

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecemasan Menghadapi Persaingan Untuk Mendapatkan Pekerjaan**

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

Kecemasan yang merupakan salah satu dari emosi manusia yang mendasar dapat dipandang melalui berbagai definisi. Jeffrey S. Nevid,dkk (2003:164) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Kecemasan menurut Chaplin (1989:32) merupakan suatu perasaan yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Sementara Lazarus (1989:184) mengatakan bahwa kecemasan adalah respon dari pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan yang diikuti oleh suasana gelisah, khawatir dan takut. Kecemasan sifatnya subyektif, artinya bahwa keadaan tertentu dapat mencemaskan seseorang sementara orang lain tidak demikian dan merupakan aspek dari emosi seseorang yang melibatkan faktor perasaan seseorang.

Rathus (1986:224) mendefinisikan kecemasan sebagai kondisi psikologis yang dikarakteristikkan oleh tekanan, ketakutan, kegagalan, dan ancaman yang berasal dari lingkungan. Bandura (1994:368) menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi dari *inefficacy* atau situasi yang berpotensi untuk terjadi dan mengarah pada perilaku menghindar.

Kecemasan dapat diartikan sebagai energi yang tidak dapat diukur, namun dapat dilihat secara tidak langsung melalui tindakan individu tersebut misalnya berkeringat, sering buang air besar, kulit lembab, nafsu makan menurun, tekanan darah, nadi dan pernafasan meningkat (Long, 1996:137).

Carlson (1992:201) menjelaskan kecemasan sebagai rasa takut dan antisipasi terhadap nasib buruk dimasa yang akan datang, kecemasan ini memiliki bayangan bahwa ada bahaya yang mengancam dalam suatu aktivitas dan obyek, yang jika seseorang melihat gejala itu maka ia akan merasa cemas. Kecemasan adalah respon emosional yang tidak menentu terhadap suatu obyek yang tidak jelas (Stuart and Sunden, 1998:175). Kecemasan juga memiliki orientasi masa depan, seseorang mungkin memiliki bayangan bahwa ada bahaya yang mengancam dalam suatu obyek. Ia melihat gejala itu ada, sehingga ia merasa cemas. Kecemasan ini dibutuhkan agar individu dapat mempersiapkan diri menghadapi peristiwa buruk yang mungkin akan terjadi.

Branca (1994:345) menjelaskan, kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan karena frustrasi dan ketidakpastian tentang masa depan serta adanya ancaman akan kegagalan dan rasa sakit. Selain itu kecemasan adalah keadaan dimana individu/kelompok mengalami perasaan gelisah dan aktivasi sistem saraf autonom dalam berespon terhadap ancaman yang tidak jelas, non spesifik (Carpenito, 2001:9).

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang tidak menentu yang dialami oleh seseorang yang dapat berupa perasaan khawatir, ketakutan dan ketegangan. Biasanya individu tidak mengetahui

dengan jelas obyek penyebab kecemasannya sehingga ia tidak dapat berpikir mengenai cara mengatasinya.

## **2. Kategori Kecemasan**

Freud (dalam Langgulung, 1983:97) membagi kecemasan menjadi dua kategori yang utama, yaitu :

1. *Circumstantial anxiety* kecemasan ini ditandai oleh gejala yang muncul yang diakibatkan karena kejadian, keadaan, dan peristiwa yang penuh tekanan, misalnya masalah dalam hubungan (bertengkar atau putus hubungan dengan pasangan), perubahan dalam karier (kehilangan pekerjaan atau mendapat promosi), kehilangan orang tercinta, dan stress dalam proses belajar.
2. *Chronic anxiety* kecemasan tipe ini memiliki gejala yang datang dan pergi dalam rentang waktu tertentu (misalnya dari beberapa bulan sampai satu tahun, atau dari beberapa bulan sampai beberapa tahun). Contohnya adalah jika seseorang memiliki gejala yang datang dan pergi sepanjang tahap kehidupan mereka (gejala paling awal terjadi di usia 4 tahun), dan kecemasan terus dirasakan selama hidupnya.

Lahey & Ciminero (1980:192-195), menyebutkan jenis-jenis kecemasan berdasarkan sifatnya adalah :

1. Kecemasan bersifat afersif

Kecemasan merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan sehingga orang yang mengalaminya dengan intensitas tinggi biasanya berusaha keras untuk

mengurangi atau menghindari kecemasan dengan menghindarkan diri dari berbagai stimulus yang dapat menghasilkan kecemasan.

2. Kecemasan bersifat mengganggu

Kecemasan dapat menjadi pengalaman yang mengganggu kemampuan kognitif dan motorik.

3. Kecemasan bersifat psikofisiologis

Kecemasan berkaitan dengan pengalaman yang melibatkan aspek psikologis dan biologis, artinya selama periode kecemasan berlangsung terjadi perubahan-perubahan dalam pola perilaku atau perubahan psikologis dan gejala-gejala fisiologis.

Kecemasan oleh Spielberger (1986:127) dibedakan menjadi dua, yaitu :

1. Kecemasan situasional (*state anxiety*)

Kecemasan ini muncul beserta gejala-gejalanya pada situasi tertentu dan gejala itu akan terus tampak selama situasi tersebut masih ada.

