

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan**

##### **1. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan adalah suatu reaksi emosi yang terjadi karena seseorang mengalami tekanan perasaan dan tekanan batin secara berlebihan yang timbul dari perasaan ke-khawatiran yang subjektif dan tidak jelas penyebabnya dan meyakini bahwa sesuatu akan terjadi (Clift, 2011; Ratih, 2012). Individu dengan kecemasan membutuhkan penanganan agar nyaman dengan kondisi yang dialaminya. Kecemasan pada individu merupakan kekuatan dan stimulus yang besar dalam menggerakkan tingkah laku individu. Kekuatan tersebut mengarahkan individu memiliki tingkah laku menyimpang ataupun yang terganggu. Tingkah laku yang dimunculkan oleh individu dengan kecemasan merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008).

Kartono (1992) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang masih belum jelas yang berupa perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Hurlock (1996) juga mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang akan datang. Tanda-tanda yang biasanya muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan yang kurang menyenangkan. Perasaan ini biasanya juga disertai dengan rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah atau pada situasi konflik ia akan meragukan kemampuannya dalam mengatasi masalah dan kesulitannya karena ia akan merasa kurang mampu bila dibanding dengan orang lain.

Tidak jauh berbeda dengan Hurlock, Carr (2001) mengatakan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai suatu perasaan yang dialami seseorang pada saat mengalami ketakutan dengan ciri utamanya adalah obyeknya yang masih belum jelas. Chaplin (1997), merumuskan hal yang sama yaitu kecemasan atau kegelisahan sebagai suatu perasaan kekhawatiran dan ketakutan menghadapi situasi yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut dan disertai dengan gejala fisik seperti keringat dingin, gemetar, usaha melarikan diri dan lain-lain.

Maramis (1998), menambahkan bahwa komponen kecemasan adalah jantung berdebar, nyeri pada dada, tukak lambung, sakit kepala, gangguan tidur

hingga sesak nafas. Kecemasan yaitu kondisi emosional kronis yang kompleks dengan komponen utama rasa takut dan termasuk ciri dari berbagai penyimpangan atau kelainan syaraf dan mental. Menurut Catell (dalam Sarafino, 1990) kecemasan adalah suasana yang tidak menyenangkan dan disertai frustrasi dengan ketidakpastian tentang masa depan, penderitaan, kegagalan atau ancaman kegagalan. Kisker (Robertus, 2004) mendefinisikan bahwa kecemasan sebagai suatu keadaan tegang yang memotivasi individu untuk berbuat sesuatu sebagai reaksi terhadap adanya hambatan, ancaman terhadap keinginan pribadi atau perasaan tertekan yang disebabkan oleh perasaan kecewa, rasa tidak puas dan tidak aman.

Hanafi (2007) mengatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan adanya ketakutan dan kekhawatiran pada seseorang jika ia tidak dapat menghadapi tekanan yang dialaminya. Dradjat (1996) menambahkan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur dan terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Penyebabnya bisa bermacam-macam, bisa dari dalam maupun dari luar individu yang bersangkutan. Kecemasan itu muncul ketika dihadapkan pada situasi tertentu yang mengancam dirinya.

Lazarus (1996) memiliki pendapat bahwa kecemasan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan adanya perasaan tidak berdaya. Sifat kecemasan dikatakan subjektif karena kejadian yang menjadi penyebab dan reaksi yang dialami tiap individu berbeda. Priest (1991) memberikan pengertian tentang kecemasan yaitu perasaan yang dialami individu ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan terjadi dan timbul karena berbagai alasan dan situasi individu yang cemas, merasa tidak bahagia, tidak enak, tegang, dan biasanya enggan melakukan sesuatu untuk mengurangi kecemasannya.

