

KECEMASAN ALUMNI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

DALAM MENDAPATKAN PEKERJAAN

(Studi Pada alumni BKI Angkatan 2013 Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Oleh :

Mochamad Rafi

NIM. 13220076

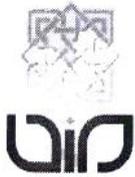
Pembimbing:

Drs. H. Muhammad Hafiun, M.Pd.

NIP: 19620520 198903 1 002

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2017



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor: B-1573/Un.02/DD/PP.05.3/08/2017

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**Kecemasan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mendapatkan Pekerjaan
(Studi pada Alumni BKI Angkatan 2013 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan
Kalijaga)**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Mochamad Rafi
NIM/Jurusan : 13220076/BKI
Telah dimunaqasyahkan pada : Rabu, 9 Agustus 2017
Nilai Munaqasyah : 88 (A/B)

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

TIM MUNAQASYAH

Ketua Sidang/Penguji I,

Drs. H. Muhammad Hafid, M.Pd.

NIP 19620520 198903 1 002

Penguji II,

Slamet, S.Ag, M.Si.

NIP 19691214 199803 1 002

Penguji III,

Nailul Falah, S.Ag, M.Si.

NIP 19721001 199803 1 003

Yogyakarta, 21 Agustus 2017

Rt. Dekan,



Dr. H.M. Kholili, M.Si.

NIP 19590408 198503 1 005



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adi Sucipto, Telp. (0274) 515856
Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta.

Assalamualaikum wr.wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi, serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara :

Nama : Mochamad Rafi
NIM : 1320076
Judul Skripsi : Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Yang Tekah Menyelesaikan Studi Dalam Menghadapi Karir Masa Depan (Studi Pada Lulusan Periode Pertama Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2013 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang, Sarjana Sosial Islam.

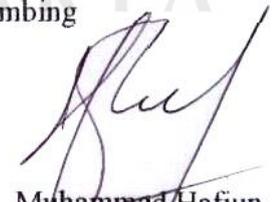
Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr wb

Ketua Prodi
Bimbingan Konseling Islam


A. Saif Hasan Basri, S.Psi, M.Si
NIP. 19750427 200801 1 008

Yogyakarta, 3 Agustus 2017
Pembimbing


Drs. H. Muhammad Hafiun, M.Pd
NIP. 19620520 1989031002

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mochamad Rafi
NIM : 13220076
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi penulis yang berjudul "*Kecemasan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Mendapatkan Pekerjaan (Studi Pada Alumni BKI angkatan 2013 Fakultas Dakwah dan Komuniiasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)*", adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dan referensi.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penulis.

Yogyakarta, 25 Mei 2017

Yang menyatakan,



Mochamad Rafi
13220076

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMANPERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada Bapak Bachrun dan Ibu Maimah selaku orang tua yang selalu mengusahakan segalanya demi mendukung perjalanan

peulis memperoleh ilmu

I love you so much



MOTTO

..... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴿١١﴾

“.....Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri....”.*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

* Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI, Alqur'an Dan Terjemahannya (Jakarta: Cahaya Quran, 2011), hlm. 250

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahlimpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah membawa umat dari zaman jahiliyah menuju Islam, dari kegelapan menuju cahaya Islam.

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Selama penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari adanya bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, moril maupun materiil. Oleh karena itu, dari hati yang paling dalam penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. KH. Yudian Wahyudi, Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak H. Muhammad Hafiun, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, sabar dan teliti dalam memberikan bimbingan kepada penulis dari awal sampai terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Nailul Falah, S.Ag., M.Si., selaku Dosen yang mau membimbing walaupun bukan pembimbing dan menyemangati untuk cepat menyelesaikan skripsi.
6. Segenap Dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan ilmu dan membantu penulis selama menempuh perkuliahan.
7. Sahabat seperjuangan di bangku perkuliahan rekan-rekan, Keluarga Besar Jurusan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2013, Terimakasih atas Do'a dan dukungan kalian serta kebersamaan dan kenangan manis pahit yang tercipta selama 4 tahun ini.
8. Sahabat serta teman seataap selama sebulan lebih kelompok 32 KKN 89 Dusun Kranggan Kidul, Desa Kranggan Kecamatan Galur Kabupaten Kulon Progo. terimakasih atas semua kenangan serta support yang kawan-kawan berikan.
9. Sahabat serta teman yang telah menemani perjalanan hidup selama empat tahun dalam masa kuliah, aku menyayangi kalian.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari tulisan ini masih terdapat banyak kekurangan, sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan ini. Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan semoga tulisan ini dapat

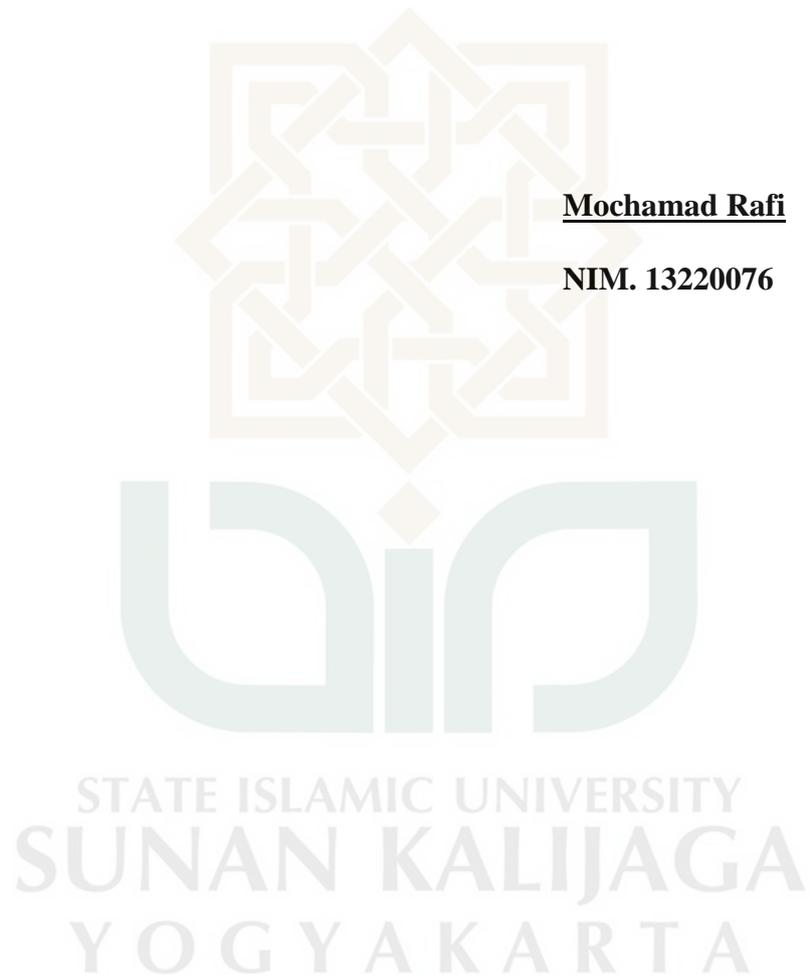
bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan para pembaca pada umumnya atau pihak lain yang membutuhkannya. Amin.

Yogyakarta, 4 Agustus 2017

Penulis

Mochamad Rafi

NIM. 13220076



ABSTRAK

MOCHAMAD RAFI, Kecemasan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam dalam mendapatkan (studi pada alumni BKI Angkatan 2013 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta), Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.

Penelitian ini dilakukan karena dilatarbelakangi oleh kecemasan dan kekhawatiran mahasiswa yang telah menyelesaikan studi dalam hal ini adalah alumni dalam mendapatkan pekerjaan. Kecemasan dan kekhawatiran tersebut dipengaruhi oleh belum jelasnya lapangan pekerjaan apa yang akan di dapat setelah menyelesaikan studi. Padahal mahasiswa yang telah selesai studi sudah mendapatkan banyak pembelajaran baik teori maupun praktik, idealnya sudah memiliki kemampuan untuk mempersiapkan dengan baik karir yang akan mereka tekuni setelah lulus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk-bentuk kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan dan upaya mengatasi kecemasan alumni Bimbingan Konseling islam angkatan 2013 untuk mengurangi kecemasan tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) bentuk-bentuk kecemasan pada mahasiswa yang telah menyelesaikan studi ada dua bentuk yaitu kecemasan neurotik dan kecemasan moral. Kecemasan neurotik berupa suka melamun, gangguan tidur, menangis, dan sakit kepala. Adapun kecemasan moral berupa, malu terhadap orang tua, malu terhadap tetangga atau orang lain. 2) cara yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan, yaitu berpikir positif, mengungkapkan perasaan, mencari kesibukan, membuat usaha sendiri.