2. Kecemasan dasar (*Trait anxiety*)

Kecemasan ini merupakan kondisi individual yang relatif tidak berubah, dipandang sebagai suatu keadaan yang menetap pada individu (*a personality characteristic*) yang didalamnya mengandung pengertian adanya kecenderungan untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai situasi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat dua jenis kecemasan yaitu yang dapat berubah-ubah dan yang menetap. Dalam kecemasan yang dapat berubah-ubah individu mengalami kecemasan jika ada obyek atau peristiwa yang

memang dapat menimbulkan kecemasan, sedangkan dalam kecemasan yang menetap individu selalu merasa cemas dalam situasi apapun.

Dalam penelitian ini, jenis kecemasan dibatasi pada kecemasan yang berupa *state anxiety*, karena menunjukkan bahwa kecemasan yang ada dalam diri individu memiliki intensitas dan fluktuasi yang bervariasi, tergantung pada situasi yang dihadapi.

### **3. Tingkat Kecemasan**

Tingkat kecemasan oleh Stuart and Sundeen (1998:129) dibedakan menjadi tiga, yaitu :

#### **1. Kecemasan Ringan**

Berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Gejala-gejala yang nampak adalah : Merasa rendah diri, lekas marah, takut terhadap hal-hal yang akan datang, merasa khawatir, merasa tidak aman, tidak dapat memusatkan perhatian/sukar berkonsentrasi.

#### **2. Kecemasan Sedang**

Pada tingkat ini lahan persepsi terhadap lingkungan menurun, individu lebih memfokuskan pada hal penting saat itu dan mengesampingkan hal lain. Gejala-gejala yang nampak adalah :

##### **a. Respon Fisiologis**

Sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, anorexia, diare /konstipasi, gelisah.

b. Respon Kognitif

Lapang persepsi menyempit, rangsang luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

c. Respon Perilaku dan Emosi

Gerakan tersentak – sentak / meremas tangan, bicara banyak dan lebih cepat, susah tidur, perasaan tidak aman.

3. Kecemasan Berat

Mengurangi lahan persepsi seseorang, sehingga seseorang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik dan tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area. Pada kecemasan berat lahan persepsi menjadi sangat sempit kemudian tidak mampu berfikir.

Gejala-gejala yang nampak adalah : Persepsi menjadi terganggu, Perasaan tentang terancam atau takut meningkat, Komunikasi menjadi terganggu, Mengalami peningkatan tanda-tanda vital lebih dramatis, diare, palpitasi, nyeri dada, muntah.

Pada penelitian ini, tingkat kecemasan dibatasi pada tingkat kecemasan ringan, karena berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari.

#### 4. Penyebab Timbulnya Kecemasan

Sumber kecemasan yang bersifat internal berasal dari dalam diri individu, tidak memiliki keyakinan akan kemampuan diri dapat menimbulkan kecemasan. Sedangkan sumber kecemasan yang bersifat eksternal berasal dari lingkungan. Perubahan yang terjadi pada lingkungan yang terjadi secara cepat dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan dalam diri individu, hal inilah yang dapat memicu timbulnya kecemasan.

Hurlock (1999:430) menjelaskan, setiap situasi yang mengancam keberadaan organisme akan dapat menimbulkan kecemasan, diantaranya adalah konflik dan berbagai jenis frustrasi, ancaman keselamatan, ancaman terhadap *self esteem*, serta tekanan untuk bertindak diluar batas kemampuannya.

Meichenbaum (1977:103) menekankan pada faktor kognitif sebagai penyebab timbulnya kecemasan. Harapan yang salah terhadap suatu peristiwa atau keadaan akan menyebabkan penilaian yang salah sehingga manusia akan merasakan kecemasan. Harapan-harapan yang salah itu adalah sebagai berikut :

1. Membesar-besarkan kemungkinan terjadinya peristiwa yang berbahaya.
2. Membesar-besarkan resiko dari peristiwa yang ditakuti.
3. Meremehkan kemampuan diri dalam mengatasi masalah.
4. Meremehkan kemauan orang lain untuk membantu kita (Carlson and Hatfield, 1992:457).

Sedangkan faktor-faktor penyebab timbulnya kecemasan dapat digolongkan menjadi :

#### 1. Faktor Kognitif

McMahon (1986:559-560), menyatakan bahwa kecemasan dapat timbul sebagai akibat dari antisipasi harapan akan situasi yang menakutkan dan pernah menimbulkan rasa sakit. Pendapat ini menekankan pada faktor ingatan. Bila seseorang pernah mengalami situasi yang menimbulkan rasa sakit maka apabila ia dihadapkan pada peristiwa yang sama ia akan merasakan kecemasan sebagai reaksi atas adanya bahaya.

