

KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA ANTARA SISWA SMA DAN SMK SURABAYA

Wilhelmina Nafis Naru , Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog,

Etik Darul Muslikah, S. Psi., M. Psi., Psikolog

Wilhelmina.naru@yahoo.com

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

***Abstract** This study aims to determine the differences in anxiety in dealing with the world of work between student SMA and SMK Surabaya. The subjects of this study were the 12 th grade students of SMA Wijaya Putra and SMK Dharma Bahari Surabaya as many as 184 respondents. The research was conducted by distributing questionnaires with purposive sampling. The technique used to determine differences in anxiety in dealing with the world of work between high school and vocational students with t-test (t-test). The results of data analysis with t-test obtained $t = 6.317$ with $p = 0.000$ The empirical mean value of SMK is 122.33 which is higher than the mean value of SMA is 108.82. The results of this data analysis indicate that there are differences in dealing with the world of work between student SMA and SMK. Anxiety in facing the world of work for students SMK is higher than students SMA .*

Keywords: Anxiety, World of work, Students

Penelitian bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja antara siswa SMA dan SMK Surabaya. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Wijaya Putra dan SMK Dharma Bahari Surabaya sebanyak 184 Responden. Penelitian dilakukan dengan penyebaran angket dengan Purposive sampling. Teknik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja antara siswa SMA dan SMK dengan Uji-t (*t-test*). Hasil analisis data dengan uji-t di peroleh $t = 6,317$ dengan $p = 0,000$ Nilai Mean empiris SMK 122,33 lebih tinggi daripada Nilai mean SMA sebesar 108,82. Hasil analisis data ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam menhadapi dunia kerja antara siswa SMA dan SMK. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja siswa SMK lebih tinggi daripada siswa SMA.

Kata Kunci : Kecemasan, Dunia kerja, Siswa

PENDAHULUAN

Penduduk dunia meningkat setiap hari Karena angka kelahiran lebih besar dari angka kematian. Tentu saja fenomena ini harus diperhatikan, karena jika manusia tidak kreatif dalam pengelolaan, maka sumber daya dunia sangat terbatas. Situasi berbanding terbalik ini tentunya akan mengganggu keseimbangan kehidupan akibat kepadatan penduduk, terutama di negara-negara dengan kepadatan penduduk yang tinggi. Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah penduduk terbanyak. Menurut situs resmi Perserikatan Bangsa-Bangsa (2020), Indonesia memiliki jumlah penduduk terbesar keempat di dunia, setelah China, India, dan Amerika Serikat masing-masing. Menurut Kementerian Dalam Negeri (Kemendagri), jumlah penduduk Indonesia hingga Desember 2020 mencapai 276.361.788 jiwa. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, dari segi jumlah penduduk yang cukup padat, tentunya Indonesia memiliki kualitas dan kuantitas sumber daya manusia yang memadai. Banyaknya penduduk usia kerja dan angkatan kerja di Indonesia membuktikan hal tersebut, dengan pertumbuhan penduduk dan mobilitas, rata-rata per tahun meningkat. Penduduk usia kerja merupakan semua orang yang berumur 15 tahun ke atas. Penduduk usia kerja di Indonesia mengalami kenaikan dari 201,19 juta orang pada Agustus 2019 menjadi 203,97 juta orang pada Agustus 2020.

Tentu saja sebagai salah satu negara dengan jumlah penduduk terpadat, Indonesia sendiri pastinya mempunyai kewajiban yang lebih besar sebagai sebuah negara untuk menjamin kehidupan rakyat atau penduduknya. Semakin banyak jumlah penduduk suatu negara, semakin besar pula beban negara tersebut untuk menjamin kesejahteraan rakyat seperti menjaga ketahanan pangan, menyediakan lapangan pekerjaan hingga mitigasi bencana yang membawa dampak buruk bagi rakyatnya di masa depan. Namun negara hanyalah sebuah simbol ikatan resmi untuk menyatukan segala yang hidup di atas dan di dalamnya. Untuk mewujudkan kewajiban negara tentu diperlukan sesuatu yang real atau nyata dan bisa bergerak memenuhi tujuan tersebut, yaitu manusia (rakyat). Untuk itu dibutuhkan Sumber daya manusia (SDM) yang benar-benar ahli, memiliki kemampuan dan pengetahuan, dipercaya, berintegritas serta memiliki visi ke depan untuk melaksanakan kewajiban negara yang nyata. Sumber daya manusia adalah salah satu faktor terpenting dari perwujudan kewajiban serta cita-cita negara, Oleh karena itu sebagai salah satu negara dengan jumlah penduduk terpadat di dunia, sudah sewajarnya jika Indonesia memiliki Sumber daya manusia yang cukup, baik dari segi kualitas maupun dari segi kuantitas.

