**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA SISWA KELAS XII SMK YAPIM MANADO**

**Kurnia Ilham Halek dan Tatiyani**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan antara ke dukungan social dan kepercayaan diri dengan kecemasan pada siswa kelas XII SMK YAPIM manado. Dalam penelitian menggunakan tiga variabel dukungan sosial, kepercayaan diri dan kecemasan. Populasi yang jumlah anggota yang terdaftar sebanyak 85 orang laki-laki dan perempuan dan sampel berjumlah 30 orang laki-laki dan perempuan. Pengumpulan data menggunakan skala likert dan pengambilan sampel menggunakan *Sensus* (sampel jenuh). Hasil uji validitas kecemasan 19 valid dan 16 gugur, dukungan sosial23 item valid dan 9 item gugur, kepercayaan diri 17item validdan 15item gugur*.* Hasil penelitian diperoleh hasil rx1y sebesar -0.374 dan p sebesar 0,000 (p<0,05) maka Ho1 : ditolak dan Ha1 : ada hubungan signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial dengankecemasan pada siswa kelas XII SMK YAPIM manado di terima. Hasil analisis rx2y = -0,404 dan p sebesar 0,000 maka Ho2 = ditolak. Sedangkan Ha2 terdapat hubungan signifikan ke arah negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada siswa kelas XII SMK YAPIM manado di terima. Diperoleh nilai R sebesar 0,509 dan R2 sebesar 0,259 dengan dengan p < 0,05. Hal ini berarti (Ho3) yang berbunyi ditolak dan (Ha3) yang berbunyi ada hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan kecemasan pada siswa kelas XII SMK YAPIM manado diterima.

**Kata Kunci** : Dukungan Sosial, Kepercayaan Diri, Kecemasan.

***ABSTRACT***

*The purpose of this study was to determine the relationship between social support and self-confidence with anxiety in class XII SMK YAPIM Manado. In this study, using three variables of social support, self-confidence and anxiety. The population whose registered members are 85 men and women and a sample of 30 men and women. Collecting data using a Likert scale and sampling using the Census (saturated sample). The results of the validity test of anxiety 19 valid and 16 fail, social support 23 items valid and 9 items invalid, confidence 17 items valid and 15 items invalid. The results obtained rx1y of -0.374 and p of 0.000 (p <0.05) then Ho1: rejected and Ha1: there is a significant relationship with a negative direction between social support and anxiety in class XII SMK YAPIM Manado accepted. The results of the analysis rx2y = -0.404 and p is 0.000, so Ho2 = rejected. While Ha2 there is a significant negative relationship between self-confidence and anxiety in class XII SMK YAPIM Manado is accepted. Obtained R value of 0.509 and R2 of 0.259 with p <0.05. This means (Ho3) which says rejected and (Ha3) which says there is a relationship between social support and self-confidence with anxiety in class XII SMK YAPIM Manado is accepted.*

*Keywords: Social Support, Confidence, Anxiety*

**Pendahuluan**

Di zaman yang sudah sangat berkembang ini mencari suatu pekerjaan dan memulai meniti karir dalam dunia kerja menjadi salah satu hal yang penting dan menjadi suatu kewajiban kepada masyarakat, memasuki era teknologi digital menjadi tantantangan bagi para pelajar siswa SMK, SMA, dan mahasiswa yang mana ketenagakerjaan di era teknologi yang sekarang makin dinamis dan fleksibel. Memiliki pekerjaan tentu dapat menjamin kehidupan melalui penghasilan yang diterimanya.

Meningkatnya lahan pekerjaan dari tahun-ketahun ini membuat setiap individu berusaha untuk meningkatkan kompetensinya masing-masing agar dapat bersaing dalam dunia kerja di zaman yang sudah semakin berkembang ini. Namun di zaman yang sudah semakin modern ini banyaknya persaingan untuk memperoleh pekerjaan menjadi salah satu kesulitan ketika ingin menjelajahi dunia kerja. Banyaknya persaingan yang terjadi dalam dunia kerja hal ini menimbulkan kecemasan salah satunya pada siswa / siswi SMK kecemasan yang sering terjadi ini disebabkan karena mereka belum sepenuhnya yakin dengan kompetensi yang di miliki merasa mereka akan gagal pada seleksi kerja atau merasa kurangnya informasi mengenai dunia kerja. Dalam persiapan yang di lakukan oleh para siswa/ siswi SMK dalam memasuki dunia kerja hal ini tentunya menimbulkan berbagai macam hambatan yang membuat para siswa gagal dalam proses bersaing di dunia kerja salah satunya adalah faktor kecemasan.