#### 2. Faktor Lingkungan

Menurut Slavson (1987:158), salah satu penyebab munculnya kecemasan adalah dari adanya hubungan-hubungan dan ditentukan langsung oleh kondisi-kondisi, adat istiadat, dan nilai-nilai dalam masyarakat. Kecemasan dalam kadar terberat dirasakan sebagai akibat perubahan sosial yang amat cepat, dimana tanpa persiapan yang cukup seseorang tiba-tiba saja sudah dilanda perubahan dan terbenam dalam situasi-situasi baru yang terus menerus berubah. Dimana perubahan ini merupakan peristiwa yang mengenai seluruh lingkungan kehidupan, maka seseorang akan sulit membebaskan dirinya dari pengalaman yang mencemaskan ini.

#### 3. Faktor Proses Belajar

Menurut Phares (1984:456), kecemasan timbul sebagai akibat dari proses belajar. Manusia mempelajari respon terhadap stimulus yang memperingatkan adanya peristiwa berbahaya dan menyakitkan yang akan segera terjadi.



## 5. Gejala-gejala Kecemasan

Pembahasan selanjutnya adalah mengenai gejala-gejala kecemasan. Untuk dapat mengetahui apakah seseorang mengalami kecemasan dapat dilihat melalui gejala-gejalanya.

Maramis (2004:107), mengatakan bahwa gejala-gejala kecemasan yaitu :

1. Gejala (komponen) psikologis ; misalnya khawatir, tegang, rasa tidak aman, takut, lekas terkejut, dan gugup.
2. Gejala (komponen) somatis ; misalnya keringat dingin di telapak tangan, palpitasi, tekanan darah meninggi, respon kulit terhadap aliran listrik galvanic berkurang, peristaltik bertambah, leukositosis.

Menurut Kagan dan Haveman (1980:407) gejala kecemasan dibagi menjadi dua kelompok yaitu :

1. Gangguan Fisik, meliputi pusing, gangguan tidur, gangguan pencernaan, nafsu makan berkurang, nyeri ulu hati, jantung berdebar-debar, sesak nafas, gemetar, lemah, letih, lesu.
2. Gangguan Emosional, meliputi gangguan konsentrasi, gangguan penampilan, sering marah-marah, sulit tidur, merasa khawatir, gelisah, was-was, dan takut.

Kecemasan memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut ;

1. Berkaitan dengan bahaya yang bersifat simbolik.
2. Bersifat antisipatif terhadap sesuatu yang berbahaya dimasa yang akan datang, baik berbahaya bagi fisik maupun psikologis, seperti ancaman terhadap keberadaan diri seseorang.

3. Berkaitan dengan bahaya yang bersifat ambigius, dimana individu tidak mengetahui dengan jelas jenis bahayanya, apa yang terjadi, kapan terjadinya atau bagaimana cara mengatasinya. (McMahon, 1986:554).

Haber dan Runyon (1984:128), menyatakan bahwa ciri-ciri psikologis yang menyertai timbulnya kecemasan adalah :

1. Secara kognitif

Perasaan yang berubah-ubah dari rasa khawatir hingga panik, beberapa serangan dapat membawa keyakinan akan datangnya malapetaka, preokupasi pada bahaya yang tidak diketahui, ketidakmampuan berkonsentrasi dan mengambil keputusan, dan kesukaran untuk tidur.

2. Secara motorik

Perubahan yang terjadi kerap menunjukkan gerakan-gerakan yang tidak teratur, gemetar dan individu juga sering menunjukkan perilaku seperti geliasah, melangkah bolak-balik, menggigit kuku dan bibir serta gugup. Bahkan ada beberapa orang yang kerap membayangkan tubuhnya seperti terbang bila ancaman tiba-tiba timbul.

3. Secara Somatis

Perubahan pada system saraf otonom sering direfleksikan ke dalam bentuk nafas tersengal-sengal, mulut kering, tangan dan kaki menjadi dingin, kerap buang air kecil, jantung berdebar-debar, tekanan darah meningkat, keringat berlebihan, ketegangan otot dan gangguan pencernaan.

#### 4. Secara Afektif

Merasa tidak enak dan khawatir mengenai bahaya yang akan datang. Dari berbagai uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat dideteksi dari gejala-gejala yang nampak, yaitu gejala fisik dan gejala psikologis.

### **6. Kecemasan Menghadapi Persaingan Untuk Mendapatkan Pekerjaan**

Branca (1995:345) menjelaskan kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan karena frustrasi dan ketidakpastian tentang masa depan serta adanya ancaman akan kegagalan dan rasa sakit. Selain itu kecemasan adalah keadaan dimana individu/kelompok mengalami perasaan gelisah dan aktivasi sistem saraf autonom dalam merespon terhadap ancaman yang tidak jelas, non spesifik.

Kecemasan menghadapi persaingan dalam 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 ([www. kompas.com](http://www.kompas.com)). Pengalaman yang sedikit dan dibutuhkanya kompetensi seperti pengetahuan, keterampilan serta sikap atau perilaku.

Setiap orang memiliki gambaran mengenai dunia kerja. Banyak yang beranggapan bahwa persaingan untuk mendapatkan pekerjaan adalah sesuatu yang menantang, tapi tidak sedikit pula yang berpendapat bahwa persaingan tersebut adalah hal yang menakutkan.

