

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

2.1.1. Pengertian Kecemasan

Seseorang bisa menjadi cemas bila dalam kehidupannya terancam oleh sesuatu yang tidak jelas, karena kecemasan dapat timbul pada banyak hal yang berbeda-beda. Kecemasan adalah keadaan takut yang terus menerus namun berbeda dengan ketakutan biasa yang merupakan respon terhadap rangsang menakutkan yang sedang terjadi, sebab ketakutan yang dialami merupakan respon terhadap kesukaran yang belum terjadi (Mahmud, 1990 dalam jurnal Denia Martini Machdan, dkk). Menurut Priest, 1987 (dalam jurnal Denia Martini Machdan, dkk.) kecemasan adalah suatu keadaan umum yang dialami dari waktu ke waktu sebagai tantangan terhadap situasi dan kondisi yang mengancam, nyata maupun khayal. Lebih lanjut Meichati, 1983 (dalam jurnal Denia Martini Machdan, dkk.) menyatakan bahwa kecemasan sering dialami terhadap hal-hal yang belum diketahui kepastiannya, misal terhadap masa depannya, terhadap rencana yang sedang diangankan dan sebagainya.

Kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang menyatu dan terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan batin atau frustrasi dan pertentangan batin (Menurut Daradjat, 1990 dalam jurnal Imam Sholikhhi 2009). Pendapat ini sejalan dengan pendapat Davidoff ,1991 (dalam jurnal Imam Sholikhhi 2009), menyatakan bahwa kecemasan sebagai emosi yang ditandai oleh

perasaan akan bahaya yang diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stres yang menghadang dan oleh bangkitnya sistem saraf simpatik. Lebih lanjut menurut Freud (dalam Corey, 1995) memandang kecemasan sebagai keadaan tegang yang memotivasi seseorang untuk berbuat sesuatu.

Fungsinya adalah memperingatkan adanya bahaya, yaitu tanda bagi ego yang akan terus menerus meningkat apabila tindakan untuk mengatasi ancaman atau bahaya tersebut tidak diambil. Pendapat ini sama dengan pendapat Koeswara, 1991 (dalam Corey 1995) yang mengatakan bahwa sungguh pun dapat menyebabkan individu berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan atau meningkatkan ketegangan, kecemasan pada dasarnya memiliki arti penting bagi individu. Secara ringkas bisa dikatakan bahwa kecemasan berfungsi sebagai peringatan bagi individu agar mengetahui adanya bahaya yang sedang mengancam, sehingga individu tersebut bisa mempersiapkan langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengatasi bahaya yang mengancam itu.

Kecemasan merupakan reaksi akibat ketidakmampuan individu mengatasi konflik dari dalam maupun dari luar yang dirasakan tidak menyenangkan. Kecemasan tidak dapat diketahui secara langsung tetapi dapat diketahui melalui gejala-gejala yang nampak. Menurut Ratus (dalam Imam Sholikh. 2009) kecemasan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang dikarakteristikan oleh tekanan, ketakutan, kegagalan, dan ancaman yang berasal dari lingkungan. Bandura menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi dari inefficacy (ketidakyakinan diri akan kemampuan) dalam berhadapan dengan kejadian atau situasi yang berpotensi untuk terjadi dan mengarah pada perilaku menghindar.

Kartono juga mendefinisikan kecemasan sebagai semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau kabur. Dapat berupa perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Begitu juga dengan Hurlock (dalam Denia Martini Machdan, 2012) mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang.

Dan tanda-tanda yang biasanya muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan perasaan yang kurang menyenangkan. Biasanya disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah. Dan apabila seseorang individu menghadapi suatu masalah atau situasi konflik dia akan meragukan kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah dan kesulitannya tersebut karena dia akan merasa kurang mampu bila dibandingkan dengan orang lain, Hurlock (Anawati). Bahkan Chaplin (dalam Denia Martini Machdan, dkk 2012) menyatakan hal yang sama bahwa kecemasan atau kegelisahan sebagai suatu perasaan kekhawatiran dan ketakutan menghadapi situasi yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, disertai dengan gejala-gejala fisik seperti:

1. berkeringat dingin,
2. gemetar,
3. usaha melarikan diri dan lain-lain.