Bustaman (dalam Tallis, 1992) memiliki definisi lain tentang kecemasan bahwa kecemasan adalah ketakutan terhadap hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas akan muncul bila seseorang berada dalam suatu keadaan yang diduga akan merugikan dan dirasakan mengancam dirinya serta merasa tidak berdaya menghadapinya. Begitupun Hariono (2000) yang mengatakan bahwa kecemasan akan berfungsi positif apabila hal tersebut berupa respon umum dan normal dalam kehidupan sehari-hari. Lalu sebaliknya, pada sisi negative kecemasan yang berlebihan disebut kecemasan “neurotik” yang akan berdampak pada timbulnya depresi, *hopeless*, dan putus asa. Atkinson,dkk (1996) juga menyatakan bahwa kecemasan adalah segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organism yang dapat menimbulkan kecemasan. Konflik dan bentuk frustrasi lain merupakan salah satu sumber kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan

tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menimbulkan kecemasan.

Individu dengan kecemasan membutuhkan penanganan agar mereka dapat nyaman dengan kondisinya. Kecemasan pada individu merupakan kekuatan dan stimulus yang besar dalam menggerakkan tingkah laku individu. Kekuatan tersebut mengarahkan individu memiliki tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Tingkah laku yang dimunculkan oleh individu dengan kecemasan merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Gunarsa, 2008). Individu yang memiliki gejala dalam pembentukan kecemasan dalam dirinya seperti timbul pikiran obsesif, kesulitan untuk bersantai, merasa gelisah, lebih mudah merasa kelelahan, sulit berkonsentrasi dan cenderung memiliki pemikiran yang kosong, muncul ketegangan ditandai dengan menegangnya otot, merasa gugup dan mudah kaget, mengalami kesusahan tidur, berkeringat, mual, sesak nafas dan detak jantung lebih cepat serta cenderung menghindari kegiatan dengan tujuan untuk mengurangi kemungkinan situasi yang berbahaya (Heeren & McNally, 2016).

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat di atas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam dan dapat menyebabkan gelisah karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan**

Adler dan Rodman (1991) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

### **a. Pengalaman negatif pada masa lalu**

Pengalaman merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang di masa depan, ketika seseorang menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan tidak menyenangkan. Misalnya gagal saat mengikuti tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan seseorang dalam menghadapi tes.

### **b. Pikiran yang tidak rasional**

Ellis (dalam Ghufron, 2010) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran yang tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

a) Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik yaitu adanya asumsi dalam diri bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan tidak mampu serta tidak sanggup mengatasi permasalahan.

b) Kesempurnaan

Setiap individu pasti menginginkan kesempurnaan, mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak cacat. Kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi setiap orang, apabila target kesempurnaan tidak tercapai akan mengalami kecemasan.

c) Persetujuan

Persetujuan dari adanya keyakinan yang salah didasarkan pada anggapan bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, melainkan untuk mencapai persetujuan dari orang lain.

d) Generalisasi tidak tepat

Keadaan seperti ini memberikan istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini dapat terjadi pada seseorang yang memiliki sedikit pengalaman.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut untari (2014), yaitu :

a) Usia

Semakin meningkat usia seseorang, semakin baik tingkat kematangan seseorang walau sebenarnya tidak mutlak.

b) Jenis Kelamin

Gangguan ini lebih sering dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Karena perempuan lebih peka terhadap emosi yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detil sehingga laki-laki cenderung global atau tidak detil.

c) Tahap Perkembangan

Setiap tahap dalam usia perkembangan sangat berpengaruh pada perkembangan jiwa termasuk konsep diri yang akan mempengaruhi ide, pikiran, kepercayaan, dan pandangan individu tentang dirinya dan dapat mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Individu dengan konsep diri negative lebih rentang terhadap kecemasan.