Data yang ada menunjukkan bahwa di Surabaya pengangguran yang memiliki gelar sarjana pada tahun 2009 berjumlah 87.000 orang (Jawa Pos, 30 Juni 2009), hal tersebut menunjukkan bahwa persaingan untuk mendapatkan pekerjaan terus meningkat setiap tahunnya, seiring dengan bertambahnya jumlah lulusan.

Hal ini dapat menimbulkan kecemasan dalam diri setiap orang. Kecemasan sendiri berhubungan dengan kondisi psikologis seseorang, dapat berupa rasa tertekan dan ketakutan.

Dengan berdasarkan pada pengertian tentang kecemasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kecemasan menghadapi persaingan untuk mendapatkan pekerjaan adalah adanya rasa khawatir mengenai masa depan, yang mengandung keaburan. Rasa cemas ini dapat ditunjukkan dengan adanya gangguan-gangguan psikologis seseorang.

## **B. *Self Efficacy***

### **1. Pengertian *Self Efficacy***

Kanfer (1970, dalam <http://psychemate.blogspot.com/2007/12/self-efficacy.html>) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah penilaian kognitif yang kompleks tentang kemampuan individu dimasa mendatang untuk mengorganisasikan dan memilih tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu. Kanfer juga menjelaskan bahwa *self efficacy* mencerminkan kemampuan berdasarkan performansi masa lalu, atribusi terhadap performansi tersebut, dan intensinya untuk alokasi usaha.

Bandura (1986:396) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu. *Self efficacy* menekankan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung keaburan, tidak dapat diramalkan atau seringkali penuh tekanan. *Self efficacy* mempengaruhi pilihan hidup seseorang, ketahanan individu terhadap tekanan dan kualitas untuk berfungsi sebagai manusia.

Istilah *self efficacy* dikemukakan oleh Bandura (1994:281) sebagai salah satu elemen penting dalam kognitif sosial. Bandura (1994:281) mengatakan bahwa *self efficacy* adalah salah satu komponen dari pengetahuan tentang diri (*self knowledge*) yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Bandura menegaskan bahwa semua proses perubahan psikologis dipengaruhi oleh *self efficacy*, termasuk didalamnya kemampuan untuk menggerakkan motivasi, sumber-sumber kognitif dan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan situasi. Kesuksesan atau kegagalan dalam mencapai target yang telah ditentukan mempengaruhi perasaan dan keyakinan akan kemampuan individu dan berpengaruh kuat secara langsung pada perilaku dan pemilihan tindakan yang diambil oleh individu. Sedangkan definisi *self efficacy* menurut Watson (1984:71) adalah suatu pendapat seseorang mengenai kemampuannya untuk menaggulangi dan mengatasi berbagai kejadian.

Dari beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk

mengatasi berbagai situasi dan dapat melakukan tindakan yang dikehendaki pada situasi tertentu dengan berhasil.

Pribadi dengan *self efficacy* yang kuat memandang kesulitan sebagai tantangan yang harus dihadapi, bukan sebagai ancaman untuk dihindari. Adanya tujuan yang realistis dan komitmen yang kuat menjadikan seseorang terfokus pada usaha yang konsisten untuk mencapainya. Kegagalan dipandang sebagai dasar untuk belajar, karena dengan itu mereka dapat mengenali kelemahan diri lebih jauh serta merencanakan cara-cara yang efektif untuk mengatasinya. Pola pikir demikian mengarahkan individu untuk mencapai tujuannya secara logis sehingga mereka terhindar dari depresi dan perasaan tertekan ketika dihadapkan pada sebuah kegagalan.

Sebaliknya, pribadi dengan *self efficacy* yang lemah menghadapi kesulitan dengan cara menghindar, keraguan atas kemampuan diri membentuk komitmen yang lemah terhadap tujuan pribadi, tugas yang sulit merupakan sebuah ancaman, sehingga fokus mereka lebih tertuju pada kelemahan dan kekurangan yang tidak dapat diatasi tanpa memikirkan tahap-tahap apa saja yang dapat dilakukan untuk melakukan perbaikan. Kegagalan disikapi dengan perasaan putus asa yang semakin mengikis rasa yakin atas potensi diri. Mereka pun mudah mengalami depresi dan perasaan tertekan yang dapat mempengaruhi kondisi fisiknya. *Self efficacy* yang lemah dapat terlihat melalui individu yang pasif, tidak asertif dan ragu atas kemampuan dirinya.

## 2. Dimensi *Self Efficacy*

Bandura (1994:293) mengungkapkan bahwa *self efficacy* memiliki 3 dimensi yaitu :

### a. *Strength*

Menunjuk kepada kuat atau lemahnya keyakinan individu terhadap tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan. Mengacu kepada derajat kemantapan individu terhadap keyakinan atau harapan yang dibuatnya.

### b. Level atau *Magnitude*

Berhubungan dengan taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu diatasinya.

### c. *Generality*

Menunjukkan apakah keyakinan atau *efficacy* hanya berlangsung dalam domain tertentu atau berlaku dalam berbagai macam aktivitas dan situasi. Jelaslah bahwa *self efficacy* yang dimiliki individu dapat diukur dengan melihat seberapa kuat penilaian tentang kecakapannya saat individu tersebut dihadapkan dengan suatu tugas tertentu yang bervariasi tingkat kesulitannya.

