dirinya secara positif maupun negatif dan mampu mengenal kelebihan dan kekurangannya.

2.3. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan

Bekerja adalah suatu bentuk pengeluaran energi untuk kegiatan yang dibutuhkan oleh individu dalam mencapai tujuan tertentu. Sebelum memulai bekerja individu belajar mempersiapkan diri terlebih dahulu dengan menempuh pendidikan secara formal maupun informal untuk mendapatkan ilmu pengetahuan maupun ketrampilan yang akan di terapkan di dunia kerja nantinya. Setiap orang memiliki pandangan yang berbeda-beda tentang dunia kerja. Banyak orang beranggapan bahwa persaingan di dunia kerja merupakan suatu hal yang menantang dan itu berarti mereka harus berjuang. Tetapi tidak sedikit pula yang beranggapan bahwa persaingan di dunia kerja merupakan hal yang

menakutkan dan membahayakan, terutama bagi mereka yang belum berpengalaman di dunia kerja (Yunita, 2013). Dengan kata lain, dunia kerja dapat memicu kecemasan bagi siapa saja yang hendak memasukinya tak terkecuali pada siswa SMK yang baru saja lulus karena mereka dituntut untuk menghadapi banyak persaingan, di mana akan ada kemungkinan-kemungkinan seperti mendapat pekerjaan atau menjadi pengangguran.

Berdasarkan survei dan wawancara peneliti diperkuat dengan survei yang dilakukan oleh Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (LIPI) bersama Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia. Survei dilakukan secara online terkait dampak pandemi Covid-19 terhadap 1112 pekerja di Indonesia dengan responden berusia 15 tahun keatas. Data survei menunjukkan dari segi optimisme pencari kerja, 48,5% responden pencari kerja mengaku kurang optimis sedangkan 25,8% mempunyai sikap optimis (Ngadi, 2020)

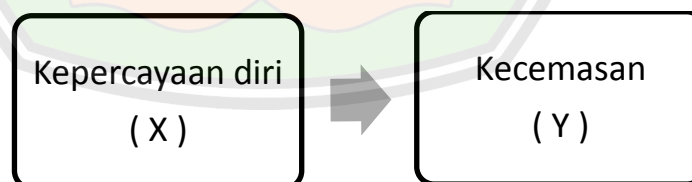
Ditambah lagi dengan adanya kemunculan virus Covid-19, pemerintah mengeluarkan peraturan yang membatasi gerak masyarakat guna untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19 di Indonesia. Sehingga tidak sedikit perusahaan-perusahaan bahkan pelaku UMKM yang menutup kegiatan operasionalnya. Ada yang menutupnya sementara dan ada juga sampai batas waktu yang tidak ditentukan sehingga mau tidak mau banyak karyawan perusahaan yang dirumahkan bahkan di PHK karena menurunnya produktivitas hingga gulung tikar. Dengan hal ini menyebabkan terhambatnya penyerapan tenaga kerja.

Didapatkan pula definisi kecemasan merupakan suatu kondisi emosional berbentuk perasaan takut, khawatir atau gelisah dalam menghadapi dunia kerja yang menandakan bahwa sesuatu yang buruk

akan terjadi pada individu yang menimbulkan rasa tidak aman dalam menghadapi kegundahan yang tidak jelas dan tidak pasti alasannya. Dijelaskan juga oleh Nevid, Rathus, & Greene (2005) salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan ialah faktor kognitif dan emosional. Faktor kognitif dan emosional meliputi permasalahan psikologis yang tidak terselesaikan, prediksi berlebihan tentang rasa takut yang dialami, keyakinan yang mengalahkan diri sendiri, sensitivitas yang berlebihan dan kepercayaan diri yang rendah.

Seseorang yang mampu mempersiapkan diri dengan baik untuk menyongsong dunia kerja pastilah akan memiliki kepercayaan diri di dalam dirinya. Namun, bagi mereka yang belum mempersiapkan diri dengan baik tentu saja ia akan mengalami kecemasan di dalam dirinya, karena ia merasa belum siap untuk memasuki dunia kerja. Seperti yang di jelaskan oleh Fatimah (2008) kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya.

Dari penjelasan yang sudah peneliti paparkan, peneliti membuat kerangka berfikir sebagai berikut :



2.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis dalam penulisan ini adalah sebagai berikut:

Ha: Terdapat Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Lulusan SMK Tahun 2020 Dalam Menghadapi

Dunia Kerja di Tengah Wabah Covid-19 di Kelurahan Bahagia - Bekasi.

Ho: Tidak terdapat Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Pada Lulusan SMK Tahun 2020 Dalam Menghadapi Dunia Kerja di Tengah Wabah Covid-19 di Kelurahan Bahagia - Bekasi.