Kata kunci: **Kecemasan, Pekerjaan, Alumni.**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Tinjauan Pustaka.....	7
G. Kerangka Teori	11
H. Metode Penelitian.....	41

BAB II: GAMBARAN UMUM PROGRAM STUDI DAN ALUMNI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENDAPATKAN PEKERJAAN	
A. Gambaran Umum program studi bimbingan dan konseling islam.....	48
B. Gambaran Umum alumni bimbingan dan konseling islam.....	57
BAB III: BENTUK-BENTUK KECEMASAN DAN UPAYA YANG DILAKUKAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENDAPATKAN PEKERJAAN	
A. Bentuk-bentuk kecemasan alumni dalam mendapatkan pekerjaan.....	65
B. Upaya yang dilakukan alumni dalam mengurangi kecemasan STATE ISLAMIC UNIVERSITY.....	72
BAB IV: PENUTUP	
A. Kesimpulan	77
B. Saran	79
C. Penutup	80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Dosen Tetap Bimbingan dan Konseling Islam	45
Tabel 2 Mahasiswa Aktif Bimbingan Konseling Islam	46



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Terjadinya kesalahpahaman dalam mengartikan sebuah judul berasal dari perbedaan pola pikir dan tingkat pemahaman individu yang berbeda-beda. Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul penelitian “Kecemasan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Mendapatkan Pekerjaan (Studi Pada Alumni BKI Angkatan 2013 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)” maka perlu ditegaskan beberapa istilah dan maksud dari judul tersebut, yakni sebagai berikut:

1. Kecemasan

Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau baur dan mempunyai ciri yang mengagab pada orang.¹ Gejala kecemasan dapat dirasakan secara fisiologis dan psikologis, untuk fisiologis untuk yang berupa keluarnya keringat pada tubuh dan juga telapak tangan, kemudian detak jantung yang cepat, ketegangan otot, gemetarnya tubuh terutama kaki, dan suara yang bergetar. Sedangkan untuk psikologis, biasanya dalam pikiran muncul ketakutan yang irasional, tidak mampu berkonsentrasi dan rasa tidak tenang.

¹ Kartini Kartono, *Patalogi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada 2002), hlm. 849

2. Alumni Bimbingan Dan Konseling Islam

Alumni adalah orang yang telah mengikuti atau tamat perguruan tinggi ataupun sekolah.² Dalam skripsi ini yang dimaksud dengan alumni adalah mahasiswa yang telah lulus mengikuti kegiatan perkuliahan, baik teori maupun praktik, yang ditandai dengan telah diwisuda. Alumni Bimbingan dan Konseling Islam adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan studi jenjang strata satu (S-1) di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang mengambil program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Jadi, kecemasan mahasiswa yang dikaji ini ialah mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam lulusan periode pertama angkatan 2013. Serta, kecemasan mahasiswa yang dikaji oleh peneliti ini adalah kecemasan bagi mahasiswa yang telah menyelesaikan studi atau yang telah di wisuda, yang ditandai dengan kebingungan untuk mencari kerja, pekerjaan yang sesuai dengan gelar sarjana, keinginan melanjutkan studi lanjut (S-2), dan menikah.

3. Pekerjaan

Pekerjaan berasal dari kata dasar kerja yang berarti kegiatan melakukan sesuatu. Kemudian pekerjaan adalah sesuatu yang dapat

² Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *Pengertian Alumni*.

dikerjakan, dilakukan, atau dijalankan untuk mendapatkan nafkah.³ Sedangkan nafkah diartikan sebagai rezeki untuk biaya keperluan hidup.⁴ Dari penjelasan ini, yang dimaksud dengan pekerjaan adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapatkan rezeki sebagai keperluan hidup.

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka yang dimaksud secara keseluruhan judul penelitian “Kecemasan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Mendapatkan Pekerjaan (Studi Pada Alumni BKI Angkatan 2013 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)” ini adalah suatu penelitian mengenai kekhawatiran setelah kelulusan, tidak mendapatkan pekerjaan seperti yang diharapkan atau belum mendapatkan pekerjaan sama sekali yang artinya tidak bisa mendapatkan rezeki untuk digunakan memenuhi kebutuhan hidupnya.

B. Latar Belakang Masalah

Penelitian ini dilakukan karena dilatarbelakangi oleh kecemasan dan kekhawatiran alumni angkatan 2013 dalam mendapatkan pekerjaan. Kecemasan dan kekhawatiran tersebut dipengaruhi oleh belum jelasnya lapangan pekerjaan apa yang akan di dapat setelah menyelesaikan studi. Padahal para alumni sudah mendapatkan banyak pembelajaran baik teori maupun praktik, idealnya sudah memiliki kemampuan untuk bersaing

³ Peter Salim dan Yenny Salim, *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*, (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm. 721-722

⁴ *Ibid.*, hlm. 1018

dengan lulusan-lulusan universitas lain. Namun, pada kenyataannya malah sebaliknya. Para alumni bimbingan dan konseling islam banyak yang mengalami kecemasan karena tidak sesuai dengan pekerjaan yang diharapkan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Eti Nurhayati yang mengemukakan bahwa diantara sekian banyak tugas perkembangan orang dewasa ini, kira-kira usia 18 sampai dengan 40 tahun yaitu tugas-tugas yang berkaitan dengan pekerjaan dan kehidupan keluarga. Tugas-tugas tersebut yang sangat banyak, sangat penting, dan sangat sulit dihadapi serta diatasi.⁵

Hakikat kerja pada masa dewasa ini tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan fisik, tetapi juga kebutuhan psikis dan sosial. Hal tersebut disebabkan ketika seseorang bekerja, meski fisiknya merasa letih tetapi secara psikis ia akan merasa puas atas hasil yang ia peroleh, dan secara sosial ia merasa tenang karena tidak mendapat cemooh dari orang-orang di sekitarnya, sehingga hal tersebut menunjukkan ia diterima secara positif oleh lingkungannya.

Orang yang mengalami cemas dikarenakan hatinya tidak merasa aman, tenang, malu takut, terancam, konflik batin, tegang, tidak berdaya, dan segan bertemu dengan orang lain. Dalam keilmuan bimbingan konseling islam, pekerjaan merupakan salah satu unsur dari karir seseorang, maka keterkaitan dengan program studi Bimbingan dan

⁵ Eti Nurhayati, *Bimbingan, Konseling, Dan Psikoterapi Inovatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. 281

Konseling Islam yakni penelitian ini memiliki tujuan yang selaras dengan tujuan bimbingan karir yaitu memiliki sikap positif terhadap dunia kerja, dalam arti bekerja dalam bidang pekerjaan apapun, tanpa merasa rendah diri asalkan bermakna bagi diri dan tidak melanggar norma agama.⁶

Dalam penelitian ini belum terlalu banyak yang mengambil, penelitian lain pada umumnya penelitian tentang kecemasan karir, kecemasan dalam menghadapi tugas akhir. Dari analisis peneliti terhadap beberapa penelitian kebanyakan yang dijadikan subjek adalah mahasiswa, untuk yang berfokus pada alumni belum terlalu banyak ditemukan. Jadi dalam hal ini peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis bermaksud melakukan penelitian dan mengangkat judul skripsi: "*Kecemasan Alumni Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Mendapatkan Pekerjaan (Studi Pada Alumni BKI Angkatan 2013 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga)*".

Sehingga dengan sikap positif terhadap dunia kerja tersebut, akan mengurangi bahkan menghilangkan sama sekali rasa rendah diri, sebaliknya meningkatkan harga diri dan perasaan positif lainnya. Tujuan tersebut berkaitan dengan reaksi kecemasan menurut Darajad. Jika mahasiswa diliputi oleh perasaan rendah diri, hilangnya rasa percaya diri dan perasaan negatif lainnya, maka selain hal tersebut merugikan diri sendiri, juga merugikan orang banyak.

⁶ Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), hlm. 117

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apa saja bentuk-bentuk kecemasan alumni Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2013 dalam mendapatkan pekerjaan?
2. Bagaimana upaya yang dilakukan untuk mengurangi kecemasan alumni Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2013 dalam mendapatkan pekerjaan?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui dan mendeskripsikan reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan berupa bentuk-bentuk kecemasan alumni Bimbingan dan Konseling Islam dalam mendapatkan pekerjaan
2. Mengetahui upaya yang dilakukan alumni Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2013 untuk mengurangi kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengembangkan khazanah keilmuan bimbingan dan konseling islam

pembahasan mengenai karir tentang reaksi yang ditimbulkan dan upaya mengurangi kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada alumni Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, temuan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan tentang reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan dan upaya menguranginya sehingga sedikit demi sedikit bisa membangun sikap positif terhadap dunia kerja.
- b. Bagi mahasiswa di luar program studi Bimbingan dan Konseling Islam, maupun mahasiswa di luar Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang merasakan kecemasan ini dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengenali reaksi dari kecemasan dan upaya alternatif untuk mengurangi kecemasan tersebut.