## 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Bandura (1996:122) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses pembentukan *self efficacy*, antara lain :

### 1. *Pengalaman langsung (Performance Atainment)*

Keberhasilan seseorang dalam menjalankan suatu tugas atau ketrampilan tertentu akan meningkatkan *self efficacy* seseorang, begitu pula sebaliknya.

Keberhasilan atau kegagalan seseorang ini merupakan pengalaman langsung yang sangat berpengaruh dalam proses pembentukan *self efficacy* seseorang.

### 2. *Pengalaman tidak langsung (Vicarious Attainment)*

Melihat keberhasilan orang lain yang memiliki kesamaan dengan dirinya akan dapat meningkatkan harapan *self efficacy* seseorang, sehingga ia akan melakukan usaha-usaha untuk memperoleh atau meningkatkan ketrampilannya.

### 3. *Persuasi verbal (Verbal persuasion)*

Persuasi verbal sering digunakan untuk meyakinkan seseorang tentang kemampuannya, sehingga akan meningkatkan dan menguatkan *self efficacy* nya dan memungkinkan seseorang dapat meningkatkan usahanya dalam mencapai tujuan. Persuasi verbal ini akan berlangsung efektif jika berdasarkan realita dan memiliki alasan yang kuat.

### 4. *Keadaan fisiologis (Physiological state)*

Kondisi fisiologis seseorang akan dapat memberikan informasi dalam menilai kemampuan dirinya. Jika kondisi fisiologisnya baik atau sehat tanpa adanya ketegangan atau gangguan somatis lainnya, seseorang akan cenderung memiliki harapan kesuksesan yang lebih tinggi dibanding dengan adanya kondisi penuh ketegangan karena tidak adanya hambatan dalam berunjuk kerja yang baik.



#### 4. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1986 : 396), ada 4 aspek dalam mempelajari *self efficacy* seseorang, yaitu :

1. Kemampuan diri dalam menghadapi situasi yang tidak menentu yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan dan penuh tekanan.

*Self efficacy* menekankan pada komponen kepercayaan diri yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi situasi-situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan dan sering kali penuh dengan tekanan.

2. Kemampuan dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul.

*Self efficacy* juga terkait dengan kemampuan individu dalam mengatasi masalah atau tantangan yang muncul. Jika keyakinannya tinggi dalam menghadapi masalah maka seseorang akan mengusahakan dengan sebaik-baiknya untuk mengatasi masalah tersebut.

3. Kemampuan mencapai target yang telah ditetapkan.

Seseorang yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi akan menetapkan target yang tinggi dan selalu konsekuen terhadap target tersebut. Individu akan berupaya menetapkan target yang lebih tinggi bila target yang sesungguhnya telah mampu dicapai

4. Kemampuan menumbuhkan motivasi, kemampuan kognitif dan melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil.

Motivasi, kemampuan kognitif dan ketepatan dalam bertindak sangat diperlukan sebagai dasar untuk mencapai hasil kerja yang optimal. Jika berhadapan dengan tugas yang sulit maka dibutuhkan motivasi dan kemampuan kognitif serta tindakan yang tepat untuk mencapai hasil yang baik.

## **5. Sumber pembentukan *Self Efficacy***

Bandura (1996:122-161), menjelaskan bahwa terbentuknya *self efficacy* dalam diri individu dipengaruhi oleh 4 sumber berikut :

### *1. Mastery Experiences*

Pengalaman individu akan keberhasilannya dalam menyelesaikan persoalan akan memperkuat keyakinan atas kemampuan yang ia miliki. Sebaliknya, kegagalan menjadikan seseorang ragu terhadap potensinya, terutama saat *self efficacy* belum menetap dalam dirinya. *Self efficacy* yang mantap bersumber dari pengalaman sukses yang diperoleh melalui usaha yang bertahap namun konsisten dan terus menerus dilakukan. Ketekunan dan usaha yang gigih memberikan keyakinan dalam diri individu bahwa tindakan yang dilakukannya mencerminkan kemampuan yang ia miliki. Kesuksesan sebagai hasil dari usaha akan memperkuat penilaian terhadap kemampuan optimal dalam dirinya. Terbentuknya penilaian yang kuat ini akan menempatkan *self efficacy* individu secara mantap, sehingga ia dapat memilih secara tepat permasalahan apa saja yang mampu ia tuntaskan sejalan dengan kapasitasnya.

Pembentukan *self efficacy* dalam diri seseorang dapat dimulai dari tujuan yang bersifat spesifik dan menantang, pada tahap berikutnya tujuan tersebut

diuraikan menjadi tahapan yang kemungkinan individu untuk menempuhnya secara konsisten. Adanya tahap dalam mencapai tujuan dimaksudkan agar seseorang tidak merasa begitu terpojok saat gagal melampaui suatu tahap serta merasakan keberhasilan yang bertahap begitu ia sukses meraih tahap tertentu. Kegagalan yang dialami secara terus menerus oleh individu dapat mengikis *self efficacy* terhadap kemampuan sebelumnya. Untuk menekan tingkat kegagalan, tahapan yang disusun harus dipertimbangkan secara matang tingkat kesulitannya. Demikian pula kesuksesan yang diperoleh secara mudah tanpa usaha yang giat hanya akan meningkatkan *self efficacy* secara temporer. Oleh karena itu setiap tahapan hendaknya memiliki tantangan tersendiri yang memacu individu untuk berusaha optimal.

