

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kecemasan Karir

a. Definisi Kecemasan Karir

Clark mendefinisikan kecemasan adalah sistem respon kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang rumit dan aktif yang terjadi jika terdapat keadaan yang dianggap tidak menyenangkan. Keadaan seperti itu merupakan keadaan tidak terduga dan keadaan yang tidak mampu dikendalikan serta dapat berpotensi mengancam kepentingan individu.³⁰ Kondisi jiwa yang cemas akan mengalami ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, maupun hal diluar masalah. Kecemasan terkadang juga mampu mempengaruhi tubuh, hingga tubuh merasa menggigil, jantung berdebar, tubuh menjadi lemas, lambung terasa mual, dan kemampuan beraktivitas berkurang.

Kecemasan karir digambarkan sebagai suatu kondisi dimana seseorang merasa kesulitan atau khawatir dalam membuat keputusan terkait pilihan karir, karena adanya konflik atau kebingungan dalam proses pengambilan keputusan.³¹ Kecemasan karir ditandai dengan kondisi ketidaknyamanan atau kekhawatiran individu dalam menghadapi proses pengambilan keputusan dan pengembangan karier, yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman diri, kurangnya informasi

³⁰ Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press.

³¹ Arista Noviyanti, "Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Pendidikan* 3, (2021), no. 2, h. 1-23.

tentang dunia kerja, rendahnya kepercayaan diri, serta konflik psikologis.³² Kecemasan ini dapat menghambat individu dalam membuat keputusan karier, meningkatkan ketidakpastian, dan berpotensi mengarah pada kegagalan dalam pendidikan maupun pengangguran.³³

Berdasarkan pengertian menurut ahli mengenai definisi kecemasan karir, dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan karir adalah perasaan takut, khawatir dan tidak percaya diri terhadap kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan karirnya. Kecemasan karir dapat muncul akibat ketidakpastian masa depan, persaingan kerja, kurangnya kepercayaan diri, atau tekanan untuk memenuhi ekspektasi tertentu.

b. Dimensi Kecemasan Karir

Sigmund Freud membagi kecemasan menjadi tiga tipe yakni kecemasan realistis, kecemasan neurotis dan kecemasan moral. Penjelasannya sebagai berikut:

1) Kecemasan Realistik

Yakni rasa takut akan adanya ancaman maupun bahaya, baik dari diri sendiri maupun dari dunia luar. Kecemasan seperti ini adalah ketakutan terhadap kebakaran, gempa bumi, atau binatang buas. Kecemasan yang seperti ini menuntun kita untuk mengetahui bagaimana cara menghadapi bahaya.

2) Kecemasan Neurosis

Kecemasan ini merupakan rasa takut terhadap hukuman yang akan dialaminya. Kecemasan ini berkembang berdasarkan pengalaman

³² Firyal Nurul Jannah&Wening Cahyawulan, “Gambaran Kecemasan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19”, *Journal unnes* (2023).

³³ Tsai et al, “Tourism and Hospitality College Student’s Career Anxiety: Scale Development and Validation”. *Journal of Hospitality and tourism Education*, 29(4), 158-159.

yang telah diperoleh pada masa kecilnya terkait dari hukuman atau ancaman dari orang tua maupun lainnya. Kecemasan ini adalah ketakutan yang terjadi bukan karena ketakutan terhadap insting, namun merupakan ketakutan terhadap apa yang akan terjadi jika insting tersebut dilakukan.

3) Kecemasan Moral

Kecemasan ini merupakan hasil konflik dari id dan superego. Kecemasan ini merupakan rasa takut akan suara hati individu itu sendiri. Ketika seseorang terdorong untuk mengekspresikan pemikiran yang dibandingkan dengan nilai moral yang dijunjung oleh superegonya, ia akan merasa malu atau bersalah. Dalam kehidupan sehari-hari, ia mungkin merasa sangat tertekan oleh suara hati. Biasanya individu dengan hati nurani yang kuat dan dengan nilai moral yang ketat akan mengalami konflik yang lebih besar dibandingkan mereka yang memiliki toleransi yang lebih longgar.³⁴

c. Aspek Kecemasan Karir

Menurut Clark aspek kecemasan sebagai berikut:

1. Aspek Afektif, ditandai dengan seseorang mengalami perasaan ketakutan pikiran, gugup, sulit konsentrasi, khawatir, gelisah dan memandang dirinya rendah. Reaksi yang ditandai munculnya kecemasan, mudah marah atau mudah sensitif terhadap sesuatu dan perasaan tegang yang membuat individu menjadi tidak tenang dalam menjalani aktivitas.