F. Kajian Pustaka

Sebagai bahan acuan dan perbandingan, penulis telah melakukan penelusuran terhadap penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang penulis kaji mengenai permasalahan-permasalahan yang berhubungan dengan kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa akhir. Beberapa penelitian yang penulis temukan antara lain sebagai berikut:

Pertama, skripsi karya Diah Astuti (2016) pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul “*Kecemasan Dalam Mendapatkan Pekerjaan Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*”. Subjek penelitian ini ada 10 mahasiswa semester akhir program studi bimbingan konseling islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasan berupa perasaan sedih, mencela diri, bingung, khawatir, dan takut. Adapun upaya untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa berupa *sharing* atau berbagi cerita kepada keluarga dan teman dekat, berpikir positif, orientasi pekerjaan dan mencari informasi lowongan pekerjaan.⁷

Kedua, skripsi karya Mauzhatul jannah (2015) pada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora dengan Judul “*Kecemasan Karir Masa Depan Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Akhir S-1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*”. Subjek dalam penelitian ini ada 70 mahasiswa akhir S-1 Uin sunan kalijaga yang sudah bebas teori. Penelitian ini menggunakan teori kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Artinya konsep diri dan dukungan sosial mempengaruhi kecemasan karir masa depan, tetapi yang lebih berpengaruh terhadap kecemasan karir adalah konsep diri. Pada

⁷ Diah Astuti, *Kecemasan Dalam Mendapatkan Pekerjaan Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Skripsi Tidak Diterbitkan*, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2016)

hipotesis minor pertama diterima, diketahui bahwa konsep diri memengaruhi kecemasan karir masa depan. Hal ini berarti semakin tinggi konsep diri, maka semakin rendah kecemasan karir masa depan. Pada hipotesis minor kedua ditolak, diketahui bahwa dukungan sosial tidak memengaruhi kecemasan karir masa depan.⁸

Ketiga, skripsi karya Hari Lakso Eko Wibowo (2015) pada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan judul "*bimbingan karir dalam meningkatkan kemandirian warga binaan di panti sosial karya wanita godean yogyakarta*". Subjek penelitian ini adalah kepala pekerja sosial di PSKW (Panti sosial karya wanita), 4 instruktur ketrampilan, dan 5 warga binaan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan ketrampilan adalah penunjang dalam materi bimbingan karir yang diberikan panti sosial membentuk kemandirian bagi warga binaan. Metode praktik, metode pemberian tugas, metode tanya jawab menjadi metode yang tepat, karena menuntut warga binaan agar aktif dalam mengikuti proses bimbingan karir sehingga tidak selalu bergantung dengan orang lain.⁹

⁸ Mauizhatul Jannah, *Kemasan Karir Masa Depan Ditinjau dari Konsep Diri dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Akhir S-1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Skripsi Tidak Diterbitkan* (Yogyakarta: Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

⁹ Hari Lakso Eko Wibowo, *Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Kemandirian Warga Binaan Di Panti Sosial Karya Wanita Godean Yogyakarta, Skripsi Tidak Diterbitkan*, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan Konseling Islam Uiniversitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015)

Keempat, karya Muslihatun (2014) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul "*Hubungan Antara Layanan Informasi Karir Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XII di SMKN 6 Yogyakarta*". Subjek penelitian ini 203 siswa. Penelitian ini menggunakan teori kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa analisis dengan teknik regresi sederhana ada pengaruh positif yang sangat signifikan antara layanan informasi karir terhadap kematangan karir. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik layanan informasi karir maka semakin baik pula kematangan karir pada siswa XII di SMKN 6 Yogyakarta. Sebaliknya, semakin buruk layanan karir maka semakin buruk pula kematangan karir pada siswa.¹⁰

Kelima, karya Atina Machmudati (2013) pada Fakultas Sosial Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul, "*Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*". Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah 24 yang terbagi dalam dua kelompok eksperimental 12 mahasiswa dan kelompok kontrol 12 mahasiswa. Kelompok eksperimental mendapat perlakuan berupa pelatihan berpikir positif yang disusun berdasarkan aspek-aspek

¹⁰ Muslihah, *Hubungan Antara Layanan Informasi Karir Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XII Di SMKN 6 Yogyakarta, Skripsi Tidak Diterbitkan*, (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014)

berpikir positif, yaitu *positive expectation*, *reality adaption*, *non-judgement talking* dan *sefl affirmation*. Pelatihan ini terdiri dari tujuh fase yang dilakukan selama dua hari. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada beberapa tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi perlakuan.¹¹

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Berbagai bentuk definisi tentang kecemasan banyak dikembangkan para ahli. Diawali melalui pendapat Priest yang mengemukakan bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Sedangkan menurut Atkinson, kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut.¹²

Selain itu kecemasan juga diartikan sebagai suatu keadaan apprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemasakan misalnya kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karir,

¹¹ Atina Machmudah, Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013)

¹² Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 48-49

relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran.¹³

Istilah ketakutan dan kecemasan biasanya digunakan bergantian. Meskipun demikian para psikolog membuat pembedaan istilah tersebut dalam konteks klinis. Ketakutan (*fear*) mengacu pada faktor bawaan, secara biologis hampir didasarkan pada respon keaspadaan terhadap situasi yang membahayakan atau mengancam kehidupan. Sedangkan kecemasan (*anxiety*) lebih berorientasi pada masa depan dan bersifat umum, mengacu pada kondisi ketika individu merasakan kekhawatiran, kegelisahan ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk.¹⁴

Priest berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan peningkatan rekaksi kejiwaan.¹⁵

Nevid dkk, berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. menyebutkan

¹³ Jeffrey S. Nevid Dkk, *Psikologi Abnormal. ed.5*, (Jakarta: Erlangga, 2005), hlm. 163

¹⁴ Richard P. Halgin, Susan Krauss Whitbourne, *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis, ed.6*, (Jakarta: Salemba, 2010).

¹⁵ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...* hlm. 49

kecemasan muncul ketika terjadi konflik antara id dan superego untuk menguasai ego, maka sangat bisa lenyap digilas kekuatan-kekuatan tersebut. Perasaan terjepit dan terancam ini disebut kecemasan (*anxiety*). Perasaan ini berfungsi tanda bagi ego bahwa ketika dia bertahan sambil tetap mempertahankan kelangsungan hidup organisme, dia sebenarnya sedang berada dalam bahaya.¹⁶

Sedangkan kecemasan dalam pandangan islam sendiri telah diterangkan QS. Al-Fajr ayat, 27-30:

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: *Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam syurga-Ku.*¹⁷

Dalam tafsirnya, M. Quraish Shihab mengatakan bahwasannya tujuan utama dari surah Al-Fajr ini adalah mengukuhkan hati Nabi Muhammad Saw dan kaum muslimin yang tertindas.¹⁸ Sedangkan menurut Wahhab Az-Zuhaili dalam tafsirnya mengenai surah Al-Fajr ini bahwasannya Allah SWT berfirman kepada orang-orang mukmin secara langsung atau melalui perantara malaikat, wahai

¹⁶ Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal Ed.5*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2005), hlm. 163

¹⁷ Al-Qur'an, 89: 27-30.

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Al-Qur'an Dan Maknanya*, (Tangerang: Lentera Hati, 2010), hlm. 53

jiwa yang yakin dengan keimanan, kebenaran dan tauhid tanpa kerasuki keraguan dalam keyakinannya yang benar, menerima Qadha dan Qadar Allah SWT dengan rela hati, berhenti pada batasan-batasan (hukum) syari'at lalu datang pada hari kiamat dalam kondisi tenang dan berzikir, teguh dan tidak terguncang, aman tidak takut, kembalilah kepada pahala rabb yang diberikan kepadamu menuju tempat kemuliaan-Nya yang dikaruniakan kepada kamu.¹⁹

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional seseorang yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir dan gelisah adanya ketidakpastiaan di masa yang akan datang yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda. Gangguan kecemasan pada seseorang dapat disebabkan pada hal-hal seperti masalah pekerjaan menghadapi pensiun, kesehatan, pergaulan dan kehamilan.

b. Proses Terjadinya Kecemasan

Blackburn dan Davidson mengemukakan proses terjadinya kecemasan yakni diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung/ tidak langsung hal tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu

¹⁹ Wahhab Az-Zuhaili, Tafsir Al-Wasith, (Jakarta: Gema Insani, 2013), hlm. 838

terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam atau/ tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain, maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan (skemata) tersebut, tentunya akan memengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respons yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu untuk mengenali situasi tersebut, dan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan (skemata) subjek situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.²⁰

Dari proses terjadinya kecemasan tersebut, pengetahuan subjek yang mengancam sangat diperlukan, karena jika pengetahuannya memadai, kecemasan yang ia alami akan berdampak positif yakni dijadikan paku untuk lebih giat mencari jalan keluar.

c. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Menurut Spilberger dalam Tirantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra kecemasan ada dua bentuk, sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu *trait anxiety* yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan

²⁰ Tirantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...* hlm. 50-51

kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif.²¹

Menurut pendapat Hartono Dan Boy Soedarmadji ada empat bentuk kecemasan, yaitu:

1) Kecemasan normal

Kecemasan normal adalah suatu kecemasan yang derajatnya masih ringan, dan merupakan suatu reaksi yang dapat mendorong konseli untuk bertindak seperti: kurang percaya diri, dan juga melakukan mekanisme pertahanan ego, contoh: memberikan suatu alasan yang rasional atas kegagalan yang dialaminya.