Atkinson,dkk,(dalam Atina Muchmadati) menyatakan kecemasan adalah segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme yang dapat menimbulkan kecemasan. Konflik dan bentuk frustasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menimbulkan kecemasan. Coon dan Raymond (dikutip Martaniah, 1984) mengatakan bahwa ciri-ciri kecemasan adalah ketidakstabilan emosi, perasaan rendah diri, perasaan tegang, perasaan tidak aman, sulit mengambil keputusan, hilangnya perhatian, mudah pusing, mudah mual, tenggorokan tersekat, sulit tidur dan hilang konsentrasi. Dari uraian diatas, reaksi terhadap kecemasan dapat dikelompokkan menjadi 2 gejala, yaitu:

- a. Gejala fisiologis, seperti mudah lelah, nafsu makan kurang, mudah pusing, jantung berdebar, keluar keringat dingin, sulit tidur, dan nafas sesak.
- b. Gejala psikologis, seperti khawatir terhadap apa yang akan terjadi, merasa tertekan, bingung, mudah, marah, perasaan tegang, ingin menghindar, dan tidak dapat konsentrasi.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika mengalami hal-hal yang dianggap sebagai suatu hambatan, ancaman, keinginan pribadi serta suatu peristiwa yang akan datang.

2.1.2. Pengertian Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Alumni *Fresh Graduate*.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja. Kecemasan dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang semakin ketat dan pengangguran semakin banyak, pengalaman yang sedikit dan dibutuhkan kompetensi seperti pengetahuan, keterampilan serta sikap atau perilaku. Alumni yang baru lulus (*Fresh Graduate*) nantinya akan menghadapi persaingan dalam mencari pekerjaan, dimana banyak kemungkinan-kemungkinan didalamnya, seperti mendapat pekerjaan atau menjadi pengangguran. Terutama jika melihat perkembangan yang terjadi dalam dunia kerja saat ini, dimana pengalaman lebih diutamakan. Sedangkan rata-rata lulusan perguruan tinggi lebih minim pengalaman kerja.

Setiap orang memiliki gambaran yang mengenai dunia kerja. Banyak yang beranggapan bahwa persaingan dalam dunia kerja adalah sesuatu yang menantang, tapi tidak sedikit pula yang berpendapat bahwa persaingan tersebut adalah hal yang menakutkan. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah adanya rasa khawatir mengenai masa depan, yang tidak dapat diramalkan dan mengandung keaburan.

2.1.3. Aspek – aspek kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

Aspek-aspek kecemasan menghadapi dunia kerja mengacu pada aspek-aspek kecemasan Menurut Fortinash Worent & Maher (dalam Waqiati, H. dkk 2012) yaitu:

a. Aspek Kognitif (Berpikir)

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 yang buruk. Seseorang yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja memiliki pemikiran negatif 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. Tapi ada keuntungan dari berpikir negative yakni akan menuntut agar lebih berprestasi karena ketakutannya akan kegagalan. Dan ternyata ada efek negative dari pemikiran positif ini yakni kurang tepat jika diterapkan pada situasi menuntut untuk berprestasi. Bila dihubungkan dengan kemampuan seseorang akan menimbulkan akibat yang negative, karena ketika berhadapan dengan pekerjaan tertentu yang memerlukan kemampuan tertentu maka dituntut adalah kemampuan riil(nyata). Dengan berpikir positif terhadap kemampuan seseorang dapat menyebabkan orang tersebut selalu menilai diri, lebih *overestimate* terhadap kemampuan dan tidak peduli dengan kekurangan yang dimiliki yang akhirnya akan menimbulkan perasaan cemas karena kurang dapat berprestasi.