Nevid, Rathus, dan Greene (dalam Sutrisna dan Indrawati, 2018, p.113) mengungkapkan bahwa kecemasaan adalah suatu keadaan khawatir akibat mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dianggap sebagai keadaan yang emosional dengan ciri berupa rangsangan fisiologis, perasaan yang tidak menyenangkan, serta munculnya perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Gejala-gejala yang timbul sebagai ciri dari suatu kecemasan, diklasifikasikan menjadi tiga antara lain gejala fisik terkait dengan gejala-gejala fisiologis seperti gelisah, sulit bernafas, keringat yang berlebihan dan sebagainya, gejala perilaku, serta gejala kognitif seperti perasaan terganggu akibat keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, serta ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja erat kaitannya sebagai keadaan emosional tidak menyenangkan yang memicu kekhawatiran dalam menghadapi berbagai tantangan, kesulitan, ataupun hambatan dunia kerja ditandai dengan gejala fisik, kognitif, dan perilaku.

Sedangkan kecemasan menurut Daradjat (dalam Laila dan Fuad, 2012, p.66) mengatakan bahwa kecemasan memiliki segi yang di luar kesadaran dan tidak jelas, seperti takut tanpa mengetahui sebabnya dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Suratmi, et al (dalam Dea Firly, 2018, p.) menyatakan bahwa kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situtasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus.

Memiliki kompetensi yang kurang membuat para siswa takut dengan perkembangan teknologi untuk mendapatkan informasi dan juga persaingan dalam dunia kerja. Dewi Yunita dan Astuti, (2013) mengatakan kecemasan menghadapi dunia kerja adalah penilaian dari individu terhadap pencapaian tujuan yang berkaitan dengan dunia kerja yang belum pasti dan tidak dapat di prediksi, sehingga menyebabkan individu mengalami konflik dalam diri yang mengakibatkan terganggunya perilaku seperti menghindari segala macam hal yang berkaitan dengan dunia kerja, serta terganggunya respon-respon fisiologis seperti berkeringat maupun jantung berdebar saat bersinggungan mengenai seputar kerja.

Menurut House (dalam Puspitasari, 2010, p.5) dukungan sosial adalah sebagai persepsi seseorang terhadap dukungan potensial yang diterima dari lingkungan, dukungan sosial tersebut mengacu pada kesenangan yang dirasakan sebagai penghargaan akan kepedulian serta pemberian bantuan dalam konteks hubungan yang akrab.

Menurut Taylor (dalam Fiona dan Zaenal, 2014, p.363) dukungan Sosial adalah persepsi seseorang terhadap dukungan yang diberikan orang lain dalam jaringan sosialnya (orang tua, teman dekat, dan sebagainya). Umumnya berorientasi pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Sedangkan menurut Levitt, Webber dan Grucci (dalam Ayu Rahma, 2011, p.11) mengatakan bahwa dukungan dari keluarga merupakan dukungan sosial pertama yang diterima seseorang karena anggota keluarga adalah orang-orang yang berada di lingkungan paling dekat dengan diri individu dan memiliki kemungkinan yang besar untuk dapat memberikan bantuan.

Menurut Sarason dkk (dalam Mori Dianto, 2017, p.44) dukungan sosial memiliki peranan penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental. Siswa yang memiliki dukungan sosial yang lebih kecil, lebih memungkinkan mengalami kecemasan untuk masa depan nya.