2) Kecemasan abnormal

Yaitu suatu kecemasan yang sudah kronis, adanya kecemasan tersebut dapat menimbulkan perasaan dan tingkah laku yang tidak efisien, misalnya mahasiswa harus mengulang ujian, karena ujian pertama belum lulus.

²¹ *Ibid.*, hlm. 53

3) *State anxiety*

Suatu kecemasan disebut *state anxiety* bila gejala kecemasan yang timbul dianggap sebagai situasi yang mengancam individu. Misalnya, konseli merasa terancam atas kemungkinan kegagalan yang pernah dialaminya pada tahun yang lalu.

4) *Trait anxiety*

Merupakan kecemasan sebagai keadaan yang menetap pada individu. Kecemasan ini berhubungan dengan kepribadian individu yang mengalaminya. Konseli yang mempunyai *trait anxiety* tinggi cenderung untuk menerima situasi bahaya atau ancaman dibandingkan konseli yang menderita *trait anxiety* rendah, sehingga mereka akan merespon situasi yang mengancam dengan kecemasan yang lebih besar intensinya.²²

Freud membedakan tiga macam kecemasan, yakni kecemasan realitas (*reality anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*) atau perasaan bersalah.

1) Kecemasan realitas

Tipe pokoknya adalah kecemasan realitas atau rasa takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar. Kedua tipe kecemasan lain berasal dari kecemasan realitas ini.

²² Hartono Dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), Hlm. 84

2) Kecemasan neurotik

Kecemasan neurotik adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan. Kecemasan neurotik mempunyai dasar dalam kenyataan, sebab dunia sebagaimana diwakili oleh orang tua dan berbagai otoritas lain akan menghukum anak apabila ia melakukan tindakan-tindakan/impulsif.

3) Kecemasan moral

Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati. Orang-orang yang super egonya berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah jika mereka melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral di mana mereka dibesarkan. Mereka disebut mendengarkan bisikan suara hati. Kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam realitas, di mana lampu sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma dan bisa dihukum lagi.²³

²³ Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi...* hlm. 54

Sedangkan dalam Sumadi Suryabrata bentuk kecemasan sebagai berikut:

1. Kecemasan realistik, merupakan respon terhadap ancaman atau persepsi tentang bahaya nyata dalam lingkungan eksternal, misalnya: ular berbisa, binatang buas, gempa bumi dan ujian akhir. Pada dasarnya kecemasan realistik merupakan sinonim dari ketakutan dan dapat memiliki efek yang melemahkan terhadap kemampuan orang untuk mengatasi sumber-sumber bahaya. Kecemasan realistik adalah kecemasan yang paling pokok, dibanding kecemasan lainnya.
2. Kecemasan neurotik, adalah kecemasan kalau-kalau insting tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum yang merupakan suatu respons terhadap ancaman, hal ini disebabkan oleh ketakutan.
3. Kecemasan moral, adalah kecemasan kata hati, respons emosional muncul bila ego terancam oleh hukuman dari super ego. Ini terjadi apabila Id dan mendesak menukik ekspresi aktif dari pikiran-pikiran atau perbuatan-perbuatan immoral. Dan super ego merespon perasaan malu, bersalah dan mengetuk diri sendiri. Kecemasan moral berasal dari ketakutan objektif atau hukuman orang tua karena berbuat atau memikirkan sesuatu yang bertentangan dengan keharusan-keharusan perfeksionis super ego. Oleh karena itu,

individu mengarahkan perilaku kepada aktivitas-aktivitas yang tidak dapat diterima oleh kesadaran.²⁴

Jadi dari beberapa bentuk-bentuk kecemasan yang diungkapkan oleh para ahli adalah kecemasan normal, kecemasan abnormal, *state anxiety*, *trait anxiety*, kecemasan realitas, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

d. Gejala-Gejala Kecemasan

Pola perilaku maladaptif yang muncul didasari kecemasan (*anxiety*), pola perilaku ini telah membatasi atau menghambat perilaku yang seyogyanya mampu dilakukan individu itu secara efektif dan adaptif, ketika individu berhadapan dengan kondisi-kondisi tertentu. Pola perilaku tersebut disebut gaya neurotik (*neurotic style*) yang bercirikan inerti neurotik dan pertentangan neurotik (*neurotic paradox*).

Kecemasan mempunyai gejala bermacam-macam

1) Gejala jasmaniah (fisiologis) yaitu: ujung-ujung anggota dingin (kaki dan tangan), keringat terpercikan, gangguan pencernaan, capatnya pukulan (detak) jantung, tidur terganggu, kepala pusing, hilang nafsu makan, dan pernapasan terganggu.

²⁴ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali, 2000), hlm. 138-140

- 2) Gejala kejiwaan yaitu: sangat takut, serasa akan jadi bahaya atau penyakit, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan terjadi kesuraman, kelemahan dan kemurungan, hilang kepercayaan dan ketenangan, dan ingin lari dari menghadapi suasana kehidupan.²⁵

Para peneliti telah mengidentifikasi sejumlah gejala neurotik. Terdapat neurotik yang esring terjadi, yaitu:

- 1) Menghambat agresi atau asersi. Aserasi adalah kemampuan untuk menyatakan secara terus terang apa yang ingin dikatakan. Agresi adalah tindakan-tindakan untuk melawan pihak lain disertai ciri “melukai”.
- 2) Inhibisi terhadap tanggung jawab dan independensi (kemandirian), ialah tidak berkembangnya keberanian untuk bertanggung jawab atas apa yang dilakukan secara benar dan pola perilaku yang tidak memerlukan kendali pihak lain.
- 3) Submisi dan *compliance*, submisi adalah mengikuti tindakan apa yang diinginkan orang atau pihak lain, yang sebenarnya tidak ingin dilakukan. *Compliance* adalah perilaku yang mengikuti tuntutan, yang belum tentu seyogyanya diketahui.

²⁵ Musthafa Fahmi, Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah, Dan Masyarakat, Jilid II, (Jakarta: Bulan Bintang, Tt), Hlm. 29

- 4) *Trust behavior*, yang dimaksud adalah tidak dimilikinya kesiapan untuk melakukan tindakan-tindakan yang didasari saling percaya²⁶

e. Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan

Adler dan Rodman dalam M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati, menyatakan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan kecemasan, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Penjelasan sebagai berikut:

- 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 individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

- 2) 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.²⁷

²⁶ Sutardjo A. Wiramihardja, Pengantar Psikologi Abnormal,... Hlm. 91-92.

²⁷ M. Nur Ghufron dan Rini Risniawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruuz Media, 2010), hlm. 145-146

Elis dalam M. Nur ghufron dan rini rismawati, memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran dan tidak rasional yang disebut sebuah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat. Penjelasananya adalah sebagai berikut:

a) Kegagalan katastrofik yaitu asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahan.

b) Kesempurnaan

Setiap menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber insirasi bagi individu tersebut.

c) Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

d) Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.²⁸

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.²⁹

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan ada dua, yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Adapun bentuk-bentuk pikiran tidak rasional adalah kegagalan katastrofik kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

f. Upaya mengatasi kecemasan

1) Mengenali kecemasan

Mengenali yang dimaksud yakni mengenali tentang penyebab dan munculnya rasa cemas. Kecemasan timbul tanpa disadari sehingga seseorang tidak dapat dikenali ketika pikiran negatif

²⁸ *Ibid.*, 146-147

²⁹ *Ibid.*, 147

memenuhi benak seseorang yang dapat merubah perasaan hingga perilaku seseorang.³⁰

2) Mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas

Mengaku ataupun mengungkapkan dengan cara menulis di buku harian ataupun sharing dengan orang terdekat.³¹

3) Berpikir positif

Berpikir positif yaitu jika rasa cemas tersebut telah dikenali karena adanya pikiran negatif, hendaknya segera mungkin menggantikannya dengan pikiran yang lebih realistis dan positif karena dapat mempengaruhi perasaan.³²

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cara mengatasi kecemasan menurut Frank Tallis ada tiga yaitu mengenali kecemasan, mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas, dan berpikir positif.