## 2. *Vicarious Experiences*

*Self efficacy* dapat terbentuk melalui pengamatan individu terhadap kesuksesan yang dialami oleh orang lain sebagai model sosial yang mewakili dirinya. Pengalaman tidak langsung meningkatkan kepercayaan individu bahwa mereka juga memiliki kemampuan yang sama seperti model yang diamati saat dihadapkan pada persoalan yang setara. Intensitas *self efficacy* dalam diri individu ditentukan oleh tingkat kesamaan dan kesesuaian kompetensi yang ada dalam model terhadap diri sendiri. Semakin setara kompetensi yang dimaksud maka individu akan semakin mudah merefleksikan pengalaman model sosial sebagai takaran kemampuan yang ia miliki. Dalam proses atensi individu melakukan pengamatan terhadap model sosial yang dianggap merepresentasikan dirinya.

Kegagalan dan kesuksesan yang dialami model sosial kemudian diterima individu sebagai dasar pembentukan *self efficacy*.

### 3. *Social Persuasion*

Persuasi secara verbal oleh lingkungan sosial turut memperkuat keyakinan individu akan kemampuan yang ia miliki, bentuk pujian dan dukungan terhadap kecakapan yang dimiliki seseorang menjadikannya terdorong untuk berusaha merealisasikan harapan lingkungan sosial. Selain mengarahkan individu untuk berusaha secara konsisten, persuasi verbal secara tidak langsung juga memberikan kesempatan bagi individu untuk menunjukkan kemampuannya secara optimal dengan membentuk situasi yang menunjang. Penilaian sosial terhadap kemampuan seseorang merupakan hasil kesepakatan secara umum yang diterima oleh semua orang sehingga tercipta kondisi yang mendukung individu untuk membuktikan penilaian tersebut. Di lain pihak, lingkungan sosial yang menilai rendah kemampuan individu akan menghambat pribadi untuk berkembang sejalan dengan potensi yang dimiliki.

Persuasi sosial tidak hanya berisikan pujian dan semangat terhadap seseorang untuk mencapai tingkat kemampuan yang dikehendaki. Konsep ini juga melibatkan usaha untuk menyeimbangkan dan mengenali kegagalan secara rasional. Keberhasilan persuasi sosial akan tercapai jika didukung oleh situasi yang mendukung individu untuk mencapai keberhasilan dan mencegah terjadinya kegagalan secara terus menerus.

#### 4. *Stres Reaction*

Secara umum individu menginterpretasikan reaksi stress sebagai indikator atas kinerja yang buruk. Perasaan yang bersifat negatif seperti tegang, sakit, lelah dan marah mengurangi keyakinan individu atas kemampuan yang ia miliki. Untuk meningkatkan *self efficacy* dalam diri seseorang reaksi stress demikian terus diterima dan diinterpretasikan secara wajar sebagai reaksi fisik saat dihadapkan pada permasalahan yang membutuhkan penyelesaian. Adanya reaksi tersebut merupakan tanda yang sangat membantu individu dalam menentukan tindakan tepat yang harus ia lakukan, dengan demikian ia akan lebih terfokus untuk mengarahkan segenap kemampuan yang dimiliki guna menyelesaikan persoalan.

#### 6. **Proses Psikologi *Self Efficacy***

Baron dan Grennberg (dalam Rahayu, 1997:38), menjelaskan tingkat *self efficacy* dalam diri seseorang menentukan pola tindakannya dalam menghadapi persoalan sosial. Pengaruh *self efficacy* terhadap fungsi kehidupan manusia dapat dijelaskan melalui empat macam proses psikologis sebagai berikut :

##### 1. Proses kognisi

Sejalan dengan teori Tolman (1986, dalam Rahayu, 1997:38), perilaku manusia pada dasarnya mengarah pada tujuan tertentu yang dianggap bernilai oleh setiap individu (*purposive Behavior*). Penetapan suatu tujuan oleh individu didasarkan pada pengukuran dan evaluasi secara mandiri terhadap kemampuan dan keinginan yang dimiliki. Semakin mantap *self efficacy* dalam diri seseorang

maka tujuan yang hendak diraihinya akan dirasakan sebagai suatu tantangan disertai komitmen yang kuat untuk dapat mencapainya.

Tindakan seseorang pada dasarnya dikendalikan oleh pikiran, dalam hal ini pikiran memegang peran utama yang memungkinkan individu memprediksikan akibat yang mungkin terjadi serta langkah-langkah antisipatif yang dibutuhkan. Perumusan tindakan yang tepat membutuhkan kemampuan kognisi yang efektif, dimana individu mengintegrasikan pengetahuan yang ia miliki untuk merumuskan berbagai alternatif, mempertimbangkan kelebihan dan kelemahan setiap pilihan yang ada serta menguji pilihan tersebut hingga menghasilkan keputusan yang tepat. *Self efficacy* yang kuat mengarahkan individu untuk berpikir analitis dalam menghadapi situasi yang kritis. Penyelesaian yang terbaik dipandang sebagai suatu tantangan yang dapat dicapai melalui kerja keras dan komitmen yang kuat terhadap pencapaian tujuan.