Namun meski begitu, dengan jumlah penduduk yang padat serta diikuti pertumbuhan penduduk yang sangat pesat berbanding terbalik dengan pertumbuhan jumlah kesempatan kerja sehingga memberikan dampak buruk terhadap pembangunan ekonomi. Pertumbuhan angkatan kerja semakin tinggi setiap tahunnya, sedangkan perluasan kesempatan kerja belum memadai. Akibatnya jumlah pengangguran terus bertambah. Dari tahun ke tahun jumlah angkatan kerja meningkat serta lulusan sekolah dan perguruan tinggi di Indonesia selalu ada sehingga menambah stok Sumber daya manusia baik secara kualitas maupun kuantitas, tetapi hal ini tak diimbangi dengan penyerapan tenaga kerja bagi lulusan-lulusan tersebut. Banyaknya lapangan kerja rupanya tidak sesuai dengan kapasitas yang diharapkan.

Terbatasnya jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia saat ini menjadi salah satu penyebab meningkatnya angka pengangguran. Pengangguran atau pengangguran adalah istilah yang digunakan untuk menyebut orang yang tidak bekerja sama sekali, sedang mencari pekerjaan, bekerja kurang dari dua hari seminggu, atau yang sedang berusaha mencari pekerjaan yang layak. Jika pekerjaan baru tidak segera tersedia, jumlah ini diperkirakan akan meningkat. Jumlah pengangguran semakin meningkat dari tahun ke tahun. Akibatnya, terjadi ketidakseimbangan antara jumlah lapangan kerja dengan jumlah tenaga kerja yang dibutuhkan, terutama akibat PHK beberapa perusahaan yang bangkrut. Karena kesempatan kerja tidak dapat mengimbangi jumlah angkatan kerja dan jumlah lulusan sekolah dan universitas, pengangguran telah menjadi momok yang menakutkan di Indonesia. Akibatnya, Indonesia bahkan menjadi salah satu negara dengan pengangguran terbanyak di dunia. Saat ini, Indonesia menghadapi banyak masalah dengan pertumbuhan penduduk yang tinggi. Hal ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara lapangan kerja dan pencari kerja, yang menimbulkan masalah baru yaitu jumlah pengangguran. Pengangguran merupakan masalah kompleks yang dihadapi oleh berbagai daerah.

Menurut Alghofari (2010), pengangguran dapat terjadi akibat dari tingginya tingkat perubahan angkatan kerja yang tidak diimbangi dengan adanya lapangan pekerjaan yang cukup luas serta penyerapan tenaga kerja yang cenderung kecil persentasenya. Hal ini disebabkan rendahnya tingkat pertumbuhan penciptaan lapangan kerja untuk menampung tenaga kerja yang siap bekerja. Pengangguran di Indonesia menjadi masalah yang terus menerus membengkak. Pengangguran ini terjadi disebabkan antara lain, yaitu karena jumlah lapangan kerja yang tersedia lebih kecil dari jumlah pencari kerja

Selain menimbulkan masalah sosial atau kriminal, keadaan tersebut juga memicu hal-hal negatif bagi para individu pencari kerja di Indonesia, salah satunya menyebabkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan ini nantinya akan membawa dampak buruk bagi para pencari kerja. Menurunnya performa dan kepercayaan diri, kesulitan berinteraksi, hingga menyebabkan keputus-asaan dalam usaha mencari pekerjaan merupakan dampak buruk yang diakibatkan oleh kecemasan (medcom.id). Ketakutan atau kekhawatiran terhadap hal yang belum pasti terjadi ini yang disebut dengan kecemasan. (Kartono, K, 2003) menyatakan bahwa kecemasan merupakan bagian dari emosi yang memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut. Perasaan tersebut muncul karena terdapat ancaman terhadap suatu objek yang kurang jelas sehingga menimbulkan kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan. Teori kecemasan yang diungkapkan oleh Ghufron & Risnawati (2017), kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Kecemasan tidak hanya bersifat merugikan tetapi juga mempunyai sisi positif bagi individu, menurut Corey (1999) kecemasan merupakan keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang layak untuk mengatasi bahaya itu tidak diambil. Apabila tidak dapat mengendalikan kecemasan melalui cara-cara rasional dan langsung, maka akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego. Nevid, dkk (2005) yang mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki ciri fisik seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apreshif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka, kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan dasar berasal dari takut; suatu peningkatan yang berbahaya dari perasaan tak berteman dan tak berdaya dalam dunia penuh ancaman (Alwisol, 2011).