Menurut Ramaiah dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka

Saputra, ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, yaitu:

- a) Pengendalian diri, yakni segala usaha untuk mengendalikan berbagai keinginan pribadi yang sudah tidak sesuai lagi dengan kondisinya.
- b) Dukungan, yakni dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat memberikan kesembuhan terhadap kecemasan.

³⁰ Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas*, Terj. Meitasi Tjandira, (Jakarta: Arcan, 1991), hlm 30-31

³¹ *Ibid.*, hlm 32

³² *Ibid.*, hlm 85

- c) Tindakan fisik, yakni melakukan kegiatan-kegiatan fisik, seperti olah raga akan sangat baik untuk menghilangkan kecemasan.
- d) Tidur, yakni tidur yang cukup dengan tidur enam sampai delapan jam pada malam hari dapat mengembalikan kesegaran dan kebugaran.
- e) Mendengarkan musik, yakni mendengarkan musik lembut akan dapat membantu menenangkan pikiran dan perasaan.
- f) Konsumsi makanan, yakni keseimbangan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk menjaga kesehatan.³³

Selain pendapat tersebut, bandura juga menjelaskan hal-hal sebagai berikut:

- 1) *Self efficacy* adalah sebagai suatu pikiran individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
- 2) *Outcome expectancy* adalah memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.³⁴

³³ Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: Sinar Grafika Offset, 2012), hlm. 52

³⁴ *Ibid.*, hlm. 52

g. Aspek-Aspek Kecemasan

Pada dasarnya aspek-aspek kecemasan menghadapi karir dapat mengacu pada kecemasan secara umum, seperti yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, yang membagi aspek kecemasan dalam tiga aspek, yaitu:

a) Aspek emosional

Aspek emosional merupakan komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dan kecemasan, seperti perasaan yang berlebihan terhadap masa depan yang buruk menimpa dirinya.

b) Aspek kognitif

Aspek kognitif merupakan ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Sehingga pikirannya hanya terfokus pada ketakutan di masa mendatang.

c) aspek fisiologis

aspek fisiologis merupakan reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Seperti: jantung berdetak lebih kencang ketika mendengar seseorang mengalami kegagalan dalam mencapai karir yang diharapkan, sering sakit-

sakitan ketika melihat seseorang gila karena tidak mendapatkan pekerjaan, dan sebagainya.³⁵

Sedangkan Harber dan Runyon dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, mengemukakan empat dimensi kecemasan, yaitu:

a) Dimensi kognitif

Merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami rasa risau dan khawatir. Saat individu mengalami kondisi ini ia tidak dapat berkonsentrasi dalam mengambil keputusan, dan mengalami kesulitan untuk tidur. Sehingga memunculkan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan dalam berpikir bahwa hal yang buruk mengenai karirnya di masa mendatang.

b) Dimensi motorik

Merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk tingkah laku seperti meremas jari, menggeliat, menggigit bibir, menjentakan kuku, gugup dan tics.

c) Dimensi somatis

Merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul dalam reaksi fisik biologis seperti mulut terasa

³⁵ *Ibid.*, hlm 55-56

kering, kesulitan nafas, berdebar, tangan dan kaki dingin, pusing seperti hendak pingsan, banyak keringat tekanan darah naik dan sulit mencerna makanan.

d) Dimensi afektif

Merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul dalam bentuk emosi, perasaan tegang karena luapan emosi yang berlebihan seperti dihadapkan pada suatu teror dan pandangan terhadap karir masa depan yang curam. Luapan emosi ini biasanya berupa kegelisahan atau kekhawatiran bahwa ia dekat dengan bahaya padahal sebenarnya tidak terjadi apa-apa.³⁶

2. Tinjauan tentang pekerjaan

a. Dimensi bekerja

Menurut Sigmund Freud dalam Saikhul Hadi, ada dua hal yang menandai kedewasaan seseorang, yaitu bekerja dan mencintai. Dengan bekerja, seseorang merasakan sendiri bagaimana hidup itu, sehingga ia bisa menghayati setiap tetes keringatnya, sekaligus juga menikmati hasil yang ia dapatkan. Singkatnya, dengan bekerja manusia menjadi manusia, dengan bekerja manusia memperoleh kemanusiaannya. Oleh karena itu, bekerja memiliki tiga dimensi

³⁶ *Ibid.*, hlm 56-57

yang menjadi fondasi agar dengan bekerja manusia memperoleh kemanusiaanya. Dimensi tersebut sebagai berikut:

1) Dimensi mental

Bekerja, berkarya, berkarir merupakan bagian yang tak terpisahkan dalam hidup, maka hal tersebut juga harus berangkat dari kesadaran diri untuk memberikan yang terbaik sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Dalam agama islam dikenal prinsip bahawa tugas manusia adalah memelihara dan mempersembahkan yang terbaik. Bekerja juga ibadah yang besar pahalanya.

Namun tidak banyak orang yang menyadari hal tersebut, mereka menganggap bahwa bekerja hanyalah sekedar mencari uang untuk memenuhi kebutuhan hidup. Sehingga seringkali menghalalkan segala cara untuk memperoleh hasilnya. Ada pula yang bekerja memenuhi kebutuhan keluarga dan mencari lewat jalan halal. Tetapi ketika terbentur dengan kesulitan, ia akan kehilangan kendali untuk tetap pada jalan yang halal, dan yang ketiga adalah individu yang bekerja untuk mengabdikan hidupnya pada kerja kemanusiaan dan sebagai wujud manifesti kehambaan.³⁷

³⁷ Saikhul Hadi, *7 Langkah Mudah Meraih Pekerjaan*, (Yogyakarta: Cinta Pena, 2005), hlm. 27

2) Dimensi fisik

Bagi individu yang masih dalam tahap memburu pekerjaan, kesehatan menjadi prioritas utama, agar ia dapat memperoleh pekerjaan dengan baik. Begitu pula bagi individu yang sudah terjun ke dalam sebuah pekerjaan, menjaga kesehatan menjadi kewajiban yang tidak bisa dinomorduakan. Banyak dampak yang harus ditanggung ketika badan terserang penyakit. Pekerjaan terbengkalai, pendapatan macet, dan tanggung jawab tertangguhkan.³⁸

3) Dimensi teknis

Dimensi teknis yang dimaksud adalah kemampuan-kemampuan praktis yang akan mendukung pekerjaan individu. Hal tersebut merupakan konsekuensi dari kondisi nyata saat ini dimana perkembangan zaman yang semakin pesat, membawa pada tingkat kompetisi yang sangat ketat. Kompetensi yang mampu memudahkan jalan individu untuk memperoleh pekerjaan adalah kemampuan berbahasa asing dan menguasai komputer. Hal tersebut dikarenakan pada zaman global seperti saat ini, bahasa asing sebagai sarana komunikasi, dan penguasaan komputer untuk efektivitas pelaksanaan tugas, sama-sama memegang peranan penting.³⁹

³⁸ *Ibid.*, hlm 41

³⁹ *Ibid.*, hlm 44

b. Periode perkembangan pekerjaan

Orang dewasa muda, baik kuliah atau tidak, menghadapi sebuah keputusan hidup yang sangat penting. Pilihan akan peran kerja yang sesuai. Dalam masyarakat yang memberikan banyak sekali peluang karir, pilihan kerja menjadi sebuah proses bertahap yang dimulai jauh sebelum masa remaja. Para teoritis terkemuka melihat si anak muda sedang bergerak melalui sejumlah periode perkembangan vokasional sebagai berikut:

1) Periode fantasi

Dimensi kanak-kanak awal dan pertengahan, anak-anak memiliki pandangan tentang pilihan karir dengan mengkhayalkannya. Kecenderungan mereka, yang diarahkan terutama oleh keakraban, kekaguman, dan kegembiraan, tidak banyak berhubungan dengan keputusan yang nantinya mereka ambil.

2) Periode tentatif

Antara usia 11-16 tahun, remaja memikirkan karir dalam cara lebih rumit, pada mulanya menurut minat (*interest*) mereka, tetapi segera kemudian saat mereka menjadi lebih sadar akan keputusan pribadi dan pendidikan bagi pekerjaan menurut kemampuan (*abilities*) dan nilai (*value*).