## 2. Proses Motivasi

Sementara Schunk (1990, dalam Rahayu, 1997:38) mengatakan *self efficacy* memegang peran kunci dalam mengatur motivasi seseorang. Adanya kepercayaan dalam benak individu bahwa ia memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu merupakan suatu bentuk latihan untuk mengantisipasi hasil yang tidak diinginkan dan mengusahakan tercapainya keberhasilan. Individu akan terdorong untuk merumuskan tujuan yang bernilai bagi dirinya serta merencanakan tindakan yang dibutuhkan untuk merealisasikan keinginannya. Adanya tujuan yang jelas memberikan dampak kepuasan terhadap hasil kerja diri sendiri, membentuk *self efficacy* atas kemampuan merealisasikan tujuan serta

meningkatkan kemampuan diri dalam menyelaraskan tujuan dan kemampuan yang ada.

Dalam membentuk motivasi seseorang *self efficacy* memberikan pengaruh yang berarti terhadap atribusi, pengharapan dan perumusan tujuan. Individu dengan *self efficacy* yang mantap mengatribusikan kegagalan sebagai usaha yang kurang optimal dan menyusun beragam cara untuk dapat memperbaikinya. Mereka menanamkan pengharapan yang realistis bahwa usaha dan kerja keras yang dilakukan akan mengarah pada pencapaian tujuan yang memuaskan. Sebaliknya, pribadi dengan *self efficacy* yang lemah cenderung menilai kegagalan sebagai ketidakberdayaan yang tidak dapat diatasi dengan cara apapun. Harapan yang terlalu tinggi dan tidak realistis melampaui batas kemampuan mereka sehingga mereka selalu tidak puas akan hasil yang dicapai.

### 3. Proses Afeksi

Bandura (1996, dalam rahayu, 1997:38) menjelaskan bahwa keyakinan individu akan kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi yang sulit dan mengancam menentukan tingkat stress dan depresi yang dialami. *Self efficacy* dalam diri seseorang tidak hanya memberikan kemampuan untuk mengendalikan dorongan kecemasan dan perasaan negatif yang ditimbulkan sebagai respon dalam menghadapi situasi yang mengancam, melainkan juga memberikan kecakapan dalam mengatasi persoalan yang terjadi. *Self efficacy* membantu individu mengurangi kecemasan dan perilaku menghindar dalam menghadapi persoalan.

Berdasarkan teori sosio-kognitif, dapat dikatakan bahwa penguasaan individu terhadap pengalaman merupakan dasar dalam mengubah kepribadian.

Penguasaan terhadap pengalaman membentuk keterampilan untuk mengatasi persoalan serta menanamkan keyakinan dalam diri seseorang bahwa ia mampu mengendalikan ancaman potensial yang mengarah pada persoalan. Tahapan pengalaman dimulai dari yang paling mudah hingga tersulit, dimana dalam setiap tahap individu harus dipastikan telah mampu mengidentifikasi kemampuan apa saja yang mereka miliki untuk dapat melewati tahapan secara sukses.

#### 4. Proses seleksi

Sejalan dengan teori Schultz (1994, dalam Rahayu, 1997:38) menjelaskan bahwa kemampuan individu untuk mengenali kemampuannya merupakan acuan dalam memilih perilaku yang sesuai dengan kondisi lingkungan sekitar. Seseorang yang memiliki keyakinan akan potensi dirinya akan mampu menelaah kondisi lingkungan yang ia hadapi serta mencari kesesuaian antara tuntutan situasi dengan kondisi dirinya. Pada proses ini ia dapat memilih untuk merubah lingkungan ataupun merubah dirinya untuk mengembangkan kualitas diri. Pribadi dengan *self efficacy* yang mantap justru menghindari lingkungan dan situasi yang secara pasti mengantarkan dirinya mencapai kesuksesan. Mereka menunjukkan kesiapan untuk menghadapi tantangan lingkungan yang dapat meningkatkan kemampuan dirinya. Lingkungan demikian dinilai sebagai kesempatan yang terbuka untuk mengembangkan diri dan mencapai berbagai tingkat kompetensi dan nilai-nilai tertentu.

Dalam kaitannya dengan pilihan karir, *self efficacy* dalam diri seseorang memberikan pertimbangan yang luas terhadap jenis karir yang dapat dijalani oleh individu, semakin tinggi tingkat *self efficacy* individu semakin banyak pilihan



karir yang ia pertimbangkan dengan penuh kesungguhan dan minat, semakin mantap persiapan pendidikan dan keahlian yang ia usahakan untuk menjalankan pilihan karir tersebut serta semakin besar kemungkinan kesuksesan yang akan didupatkannya. Pemahaman terhadap kemampuan, minat dan potensi individu secara realistis akan mengarahkannya untuk memilih jenis karir yang bersesuaian dengan kondisi dirinya. Perumusan tujuan karir yang spesifik memberikan kejelasan pada individu untuk mengembangkan potensinya secara optimal.