Freud (dalam Olson dan Hergenhahn, 2013: 59-60) membedakan tiga jenis kecemasan, yaitu:

- a. Kecemasan realitas, disebabkan oleh sumber-sumber bahaya yang riil dan objektif di lingkungan dan jenis kecemasan yang paling mudah diredakan lantaran dengan bertindak sesuatu, maka persoalan memang akan bisa selesai secara objektif.
- b. Kecemasan neurotik, adalah rasa takut bahwa impuls-impuls id akan mengatasi kemampuan ego menanganinya, dan menyebabkan manusia melakukan sesuatu yang akan membuatnya dihukum.
- c. Kecemasan moral, adalah rasa takut bahwa seseorang akan melakukan sesuatu yang bertentangan dengan nilai-nilai superego sehingga membuatnya mengalami rasa bersalah.

Selain itu dari Dampak Kecemasan Rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyaki-penyakit fisik (Cutler, 2004). Yustinus Semiun (2006) membagi beberapa dampak dari kecemasan kedalam beberapa simtom, antara lain :

- a. Simtom suasana hati Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.
- b. Simtom kognitif Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

Safree, Yasin, & Dzul kifli (2011) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan hasil pemikiran dan perasaan kurang menyenangkan yang disebabkan suatu kondisi yang belum dapat diprediksi. Stuart (2013) membagi faktor penyebab kecemasan tersebut menjadi 2, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Untuk faktor internal meliputi: 1) Usia; 2) Stressor; 3) Lingkungan; 4) Jenis Kelamin; 5) Pendidikan, sedangkan untuk faktor eksternal meliputi: 1) Ancaman Integritas Fisik; 2) Ancaman Sistem Diri. Selanjutnya bukan hanya menunggu semua faktor tersebut ada pada diri individu, melainkan cukup ada satu faktor saja yang menjadi masalah maka kecemasan bisa muncul pada individu. Kemudian ditambahkan lagi oleh Durand dan Barlow (2006, h. 161-164) bahwa faktor-faktor yang juga dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan diantaranya adalah kontribusi biologis, psikologis, dan sosial. Waqiaty, dkk (2010) menyatakan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan sebuah bentuk respon yang bersifat negatif muncul dalam bentuk respon seperti takut, cemas, dan khawatir mengenai ketersediaan lapangan pekerjaan. Kecemasan memiliki dampak negatif seperti kehilangan motivasi, pesimis dalam menghadapi tantangan dunia kerja, bahkan ada yang bermalasan-malasan atau takut untuk mencari kerja setelah lulus nanti. Hal seperti ini akan merugikan mengingat bahwa usia setiap tahun semakin bertambah. Jika keadaan seperti itu akan membuat kesulitan dalam mencari pekerjaan, karena terdapat perusahaan atau instansi yang memiliki persyaratan usia maksimal berapa tahun.

Peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang semakin ketat, pengangguran yang semakin banyak, pengalaman yang sedikit, kurangnya pengetahuan dan keterampilan serta sikap dan perilaku menjadi selalu menjadi bahan pikiran individu yang selalu melahirkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah sebuah kondisi dimana ketakutan, keraguan, kecemasan dan kegelisahan akan mengubah kondisi yang seharusnya tidak terjadi di masa mendatang (Zaleski, 1996). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tentu dirasakan oleh para calon pencari kerja. Salah satu yang masuk kategori ke dalam calon pencari kerja adalah Siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Selain dipersiapkan menuju perguruan tinggi, siswa SLTA juga mulai dipersiapkan untuk dapat bersaing dan memasuki dunia kerja. Pilihan untuk memasuki dunia kerja atau perguruan tinggi terlebih dahulu merupakan pilihan dari para siswa itu sendiri atau orang yang berpengaruh bagi mereka.

Siswa SLTA sendiri terbagi menjadi 2, yaitu siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Siswa SMA sendiri adalah siswa SLTA yang masih umum, di mana pengetahuan yang mereka dapatkan di satu sekolah dengan sekolah lain rata-rata sama. Siswa SMA memiliki 3 jurusan yaitu Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) dan Bahasa. Mereka diberi pengetahuan umum serta banyak teori dan lebih dipersiapkan untuk memasuki perguruan tinggi dibandingkan untuk bekerja. Sedangkan siswa SMK adalah siswa SLTA yang mana diberi pengetahuan lebih spesifik terkait dunia kerja. Mereka adalah siswa yang memang dipersiapkan untuk memasuki dunia kerja. Dalam aktivitas sekolah, tidak hanya teori melainkan banyak praktik yang siswa SMK lakukan sesuai dengan jurusan yang mereka pilih. Beberapa contoh jurusan yang ada pada

SMK yaitu jurusan bangunan, listrik, komputer, sekretaris, kesehatan hingga jurusan tata boga. Oleh sebab itu mereka secara logika lebih siap untuk bekerja dibandingkan siswa lulusan SMA.