3) Periode realistis

Menjelang akhir usia belasan dan awan 20-an tahun, ketika realitas ekonomi dan praktis usia dewasa sedang memasuki masa genting, anak muda mulai mempersempit pilihan mereka. Langkah pertama seringkali adalah eksplorasi lebih lanjut untuk mengumpulkan lebih banyak informasi tentang kemungkinan yang sejalan dengan watak pribadi mereka. Pada tahap akhir, kristalisasi, mereka berfokus pada karegori pekerjaan umum dan eksperimen sementara sebelum akhirnya memilih untuk menetap pada sebuah pekerjaan. Sebagai contoh: mahasiswa tahun kedua, sharese mengejar minatnya dalam sains, tetapi dia belum memilih jurusan. Ketika dia sudah memutuskan untuk memilikih jurusan kimia, dia kemudian mempertimbangkan apakah akan mengejar bidang pengajaran, kedokteran, atau kesehatan masyarakat.⁴⁰

Dari penjelasan mengenai perkembangan vokasional atau pekerjaan tersebut, alumni bimbingan konseling angkatan 2013 yang saai berumur 21-25 tahun saat ini dalam perode perkembangan realistik. Dimana periode ini mayoritas sedang giat-giatnya mengumpulkan informasi mengenai pekerjaan yang mungkin akan diraih sesuai dengan kesempatan serta kemampuan yang ia miliki. Berbeda dengan tahap fantasi yag melihat pilihan

⁴⁰ Laura E. Berk, *Development Throuht The Lifespan: Dari Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal*, ed. 5, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 36-37.

karir berdasarkan kekaguman dan periode tentatif yang cenderung berdasarkan kemampuan dan nilai.

c. Jenis-jenis pekerjaan

Di dunia banyak sekali jenis pekerjaan. Namun, menurut sifatnya dapat dibagi menjadi dua jenis pekerjaan, yaitu pekerjaan negeri dan pekerjaan swasta. Pekerjaan negeri masih menjadi idola dan kebanggaan. Karena mendapatkan kehormatan sendiri di masyarakat, mendapat gaji tetap sesuai pangkat dan golongan dan ketika masa pensiun tetap mendapat gaji pensiun.⁴¹

Sedangkan pekerjaan swasta adalah pekerjaan yang berada di luar tanggung jawab negara, mulai dari perusahaan nasional hingga industri rumah tangga. Ada banyak kelebihan bekerja di lingkungan swasta ini antara lain, memberikan ruang kebebasan untuk memilih dan berkreasi dalam pekerjaannya, menentukan penghasilan sendiri, dan karir lebih menjanjikan. Adapun jenis pekerjaan swasta ini antara lain, akuntan, pengacara, konsultan, *marketing*, distributor, sekretaris, desain interior, desain grafis, wartawan, staf administrasi, arsitek, notaris, *public relation*, editor, dan translator.⁴²

Sedangkan menurut Hamzah Ya'qub, jenis pekerjaan berkaitan dengan bidang pekerjaan. Bidang pekerjaan tersebut adalah bidang perdagangan, pertanian, peternakan, perikanan, kemiliteran,

⁴¹ Saikhul Hadi, *7 Langkah Mudah....* hlm. 3.

⁴² *Ibid.*, hlm 8

kepegawaian, keguruan, pertukangan, pertenunan, seni halus (kerajinan tangan), pengobatan, dan pertambangan.⁴³

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak sekali jenis pekerjaan baik yang sifatnya pekerjaan negeri maupun swasta. Serta pekerjaan dalam bidang perdagangan, pertanian, peternakan, perikanan, pertenunan, kemiliteran, kepegawaian, keguruan, pengobatan, serta pertambangan.

d. Sikap-Sikap Penghambat dalam Mendapatkan Pekerjaan

pelamar yang belum berpengalaman, biasanya menemukan banyak kendala yang menjadi menghambat dalam mendapatkan pekerjaan, tetapi penghambat itu sebenarnya lebih banyak berasal dari diri sendiri, hambatan tersebut sebagai berikut:

- 1) Sering merasa bimbang memilih antara bekerja atau melanjutkan sekolah
- 2) Kurang berani menghadapi tantangan baru
- 3) Kurang percaya diri dalam menerapkan kemampuan yang diperoleh dari dunia pendidikan pada dunia kerja
- 4) Jual mahal karena merasa sekolah/ kuliah di tempat *banafide*
- 5) Ketidakpastian berubah/ beralih dari dunia pendidikan ke dunia kerja
- 6) Bertahan pada sikap bahwa pekerjaan harus sesuai dengan jurusan sekolah kuliah yang diambil

⁴³ Hamzah Ya'qub, *Etos Kerja Islam: Petunjuk Pekerjaan Yang Halal Dan Haram Dalam Syari'at Islam*, (Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1992), hlm. 26.

- 7) Ingin proses kerja secara instan/ cepat, kalau perlu tanpa mengikuti rangkaian tes
- 8) Posisi pekerjaan ingin langsung di level *middle management* atau *top management*, tidak mau dari posisi *low management*.
- 9) Kurang memahami/ mengetahui kompetensi yang dibutuhkan perusahaan.
- 10) Kurang motivasi/ semangat untuk mendapatkan pekerjaan.
- 11) Seringkali tidak memanfaatkan kesempatan/ peluang.
- 12) Adanya perasaan minder atau kurang percaya diri saat bersaing dengan pelamar dari sekolah atau perguruan tinggi yang lebih terkenal.⁴⁴

e. Mempersiapkan diri untuk bekerja

Amat sukar rasanya untuk berhasil mendapatkan pekerjaan karena sebagian besar daripadanya menurut kader tertentu mengenai kecakapan, ketrampilan, pengalaman, dan kemampuan. Oleh karena itu perlu banyak persiapan agar individu bisa mendapatkan pekerjaan yang diharapkan. Persiapan tersebut sebagai berikut:

1) Orientasi profesi

Sebagian besar orientasi profesi anak muda adalah pada pekerjaan tulis-menulis, tugas kantor, bekerja sebagai pimpinan dalam perusahaan dan perindustrian. Hal tersebut karena hasilnya memadai dari segi materi, meskipun gaji pegawai

⁴⁴ Masyudi, *Cepat Dapat Kerja*, (Jakarta: Erlangga, 2013), hlm. 7

negeri sifatnya tetap dan terbatas. Betapapun besarnya kecenderungan umum untuk bekerja pada sektor tersebut, namun perlu menumpukkan perhatian secara khusus untuk memahami kesempatan-kesempatan pekerjaan yang tersedia di sektor lain, bukan hanya di kota saja, tetapi juga di daerah pedesaan tempat individu tinggal.⁴⁵

2) Signifikansi latihan

Di samping pengetahuan umum sampai dengan tingkat tertentu sangat diperlukan, latihan untuk mencapai ketrampilan dan kecakapan khusus mempunyai peranan khusus dalam masa persiapan diri individu untuk pekerjaan masa depan. Semakin meningkat pula perlunya latihan apangan profesi, semakin meningkat pula perlunya latihan yang sesuai dengan masing-masing bidang profesi tersebut.

3) Alternatif sekolah

Pada saat individu mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi tuntutan-tuntutan profesi yang dipilih, individu seharusnya sudah mengkaji alternatif sekolah atau akademi dimana individu mendapatkan pelajaran dengan pengertian bahwa individu harus mengenal materi-materi pelajaran yang individu mampu menyerapnya dan yang tampak dapat menolong dalam masa mempersiapkan dari itu. hal itu akan

⁴⁵ Mitchell Dreese, *Penuntun Mencari Pekerjaan*, Terj. Baihaqi A.K, (Jakarta: Samajaya, 1983), hlm. 22.

berguna dalam rangka menelusuri pintu-pintu pekerjaan yang dipilih untuk profesi masa depan.

- 4) Pengalaman praktis tersebut baik dengan mendapat hasil maupun tidak, tetap mendapatkan keuntungan salah satunya yakni menolong individu dalam mempersiapkan diri untuk melaksanakan pilihan pekerjaan. Dengan mencoba kesempatan untuk bekerja di berbagai bidang pekerjaan, individu akan mampu memahami mana diantaranya yang disukai mengerjakannya, serta sesuai dengan bakat, kemampuan dan persiapan diri individu.

