

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan menurut Freud adalah suatu perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang mengikutkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Kecemasan melibatkan persepsi tentang perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi fisiologis, dengan kata lain kecemasan adalah reaksi atau situasi yang dianggap bahaya.

Kecemasan menurut Hilgard adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda. Nevid juga mendefinisikan kecemasan sebagai suatu emosi negatif yang ditandai dengan debaran jantung yang keras dan ketegangan otot dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan memgancam tanpa objek yang jelas.¹

Lazarus mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan

¹ Hasna Amina Waqiati, *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Penyandang Tuna daksa*, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman, kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.²

2. Pengertian Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja. Kecemasan dapat disebabkan oleh banyak hal diantaranya peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang semakin ketat, pengalaman yang sedikit dan dibutuhkannya kompetisi seperti pengetahuan, keterampilan serta sikap atau perilaku. Biasanya kecemasan ini dialami oleh mereka yang baru saja menyelesaikan studinya dan adanya keinginan untuk mencari pekerjaan yang sesuai dengan latar belakang pendidikan yang dimiliki.

Dunia kerja adalah dunia yang akan segera dimasuki oleh mahasiswa yang menyelesaikan studinya di perguruan tinggi. Dunia kerja memiliki banyak bidang dan cakupan dunia kerja sangatlah luas. Di setiap bidang dunia kerja dituntut adanya kemampuan, keahlian, ketrampilan khusus profesionalisme dan usaha untuk terus maju berkembang. Mengatasi permasalahan dan tuntutan tersebut, maka diperlukan kesesuaian antara jenis pekerjaan dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh sebab itu, dalam kaitannya dengan penelitian ini mahasiswa yang akan menyelesaikan

² Yustinus Semium, *Teori kepribadian dan Teori Psikoanalitik Freud*, 87.

studi di perguruan tinggi dituntut untuk memiliki efikasi diri yang tinggi dalam menghadapi dunia kerja yang akan dimasukinya.

Mahasiswa dituntut untuk memiliki kesiapan mental dalam masa persiapan memasuki dunia kerja. Apabila ia merasa tidak mampu mempersiapkan diri dengan baik, ia cenderung akan memiliki kecemasan untuk memasuki dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika memasuki dunia kerja, kecemasan itu dapat disebabkan oleh banyak faktor diantaranya peluang kerja yang semakin sempit, persaingan yang semakin ketat, pengalaman yang sedikit serta dibutuhkannya kompetisi seperti pengetahuan dan keterampilan di bidang yang ditekuninya. Apabila seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan keahlian untuk masuk di dunia kerja maka orang tersebut akan memiliki kecemasan. Hal ini tentu bisa terjadi jika orang tersebut merasa kemampuannya masih jauh dari apa yang diharapkan dari dunia kerja.

Mahasiswa yang akan menyelesaikan studi terkadang disibukkan oleh hal-hal yang bersifat akademis untuk menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi. Mereka dihadapkan pada wacana dan pemikiran tentang persiapan mereka untuk masuk ke dalam dunia kerja, memikirkan tentang minat, peluang, kesempatan dan kemampuan yang dimiliki. Ditambah muncul wacana baru yang harus mereka pikirkan bagaimana cara nanti mereka akan mencari pekerjaan, beradaptasi dengan lingkungan kerja, bagaimana mereka mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup

mereka. Bagi mahasiswa yang menyelesaikan studi, dunia kerja adalah dunia yang belum pernah mereka masuki, namun itu adalah dunia yang sudah sangat dekat dengan mereka. Karena setelah lulus nanti mereka pasti akan masuk ke dalam dunia kerja. Bagi mereka hal ini belum bisa dipahami sepenuhnya karena mereka belum bisa merasakan bagaimana kehidupan di dunia kerja sesungguhnya. Namun inilah kenyataan yang harus mereka alami setelah mereka lulus nanti.