³⁴ Sigmund Freud, *Pengantar Umum Psikoanalisis*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), h. 118

2. Reaksi Perilaku, yaitu individu mengalami kecemasan seperti menghindari situasi, melarikan diri, terlalu banyak bicara atau sulit bicara, terpaksa.
3. Aspek kognitif, takut akan evaluasi negatif dari orang lain, kesulitan dalam menemukan motivasi dan penalaran serta kehilangan objektivitas.
4. Aspek Fisiologis, yaitu reaksi yang ditandai dengan munculnya gerakan otomatis, berkeringat, jantung berdegup dengan cepat, gemetar, pusing, dan lainnya yang berasal dari fisik tubuh seseorang.³⁵

d. Faktor Kecemasan Karir

Menurut Thalib faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor individu (internal) dan faktor lingkungan (eksternal):

1) Faktor Individual

- a) Kondisi fisik, yakni kondisi dimana seseorang mengalami lelah fisik sehingga lebih mudah mengalami kecemasan.
- b) Kondisi psikologis, yakni ketika seseorang merasa cemas berlebihan serta sulit mengendalikan atau mengerjakan sesuatu.
- c) Sikap menghadapi masalah, kecemasan terjadi apabila seseorang tidak mampu menemukan jalan keluar atau solusi dari permasalahan yang dialaminya, baik permasalahan pribadi maupun permasalahan yang berhubungan dengan orang lain.
- d) Keseimbangan dalam berpikir, keadaan dimana seseorang tidak dapat menyelaraskan antara pikiran rasional dengan irasional.

³⁵ Davidson, K. M., & Blackburn, I. M. (1998). Anxiety in facing the future in an era of modern breakthroughs and future demands. *Anxiety of people in modern days*, 33(5), 482–487.

2) Faktor Lingkungan

- a) Kondisi sosial, keadaan sosial seseorang seperti pengakuan atau dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya memiliki peranan penting dalam mencegah kecemasan.
- b) Ekonomi, kondisi ekonomi dan tingkat pendidikan yang rendah akan menyebabkan seseorang individu tidak bisa mengeksplor banyak hal dengan mudah sehingga berkemungkinan menyebabkan seorang mengalami kecemasan.
- c) Politik, adat dan kebiasaan. Kondisi politik seperti kebijakan yang merugikan atau ketidakstabilan dapat memicu rasa cemas dan rasa tidak aman. Adat yang tidak sesuai dengan nilai pribadi atau adanya sanksi sosial jikalau tidak mematuhi dapat menambah tekanan. Kebiasaan sosial yang negatif, berupa kritik atau komentar berlebihan juga dapat memicu meningkatnya kecemasan.³⁶

2. Tawakal

a. Definisi Tawakal

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), tawakal berarti berserah diri sepenuhnya kepada kehendak Tuhan, dengan keyakinan penuh padaNya dalam menghadapi segala penderitaan, cobaan, dan segala sesuatu yang terjadi di dunia³⁷. Secara etimologi, berasal dari kata “*al-wakaalah*” yang berarti menyerahkan atau menyandarkan suatu urusan. Tawakal merupakan bentuk menyandarkan hati kepada orang lain

³⁶ Zakiyah Darajad, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental* (Jakarta: Gunung Agung 2007). h. 9.

³⁷ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), “tawakal”, <https://kbbi.web.id/tawakal>, diakses pada 31 Oktober 2024 pukul 21.00 WIB

yang atau pihak yang mewakili.³⁸ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, dalam kitabnya *Madarij as-Salikin* beliau mengutarakan bahwasannya tawakal ialah perbuatan serta pengabdian hati/kalbu melalui menyenderkan semua hal hanya kepada Allah, berkeyakinan, bernaung, dan rela akan semua hal yang melandanya, berlandaskan kepercayaan bahwa hanya Allah SWT yang berhak menentukan, dengan senantiasa berusaha dan berjuang untuk mencapai sesuatu.³⁹

Orang yang bertawakal akan mampu menerima dengan lapang dada segala cobaan dan musibah. Ia akan rela menerima kenyataan pahit tanpa rasa gelisah, stres, atau memprotes nasibnya.⁴⁰ Tawakal mengajarkan untuk selalu mengandalkan Allah dalam segala aspek kehidupan, mempercayakan diri sepenuhnya kepada Allah, dan mengambil langkah yang tepat dengan keyakinan bahwa apapun hasil akhirnya berada pada keputusan Allah.⁴¹ Dalam konteks spiritual, tawakal berarti melepaskan diri dari ketergantungan pada upaya manusia dan bergantung sepenuhnya pada Allah dalam segala aspek kehidupan. Tawakal mengandung keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi atas kehendak Allah, sehingga dengan tawakal seseorang akan meyakini bahwa Allah adalah penolong, pemberi rezeki, dan pengatur segala urusan.⁴² Namun, tawakal bukan berarti sikap pasif atau menghindari

³⁸ Saad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2007), h. 121.