- 5) Mencari informasi kerja

Informasi dalam hal ini mencakup informasi mengenai pekerjaan dan lapangan pekerjaan. Informasi mengenai pekerjaan dan lapangan pekerjaan bisa didapatkan melalui surat kabar, kantor pelayanan penyaluran tenaga kerja, serikat pekerja maupun organisasi profesi. Dari beberapa sumber tersebut akan mendapatkan tambahan informasi atau pengetahuan mengenai kesempatan kerja serta kemungkinan-kemungkinan pekerjaan yang tersedia dalam lingkungan pekerjaan.⁴⁶

Ulfa Rahma menambahkan bahwa bagaimanapun pengetahuan mengenai pekerjaan merupakan salah satu faktor

⁴⁶ *Ibid.*, hlm. 26-29

seseorang berhasil atau tidak dalam karir yang dipilihnya. Pegetahuan tentang pekerjaan yang dimaksud antara lain: pengetahuan tentang dunia kerja, persyaratan, kualifikasi, struktur jabatan, masa kewajiban sebagai pekerja, dimana pekerja itu berada, tugas-tugas yang harus dilaksanakan, dan bagaimana cara memasukinya.⁴⁷

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa cara mempersiapkan diri untuk bekerja yaitu dengan orientasi profesi, signifikansi latihan, alternatif sekolah, pengalaman kerja, dan mencari informasi kerja.

f. Pekerjaan Dalam Perspektif Islam

Islam sebagai agama *Rahmatan Lil 'Alamin* selalu mengatur segala sesuatunya dengan lebih rinci hingga pada masalah pekerjaan. Ajaran islam sangat menganjurkan individu untuk bekerja. Karena dengan bekerja ia mampu mencapai tujuannya sebagai hamba, adapaun tujuan bekerja menurut ajaran islam sebagai berikut:

1) Mardlatillah

Islam mengarahkan tujuan bekerja kepada satu tujuan filosofis yang luhur yakni *berta'abbud*, mempersembahkan diri untuk mencari keridhaan Allah SWT. hal tersebut sesuai

⁴⁷ Ulfa Rahma, *Bimbingan Karier Siswa*, (Malang: UIN Maliki Press, 2010), hlm. 49-50

dengan ikrar dan pengakuan manusia dalam Q.S Al—An’am: 162:

قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾

“Katakanlah: Sesungguhnya sholatku, ibadatku, hidupku dan matiku hanyalah untuk Allah, Tuhan semesta alam.”

Dengan demikia, tidak hanya ibadah sholat saja yang termasuk dalam *scope* mencari ridho Allah. Ibadah dalahm arti luas juga meliputi duniawiyah yang kesemuanya itu dilakukan dengan niat mencari ridho Allah.

2) Kepentingan amal sosial (shodaqoh)

Diantara tujuan kerja ialah bahwa hasil kerja itu dapat dipakai melakukan salah satu perintah Allah yakni shodaqoh. Hal tersebut dikarenakan manusia selaku makhluk sosial, saling bergantung antara satu dengan yang lain dalam memenuhi hajat hidupnya. Kita banyak ditolong orang dalam mengatasi kesulitan-kesulitan pribadi kita, maka kita pun seharusnya memeberikan pertolongan kepada orang lain yang memerlukannya. Salah satu caranya yakni dengan memberi bantuan berupa materi kepada yang membutuhkan. Kita dapat memberi bantuan materi tersebut dengan penghasilan yang didapat dari bekerja.

3) Menolak kemungkaran

Diantara tujuan ideal berusaha dan bekerja adalah menolak sejumlah kemungkaran yang mungkin dapat terjadi pada diri orang yang menganggur. Dengan bekerja dan berusaha berarti menghilangkan salah satu sifat dan sikap yang buruk berupa kemalasan dan pengangguran.⁴⁸

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian kualitatif, dan teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Oleh karena itu penulis menggunakan teknik ini untuk mendeskripsikan mengenai bagaimana bentuk-bentuk kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan dan upaya mengatasi kecemasan tersebut.

2. Subyek Dan Obyek Penelitian

Subyek penelitian adalah orang yang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan peneliti, baik pertanyaan tertulis maupun lisan dengan kata lain disebut responden.⁴⁹ Dalam penelitian, pertanyaan yang disampaikan berupa pertanyaan lisan. Subjek diambil menggunakan teknik *Purposive sampling* yang diartikan sebagai

⁴⁸ Ya'qub Hamzah, *Etos Kerja Islami...* hlm. 13-24

⁴⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hlm. 232

teknik pengambilan sampel dengan pengambilan tertentu.⁵⁰ Pertimbangan yang dimaksud yakni sampel dalam penelitian ini sudah dianggap mengetahui tentang kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan pada alumni Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2013.

Dengan rasionalitas tersebut, maka subjek yang diteliti adalah alumni Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2013 yang telah diwisuda. Alumni yang dimaksud adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan studi dengan beberapa kriteria, yang telah selesai studi atau wisuda pada periode bulan Februari 2017, yang mengajukan judul sejak semester 6, sudah bekerja atau belum bekerja di unit usaha, mahasiswa yang tamat S-1 yang tidak segera melanjutkan ke jenjang S-2 dan yang akan melanjutkan ke jenjang S-2, dan durasi kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan yang kurang lebih 6 bulan setelah kelulusan. Alumni yang termasuk dalam kriteria adalah 6 orang. Dengan inisial YN, DS, FM, VQ, ZEN, dan DP. Dan juga ketua program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Bapak A. Said Hasan Basri yang menurut penulis beliau lebih mengetahui terkait peluang kerja lulusan BKI.

Sedangkan, obyek penelitian ini adalah bentuk-bentuk kecemasan alumni Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2013

⁵⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm. 218

dalam mendapatkan pekerjaan dan upaya mengatasi kecemasan tersebut.

3. Metode Pengumpulan Data

a) Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan ini dilakukan oleh dua pihak, yaitu *interviewer* yang mengajukan pertanyaan dan *interviewee* yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.⁵¹ Wawancara dalam penelitian ini adalah wawancara bebas terpimpin, artinya dengan pertanyaan bebas namun sesuai dengan data yang akan diteliti.⁵² Sebelum dilakukan wawancara terlebih dahulu dipersiapkan daftar pertanyaan yang telah direncanakan kepada informan dan subjek penelitian dalam menjawabnya. *Interviewee* dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan studi yang tengah menghadapi kecemasan karir masa depan.

Data yang akan didapatkan dari hasil wawancara ini adalah data mengenai bentuk-bentuk kecemasan dan upaya mengatasi kecemasan.

b) Observasi

Metode observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan menggunakan indera, terutama indera penglihatan dan indera pendengar. Observasi sendiri dapat diartikan pencatatan dan

⁵¹ *Ibid*, hlm. 187.

⁵² *Ibid.*, hlm. 116.

pengamatan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang diselidiki.⁵³ kemudian peneliti melakukan observasi partisipasi pasif yaitu penulis datang ke tempat kegiatan orang yang diamati, tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut.⁵⁴

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik observasi tak berstruktur yaitu peneliti tidak terlibat secara langsung dengan kegiatan subjek. Peneliti hanya sebagai pengamat independen. Metode ini digunakan untuk memperoleh data yang berkenaan dengan :

- 1) Gambaran tentang bentuk-bentuk kecemasan alumni Bimbingan Konseling Islam dalam mendapatkan pekerjaan.
 - 2) Upaya mengatasi kecemasan yang dialami.
- c) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu metode pengumpulan data yang menghasilkan catatan-catatan yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Metode ini juga digunakan untuk mengumpulkan data yang sudah tersedia dalam catatan dan dokumen. Dokumentasi lebih banyak digunakan sebagai data pendukung dan pelengkap bagi data primer yang diperoleh melalui

⁵³ *Ibid*, hlm. 127.

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 311.

observasi dan wawancara.⁵⁵ Metode dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang ditunjukkan kepada subjek penelitian.⁵⁶

Dalam tahapan ini peneliti gunakan untuk memperoleh data tertulis mengenai gambaran sekolah, letak geografis, sejarah berdirinya Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Adapun dokumen-dokumen yang diperlukan untuk penelitian ini antara lain : buku profil kampus, struktur organisasi, arsip data pegawai, arsip data mahasiswa, sehingga dapat diperoleh gambaran secara utuh.

4. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Menurut Miles Huberman ada tiga macam kegiatan dalam analisis data kualitatif sebagai berikut :⁵⁷

a) Reduksi Data

Reduksi data adalah suatu bentuk analisis yang mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang dan

⁵⁵ Bahrowi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta:Rineka Cipta, 2008), hlm. 158.

⁵⁶ Sukandar Rumidi, *Metodologi Penelitian:Petunjuk Praktis Untuk Penelitian Pemula*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2002), hlm. 100

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif...* hlm. 246-253

menyusun data dalam suatu cara dimana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasi. Reduksi data merujuk pada proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi dan pentransformasian “data mentah” yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan tertulis.

Sebelum data direduksi, terlebih dahulu penulis melakukan pengumpulan data. Data yang diperoleh dari wawancara oleh penulis, kemudian disusun menjadi bentuk verbatim wawancara. Kemudian data tersebut dikelompokkan menjadi dua. Yang pertama yakni bentuk-bentuk kecemasan yang terdiri dari kecemasan realitas, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Namun ternyata hasil lapangan menunjukkan bahwa hanya ada dua bentuk kecemasan yaitu kecemasan neurotik dan kecemasan moral. Dan yang kedua yakni upaya mengurangi kecemasan yang terdiri dari, upaya mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan bentuk kecemasan neurotik dan upaya mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan bentuk kecemasan moral.

b) Penyajian Data

Setelah data direduksi maka selanjutnya adalah penyajian data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. *Flowchart* dan sejenisnya. Dalam hal ini Miles dan

Huberman menyatakan “*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*”. (yang paling sering digunakan data untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif).