Menurut Apollo dan Cahyadi (dalam Devinda dan Yeniar, 2018, p.384) manfaat dukungan sosial adalah mengurangi kecemasan, depresi dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan. Orang-orang yang mendapat dukungan sosial tinggi akan mengalami hal-hal positif dalam hidupnya, mempunyai rasa percaya diri, memiliki harga diri yang tinggi, serta kecemasan yang lebih rendah. Dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit dan menekan. Misalnya, dukungan sosial dari orangtua membantu siswa untuk mengatasi stresor dalam masa-masa menghadapi dunia kerja. Dalam mengatasi kecemasan pada siswa selain dukungan sosial tentunya siswa juga harus mempunyai rasa percaya akan dirinya sendiri. Menurut Miskell (dalam Jessi Triana, dkk, 2019, p.456) kepercayaan diri adalah penilaian yangrelatif tentang diri sendiri, mengenai kemampuan bakat, kepemimpinan dan inisiatif, serta sifat-sifat lain dan kondisi yang mewarnai perasaan manusia.

Breneche dan Amich (dalam Pindho Hary Kristanto, dkk, 2014, p.4) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu perasaan cukup aman dan tahu apa yang dibutuhkan dalam kehidupannya sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain.

Menurut Lauster (dalam Febriyandi, 2014, p.263) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan berpartisipasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangannya. Menurut Lindenfield (dalam Fatchurahman dan Herlan, 2012, p.82) seseorang yang mampu mengendalikan dan mengontrol emosinya dengan baik, cenderung lebih percaya diri karena tidak khawatir akan lepas kendali saat menghadapi tantangan atau risiko.

Menurut Balke (dalam Nainggolan, 2011, p.166) kepercayaan diri sebagai kemauan seseorang untuk melakukan sesuatu yang paling menakutkan bagi dirinya dan meyakini bahwa dirinya mampu mengelola apapun yang timbul. Artinya bahwa kepercayaan diri dapat dikaitkan dengan kemampuan atau keberanian dalam mengambil resiko, keputusan, maupun tantangan yang bukan hanya membawa resiko fisik melainkan juga resiko psikologis karena timbul perasaan yang pasti tentang dirinya.

Masa remaja awal adalah masa-masa para siswa dan siswi dapat mempersiapkan bekal dan ilmu yang di dapat di sekolah untuk dapat melanjutkan ke jenjang selanjutnya, Sebagian dari para siswa dan siswi ingin melanjutkan sekolahnya sampaike jenjang kuliah dan beberapa siswa juga ada yang memilih untuk langsung terjun kedunia kerja, dalam memasuki dunia kerja bagi siswa sekolah menegah kejuruan (SMK) tentunya ini berbeda dengan siswa yang bersekolah di SMA yang mana para siswa SMK tersebut sudah di didik dan di bimbing untuk dapat bersaing dalam dunia kerja.

Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) pasal 15 menyebutkan bahwa pendidikan kejuruan merupakan pendidi kan menengah yang mempers iapkan peserta didik terutama untuk bekerja di bidang tertentu. Ini membuktikan bahwa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu bentuk pendidikan formal yang mengarah pada sistem pendidikan kejuruan dan merupakan jenjang pendidikan menengah sebagai tempat pembelajaran yang khusus mempersiapkan lulusannya untuk dapat bersaing dalam dunia kerja. Ilmu yang di berikan pada siswa dan siswi SMK ini diharapkan agar siswanya mempunyai kesiapan juga bekal yang cukup dalam menghadapi dunia kerja. Siswa dan siswi SMK yang sudah siap untuk terjun ke dalam dunia kerja tentunya ini tidak secara langsung dapat melakukan pekerjaannya, beberapa faktor yang sangat sering terjadi pada siswa dan siswi SMK tersebut membuat para siswa dan siswinya seringkali mengalami kegagalan dalam kesiapannya memasuki dunia kerja, salah satu faktor yang sering membuat siswa dan siswi tersebut mengalami kegagalan adalah adanya faktor kecemasan para siswa merasa bahwa pengalaman untuk bekerja serta informasi mengenai dunia kerja masih sangat kurang, hal ini membuat para siswa merasa cemas untuk bersaing dalam dunia pekerjaan.