- d) Tipe Kepribadian  
Orang yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan stress daripada yang memiliki kepribadian B. Orang-orang pada tipe A dianggap lebih memiliki kecenderungan untuk mengalami tingkat stress yang lebih tinggi, sebab mereka menempatkan diri pada suatu tekanan waktu dengan menciptakan suatu batas waktu tertentu untuk kehidupan mereka.
- e) Pendidikan  
Seseorang dengan tingkat pendidikan rendah mudah mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang.
- f) Status kesehatan  
Seseorang yang seang sakit dapat menurunkan kapasitas seseorang dalam menghadapi stress
- g) Makna yang dirasakan  
Jika stresor dipersepsikan akan berakibat baik maka tingkat kecemasan yang akan dirasakan akan berat. Sebaliknya, jika stresor dipersepsikan tidak mengancam dan individu mampu mengatasinya maka tingkat kecemasan yang dirasakan lebih ringan.
- h) Nilai-nilai budaya dan spiritual  
Nilai-nilai budaya dan spiritual dapat mempengaruhi cara berfikir dan tingkah laku seseorang.
- i) Dukungan sosial dan lingkungan  
Dukungan sosial dan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan.
- j) Mekanisme koping  
Ketika mengalami kecemasan, individu akan menggunakan mekanisme koping untuk mengatasinya dan ketidakmampuan mengatasi kecemasan secara konstruktif menyebabkan terjadinya perilaku patologis.
- k) Pekerjaan  
Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga. Bekerja bukanlah sumber kesenangan tetapi dengan bisa memperoleh pengetahuan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005), kecemasan dipengaruhi beberapa faktor yaitu :

- a) Faktor sosial lingkungan, meliputi pemapara terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respon takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.
- b) Faktor biologis, meliputi predisposisi genetik, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitive.
- c) Faktor perilaku, meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.
- d) Faktor kognitif dan emosional, meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Freudian atau teori psikodinamika) faktor-faktor kognitif seperti prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang *self defeating* atau irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal tubuh, dan *self efficacy* yang rendah.

Daradjat (2011) menyebutkan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu :

- a) Rasa cemas timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam. Kecemasan ini lebih dekat engan rasa takut karena sumbernya terlihat jelas dalam pikiran.
- b) Cemas karena berdosa atau bersalah, karena melakukan hal hal yang berlawanan dengan keyakinan nurani. Kecemasan ini sering menyertai gejala-gejala gangguan mental yang kadang terlihat dalam bentuk umum.
- c) Kecemasan berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Sedangkan menurut Az-Zaahrani (2005) menyebutkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan, yaitu :

- a) Lingkungan keluarga  
Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta adanya ketidakpedulian orangtua terhadap anak dapat menyebabkan ketidak nyamanan serta kecemasan pada anak saat berada dalam rumah.

b) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan individu. Jika individu tersebut berada pada lingkungan yang tidak baik dan individu tersebut menimbulkan suatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya berbagai penilaian buruk dimata masyarakat. Hingga dapat menimbulkan kecemasan.

Berdasarkan beberapa faktor-faktor kecemasan, dapat disimpulkan bahwa adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pengalaman, pikiran yang tidak rasional, respon terhadap stimulus, merasa berdosa. Sedangkan faktor eksternal adalah kurangnya dukungan dari keluarga, lingkungan, dan sosial.

### 3. Aspek-Aspek Kecemasan

Greenberger dan Padesky (1995) mengelompokkan kecemasan menjadi empat aspek, yaitu :

a. Reaksi Fisik

Seseorang yang mengalami kecemasan akan mengalami reaksi fisik seperti telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, pipi merona, pusing, sulit bernafas.

b. Pemikiran

Seseorang yang cemas selalu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak akan mampu mengatasi masalah, tidak memperdulikan bantuan dan khawatir akan hal buruk. Seseorang yang cemas memiliki pemikiran negatif tentang kemampuannya menghadapi situasi yang membuatnya cemas. Pemikiran negatif yang timbul mengakibatkan kondisi seseorang menjadi tidak nyaman. Pikiran tersebut berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian , tidak siap dalam segala hal.

c. Perilaku

Seseorang yang sedang cemas akan berperilaku menghindari setiap situasi yang dihadapi dengan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya. Perilaku tersebut terjadi karena individu merasa terganggu dan tidak nyaman.

d. Suasana Hati

Suasana hati seseorang yang sedang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panic. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan.