Jadi aspek kognitif ini dapat berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian, tidak dapat berprestasi dan juga tidak tau tujuan hidup.

b. Aspek Emosional (Suasana hati)

Suasana hati orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika ia dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut. Perasaan gugup dan panik dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu misalnya dalam hal keinginan atau minat. Perasaan gugup dan panik dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu. Misalnya dalam hal keinginan dan minat. Jadi aspek emosional ini dapat berupa perasaan atau suasana hati yang berubah-ubah dan tidak mampu membuat keputusan.

c. Aspek Fisiologis

Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing dan sulit bernafas. Kondisi ini biasanya terjadi pada saat seseorang yang cemas terhadap dunia kerja tersebut melihat berita di televisi atau media massa mengenai berbagai macam problema dalam dunia kerja. Reaksi fisik ini dapat berlangsung lama maupun sebentar tergantung pada lama tidaknya situasi yang dihadapinya. Ada kemungkinan, setelah selesai melihat berita tentang dunia kerja tersebut, reaksi fisik yang ada pun menjadi hilang. Dan hal ini dapat terjadi kembali manakala individu tersebut melihat berita serupa. Jadi aspek-aspek kecemasan menghadapi dunia kerja adalah berpikir, suasana hati dan reaksi fisik.

2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Menurut Adler dan Rodman (dalam Ghufron, 2010) menyatakan terdapat 2 faktor yang menyebabkan adanya kecemasan yakni pengalaman yang negative pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

1. Pengalaman negative pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila seseorang menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalny pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan seseorang dalam menghadapi tes.

2. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karna suatu kejadian, melainkan dari pemikiran dan keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan. Ellis (dalam Ghufron, 2010) memberi daftar kepercayaan kecemasan adalah contoh dari pikiran yang tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yakni kegagalan katastropik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

a. Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik yakni adanya asumsi dari dalam diri seseorang bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahan.

b. Kesempurnaan

Setiap orang menginginkan kesempurnaan, individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi setiap orang. Apabila target ukuran kesempurnaan itu tidak tercapai, orang tersebut akan mengalami kecemasan.

c. Persetujuan

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

d. Generalisasi tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

(Dalam Ghufron,2010) menjelaskan bahwa secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimistis, takut gagal, pengalaman negative masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Sedangkan faktor eksternal adalah seperti kurangnya dukungan sosial.

2.2. Positive Thinking (Berpikir Positif)

Berpikir adalah berkembangnya ide atau konsep didalam diri seseorang. Maka pengertian berpikir positif adalah cara berpikir secara logis yang memandang sesuatu dari segi positif baik terhadap dirinya sendiri, oranglain, maupun keadaan lingkungannya. sehingga ia tidak akan putus asa atas masalah yang dihadapinya dan mudah mencari jaan keluar dari masalahnya. Namun banyak orang berbicara tentang berpikir positif, tapi secara relatif hanya beberapa orang saja yang menjadikannya kebiasaan yang konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Berpikir positif tampaknya kurang mendapat perhatian dari sebagian besar ahli pikir karena teknik aktualnya yang sangat sederhana, yaitu hanya berarti mengarahkan perhatian pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikiran (Albrecht, 1980. *Brain Power. USA: Prentice*. dalam HallArdiansyah, R. 2011).

Berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir yang menyeluruh sifatnya, karena mengandung gerak maju yang penuh daya cipta terhadap unsur unsur yang nyata dalam kehidupan manusia. Setiap pemikir positif akan melihat setiap kesulitan dengan cara yang gamblang dan polos, serta tidak mudahterpengaruh sehingga menjadi putus asa oleh berbagai tantangan atau pun hambatan yang dihadapi. Seorang pemikir positif juga tidak akan mencari dalih untuk bisa menghindar dari kesulitan. Berpikir positif juga selalu didasarkan pada fakta,bahwa setiap masalah pasti ada pemecahannya. Suatu pemecahan yang didapat melalui proses intelektual yang sehat (dalam Peale, N.V. 1977).

2.2.1. Aspek-Aspek Berpikir Positif

Senada dengan pendapat Peale, (Albrecht, 1980. *Brain Power. USA: Prentice. Hall*Ardiansyah, R. 2011) menyatakan bahwa dalam berpikir positif tercakup aspek-aspek sebagai berikut :

a. Harapan yang positif.

Dalam melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan, serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan, seperti: “Saya dapat melakukan”, “Mengapa tidak” atau “Mari kita coba”.

b. Afirmasi diri.

Afirmasi diri yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain.

c. Pernyataan yang tidak menilai.

Dalam hal ini adalah suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan diri daripada menilai keadaan, bersifat luas dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal.

d. Penyesuaian diri terhadap suatu kenyataan.