Penulis melakukan penyajian data dengan membuat uraian singkat berupa narasi, bagan atau sejenisnya untuk mempermudah dan memahami apa yang sedang diteliti.

c) Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan langkah yang dilakukan menangkap makna dari serangkaian sajian data, yang dituangkan dalam bentuk kalimat yang ringkas, singkat dan padat sehingga para pembaca mudah memahaminya. Sementara itu verifikasi menunjuk pada upaya peneliti dalam meninjau kembali hasil penelitiannya. Apakah sesuatu yang telah disimpulkan itu betul-betul telah relevan atau konsisten dengan apa yang menjadi judul, tujuan, serta permasalahan penelitian.

Dalam penelitian ini penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan penyajian data yang dilakukan sebelumnya terkait dengan bentuk dari kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan dan upaya menguranginya. Setelah itu penulis melakukan verifikasi apakah dari kesimpulan tersebut sudah sesuai dengan judul, tujuan dan permasalahan penelitian.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pembahasan pada bab III, maka penulis menyimpulkan bahwa bentuk-bentuk kecemasan dan upaya mengurangi kecemasan alumni Bimbingan dan Konseling Islam dalam mendapatkan pekerjaan, yaitu:

1. Bahwa bentuk-bentuk kecemasan berupa kecemasan neurotik dan kecemasan moral. Bentuk-bentuk dari kecemasan neurotik berupa gangguan tidur, kepikiran terus menerus, melamun bahkan sampai menangis. Sedangkan, bentuk kecemasan dari kecemasan moral berupa malu kepada orang tua, malu kepada orang lain dan tetangga.
2. Bahwa upaya mengurangi kecemasan alumni Bimbingan dan Konseling Islam dalam mendapatkan pekerjaan adalah dengan berpikir positif, menguntkan perasaan, mencari kesibukan, dan membuat usaha sendiri.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa hal yang dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

Bagi program studi BKI, sering-sering diadakannya *job fair* yang sesuai dengan gelar program studi bimbingan dan konseling islam. Lalu di *web site* di bagikan informasi-informasi lowongan kerja, agar para

mahasiswa yang sudah lulus maupun yang belum lulus bisa mendapat informasi tambahan dari pihak kampus

Bagi alumni, yang masih mencari lowongan pekerjaan sebenarnya lowongan pekerjaan itu banyak, tapi yang daftar lebih banyak, intinya jangan menyerah untuk mencari pekerjaan yang diharapkan. Karena dengan gelar kita yang bukan sarjana pendidikan, kalian harus lebih baik dan memiliki nilai tambah dari yang bergelar sarjana pendidikan.

Saran untuk penulis selanjutnya, agar bisa mendalami lagi mengenai hal-hal terkait bentuk kecemasan dan upaya dalam mengurangi kecemasan bagi mahasiswa. Karena masalah ini akan dialami siapa saja oleh manusia normal yang masih hidup. Jadi penulis menempatkan ini sebagai bahan pengkoreksian diri dan pembelajaran yang sangat berguna dalam kehidupan ini.

C. Penutup

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, atas bimbingan rahmat, taufiq, hidayah dan inayah dari Allah SWT yang dilimpahkan kepada penulis sehingga penyusunan skripsi yang sangat sederhana ini dapat terselesaikan. Penulis menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini telah mencurahkan segenap kemampuan namun karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki, tentu saja masih ada kekurangan dari berbagai segi dan jauh dari kesempurnaan sebagaimana yang telah diharapkan.

Selanjutnya tak lupa penulis mengucapkan banyak terimakasih pada semua pihak yang telah membantu dan memberikan kontribusi bagi

penulis. Akhir kata penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan dengan senang hati menerima saran dan kritik yang sifatnya membangun dan memperbaiki skripsi ini untuk menjadi lebih baik lagi. Kepada semua pihak, sebelum dan sesudahnya penulis ucapkan banyak terima kasih.



DAFTAR PUSTAKA

- Anas Salahudin, *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Atina Machmudah, *Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2013)
- Bahrowi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Diah Astuti, *Kecemasan Dalam Mendapatkan Pekerjaan Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Skripsi Tidak Diterbitkan*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2016).
- Eti Nurhayati, *Bimbingan Konseling dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- Eva Diana Sari dan Joko Kuncoro, *Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada PT Semen Gresik (Persero) Tbk*, Semarang: Jurnal Psikologi Proyeksi 1, 2009.
- Frank Tallis, *Mengatasi Rasa Cemas*, Terj. Meitasi Tjacndra, Jakarta: Arcan, 1991.
- Hari Lakso Eko Wibowo, *Bimbingan Karir Dalam Meningkatkan Kemandirian Warga Binaan di Panti Sosial Karya Wanita Godean Yogyakarta, Skripsi Tidak Diterbitkan*, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015)
- Hamzah Ya'qub, *Etos Kerja Islami: Petunjuk Pekerjaan Yang Halal dan Haram Dalam Syari'at Islam*, Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya, 1992
- Jan Jonker dkk, *Metode Penelitian*, Jakarta: Salemba Empat, 2011
- Jeffrey S. Nevid dkk, *Psikologi Abnormal*, ed.5, Jakarta: Erlangga, 2005.

- Kartini Kartono, *Patalogi Sosial 3: Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002.
- Laura E. Berk, *Development Through The Lifespan: Dari Dewasa Awal Sampai Menjelang Ajal*, ed.5, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Mauzhatul Jannah, *Karir Masa Depan Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Akhir S-1 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Skripsi Tidak Diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).
- Masyudi, *Cepat Dapat Kerja*, Jakarta: Erlangga, 2013
- Mitchell Dreese, *Penuntun Mencari Pekerjaan*, terj. Baihaqi A.K, Jakarta: Samajaya, 1983
- Muslihah, *Hubungan Antara Layanan Informasi Karir Dengan Kematangan Karir Pada Siswa Kelas XII Di SMKN 6 Yogyakarta*, Skripsi Tidak Diterbitkan, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga, 2014)
- M. Nur Ghufron dan Rini Risniawati S, *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruuz Media, 2010.
- Richard P. Halgin, Susan Krauss Whitbourne, *Psikologi Abnormal: Perspektif Klinis Pada Gangguan Psikologis*, ed.6, Jakarta: Salemba, 2010.
- Saikhul Hadi, *7 Langkah Mudah Meraih Pekerjaan*, Yogyakarta: Cinta Pena, 2005
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sukandar Rumidi, *Metodologi Penelitian: Petunjuk Praktis untuk Penelitian Pemula*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2002.

Sulistyowati, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Jakarta: Buana Raya, tt.

Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.

Ulfa Rahma, *Bimbingan Karier Siswa*, Malang: UIN Malilki Press, 2010



PANDUAN WAWANCARA

1. Ada keinginan untuk melanjutkan studi ke tingkat Strata-2 (S-2)?
2. Apa pekerjaan yang diharapkan orang tua?
3. Apa pekerjaan yang diharapkan anda?
4. Apa pekerjaan yang diharapkan masyarakat sekitar (sahabat, teman, pacar, dll)?
5. Jika pekerjaan yang dirapkan anda dan pekerjaan yang diharapkan orang tua berbeda, apakah membuat anda cemas?
6. Makna bekerja
7. Memiliki pengalaman kerja? apa manfaatnya?
8. Tanggapanan anda tentang pengangguran dari kalangan terdidik?
9. Apakah anda cemas jika belum mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah? Apa penyebabnya?
10. Bisa sebutkan bentuk-bentuk kecemasan yang dirasa?
11. Upaya dalam mengatasi kecemasan tersebut
12. Apakah upaya tersebut efektif mengurangi perasaan cemas anda?

CURICULUME VITAE

A. DATA PRIBADI

Nama : Mochamad Rafi
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat, Tanggal Lahir : Pekalongan, 30 Maret 1995
Alamat : Jl. Hayam Wuruk, Pesindon No. 20, Kec.
Pekalongan Barat, Kota Pekalongan,
Provinsi Jawa Tengah
Telpon : 085642800688
Email : rafimohamad667@gmail.com
Nama Ayah : M. Bachrun
Nama Ibu : Maimah

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK ABA Bustanul Atfal Pesindon : 2000-2002
2. SDI BAITUSSLAM Kota Pekalongan : 2002-2007
3. SMP N 6 Kota Pekalongan : 2007-20010
4. SMA N 2 Kota Pekalongan : 2010-2013
5. UIN Sunan Kalijaga : 2013-sekarang

C. PENGALAMAN ORGANISASI

1. BIRO KONSELING MITRA UMMAH (2014-2015) : HRD