Berdasarkan hasil wawancara yang di lakukan terdadap beberapa siswanya yang mengalami kecemasan terhadap kesiapannya dalam proses menghadapi persaingan di dunia kerja, Hal ini dapat di lihat sewaktu para siswanya melakukan prakernya atau biasa di sebut magang dalam suatu toko juga perusahaan. Beberapa siswa mengalami kecemasan di akibatkan oleh kesiapan mental, fisik, dan pengalaman yang kurang. Dalam hal ini faktor yang menghambat proses kesiapan para siswa dalam menghadapi dunia kerja adalah kurangnya dukungan yang di berikan dukungan tersebut berupa orang-orang terdekatnya seperti dukungan orang tua, teman sebaya, juga pacar atau teman dekat. Hal ini juga di pengaruhi karena kurangnya kepercayaan terhadap dirinya sehingga ia merasa cemas dan tidak siap dalam proses bersaing di dunia kerja. Beliau sendiri mengatakan bahwa sebagian siswanya mengalami kecemasan karena tidak mendapatkan dukungan dari orang terdekat nya juga tidak percaya diri saat di tempatkan di suatu tempat ketika akan menjalani praker/ magangnya ini di sebabkan karena tempatnya belum di ketahui serta pengalamannya yang masih kurang. Wawancara ini juga di lakukan kepada siswas/siswi di SMK YAPIM yang mana sebagai objek dari penelitian ini dalam hal ini siswa/siswi Angkatan XII. Hal ini menunjukan bahwa kecemasan yang terjadi pada siswa SMK YAPIM ini karena kesiapan mengenai dunia kerja masih kurang hal itu dapat dilihat dari kurangnya informasi atau pengalaman. Dan tentunya dukungan sosial juga sangat di butuhkan bagi para siswa/siswi smk dalam memunculkan kepercayaan terhadap dirinya untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa kelas XII SMK YAPIM Manado-Sulawesi Utara.

Latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka penulis mengemukakan masalah yang dirumuskan sebagai berikut Apakah ada hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan dalam meng hadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Yapim Manado, Apakah ada hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Yapim Manado dan Apakah ada hubungan anatara Dukungan sosial dan Kepercayaan diri dengan Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Yapim Manado?

**Tinjauan Pustaka**

**Dukungan Sosial**

Gottlieb (dalam Hilmi, 2015, p.5) memberikan definisi dukungan sosial sebagai informasi verbal atau nonverbal, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Menurut Gonollen dan Bloney (dalam Febria, 2019, p.8), dukungan sosial adalah dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat dengan orang tersebut

Sarafino, (dalam Hilmi, 2015, p.6) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain, dimana orang lain disini dapat diartikan sebagai perorangan atau kelompok. Hal tersebut menunjukkan bahwa segala sesuatu yang ada di lingkungan menjadi dukungan sosial atau tidak, tergantung pada sejauh mana individu merasakan hal tersebut sebagai dukungan sosial.

Menurut Santrock (dalam Anizar dan Della, 2018, p.78) dukungan sosial adalah sebuah informasi atau tanggapan dari pihak lain yang disayangi dan di cintai, yang menghargai dan menghormati, mencakup suatu hubungan komunikasi dan situasi yang saling bergantung.

Sama halnya dengan Smet (dalam Anizar dan Rahayu, 2018, p.78) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain.

Sarafino (dalam Kumalasari dan Ahyani (2012) mengemukakan dukungan sosial meliputi empat aspek, yaitu:

1. Dukungan emosional.

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

1. Dukungan penghargaan.

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

1. Dukungan instrumental.

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

1. Dukungan informasi.

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

**Kepercayaan Diri**

Anthony (dalam Ghufron dan Risnawati, 2014) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diingikan.

Menurut Neill (dalam Pratiwi dan Laksimiwati, 2016, p.47) kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuannya dan sejauhmana penilaian individu terhadap dirinya bahwa dirinya memiliki kepantasan untuk berhasil.

Fatimah (dalam Ifdil, dkk, 2017, p.108) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Idealnya kepercayaan diri yang dimiliki individu haruslah berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini dimaksud seorang individu untuk mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam dirinya membutuhkan kepercayaan diri tinggi. Namun, kenyataan yang ada di lapangan masih banyak individu, terutama remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah.