Yaitu mengakui kenyataan dan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri sendiri. Ditambahkan oleh Anderson (dalam Albrecht, 1980. *Brain Power. USA: Prentice. Hall*Ardiansyah, R. 2011) bahwa menerima masalah dan menghadapinya adalah salah satu ciri dari berpikir positif.

Masalah bukanlah suatu hal yang harus dihindari atau disesali, melainkan bagian dari hidup yang harus dihadapi. Lebih lanjut Albrecht (dalam *Brain Power* 1980 jurnal of HallArdiansyah, R. 2011) menyatakan bahwa dengan mengarahkan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikiran akan mendatangkan kesan-kesan yang positif pada pikiran dan perasaan individu. Hal ini merupakan substansi dari berpikir positif. Menurut Albrecht,1980 (dalam *Brain Power* jurnal of HallArdiansyah, R. 2011) strategi utama untuk belajar berpikir positif adalah dengan cara meniadakan atau menghilangkan perkataan dan pikiran-pikiran yang berkonotasi negatif. Diasumsikan bahwa pola pikir yang negatif menjadi pangkal timbulnya emosi yang mengalahkan diri sendiri, sehingga akan menyullitkan individu dalam menghadapi perubahan-perubahan dan dapat memunculkan berbagai gangguan terutama gangguan psikologis.

Berpikir positif dalam menghadapi situasi yang sedang terjadi akan menolong seseorang untuk menghadapinya secara efektif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan penciptaan lingkungan yang dirasakan menyenangkan secara psikis atau dengan memungkinkan seseorang untuk mampu melihat dan menggunakan sumber-sumber eksternal (Folkman dalam Goodhart, 1985). Albrecht,1980 (dalam *Brain Power* 1980 jurnal of HallArdiansyah, R. 2011) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkatan berpikir positif yang tinggi akan fokus pada harapan yang diinginkannya meskipun lingkungan sekitarnya tidak mendukung, sebaliknya individu yang memiliki tingkatan berpikir positif yang rendah sedikit banyaknya akan menghambat harapan yang dimiliki jika

lingkungannya tidak mendukung. Cridder, dkk., (1983) mengatakan bahwa dengan memusatkan perhatian pada aspek yang positif dari suatu keadaan atau situasi yang sedang dihadapi akan membantu individu untuk menghadapi situasi yang mengancam atau menimbulkan stres sehingga dia mampu mereaksi segala peristiwa yang terjadi secara positif.

Penelitian juga menemukan adanya efek yang negatif dari berpikir positif dalam situasi tertentu. Berpikir positif kurang tepat bila diterapkan pada situasi yang menuntut untuk berprestasi atau aktualisasi kemampuan karena individu yang berpikir positif menunjukkan prestasi dan kemampuan yang kurang baik dibandingkan dengan yang berpikir negatif. Hal ini disebabkan karena individu yang berpikir negatif cenderung berusaha keras dan memiliki motivasi yang kuat untuk menghindari hasil yang buruk. Sebaliknya individu yang berpikir positif menjadi kurang termotivasi untuk berusaha keras karena tingkat kekecewaan mereka rendah. Berpikir positif juga menyebabkan seseorang menjadi kurang kritis dan kurang peduli terhadap kekurangan mereka sehingga prestasi tidak tercapai (Folkman dalam Goodhart, 1985). Hal ini menunjukkan bahwa apabila berpikir positif dihubungkan dengan kemampuan seseorang, maka akan menimbulkan akibat yang negatif, karena ketika berhadapan dengan tugas tertentu yang memerlukan kemampuan tertentu maka yang dituntut adalah kemampuan riil. Berpikir positif terhadap kemampuan seseorang dapat menyebabkan orang tersebut selalu menilai diri, lebih over estimate terhadap kemampuan dan tidak peduli dengan kekurangan yang dimiliki. Pendapat lain tentang kelemahan berpikir positif dikemukakan oleh Covey, 1997 (dalam Atina Muchmadati. 2013).