Menurut Daradjat (1990), aspek-aspek kecemasan terbagi menjadi dua bentuk, yaitu :

- a) Fisiologis  
Bentuk reaksi fisiologis berupa detak jantung meningkat, pencernaan tidak teratur, keringat berlebihan, ujung jari terasa dingin, sering buang air kecil, tidur tidak nyenyak, sakit kepala, nafsu makan hilang, dan sesak nafas.
- b) Psikologis  
Aspek psikologis terbagi menjadi dua bentuk, yaitu :
  - 1) Aspek kognitif  
Yang termasuk dalam aspek kognitif adalah tidak mampu memusatkan perhatian.
  - 2) Aspek afektif  
Yang termasuk dalam aspek afektif antara lain: takut, merasa dirinya akan ditimpa bahaya.

Aspek-aspek lain menurut Fortinash, Worent dan Maher (dalam Waqiyati, 2012) meliputi :

- a) Aspek kognitif  
Seseorang yang mengalami kecemasan biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada dan khawatir serta berpikir tentang hal buruk. Seseorang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja memiliki pemikiran negative mengenai mampu tidaknya ia menghadapi dunia kerja dan biasanya pikiran ini menetap dalam waktu lama tanpa ada usaha dari individu tersebut untuk mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih positif. Aspek kognitif ini dapat ebrupa perasan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian dan tidak siap.
- b) Aspek emosional  
Meliputi perasaan gugup, jengkel, dan panik. Suasana hati dapat berubah dengan tiba-tiba ketika dihadapkan pada kondisi yang dapat memunculkan kecemasan. Perasaan gugup dan paik dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu misalnya dalam hal keinginan atau minat.
- c) Aspek fisiologis  
Reaksi fisik yang terjadi pada seseorang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, pipi merona, pusing dan sulit bernafas.



Kondisi ini biasanya terjadi ketika seseorang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja tersebut melihat televisi atau media massa mengenai problema menghadapi dunia kerja.

Ghufron & Risnawita (2010) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu :

- a) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi.
- b) Emosional seperti panik dan takut.
- c) Mental dan kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir dan bingung.

Berdasarkan paparan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari kecemasan adalah aspek yang ada dalam individu sendiri dari segi kognitif, psikologis, fisiologis, sosial, dan emosional. Hal ini terjadi karena adanya bahaya yang membuat individu merespon dengan adanya cemas.

## **B. Kepercayaan Diri**

### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah sifat yang sangat penting dan berguna bagi kehidupan manusia. Tidak hanya membantu seseorang untuk hidup lebih bahagia, tetapi juga sepenuhnya memanfaatkan potensi seseorang. Kepercayaan diri adalah sifat kepribadian yang sangat menentukan, karena dapat mempengaruhi sikap hati-hati, ketidak tergantungan, ketidak serakahan, toleransi dan cita-cita (Williams, 1996).

Menurut Lauster (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam setiap tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas melakukan sesuatu sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan dalam diri. Antony (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menambahkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap seseorang yang dapat menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan memiliki kemampuan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Orang yang percaya diri adalah orang yang memiliki cita-cita normal karena tidak ada yang perlu ditutupi atas cita-cita yang berlebihan (Lauster, 1990).

Menurut Davies (2004), ciri-ciri orang yang memiliki rasa percaya diri adalah menikmati hidup dengan bergembira, dapat mengetahui dan menilai dirinya sendiri, mempunyai keahlian sosial yang baik, mempunyai sikap positif, tegas,

mempunyai tujuan yang jelas, dan siap menghadapi tantangan. Bandura (dalam Kumara, 1998) menambahkan bahwa salah satu ciri orang yang mampu mengaktualisasikan dirinya yaitu memiliki kepercayaan diri dan keyakinan untuk dapat mewujudkan kemampuannya didasarkan dengan harga diri, konsep diri positif, optimis, mandiri, tidak membandingkan diri dengan orang lain, fleksibel, tegas, berani, dan spontan. Menurut Jersid (dalam Anggraini, 2001) orang yang percaya diri mempunyai ciri-ciri seperti optimis, bertanggung jawab, mandiri, tidak egois, toleransi terhadap keberadaan diri dan orang lain serta yakin dan sukses.