Siswa SMK selain dituntut untuk menguasai kompetensi-kompetensi yang diberikan, juga dituntut untuk menjadi seorang individu yang kreatif, sehingga dapat menghasilkan inovasi-inovasi baru, baik itu dalam menghasilkan produk atau memberikan pelayanan berupa jasa. Disamping itu, selain disiapkan untuk menjadi calon tenaga profesional, dalam pendidikan formalnya seorang siswa SMK juga dibekali pengetahuan dan keahlian untuk berwiraswasta. Dengan banyaknya tuntutan dari masyarakat hal ini yang membuat siswa SMK menjadi lebih cemas. Calon Pencari kerja pasti akan merasakan kecemasan menghadapi dunia kerja. Salah satu orang yang masuk dalam kategori calon pelamar kerja adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SLTA). Selain mempersiapkan kuliah, siswa SMA juga mempersiapkan diri untuk bersaing memasuki dunia kerja. Pengaruhi mereka. Meski siswa SMK lebih siap untuk bekerja, tampaknya siswa SMK sendiri memiliki masalah kecemasan tersendiri. Selain bersaing dengan siswa SMK untuk mendapatkan keterampilan yang lebih baik, juga fakta bahwatingkat pengangguran terbuka (TPT) lulusan SMK lebih tinggi dibandingkan lulusan SMA.

Kepala Dinas Pendidikan DKI Jakarta, Larso Marbun yang menilai bahwa lulusan dari SMK memiliki kompetensi yang rendah dan kualitas lulusan SMK yang tidak sesuai dengan permintaan pasar sehingga lulusan SMK banyak yang menganggur (<http://www.republika.co.id>). Menurut Sudrajat dalam buku Kiat Mengentaskan Pengangguran, menyebutkan bahwa faktor yang menyebabkan terjadinya banyak pengangguran adalah rendahnya kualitas pendidikan masyarakat. Namun, ironinya pendidikan SMK tidak mampu menjamin lulusannya untuk dapat menjadi pekerja tetap di dalam sebuah perusahaan. Terlihat bahwa tingkat pengangguran di tingkat SMK masih cukup tinggi. Inilah yang dirasakan siswa SMK yang memiliki kebutuhan sosial yang lebih besar. SMK siap bekerja, namun di sisi lain SMK lebih banyak dibutuhkan masyarakat. Kebutuhan sosial yang berlebihan atau yang tidak dapat dipenuhi oleh siswa dalam pekerjaan terkait akan menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Masyarakat meyakini bahwa mata kuliah yang dipelajari siswa SMK lebih menitikberatkan pada dunia kerja, sedangkan siswa SMA belajar teori dan pengetahuan umum. Siswa SMK juga mendapatkan pelatihan untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja sesuai dengan kemampuan yang dipelajarinya. Karena persyaratan semakin tinggi, siswa SMK semakin cemas. Oleh karena itu, SMK harus mampu menghasilkan lulusan dengan standar kemampuan yang diharapkan dunia kerja. Tenaga kerja yang dibutuhkan adalah sumber daya manusia yang memiliki kemampuan, daya adaptasi, dan daya saing tinggi yang sesuai dengan bidang pekerjaannya. Atas dasar itu, penyelenggaraan pendidikan sekolah kejuruan selalu disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan dunia kerja. Kesepakatannya, lulusan SMK akan mampu menjadi tenaga kerja dengan tingkat kemampuan atau persiapan kerja yang tinggi setelah mengalami proses pembelajaran di sekolah dan proses pelatihan di dunia kerja.

Menurut Bandura (dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2005), bila individu percaya bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan yang dihadapi dalam hidupnya, maka individu tersebut akan merasa semakin cemas bila menghadapi suatu tantangan, seperti tantangan dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja yang dihadapi siswa SMK berupa ketakutan tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus karena banyaknya jumlah lulusan SMK serta lulusan perguruan tinggi dari jurusan yang sama sehingga memungkinkan individu lain lebih terampil dan berpeluang lebih besar untuk mendapatkan pekerjaan. Hal ini sebagaimana diungkap oleh Ramaiah (2003) yang menyatakan bahwa kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Jumlah lulusan SMK dan SMA terus bertambah, namun lapangan kerja yang tidak mencukupi dan persaingan yang ketat yang harus dihadapi menyebabkan banyak lulusan SMK dan SMA kehilangan pekerjaan. Saat ini, siswa SMK yang sedang menempuh pendidikan akan dikuatirkan jika setelah lulus tidak bisa mendapatkan pekerjaan atau melakukan pekerjaan di luar bidang profesinya. Terutama bagi calon pencari kerja yang kurang memiliki keterampilan dan persiapan menghadapi dunia kerja. Situasi ini akan menimbulkan kecemasan dalam banyak hal. Inilah yang harus disadari dan dipersiapkan oleh para pencari kerja yang akan memasuki dunia kerja.