Sedangkan kepercayaan diri menurut Perry (dalam Kusrini dan Prihantanti, 2014, p.134) kepercayaan diri adalah kemampuan untuk memercayai kemampuan sendiri Percaya diri adalah berbuat dengan penuh keyakinan. Apa pun tantangan yang dihadapi dan dalam kondisi apapun ia akan menggapai cita-citanya. Rasa percaya diri adalahkekuatan yang mendorong seseorang untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri. Lalu dijelaskan oleh Elfiky (dalam Kusrini dan Prihantanti, 2014. P.134) tanpa rasa percaya diri, seseorang akan hidup di bawah bayang-bayang orang lain. Individu tersebut akan selalu takut pada kegagalan dan sesuatu yang tidak diketahui. Menurut beberapa ahli seperti Rosenberg, Rubin, Hurlock, et.al (Dalam Nugroho, 2010) aspek-aspek kepercayaan diri adalah:

* 1. Keyakinan akan kemampuan diri

Kepercayaan diri terletak pada suatu perasaan atau kepercayaan yang menekankan bahwa individu dapat menyebabkan terjadinya sesuatu sesuai dengan harapan-harapannya. seseorang yang memiliki kepercayaan diri senantiasa berpikir positif terhadap apa yang terjadi dan tidak mudah berputus asa.

b. Optimis

Orang yang optimis akan mencoba untuk menghadapi setiap tantangan dan mampu memecahkan setiap masalah dengan cara yang positif. Seseorang yang optimis akan masa depannya, jarang sekali ada masalah yang akan membuatnya terbentur pada sikap putus asa karena individu tersebut akan berusaha untuk memecahkan masalah tersebut dan menghadapi segala rintangan yang akan menghalanginya.

1. Menerima diri apa adanya.

Penerimaan diri merupakan sikap yang mencerminkan rasa senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Penerimaan diri akan ditentukan oleh sejauh mana individu dalam membentuk tingkah laku yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang melingkupi kehidupannya. Seseorang yang menerima diri apa adanya, biasanya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan Ia merasa diterima dengan lingkungannya itu.

1. Mempunyai konsep atau gambaran diri yang positif.

Konsep diri mencerminkan persepsi seseorang terhadap dirinya secara keseluruhan. Salah satu kelebihan manusia adalah dapat melihat tentang keadaan dirinya. Dengan adanya kemampuan penglihatan, perasaan dan pemikiran manusia kepada dirinya sendiri maka seseorang dapat menyadari siapa dirinya itu, hal inilah yang dimaksud dengan konsep diri. Seseorang yang mempunyai konsep diri yang positif cenderung untuk mencari tahu kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dirinya, mencari tahu tentang karakteristik dirinya serta tahu hambatan-hambatan yang dapat membuatnya nonproduktif atau pasif dalam menghadapi setiap tantangan yang muncul. Konsep diri positif ini muncul tentu saja diiringi oleh keyakinan akan kemampuan diri dan sikap yang optimis.

Berdasarkan uraian diatas kepercayaan diri dapat menggunakan aspek-aspek yang meliputi keyakinan akan kemampuan diri, optimis, menerima diri apa adanya dan mempunyai konsep diri yang positif (Rosenberg, Rubin, Hurlock, et.al, dalam Nugroho,2010).

**Kecemasan**

Menurut Barlow dan Durand (dalam Edy Sutrisno, 2011, p.9) kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan dimasa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respons-respons fisiologis.

Menurut Suliswati, (dalam Jumrotin, dkk, 2018, p.88) kecemasan adalah gejala yang tidak menyenangkan, sensasi cemas, takut dan terkadang panik akan suatu bencana yang mengancam dan tidak terelakkan yang dapat atau tidak berhubungan dengan rangsangan eksternal.

Atkinson (dalam Edy Sutrisno, 2011, p.2) mendefinifisikan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan istilah istilah seperti kehawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda. Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda beda, hal tersebut mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menimpanya dikemudian hari.

Straub (dalam Indah Verawati, 2010, p.40) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres atau ketegangan. Seperti yang terjadi pada siswa apabila ketegangan-ketegangan yang dimiliki oleh siswa berlebihan dan melebihi batas normal siswa akan akan mengalami kecemasan

Sedangkan menurut Sarastika (dalam Djuwitawati & Jalali, 2014, p.297) kecemasan adalah suatu perasaan subyektif mengenai ketegangan mental sebagai reaksi dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Adler dan Rodman (dalam Ghufron dan Rini, 2014) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yakni pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

1. Pengalaman negatif 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, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan seseorang dalam menghadapi tes.

1. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

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

* 1. Kegagalan katastropik

Kegagalan katastropik, 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.

* 1. 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.