Banyaknya kendala yang dihadapi dalam pengerjaan tugas akhir skripsi terkadang memunculkan kecemasan tersendiri bagi mahasiswa semester akhir. Mereka akan berusaha menyelesaikan tugas akhir dengan cepat dan berharap berhasil dengan baik atau justru menghindari untuk menyelesaikannya karena memiliki banyak kendala. Kecemasan ini bisa bertambah saat mereka dihadapkan pada realita bahwa mereka sedang berproses menuju dunia kerja, memikirkan peluang karir mereka yang sulit dan bersaing dengan lulusan sarjana lainnya yang akan masuk ke dalam dunia kerja. Tidak sedikit dari mereka bingung, cemas, menghindar dan bisa stres.³

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

³ Thomas Fajar Adi Nugroho, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia*, 18-21.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah adanya rasa khawatir mengenai masa depan yang tidak dapat diramalkan dan mengandung kekaburan.⁴

3. Ciri-ciri Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Nevid menjelaskan bahwa kecemasan dapat ditandai oleh ciri-ciri sebagai berikut:

a. Ciri-ciri fisik meliputi:

Ciri-ciri fisik yang terjadi pada orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi

1. gangguan pada tubuh seperti berkeringat, panas dingin, dan lemas atau mati rasa.
2. gangguan kepala seperti pusing atau sakit kepala.
3. gangguan pernapasan seperti sulit bernapas, jantung berdebar atau berdetak kencang.
4. gangguan pencernaan seperti mual, diare, dan sering buang air kecil.
5. merasa sensitif atau “mudah marah”
6. gelisah atau gugup.

Kondisi ini biasanya terjadi pada saat seseorang yang cemas terhadap dunia kerja tersebut melihat berita di televisi atau media massa mengenai berbagai macam problema dalam dunia kerja. Reaksi fisik ini dapat berlangsung lama maupun sebentar tergantung pada

⁴ Fadlilah, *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan.*, 11-12.

lama tidaknya situasi yang dihadapinya. Ada kemungkinan, setelah selesai melihat berita tentang dunia kerja tersebut, reaksi fisik yang ada pun menjadi hilang. Dan hal ini dapat terjadi kembali manakala individu tersebut melihat berita serupa.

b. Ciri-ciri behavoiral meliputi:

1. perilaku menghindar.
2. perilaku tergantung.

Cemas menghadapi dunia kerja biasanya ditandai dengan adanya usaha untuk menghindari situasi yang menyangkut seputar dunia kerja misalnya informasi informasi tentang dunia kerja atau pertanyaan-pertanyaan seputar dunia kerja. Perilaku ini terjadi dikarenakan individu merasa dirinya terganggu dan merasa tidak nyaman.

c. Ciri-ciri kognitif meliputi:

1. perasaan khawatir.
2. sulit berkonsentrasi.
3. adanya pikiran yang mengganggu.⁵

Sesorang yang cemas terhadap dunia kerja, memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif mengenai mampu tidaknya ia menghadapi dunia kerja. Dan biasanya pemikiran ini akan menetap cukup lama. Tanpa ada usaha dari individu untuk merubah pemikiran tersebut menjadi sesuatu yang lebih positif maka pemikirannya akan tetap seperti itu. Pemikiran negatif yang timbul dapat berupa apa saja namun

⁵ Denia Martini Machdan dan Nurul Hartini, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, 82.

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.⁶

Kecemasan akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Menurut Chaplin, kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial. Ancaman ini berasal dari adanya konflik, kegagalan, dan adanya tekanan yang melebihi kemampuan.⁷

⁶ Fadlilah, Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Kecemasan, 12-13.

⁷ Yoyon Supriyono, *Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding*, Studi Kasus Di Klub Bima Sakti Malang (Program Studi Psikologi, Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia), 2-3.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Albert Bandura efikasi diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk menyusun tindakan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas-tugas khusus yang dihadapi. Efikasi diri tidak berkaitan langsung dengan kecakapan yang dimiliki individu, melainkan pada penilaian diri tentang apa yang dapat dilakukan, tanpa terkait dengan kecakapan yang dimiliki. Di samping itu, Schuitz mendefinisikan efikasi diri sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan. Bron dan Byrne mendefinisikan sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan mengatasi hambatan.⁸

Efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri. Seorang dokter ahli bedah, pasti mempunyai ekspektasi efikasi yang tinggi, bahwa dirinya mampu melaksanakan operasi tumor sesuai standar profesional. Namun, ekspektasi hasilnya bias rendah, karena hasil operasi itu sangat tergantung pada daya tahan jantung pasien, kemurnian obat anti biotik, sterilitas dan infeksi, dan sebagainya. Orang bias memiliki ekspektasi hasil yang realistik (apa yang diharapkan sesuai dengan kenyataan hasilnya), atau sebaliknya ekspektasi hasilnya tidak realistik (mengharap terlalu tinggi dari hasil nyata yang dapat dicapai). Orang yang ekspektasi efikasinya tinggi (percaya bahwa dia dapat mengerjakan sesuai dengan tuntutan situasi) dan harapan hasilnya