Meningkatnya jumlah lulusan SMK dan SMA, tanpa diimbangi dengan tersedianya lapangan pekerjaan yang memadai, serta persaingan ketat yang harus dihadapi menyebabkan banyak dari lulusan SMK maupun SMA yang menganggur. Untuk saat ini, bagi pelajar SMK dan SMA yang sedang menempuh pendidikan akan merasa khawatir apabila setelah lulus tidak memperoleh kerja ataupun mendapatkan pekerjaan di luar bidang yang mereka kuasai. Khususnya bagi calon pelamar kerja yang kurang memiliki ketrampilan dan kesiapan menghadapi dunia kerja. Keadaan tersebut dapat memicu banyak pihak menjadi cemas. Hal tersebut yang harus diwaspadai serta dipersiapkan oleh para pencari kerja yang akan memasuki dunia kerja

METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015) Metode kuantitatif dinamakan metode tradisional, karena metode ini sudah cukup lama digunakan sehingga sudah mentradisi sebagai metode penelitian. Metode ini disebut sebagai metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Adapun jenis penelitian kuantitatif ini berupa studi komparatif

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling adalah pengambilan subyek berdasarkan ciri atau sifat tertentu yang berkaitan dengan penelitian tersebut (Rahayu & Suroso, 2016). Peneliti memilih teknik purposive sampling dikarenakan ada beberapa kriteria yang peneliti tetapkan sehingga sampel nantinya sesuai dengan tujuan penelitian selain itu Alasannya menggunakan purposive sampling karena pengambilan jumlah sampel penelitian

disesuaikan dengan apa yang dikehendaki oleh peneliti. Purposive sampling digunakan dengan menentukan kriteria khusus terhadap sampel, adapun kriteria yang dijadikan sebagai sampel penelitian adalah Siswa SMA dan SMK kelas akhir (kelas XII) yang akan menghadapi dunia kerja. Sehubungan dengan hal tersebut, maka variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Variabel Bebas adalah : Jenis Pendidikan SLTA (Variabel X)
- b. Variabel Terikat adalah: Kecemasan menghadapi dunia kerja. (Variabel Y)

Dalam penelitian ini subjek penelitian Siswa SMK Dharma Bahari Surabaya dan SMA Wijaya Putra Surabaya sejumlah 184 subyek terdiri dari 92 siswa SMK dan 92 siswa SMA.

Pada penelitian ini dengan skala Kecemasan uji realibilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan SPSS 25 dan hasil yang didapatkan Cronbach's Alpha (α) = 0,935 dimana $p > 0.3$ dikatakan tinggi, artinya instrumen pengukuran yang dipakai dalam penelitian ini reliabel. Teknik analisis data menggunakan *independet sample t-test*. Teknik *t-test* adalah statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan 2 buah mean yang berasal dari dua buah distribusi (Winarsunu, 2006). Analisis data secara lengkap dilakukan dengan *independet sample t-test*. Uji-t yaitu suatu cara membandingkan 2 kelompok subjek dengan mencari perbedaan mean dari kedua jenis subjek yaitu Siswa SMK dan Siswa SMA.

Data yang digunakan telah diuji prasyarat normalitas dan Homogenitas. Hasil penghitungan sebagai berikut :

Uji ini dilakukan dengan menggunakan tehnik analisis Komolgorov-Smirnov dalam program SPSS 25.0 for Windows. Data dikatakan memenuhi distribusi normal jika signifikansi lebih besar daripada 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 1 Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov	Keterangan
	Sig.	
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	0,566	Normal

Uji homogenitas dengan menggunakan *Levene Test* memiliki kriteria pengujian yaitu, nilai probabilitas (sig.) lebih besar dari 0,05 maka data berasal dari populasi yang mempunyai varian sama. sedangkan jika nilai probabilitas (sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data berasal dari populasi yang mempunyai varian tidak sama.

Berdasarkan hasil perhitungan antara data Siswa SMA dan SMK dapat diketahui bahwa antara data di SMA dengan SMK berasal dari populasi yang mempunyai varian sama yang ditunjukkan dengan signifikansi yaitu 0,593 ($p > 0,05$).

Tabel 2 Test of Homogeneity of Variances

<i>Levene Statistic</i>	df 1	df 2	Sig
,287	1	174	0,593

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil perhitungan analisis data melalui uji t di peroleh $t = 6,317$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan ada perbedaan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja antara siswa SMA dan SMK sehingga Hipotesis yang berbunyi ada perbedaan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja antara siswa SMA dan SMK diterima. Berdasarkan Uji mean empiris dan mean hipotesis di ketahui nilai Mean empiris SMK 122,33 dengan mean hipotesis SMK 84. Nilai mean SMA sebesar 108,82 dengan mean hipotesis SMA sebesar 92. Menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja antara siswa SMK lebih tinggi dibandingkan dengan SMA .