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif dalam mengembangkan potensi secara optimis dalam diri karena melakukan sesuatu sesuai dengan yang diharapkan dengan potensi yang sudah dimiliki dan berani untuk menghadapi segala tantangan sebagai suatu pengalaman dalam hidupnya sekarang dan yang akan datang

## **2. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri merupakan modal dasar seorang individu dalam memenuhi berbagai kebutuhan. Untuk mendapatkan rasa percaya diri yang baik ditentukan oleh banyak faktor pendukung. Menurut Pudjiastuti A (2010) menyatakan bahwa percaya diri bukan merupakan bakat (bawaan), melainkan pencapaian yang dihasilkan dari proses pendidikan atau pemberdayaan yang dapat dilatih atau dibiasakan. Faktor lingkungan terutama orangtua dan guru berperan sangat besar.

Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Hakim (2002), yaitu :

- a) Lingkungan keluarga  
Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap manusia, lingkungan sangat mempengaruhi pembentukan awal kepercayaan diri pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya yang diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.
- b) Pendidikan formal  
Sekolah dikatakan sebagai pendidikan kedua bagi anak dimana sekolah merupakan lingkungan yang paling berperan bagi anak setelah lingkungan rumah. Sekolah memberikan peran bagi anak untuk mengekspresikan kepercayaan dirinya terhadap teman sebaya.
- c) Pendidikan non formal  
Salah satu modal utama untuk menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh kepercayaan diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang

berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Kepercayaan diri akan menjadi lebih baik jika individu memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain kagum. Kemampuan dan keterampilan dalam bidang tertentu bisa didapatkan melalui pendidikan non formal misalnya : bermain alat music, jurnalistik, kursus bahasa asing, keterampilan memasuki dunia kerja dan sebagainya. Sebagai penunjang timbulnya rasa percaya diri pada individu yang bersangkutan.

Menurut Lauster (2003), faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah sebagai berikut :

- a) Kemampuan pribadi  
Kemampuan diri adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengembangkan diri dimana individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakannya dan tidak tergantung pada orang lain mengenai kemampuannya.
- b) Interaksi sosial  
Interaksi sosial yaitu mengenai bagaimana individu dalam hubungan dengan lingkungannya bertoleransi, dapat menerima dan menghargai orang lain.
- c) Konsep diri  
Konsep diri merupakan bagaimana individu memandang dan menilai dirinya secara positif maupun negative, mengenal kelebihan dan kekurangannya

Menurut Mylsidayu (2014), menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain :

- a) Karakteristik kepribadian (konsep diri)
- b) Karakteristik demografi (jenis kelamin, umur)
- c) Kegairahan atau kecemasan
- d) Kognisi

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal adalah individu memiliki kemampuan untuk mengembangkannya agar tidak bergantung pada orang lain, lingkungan keluarga, memiliki konsep diri, mempunyai harga diri, dan memiliki pengalaman yang positif supaya terbentuk kepercayaan dirinya. Selain itu, adapun faktor eksternal yaitu individu mampu berinteraksi sosial dengan baik dan mampu menempuh pendidikan formal maupun non formal.

### 3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2002), beberapa aspek kepercayaan diri yaitu :

- a) Kemampuan pribadi  
Yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan dirinya, dimana individu tidak bergantung pada orang lain dan mengenal kemampuan diri sendiri.
- b) Interaksi sosial  
Mengetahui sikap individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, dapat memahami lingkungan, dan bertoleransi terhadap lingkungan.
- c) Konsep diri  
Bagaimana individu memandang dirinya secara positif maupun negative dan mampu mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Menurut Anthony (1996), mengemukakan aspek-aspek kepercayaan diri antara lain :