* 1. 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.

* 1. Generalisasi tidak tepat

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

Greenberger dan Padesky (dalam Wulan & Zuraida, 2017, p.21) mengelompokkan kecemasan menjadi empat aspek, yaitu:

* 1. Reaksi fisik

Terjadi pada orang yang cemas meliputi telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing dan sulit bernafas ketika seseorang menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas.

* 1. Pemikiran

Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah, tidak menganggappenting bantuan yang ada dan khawatir serta berpikir tentang hal yang buruk. Seseorang yang cemas cenderung memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya dalam berusaha menghadapi situasi yang membuat dirinya merasa cemas. Biasanya pemikiran ini akan menetap cukup lama, jika tanpa adanya usaha dari individu tersebut untuk merubah pemikirannya menjadi sesuatu yang lebih positif. 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.

* 1. Perilaku

Orang yang cemas akan berperilaku menghindari situasi saat kecemasan itu terjadi, orang tersebut akan meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi dan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya. Perilaku ini terjadi dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman.

* 1. Suasana Hati

Suasana hati orang yang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan tersebut. Perasaan gugup dan panik dapat memunculkan kesulitan dalam memutuskan sesuatu. Misalnya dalam hal keinginan dan minat

**Metodologi Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan tiga variable yatiu dukungan sosial, kepercayaan diri dan kecemasan. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XIISMK YAPIM Manado. Jumlah siswa yang terdaftar sebanyak 85 orang laki-laki dan perempuan dan sampel penelitian berjumlah 30 orang. Teknik sampling yang digunakan yaituteknik *Sensus* (sampel Jenuh)dengan menggunakan skala likert. Uji validias kecemasan 19 item valid dan 13 gugur, dukungan sosial 23 item valid dan 9 gugur dan kepercayaan diri 17 item valid dan 15 item gugur.

**Hasil Penelitian**

. Uji validias kecemasan 19 item valid dan 13 gugur, dukungan sosial 23 item valid dan 9 gugur dan kepercayaan diri 17 item valid dan 15 item gugur. Dengan reliabilitas kesejahteraan psikologis sebesar 0.942 sangat reliabel, kecerdasan emosi sebesar 0.955 sangat reliabel, dan dukungan sosial sebesar 0.898 reliabel.

Hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk, dimana kecemasan p = 0.001 < 0.05, dukungan sosial p = 0.330 > 0.05, dan kepercayaan diri p = 0.147 >0.05, maka hasil dari analisis ketiga variabel mempunyai asumsi 2 distribusi normal dan 1 distribusi tidak normal. Dengan mean temuan dukungan sosial sebesar 82.9176 kategori tinggi, kepercayaan diri sebesar 66.3529 kategori tinggi, dan kecemasan 61.0235 kategori sedang.

Kontribusi dukungan sosial dan kepercayaan dir pada kecemasan sebesar 42.2% dengan besar kontribusi masing-masing yaitu dukungan sosial sebesar 25,9% dan kepercayaan diri 16,3%. Hasil uji hipotesis dukungan sosial dan kecemasan r = -0.374 dan p = 0.000< 0.05 ada hubungan antara dukungan sosial dan kecemasana pada siswa kelas XII SMK YAPIM Manado ” diterima”, kepercayaan diri dan kecemasan r = -0.404 dan p = 0.000 < 0.05 maka ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan pad siswa kelas XII SMK YAPIM Manado” diterima, dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan kecemasan R = 0.509, R2 sebesar 0.259, p = 0.000 < 0.05. maka ada hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan kecemasan ” diterima.

**Kesimpulan**

1. Terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada pelajar kelas XII SMK YAPIM Manado. Hal ini berarti semakin rendah dukungan sosial, maka semakin tinggi kecemasan. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah kecemasan.

2. Terdapat hubungan negatif signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada pelajar kelas XII SMK YAPIM Manado. Hal ini berarti semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi kecemasan. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada pelajar kelas XII SMK YAPiM Manado.

**C. Saran**

Setelah akhirnya menyelesaikan penelitian ini, maka memiliki saran-saran yang akan disampaikan, sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan

penelitian ini dapat menjadi sumbangan atau sumber referensi terkait dukungan sosial dengan kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Kemudian diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja seperti; tingkat religiusitas, pikiran, dan pengalaman masa lalu.