Tabel 3 Independent Samples Test

Jenis Pendidikan	<i>t-test for Equality of Means</i>	
<i>Equal variances assumed</i>	<i>t</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
	6,317	,000

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang berhubungan dengan reaksi fisiologis (misalnya, ketegangan otot, peningkatan denyut jantung, berkeringat), kognitif (misalnya, berpikir tentang dugaan bahaya, sering dalam bentuk apa-seandainya), dan perilaku (misalnya, menghindari situasi kecemasan). Ketika reaksi-reaksi tersebut muncul melebihi bahaya yang terjadi sesungguhnya maka dapat mengganggu aktifitas dan fungsi pada kehidupan sehari-hari, maka dianggap sebagai maladaptif. (Mortensen, 2014). Nevid, Ratus, dan Greene (2003) menyatakan bahwa salah satu sumber kecemasan seseorang adalah karier. Kecemasan yang dilakukan oleh siswa dalam menghadapi dunia kerja mempunyai pengaruh negatif, bila kecemasan tersebut menjadi faktor penghambat bagi keberhasilan siswa seperti munculnya perasaan khawatir, was-was, takut, sehingga mengganggu konsentrasi siswa atau menimbulkan rasa pesimis dalam menghadapi dunia kerjayang dapat mengakibatkan kegagalan. Menurut Semiun (2006) menyebutkan bahwa kecemasan adalah keadaan tegang yang berkaitan dengan perasaan takut, khawatir, perasaan bersalah, perasaan tidak aman dan kebutuhan akan kepastian.

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja antara siswa SMA dan SMK Surabaya. Dari Hasil Hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMA dan SMK dengan P Value (Sig) $<0,005$ ($p=0,000$). Hasil *statistic* menunjukkan bahwa Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa SMK lebih tinggi di bandingkan dengan siswa SMA dengan nilai mean sebesar dan SMK dengan nilai mean sebesar 124,03.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja oleh siswa SMK termasuk kedalam kecemasan fundamental. Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut (Pedak, 2009). Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan seseorang. Tujuan pemerintah memajukan bidang pendidikan bidang kejuruan adalah agar setelah lulusan SMK siswa diharapkan mampu bersaing di dunia kerja. Siswa SMK cenderung mengalami kecemasan karena merasa terancam, gugup dan takut untuk memulai dalam menghadapi dunia kerja, kecemasan fundamental ini muncul pada siswa SMK karena telah memiliki harapan dalam mencapai tujuan dari hidup selanjutnya untuk siap bekerja. Hal tersebut menyebabkan siswa SMK memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan siswa SMA, karena mereka telah diberi persiapan untuk menghadapi dunia kerja namun sebagian dari mereka merasa belum memiliki kesiapan dalam bersaing untuk bekerja di karenakan adanya tuntutan yang terlalu tinggi dari masyarakat maupun dunia kerja yang membuat siswa SMK semakin cemas. Terbukti penelitian milik Darajat (2001) hal yang ditakutkan atau dikhawatirkan individu dalam menghadapi dunia kerja yaitu karena sempitnya lapangan pekerjaan dan persaingan yang ketat membuat para siswa mengalami kecemasan. Kecemasan adalah respons emosional dan perilaku adaptif rangsangan mengancam, hadir dari bayi dan penting untuk kelangsungan hidup. Sedangkan Siswa SMA memiliki kecemasan lebih rendah dalam menghadapi dunia kerja dikarenakan siswa SMA lebih fokus ke perguruan tinggi untuk mengembangkan ilmu dimiliki agar mendapatkan pekerjaan yang lebih baik.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja oleh siswa SMK sebagai suatu bentuk perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap ketersediaan lapangan pekerjaan yang dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan yang bertujuan untuk mengubah keadaan hidupnya menuju lebih baik. Siswa SMK telah diberikan pendidikan sesuai dengan kompetensi yang dimilikinya untuk siap dalam menghadapi dunia kerja, namun dalam kenyataannya terjadi kurangnya lapangan pekerjaan yang tersedia serta persaingan cukup ketat dalam masuk dunia kerja. Hal tersebut menyebabkan siswa SMK kurang percaya diri sehingga mereka memiliki kecemasan dalam menghadapi tantangan dunia kerja yang akan dihadapinya setelah lulus. Berbeda halnya dengan siswa SMA mereka memiliki rasa percaya diri sehingga tingkat kecemasan yang dirasakan rendah, karena sebagian dari mereka setelah lulus dari SMA melanjutkan untuk pendidikan perguruan tinggi.