- a) Optimis  
Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dijelaskan bahwa yang dimaksud optimis adalah seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal atau persoalan. Seseorang yang memiliki sikap optimisme disebut orang optimis atau dapat diartikan sebagai seseorang yang selalu semangat berpengharapan baik.
- b) Menghadapi persoalan yang ada dengan hati yang tenang  
Manusia hidup selalu menghadapi masalah. Apabila masalah yang datang hendaknya seseorang menerima dengan pasrah dan tenang. Seseorang yang percaya diri memiliki ciri pengendalian dirinya baik dan emosinya stabil (Rini, 2002).
- c) Memandang permasalahan sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi  
Dalam menghadapi sebuah permasalahan diharapkan dapat diatasi dalam tingkatan yang lebih baik, sehingga sikapnya menjadi positif dan terbuka. Individu yang optimis mempunyai kemauan guna bekerja dan belajar untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
- d) Tidak mementingkan diri sendiri dan toleran  
Tidak mementingkan diri adalah sikap murni seseorang tanpa tujuan untuk mendapatkan balasan sama sekali, sedangkan individu yang mempunyai toleransi akan mengenali kemampuan dan keterbatasan dirinya, kemampuan dan keterbatasan orang lain serta perbedaan potensi pribadi antar waktu. Walgito (2002) menambahkan bahwa toleran berarti memahami dan menerima perbedaan orang lain dengan dirinya

dan mengerti kekurangan yang ada pada dirinya serta dapat menerima pandangan dari orang lain.

e) Memiliki ambisi yang wajar

Ambisi adalah dorongan untuk mencapai hasil yang diperlihatkan dan dihargai oleh orang lain untuk mempertinggi rasa harga diri dan memperkuat rasa percaya diri.

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek kepercayaan diri adalah seseorang yang mandiri, mempunyai jiwa yang optimis, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, dan mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Menurut Drajat (1982) ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri adalah tidak memiliki keraguan dan perasaan rendah diri, tidak takut memulai suatu hubungan baru dengan orang lain, tidak suka mengkritik dan aktif dalam pergaulan dan pekerjaan, tidak mudah tersinggung, berani mengemukakan pendapat, berani bertindak, dapat mempercayai orang lain, dan selalu optimis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri antara lain : Kemampuan pribadi, Interaksi sosial, Konsep diri, Optimis, Menghadapi persoalan yang ada dengan hati yang tenang, Memandang permasalahan sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi, Tidak mementingkan diri sendiri dan toleran, Memiliki ambisi yang wajar. Oleh karena itu untuk menyelesaikan permasalahan ini peneliti menggunakan aspek menurut Lauster (2002) yang akan dijadikan sebagai indikator dalam penyusunan skala kepercayaan diri dikarenakan aspek-aspek tersebut dapat digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa psikologi untag surabaya, alasannya karena lebih kongkrit dan bahasa yang digunakan lebih mudah untuk dipahami

### **C. Kerangka Berfikir**

Pada masa pandemi Covid-19, dalam mencari pekerjaan bisa dikatakan susah atau tidak mudah. Selain karena persaingan yang ketat akibat banyaknya korban Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) ditambah dengan bertambahnya lulusan baru. Dalam arti mencari pekerjaan pada saat pandemi akan menghadapi dua kali lipat persaingan, hal tersebut dikarenakan pada tahun sebelumnya hanya ada pertambahan lulusan baru tetapi selama pandemi ini individu juga harus bersaing dengan pencari kerja korban PHK. Hal tersebut megakibatkan mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan dan merasa sangat cemas.

Mahasiswa akhir yang akan memasuki dunia kerja harus memiliki kesiapan mental dari sekarang karena fenomena yang sering terjadi setiap tahunnya begitu

banyak sarjana yang masih menganggur, hal tersebut diakrenakan peluang kerja sangat sempit. Persoalan nyata pada dunia kerja dianggap sebagai suatu peluang, namun juga bisa dianggap sebagai ancaman yang akan diterima oleh individu jika merasa tidak siap dan gagal membangun kepercayaan diri dalam usahanya untuk menghadapi dunia kerja. Ketidaksiapan diri untuk memasuki dunia kerja mengakibatkan individu merasa terombang-ambing dalam kebingungan, kebimbangan dan ketidakpastian dalam diri untuk menyongsong masa depan. Hal itulah yang akan membawa kecemasan pada seseorang dalma menghadapi dunia kerja.