Menurutnya, berpikir positif ketika tidak tahu tujuan hidup akan membuat seseorang menjadi semakin mudah sampai kepada tempat yang salah. Pendapat Covey tersebut berkaitan dengan tujuan hidup bagi seseorang. Seseorang harus sudah yakin dengan kebenaran arah yang dituju. Artinya, dalam melakukan sesuatu harus sudah yakin dengan kebenaran pandangan-pandangan yang diikuti, mempunyai tujuan dan alasan yang benar, tidak cukup hanya dengan berpikir positif. Kalau yang dilakukan salah dan berpikir positif terhadap kesalahan maka akan memperoleh hasil yang negatif dan mempercepat kearah tujuan yang salah. Covey menegaskan pentingnya kebenaran sebagai sebuah pandangan terhadap sesuatu atau tujuan hidup yang paling dasar. Berpikir juga bukan merupakan tujuan melainkan suatu jalan untuk mencapai tujuan. Menjadikan berpikir positif sebagai tujuan memang membawa manfaat tetapi manfaat tersebut belumlah seberapa jika dibandingkan dengan manfaat yang didapat jika berpikir positif dijadikan sebagai suatu jalan. Orang yang menjadikan berpikir positif sebagai jalan untuk mencapai tujuan menurut (Ubaedy 2008, dalam jurnal Atina Muchmadati) memiliki karakteristik :

1. Bahagia dengan dirinya/bisa menciptakan kebahagiaan di dalam dirinya.
2. Punya kesimpulan positif terhadap dirinya.
3. Punya kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya.
4. Bisa menjalin hubungan positif dengan orang lain.
5. Bisa menjalin hubungan yang harmonis dengan kenyataan
6. Langkahnya dinamis.
7. Prestasi hidupnya

2.3. Ciri-Ciri Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Para alumni *Fresh Graduate* disini juga termasuk dalam kelompok masa dewasa awal dimana orang dewasa muda diharapkan memainkan peran baru, seperti peran mencari pekerjaan, hidup mandiri, menjadi orang tua muda dan pencari nafkah, dan mengembangkan sikap-sikap, keinginan-keinginan dan nilai baru sesuai dengan tugas-tugas barunya. Penyesuaian diri ini menjadikan periode ini suatu periode khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang. Periode ini menjadi sulit karena sebagai orang dewasa mereka diharapkan dapat menyesuaikan diri secara mandiri, sementara selama masa kanak-kanak mereka memiliki orang tua, guru dan teman yang banyak membantu dalam menyesuaikan diri.

Berikut ini adalah ciri-ciri masa dewasa awal menurut Hurlock (dalam Santrok. Jhon W. 2012)

a. Masa dewasa dini sebagai “masa pengaturan”

Masa dewasa dapat disebut juga sebagai masa pengaturan atau *settle down*. Yaitu usia dimana individu mulai memainkan perannya sebagai orang dewasa. Pada usia ini seseorang akan mulai bekerja untuk meniti karier dan juga membina rumah tangga, sekali seseorang menemukan pola hidup yang diyakini dapat memenuhi kebutuhannya, ia akan mengembangkan pola-pola perilaku sikap dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasannya selama sisa hidupnya.

b. Masa usia dini sebagai “usia reproduktif”

Apabila seseorang telah memasuki hidup berumah tangga dalam akhir masa remaja, maka ia seharusnya mempersiapkan diri mengambil perannya sebagai orang dewasa, khususnya dalam hal melahirkan dan mengasuh anak, karena kemungkinan seluruh masa dewasa dini merupakan masa reproduksi.

c. Masa dewasa dini sebagai “masa bermasalah”

Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Masalah-masalah baru ini dari segi utamanya berbeda dari masalah-masalah yang sudah di alami sebelumnya.

Masalah yang dihadapi biasanya berhubungan dengan penyesuaian diri dalam berbagai aspek utama kehidupan orang dewasa, masalah ini biasanya disebabkan oleh faktor-faktor yang berhubungan dengan intern individu sendiri, lingkungan sosial termasuk orang tua, serta kesempatan kerja dan lapangan kerja yang tersedia.

d. Masa dewasa dini sebagai “masa ketegangan emosional”

Ketegangan emosional yang terjadi pada masa dewasa awal bisa disebabkan karena seseorang mencoba untuk memahami lingkungan baru yang mereka masuki, sehingga akan sedikit kebingungan dan mengalami keresahan emosional. Umumnya berhubungan dengan masalah-masalah seperti karir, perkawinan, dan keuangan.

e. Masa dewasa dini sebagai “masa keterasingan sosial”

Masa dewasa akan membawa seseorang ke dalam pola kehidupan sebagai orang dewasa, yaitu karir, perkawinan dan rumah tangga, seiring dengan merenggangnya hubungan dengan teman masa remaja dan berkurangnya keterlibatan dalam kegiatan kelompok di rumah.