Persiapan yang dibutuhkan oleh siswa SMK dalam memasuki dunia kerja yakni meliputi kemampuan *hardskills* maupun *soft skills*. Kemampuan *hardskills* yang diterima oleh siswa SMK berbeda dengan siswa SMA. Siswa SMK menerima pendidikan secara teori dan praktik, berbeda halnya dengan siswa SMA yang menerima lebih banyak pendidikan secara teori tanpa praktik. Kesiapan siswa peserta didik khususnya siswa SMK dalam bentuk *soft skills* yakni kesiapan mental bagaimana siswa dapat berkomunikasi baik dengan rekan kerja maupun pimpinan, bekerjasama dalam team maupun individu serta dalam menyelesaikan permasalahan pekerjaan. Penelitian yang dilakukan

oleh (Dinata, 2014) menjelaskan bahwa hubungan antara kesiapan kerja dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja siswa seharusnya memiliki kemampuan hard skills seperti nilai akademik yang baik dan soft skills bagaimana siswa mampu menyelesaikan masalah pekerjaan yang nanti akan di hadapinya serta bagaimana siswa dapat berkomunikasi dengan baik, siswa juga harus memiliki kesiapan sikap mental sehingga ketika di dunia kerja siswa sudah biasa beradaptasi dengan lingkungan kerja.

Siswa yang berada pada usia remaja umumnya sudah mampu menentukan pilihan karirnya sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, mampu menentukan alternatif karir yang akan dipilih serta memiliki kesiapan untuk memasuki karir tersebut. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa SMK yang akan menghadapi dunia kerja mereka akan bersaing dengan lulusan lainnya untuk mendapatkan suatu pekerjaan. Hal ini membuat siswa SMK yang akan menghadapi dunia kerja mengalami kecemasan. Nevid, Ratus, dan Greene (2003) menyatakan bahwa salah satu sumber kecemasan seseorang adalah karir. Sedangkan SMA yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi mereka akan lebih memilih untuk bekerja dan siap bersaing dengan siswa SMK maupun lulusan lainnya.

Faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan siswa SMK lebih tinggi yaitu membayangkan kepastian mendapatkan pekerjaan, cemas menghadapi panggilan wawancara kerja, cemas karena ketidakjelasan bidang kerja yang diminati atau yang akan diambil, serta cemas memikirkan keharusan mendapatkan pekerjaan yang tetap (Juliarti, 2007).

Apa yang disampaikan Parasit (2007) mengenai penyebab kecemasan juga sesuai dengan apa yang dirasakan oleh siswa SMK dan SMA. Pada faktor internal seperti siswa SMK yang merasa soft skill mereka rendah, padahal hardskill mereka bagus. Mereka lebih melihat kekurangan mereka dibandingkan dengan kelebihan mereka. Lalu faktor eksternal seperti meliputi respon dari sikap lingkungan, termasuk berpikir bahwa memasuki dunia kerja bukan hanya membutuhkan skill, melainkan koneksi atau orang dalam yang berpengaruh.

Terkait hasil penelitian yang menunjukkan kecemasan menghadapi dunia kerja pada Siswa SMK dalam kategori tinggi, hal tersebut dapat terjadi karena saat ini terdapat banyak lowongan pekerjaan yang diperuntukkan bagi lulusan semua jurusan seperti pegawai bank, sales produk, customer service, admin sosial media, operator call center, hingga management tranee (Wicaksono, 2017) yang tidak terlalu memperhatikan latar belakang pendidikan pekerja. Selain itu, dalam penelitiannya menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia individu maka ada kecenderungan kecemasan yang dirasakan semakin menurun. Hal tersebut dapat dikarenakan adanya proses adaptasi individu yang dilakukan secara terus menerus sehingga individu mampu seimbang dalam menghadapi lingkungan menekan (Lutfu & Maliya (2008).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil Penelitian dan pembahasan dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja siswa SMK lebih tinggi dibandingkan dengan siswa SMA. Hal ini di karenakan Adanya Tuntutan sosial dari masyarakat yang mengharuskan siswa SMK untuk terjun ke dunia kerja. Harapan terhadap siswa SMK adalah mutu lulusan yang mempunyai kompetensi sesuai bidang keahlian dan diterima di Dunia Usaha atau Dunia Industri (DU/DI) atau mampu

mengembangkan melalui wirausaha, oleh karena itu siswa SMK disiapkan untuk bekerja dan terjun langsung ke lapangan. Individu yang lebih di tuntut akan lebih cemas dalam menghadapi dunia kerja.