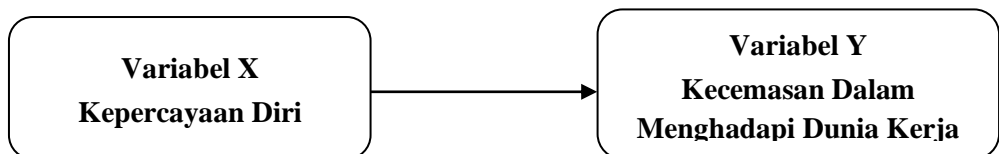
Kecemasan timbul karena seorang individu merasa terancam oleh suatu hal yang menimbulkan kekacauan fisik karena merasa belum siap menghadapi dunia kerja setelah mendapatkan gelar sarjana. Menurut Nevid (2003) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan takut bahwa sesuatu yang buruk akna terjadi. Perasaan takut timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap objek yang masih abstrak dan juga takut yang bersifat subjektif ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, dan sebagainya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori dari Greenberger dan Padesky (1995) yang mengelompokkan kecemasan menjadi empat aspek yaitu : a) reaksi fisik, b) pemikiran, c) perilaku, d) suasana hati

Menurut lauster (dalam Ghuftron & Risnawati, 2010) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan atas kemampuan seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, senang, optimis, toleran dan bertanggung jawab. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori Lauster (2002) yang mengungkapkan bahwa aspek kepercayaan diri yaitu : a) kemampuan pribadi, b) interaksi sosial, c) konsep diri. Hubungan kecemasan dengan kepercayaan diri sangat berkaitan ketika seorang individu menghadapi suatu hal, apakah individu tersebut mampu mengontrol dirinya agar memiliki kepercayaan diri atau malah sebaliknya (Aiman, 2016) .Sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Menghadapi dunia kerja dianggap sebuah bahaya yang sedang dihadapi sehingga timbul kecemasan dan hilangnya kepercayaan diri dianggap sebagai perubahan dalam hal berpikir atau bertindak laku.

Perry (2005) dalam bukunya yang berjudul "*Confidence Booster (pendongkrak Kepercayaan Diri)*" menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri positif/tinggi selalu optimis dan yakin bahwa akan sukses. Seseorang yang percaya diri berfokus pada kemampuan dan dorongan kemauan yang kuat, yaitu hasrat untuk mencapai kesuksesan dengan resiko apapun. Di lain

pihak, orang percaya diri melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan memperbaiki diri. Orang yang percaya diri menganggap kegagalan itu wajar. Jika seseorang bersikap seperti ini, maka akan terbebas dari perasaan cemas dan takut akan kegagalan. Sebaliknya seseorang yang memiliki kepercayaan diri negative/rendah selalu merasa cemas akan apa yang akan dihadapi, mudah menyerah karena tidak yakin atas kemampuan yang dimiliki. Selain itu juga memandang kegagalan sebagai suatu halangan atau ancaman yang membahayakan dan berpikir bahwa tidak akan pernah berhasil di kesempatan yang lain. Seseorang yang bersikap seperti ini akan selalu merasacemas, khawatir, dan was-was dalam menjalani kehidupannya sehingga proses untuk menuju masa depan yang lebih baik tidak berjalan dengan lancar.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa persoalan nyata pada dunia kerja dapat dipandang sebagai suatu peluang dan suatu ancaman bagi seseorang yang tidak siap dan gagal dalam membangun kepercayaan diri untuk menghadapi dunia kerja. Dengan kata lain, ketika seseorang memiliki rasa percaya diri maka kecemasan akan berkurang, namun jika kepercayaan diri kurang maka dapat memperkuat kecemasan. Seseorang yang percaya diri lebih optimis dalam menghadapi tantangan, berpikir positif, dan tidak takut dengan persaingan dalam dunia kerja akrena memiliki keyakinan dan tidak ada sesuatu yang menghambatnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi kecemasan seseorang.



**Gambar 1. Kerangka berpikir**

Keterangan :

X : Kepercayaan Diri

Y : Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang dibuat oleh peneliti berdasarkan lanasan teori adalah “ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus

Surabaya". Peneiti memiliki asumsi semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin tinggi.