### **C. Hubungan antara tingkat *self efficacy* dengan tingkat kecemasan menghadapi persaingan untuk mendapatkan pekerjaan**

Proses pencarian kerja tidak lepas dari usaha seseorang dalam menunjukkan keunggulan dirinya. Semakin mampu seseorang untuk memberikan kesan positif akan kemampuan dirinya maka peluang untuk memperoleh pekerjaan akan semakin besar, (Kanfer dalam Mitchell dkk,1992:142). *Self efficacy* yang kuat dalam diri individu mendasari pola pikir, perasaan dan dorongan dalam dirinya untuk merefleksikan segenap kemampuan yang ia miliki, *self efficacy* mengarahkan individu untuk memahami kondisi dirinya secara realistis sehingga ia mampu menyesuaikan antara harapan akan pekerjaan yang diinginkannya dengan kemampuan yang ia miliki. *Self efficacy* juga memberikan pijakan yang kuat bagi individu untuk mengevaluasi dirinya agar mampu menghadapi tuntutan pekerjaan dan persaingan yang dinamis. Pribadi dengan *self efficacy* yang kuat memandang kesulitan sebagai tantangan yang harus dihadapi, bukan sebagai ancaman untuk dihindari. Adanya tujuan yang realistis dan

komitmen yang kuat menjadikan mereka terfokus pada usaha yang konsisten untuk mencapainya.

Sebaliknya, pribadi dengan *self efficacy* yang lemah menghadapi kesulitan dengan cara menghindar, keraguan atas kemampuan diri membentuk komitmen yang lemah terhadap tujuan pribadi. Tingkat *self efficacy* dalam diri seseorang menunjukkan ketahanannya terhadap kecemasan. Kecemasan adalah reaksi emosi yang normal dirasakan setiap orang, hanya tingkatannya berbeda pada setiap orang, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh *self efficacy*-nya. Bandura (1986 : 391).

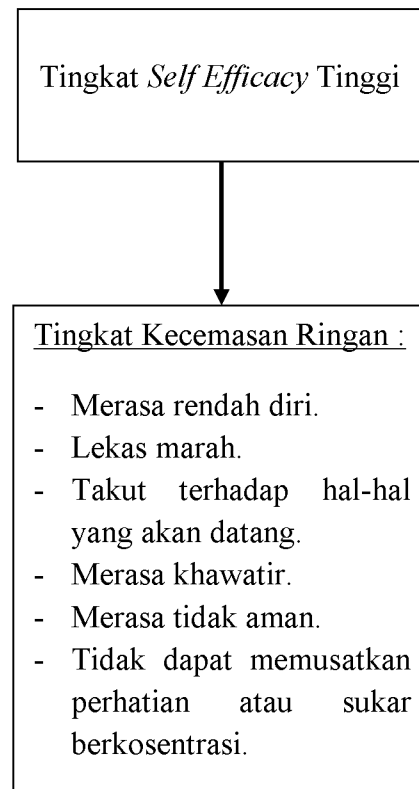
Salah satu bentuk kecemasan yang seringkali kita rasakan adalah kekhawatiran akan masa depan kita, kecemasan itu terjadi karena kita tidak tahu apa yang kita hadapi nantinya, begitu juga yang dirasakan oleh para mahasiswa akhir yang sebentar lagi akan meninggalkan bangku kuliah dan memasuki dunia kerja.

Setiap tahunnya terjadi peningkatan jumlah dari lulusan perguruan tinggi, dapat dipastikan para lulusan tersebut akan bersaing dalam mencari pekerjaan. Namun kenyataannya yang ada lapangan pekerjaan yang tersedia tidak meningkat seiring dengan peningkatan jumlah pencari kerja, hal inilah yang memicu rasa cemas pada diri mahasiswa semester akhir.

Mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi akan mengoptimalkan kemampuannya dalam menghadapi persaingan untuk mendapatkan pekerjaan, ia akan menghalau kecemasannya dengan mengasah kelebihan-kelebihannya dan terus mencoba. Sedangkan mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah akan merasakan kecemasan yang besar, perilaku yang ditunjukkan biasanya mengacu

pada gejala kecemasan, seperti menarik diri, merasa khawatir yang berlebihan akan masa depannya dan merasa tidak aman.

#### D. Kerangka Konseptual



Keterangan :

Individu yang mempunyai tingkat *self efficacy* tinggi akan mempunyai kesadaran mengenai seberapa besar kemampuannya dalam menghadapi persaingan untuk mendapatkan pekerjaan, sehingga individu tersebut akan lebih siap dalam menangani permasalahan dan mengatasi tingkat kecemasan yang dirasakan.

(Gunarsa, 2000 :130).

**Gambar 1 : Kerangka Konseptual**

### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris (Nazir, 1988:182).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ada hubungan antara tingkat *self efficacy* dengan tingkat kecemasan menghadapi persaingan untuk mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa semester akhir.