⁸ Hanny Ishtifa, *Pengaruh Self Efficacy dan Kecemasan Akademis Terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta*, Skripsi (Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011), 30-31.

realistis (memperkirakan hasil sesuai dengan kemampuan diri), orang itu akan bekerja keras dan bertahan mengerjakan tugas sampai selesai.⁹

Pada intinya, efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu dengan baik. Efikasi diri memiliki keefektifan, yaitu individu mampu menilai dirinya memiliki kekuatan untuk menghasilkan pengaruh yang diinginkan. Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih tepat dan terarah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Pikiran individu terhadap efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang akan dicurahkan dan seberapa lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan.

2. Sumber Efikasi Diri

Efikasi diri pada individu terjadi apabila individu dapat belajar mengenali diri sendiri dengan mencatat sebanyak mungkin aspek positif yang dimiliki, serta menerima diri sendiri secara apa adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan. Karena dengan itu akan tumbuh keyakinan dari dalam dirinya sendiri yang dapat membantu melakukan aktivitasnya sehingga tidak ada hambatan atau halangan apapun. Bandura mengemukakan ada empat sumber penting yang digunakan individu dalam membentuk efikasi diri, yaitu:

⁹Alwaisol, *Psikologi Kepribadian* (Malang: UMM Press, 2009), 287-288.

a) *Mastery experience* (pengalaman keberhasilan)

Keberhasilan yang sering didapatkan akan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki seseorang sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Apabila keberhasilan yang didapat seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri. Akan tetapi, jika keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangannya sendiri, maka hal itu akan membawa pengaruh pada peningkatan efikasi dirinya.

b) *Vicarious experience* atau *modelling* (meniru)

Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan efikasi diri seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama. Efikasi diri tersebut didapat melalui *social models* yang biasanya terjadi pada diri seseorang yang kurang pengetahuan tentang kemampuan dirinya sehingga mendorong seseorang untuk melakukan *modelling*. Namun efikasi diri yang didapat tidak akan terlalu berpengaruh bila model yang diamati tidak memiliki kemiripan atau berbeda dengan model.

c) *Social persuasion*

Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa ia cukup mampu melakukan suatu tugas.

d) *Physiological & emotional state*

Kecemasan dan stres yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan tugas sering diartikan sebagai suatu kegagalan. Pada umumnya seseorang cenderung akan mengharapkan keberhasilan dalam kondisi yang tidak diwarnai oleh ketegangan dan tidak merasakan adanya keluhan atau gangguan *somatic* lainnya. Efikasi diri yang tinggi biasanya ditandai oleh rendahnya tingkat stres dan kecemasan sebaliknya efikasi diri yang rendah ditandai oleh tingkat stres dan kecemasan yang tinggi pula.

Jadi efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas yang didasari kemampuannya dapat dirasakan akan menuntun dirinya untuk berpikir mantap dan efektif. Efikasi diri bersumber dari keinginan dalam diri seseorang dalam suatu perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Apabila tidak timbul dari dalam diri individu maka apa yang diinginkan tidak akan tercapai.¹⁰

3. Perkembangan Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan unsur kepribadian yang berkembang melalui pengamatan-pengamatan individu terhadap akibat-akibat tindakannya dalam situasi tertentu. Persepsi seseorang mengenai dirinya dibentuk selama hidupnya melalui *reward* dan *punishment* dari orang-orang disekitarnya. Unsur penguat (*reward* dan *punishment*) lama-kelamaan dihayati sehingga

¹⁰Sitti hadijah ulfah, *Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi*, Skripsi (Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2010), 24-27.

terbentuk pengertian dan keyakinan mengenai kemampuan diri. Bandura (1997) mengatakan bahwa persepsi terhadap efikasi diri pada setiap individu berkembang dari pencapaian secara berangsur-angsur akan kemampuan dan pengalaman tertentu secara terus-menerus. Kemampuan memersepsikan secara kognitif terhadap kemampuan yang dimiliki memunculkan keyakinan atau kemantapan diri yang akan digunakan sebagai landasan bagi individu untuk berusaha semaksimal mungkin mencapai target yang telah ditetapkan.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama. Berikut ini adalah empat sumber informasi tersebut.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri. Menurut Greenberg dan Baron mengatakan ada dua faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu:

- a) Pengalaman langsung, sebagai hasil dari pengalaman mengerjakan suatu tugas dimasa lalu (sudah pernah melakukan tugas yang sama dimasa lalu).
- b) Pengalaman tidak langsung, sebagai hasil observasi pengalaman orang lain dalam melakukan tugas yang sama (pada waktu individu mengerjakan sesuatu dan bagaimana individu tersebut menerjemahkan pengalamannya tersebut dalam mengerjakan suatu tugas).¹¹

¹¹Ika Maryati, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Keyakinan Diri (Self-Efficacy) Dengan Kreativitas Pada Siswa Akselerasi*, Skripsi (Surakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2008), 51.