Bagi seseorang yang semenjak kanak-kanak dan remaja terbiasa tergantung pada persahabatan dalam kelompok mereka merasa kesepian sewaktu tugas-tugas mereka dalam rumah tangga maupun pekerjaan, memisahkan mereka dari kelompoknya.

f. Masa dewasa dini sebagai “masa komitmen”

Pada saat menjadi dewasa seseorang akan mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang individu mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang individu yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi orang dewasa mandiri. Maka mereka menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab baru dan membuat komitmen-komitmen baru.

g. Masa dewasa dini sering merupakan “masa ketergantungan”

Hal ini disebabkan karena meskipun telah resmi mencapai status dewasa yang memberikan kebebasan untuk mandiri, akan tetapi banyak orang muda yang masih tergantung pada orang lain selama jangka waktu yang berbeda-beda, misalnya pada orang tua, lembaga pendidikan ataupun pemerintahan yang memberikan beasiswa atau pinjaman untuk biaya pendidikan.

h. Masa dewasa dini sebagai “masa perubahan nilai”

Penyebabnya adalah karena banyaknya nilai masa kanak-kanak dan remaja yang berubah karena pengalaman dan hubungan sosial yang lebih luas dengan orang-orang yang berbeda usia, serta karena nilai-nilai tersebut kini dilihat dari kacamata orang dewasa.

i. Masa dewasa dini sebagai “masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru”

Diantara berbagai penyesuaian diri yang harus dilakukan orang muda terhadap gaya hidup baru, yang paling umum adalah penyesuaian diri dari pada pola peran seks atas dasar persamaan derajat yang menggantikan perbedaan pola peran seks tradisional, serta pola-pola baru di tempat pekerjaan khususnya pada unit-unit kerja yang besar dan impersonal di bidang bisnis dan industri.

j. Masa dewasa dini sebagai “masa kreatif”

Bentuk kreatifitas yang nampak sesudah seseorang dewasa akan tergantung pada minat dan kemampuan individual, kesempatan untuk mewujudkan keinginan dan kegiatan-kegiatan yang memberikan kepuasan yang sebesar-besarnya.

2.4. Hubungan Antara *Positive Thinking* (Berpikir Positif) Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam (disini individu mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja) sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Smith bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan.

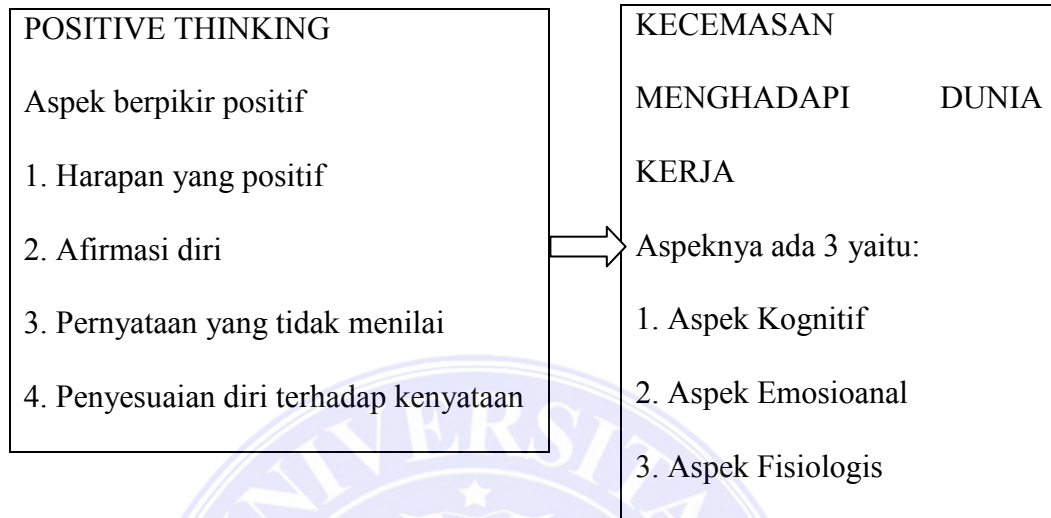
Dan menurut Greenberger dan Padesky 1995 (dalam *Clinician's Guide To Mind Over Mood*) orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggap penting bantuan yang ada dan khawatir serta berpikir tentang hal yang buruk. Seseorang yang cemas terhadap dunia kerja, memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya ia menghadapi dunia kerja. Dan biasanya pemikiran ini akan menetap cukup lama. Tanpa ada usaha dari individu untuk merubah pemikiran tersebut menjadi sesuatu yang lebih positif maka pemikirannya akan tetap seperti itu. Pemikiran negatif yang timbul dapat berupa apa saja namun efeknya tetap sama yaitu membuat kondisi seseorang menjadi tidak nyaman dikarenakan seringkali memikirkan hal tersebut.