2. Saran Praktis

a. Untuk pelajar, khususnya kelas 12 SMK YAPIM Manado diharapakan mampu meningkatkan kepercayaan dirinya dengan lebih berpikir secara matang, bersabar, tumbuhkan rasa percaya diri, bertanggung jawab atas segala tindakan, belajar lebih giat dan rajin untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

b. Bagi keluarga diharapkan memberi perhatian lebih, khususnya untuk orang tua agar bisa lebih meluangkan waktu dan memberi perhatian khusus kepada anak, memberi dukungan sebisa mungkin sehingga anak nyaman berada di rumah dan mampu meningkatkan rasa percaya diri dan merasa mendapatkan dukungan dalam proses menghadapi dunia kerja dunia kerja.

**Daftar Pustaka**

Luh Putu Sutrisna Upadianti & Endang Sri Indrawati. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelegence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia kerja pada mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perancanaan Wilayah Kota Dan Teknik Eelektro Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati,* Vol 7(3), 111-120

Laila Faried & Fuad Nashori. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. Vol. 5 (2) 63-74

Dea Firly Zavera S.J. (2018). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa DI Kota Bandung. *Jurnal Psikologi* Vol. 1 (3) 111-116

Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati*, Vol 3 (4) 131- 142.

Y.P., Puspitasari, Z., Abidin & D.R., Sawitri. (2010). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) Pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. *Jurnal Psikologi* 1-17

Fiona Fisabillia Lastina & Zaenal Abidin. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal empati*. Vol 2 (3) 359-368

Ayu Nuzulia Rahma. (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remajadi Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol 8 (2) 231-246

Mori Dianto. 2017. Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*. Vol 1 (1) 42-51

Devinda Priska Sekarina & Yeniar Indriana. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Kelas XII SMK Yudya Karya Magelang. *Jurnal Empati.*Vol 7 (1) 381-386

Wulan Maulidya & Zuraida Lubis. (2017). Pengaruh Pemberian Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Therapy Teknik *Live Model* Terhadap Kecemasan karir Mahasiswa Bk Reguler A 2015. *Jurnal Psikologi Konseling Vol. 11 (2) 14-27*

Muhamad Sholih Hilmi (2015) Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMKN II MALANG. *Jurnal Psikologi*. 1-10

Febria Syafyu Sari. (2019). Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Pasien Stroke Di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukit Tinggi. *Jurnal Pembangunan Nagari.* Vol 4 (1) 1 – 16

Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri

J.Triana, S.Irawan & Y.Windrawanto. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018.*Jurnal Psikologi Konseling* Vol 15 (2) 452-461

P.H., Kristanto, Sumardjono Pm., dan Setyorini. (2014). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Proposal Skripsi. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.Vol 30 (1) 43-48

Edy Sutrisno. (2013). Kematangan Emosional, Percaya Diri dan Kecemasan Pegawai Menghadapi Masa Pensiun *Persona. Jurnal Psikologi Indonesia.* Vol 2 (10) 1 – 11

Jumrotin, Suroso & Tatik Meiyuntariningsih. (2018). Terapi Relaksasi Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol 7 (1) 79-92

Indah Verawati. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Vol 21 (79) 39- 44

Sri Djuwitawati & M. As’ad Djalali. (2015) Percaya Diri, Dukungan Sosial dan Kecemasan Siswa Menghadapi Seleksi Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Indonesia.* Vol 4 (3) 296 – 303

Ghufron, M.Nur Dan Rini Risnawati. (2010). Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Iffa Dian Pratiwi, dan Hermien Laksmiwati.(2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Porong. *Jurnal Psikologi Teori &Terapan.* Vol 7 (1) 44-49

Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*.Vol 2 (3) 107–113

Woro Kusrini dan Nanik Prihartanti. 2014 Hubungan Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Bahasa Inggris Siswa Selas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora.* Vol 15 (2) 131-140

M. Fatchurahman & Herlan. (2012). PratiktoKepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua Demokratis dan Kenakalan Remaja*. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* *Vol 1 (2) 77-87.*

Togiaratua Nainggolan. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza: Penelitian Di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. Jurnal Sosiokonsepsia, Vol 16 (02) 161-174