5. Komponen-komponen Efikasi Diri

Bandura mengungkapkan bahwa ada tiga komponen efikasi diri, yaitu:

- a) *Magnitude*, yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi. Penerimaan dan keyakinan seseorang terhadap suatu tugas berbeda-beda, orang hanya terbatas pada tugas yang sederhana, menengah atau sulit. Persepsi setiap individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan tugas. Komponen ini memiliki implikasi terhadap pemilihan perilaku individu, dimana ia memiliki pandangan yang positif terhadap pekerjaannya dan juga memiliki pandangan terhadap keyakinan diri untuk mampu menyelesaikan pekerjaan tersebut.
- b) *Strength*, merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Komponen ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahannya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan.
- c) *Generality*, yaitu perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif dan afektifnya. Komponen ini berkaitan dengan cakupan luas dalam bidang tingkah laku dimana individu memiliki kemampuan dalam menyelesaikan pekerjaan yang diberikan dan menyelesaikan bermacam tugas yang diterima, berusaha mencari cara untuk

menyelesaikan pekerjaan tersebut, serta mempunyai keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.¹²

C. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan menghadapi dunia kerja timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam, sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik.

Seperti yang dikemukakan oleh Smith bahwa kecemasan adalah ketakutan tanpa adanya objek yang jelas. Tanda-tanda kecemasan adalah dalam bentuk rasa khawatir dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh ketidakpercayaan diri dan tidak mampu menghadapi masalah. Sehingga dapat dikatakan bahwa efikasi diri mempengaruhi kecemasan yang dimiliki seseorang.¹³

Berkaitan pula dengan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu faktor kognitif dimana faktor ini menjelaskan bahwa kecemasan dititik beratkan pada proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin mengganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dia hadapi. Seseorang mungkin juga berlebihan dalam mempertimbangkan

¹² Yudi Suharsono dan Istiqomah, "Validitas dan Reabilitas Skala Self Efficacy", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02 (Januari, 2014), 146.

¹³ Atkinson, R. L. Hielgard, Er. *Pengantar Psikologi Jilid II*. (Jakarta : Erlangga, 1996) hal 210.

alam atau kenyataan dari ancaman atau ketidakmampuan dirinya untuk mengatasi ancaman dengan cara yang efektif.

Menurut Bandura, Efikasi Diriterhadap kapabilitas dalam mengatasi permasalahan akan berpengaruh terhadap tingkat stess dan depresi yang akan dialami seseorang ketika menghadapi situasi-situasi yang sukar dan mengancam. Seseorang yang yakin dapat mengatasi masalah tidak akan mengalami gangguan pola berfikir dan berani menghadapi tekanan dan ancaman. Sebaliknya, mereka yang tidak yakin dapat mengatasi ancaman akan mengalami kecemasan yang tinggi.¹⁴

Sehingga peneliti dapat mengartikan bahwa ketika seseorang yang mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor kognitif maka orang tersebut akan mengalami proses persepsi atau tingkah laku yang mungkin mengganggu pertimbangan atau perkiraan seseorang tentang bahaya yang dihadapi, secara sederhana orang tersebut mengalami sebuah perubahan dalam hal berpikir dan berperilaku. Begitu juga pada orang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dimana orang tersebut dapat kehilangan keyakinan pada dirinya. Menghadapi dunia kerja dapat dianggap sebagai sebuah bahaya yang sedang dihadapi sehingga timbulnya kecemasan dan hilangnya efikasi diri dianggap sebagai perubahan dalam hal berpikir atau bertingkah laku. Orang yang efikasi dirinya tinggi akan lebih optimis dalam

¹⁴Nurul Huda, "Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja", *jurnal psikologi*, 13 (Agustus, 2008), 1.

menghadapi tantangan. Jadi menghadapi dunia kerja bukan sesuatu yang menakutkan jika orang tersebut dapat berpikir positif.¹⁵

¹⁵ Fadlilah, Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan, 32.