Pemikiran dapat berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian, tidak siap dan sebagainya. Berkaitan pula dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu faktor kognitif dimana faktor ini menjelaskan bahwa kecemasan dititik beratkan pada proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin mengganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dia hadapi. Seseorang mungkin juga berlebihan dalam mempertimbangkan alam atau kenyataan dari ancaman atau ketidakmampuan dirinya untuk mengatasi ancaman dengan cara yang efektif. Seseorang yang yakin dapat mengatasi masalah tidak akan mengalami gangguan pola berfikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, mereka yang tidak yakin dapat mengatasi ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi. Sehingga peneliti dapat mengartikan bahwa ketika seseorang yang mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor kognitif maka orang tersebut akan mengalami proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin mengganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dihadapi, secara sederhana orang tersebut mengalami sebuah perubahan dalam hal berpikir dan berperilaku. Begitu juga pada orang yang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan rasa percaya dirinya. Menghadapi dunia kerja dapat dianggap sebagai sebuah bahaya yang sedang dihadapi sehingga timbulnya kecemasan dan hilangnya kepercayaan diri dianggap sebagai perubahan dalam hal berpikir atau bertingkah laku.

2.5. Kerangka Teoritik

Alumni *Fresh Graduate* atau lulusan terbaru adalah mantan mahasiswa (alumni) yang baru saja lulus dari bangku perkuliahan. Usia rata-rata para alumni ini adalah 22 tahun keatas. Usia ini termasuk dalam kategori usia dewasa awal. Sehingga tugas-tugas perkembangan yang melekat pada diri mereka adalah tugas perkembangan masa dewasa awal. Salah satu tugas perkembangan masa dewasa awal ini menurut *Havighurst* adalah mulai bekerja. Setelah lulus dari perguruan tinggi maka para mahasiswa akhir tersebut akan dihadapkan pada berbagai pilihan, salah satunya adalah mencari pekerjaan. Menghadapi perubahan lingkungan dan tuntutan tugas perkembangan merupakan hal yang tidak mudah untuk dilewati. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan pada dalam diri individu. Salah satunya kecemasan dalam menghadapi masa depan. Dalam penelitian ini yang dimaksud adalah kecemasan menghadapi dunia kerja. Kenyataan yang terjadi saat ini adalah lapangan kerja yang tersedia tidak dapat menampung jumlah pencari kerja yang terus bertambah setiap tahunnya, karenanya tingkat persaingan sangat tinggi. Hal tersebut dapat memicu kecemasan dalam diri individu. Begitu juga pada orang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan pemikiran-pemikiran yang positif dan kepercayaan diri untuk memasuki dunia kerja yang akan dihadapinya. Individu yang selalu berpikir positif pasti akan menjadi sangat percaya diri menyadari kemampuan yang ia miliki dan akan berusaha untuk menunjukkannya, sedangkan individu yang berpikir negative akan cenderung pesimis dan selalu merasakan kecemasan yang tinggi serta akan selalu menghindari konflik.

2.6. Kerangka Konseptual



2.7. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori yang telah dikemukakan, diajukan hipotesis sebagai berikut: ada korelasi yang negatif antara berpikir positif dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Artinya semakin individu berpikir positif maka kecemasan yang dialami dalam menghadapi dunia kerja akan semakin rendah. Sebaliknya bila individu tidak berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan yang dialami dalam menghadapi dunia kerja.