Tuntutan merupakan sumber dari kecemasan. Siswa SMK yang dibekali dengan praktik individu lebih siap karena siswa SMK lebih siap dan di bekal berbagai macam keterampilan dari sekolah di bandingkan dengan siswa SMA maka siswa SMK akan lebih cemas dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini yang akan mengakibatkan dampak kecemasan bagi siswa SMK menurut (Yustinus Semiun 2006) seperti Simtom suasana hati Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah. Kedua Simtom kognitif Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi.

Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

- a. Siswa diharapkan terus meningkatkan kemampuan akademis baik secara teori maupun praktek, dengan belajar dan berlatih secara sungguh-sungguh terutama pada waktu praktek kerja sehingga akan memiliki tingkat keterampilan dan pengalaman kerja yang cukup.
- b. Siswa senantiasa menampilkan citra diri yang positif baik dalam bertutur kata/berkomunikasi, berpenampilan maupun dalam berperilaku.
- c. Siswa dapat mengeksplorasi potensi diri secara maksimal agar dapat berkembang melalui kegiatan/pelatihan yang diadakan pihak sekolah.

2. Bagi Sekolah

- a. Sekolah diharapkan mampu menyediakan sarana dan prasarana pembelajaran serta mengoptimalkan pemanfaatannya untuk mendukung proses pembelajaran dalam usaha mencapai tujuan.
- b. Sekolah diharapkan lebih meningkatkan kemampuan siswanya dengan memberikan dasar pengetahuan, keterampilan dan sikap kerja yang kuat agar mempermudah siswa untuk menyesuaikan diri ketika melaksanakan praktek kerja di dunia usaha/industri

- c. Sekolah dapat Meningkatkan *soft skill dan hard skill* siswa dengan pelatihan *Public speaking*, workshop desain web, kompetisi presentasi website, Pelatihan *Leardship*.
 - d. Sekolah dapat melakukan peningkatan *soft skills*, agar potensi yang dimilikinya dapat berkembang lebih optimal sehingga ketika lulus dan terjun di dunia kerja siswa akan memiliki *soft skills* yang baik.
 - e. Untuk memperlancar proses pembelajaran terutama untuk pelatihan di dunia usaha/industri sekolah diharapkan mampu menjalin hubungan sebanyak-banyaknya dengan dunia usaha/industri, sehingga akan mempermudah penempatan siswa dalam praktek kerja yang sesuai dengan bidang keahliannya
 - f. Sekolah dapat membantu mengarahkan karir siswa melalui beberapa cara seperti Memberikan konseling karir pada siswa, sehingga siswa dapat merencanakan dan memilih karir yang sesuai serta memberikan pelatihan untuk meningkatkan *soft skills* siswa dalam menghadapi dunia kerja
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja hendaknya memperhatikan faktor-faktor lain yang menyebabkan munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK dan SMA.

DAFTAR PUSTAKA

Ghufron, N. & Risnawita, R. 2010. Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media

Nevid, Rathus, & Gree. 2005. Psikologi Abnormal. Surabaya: Erlangga

Arik Triastutik, Andik Matulesy, Herlan Pratikto. Efektivitas pelatihan seft (Spritual emotional freedom Technique) terhadap penurunan kecemasan wanita yang berada pada masa Klimakterium berdasarkan pengetahuan tentang Premenopause. (2017) Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Jumrotin, Suroso, Tatik Meiyuntariningsih. Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche. (2018). Persona: Jurnal Psikologi Indonesia.

Rizki Maulana Hidayatullah , IGAA Noviekayati , Sahat Saragih. Efektivitas Spritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk menurunkan kecemasan santri baru di tinjau dari tipe kepribadian. (2018). Psikosains.

American Vocational Association. (1960). America's Vocational Schools. Washington : American Vocational Association.

Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal (Ed.5). Jakarta: Erlangga

Isjoni. 2009. Lulusan SMK Bantu Atasi Pengangguran. www.koran-jakarta.com. Diunduh 20 Maret 2010

Saputro, Dewi R. E (2007). Perbedaan tingkat Kecemasan antara Siswa Laki-laki dan Siswa Perempuan SMA Negeri 1 Sewon. Skripsi Psikologi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharna

Widayanto, N. D. (2011). Perbedaan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Malang. Skripsi Bimbingan Konseling dan Psikologi. Malang: Universitas Negeri Malang.

Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2003). Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta : Erlangga.

Sari, N.P.R.D & Dewi, D.K. (2013). Perbedaan tingkat kecemasan masa depan karir anak ditinjau dari self-concept dan persepsi dukungan sosial pada ibu anak tunarungu di SMALB-B Karya Mulia Surabaya. *Journal Online Character* Vol. 01, No. 01, Tahun 2013.

Sugiyono. (2002). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung : Alfabeta.