³⁹ Qayyim al-Jauziyah, *Madarijus Salikin*, terj. Kathur Suhardi, (Jakarta Timur: Pustaka al-Kautsar, 1998), h.19.

⁴⁰ Ash Shiddiey& Teungku Muhammad, *al-Islam I*, (Semarang: Pustaka Rizka Putra, 1998), h. 535.

⁴¹ Misbahul Faizah, "Konsep Tawakal dalam Al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Pendidikan", *Putih: Jurnal Pengetahuan tentang Ilmu dan Hikmah*, (2023), vol. 8, h. 3-14.

⁴² Abu Salma Al Atsary, *Husnudzon yang Menakjubkan: Menjemput Kesuksesan dengan Berpikir Positif* (Yogyakarta: Media Qudsi 2015), h. 145

kenyataan. Ibn Qayyim menekankan bahwa tawakal harus disertai dengan ikhtiar atau usaha.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli mengenai definisi tawakal, dapat disimpulkan bahwa tawakal adalah sikap untuk senantiasa menyalurkan diri kepada Allah SWT, dalam perkara menghadapi berbagai kesulitan. Tawakal bukan hanya sekedar pasrah dan berserah, namun juga merupakan hasil dari keyakinan kepada Allah yang disertai dengan usaha yang dilakukan secara maksimal.

b. Dasar Tawakal

Tawakal ialah menyalurkan diri kepada Allah sebagai satu-satunya tempat bersandar dalam menghadapi setiap urusan. Sehingga menumbuhkan jiwa yang tenang dan hati yang tentram. Dasar tawakal dalam Al-Qur'an dan Hadist Rasulullah termuat dalam kitab Ihya Ulumuddin karya Imam Al-Ghazali:

Q.S Al-Furqon (25) ayat 58:

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا

Artinya: “Dan bertawakallah kepada (Allah) Yang Maha Hidup yang tidak mati dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. Cukuplah Dia Maha Mengetahui dosa hamba-hamba-Nya.”⁴³

Pada ayat di atas menekankan pentingnya bertawakal kepada Allah yang maha hidup dan tidak pernah mati. Ayat ini mengandung ajakan kepada orang-orang yang beriman untuk senantiasa bersandar kepada Allah yang maha kekal. Dalam ayat ini mengingatkan manusia agar hanya bergantung kepada Allah, karena hanya Allah yang maha mengetahui segala dosa dan perbuatan hambaNya.

⁴³ Q.S. Al-Furqon (25):58.

Rasulullah SAW bersabda yang artinya “ Seandainya kamu semua bertawakal kepada Allah dengan tawakal yang sesungguhnya, niscaya Allah memberikan rezeki kepadamu sebagaimana Allah memberikan rezeki kepada burung. Dimana pada pagi burung itu terbang dengan perut kosong dan sore hari kembali dengan perut kenyang”. Hadis ini berisi tentang pentingnya bertawakal kepada Allah dengan sepenuh hati. Tawakal yang sejati ialah melakukan segala usaha dengan sungguh sungguh dan bersandar penuh kepada Allah atas hasilnya. Hal ini mengajarkan bahwa tawakal tidak menghilangkan kewajiban untuk berusaha, melainkan menggabungkan ikhtiar dengan kepercayaan penuh kepada Allah sebagai pemberi rezeki.

c. Aspek Tawakal

Menurut Sartika & Kurniawan⁴⁴ yang memberikan gambaran skala tawakal berdasarkan dari hasil studi tematik al-Qur'an dengan mengambil teori dari Ibnu Qayyim Al Jauziyah dengan tiga aspek di dalamnya, yaitu:

1) Keyakinan Kepada Kuasa Allah

Yakni menekankan bahwa Allah lah yang terbaik dalam memberikan ketentuan. Sehingga, keyakinan kepada Allah berarti keyakinan akan segala kuasa Allah dan yakin bahwa Allah adalah satu-satunya yang maha mengetahui atas segala perkara yang ada.

⁴⁴ Ardha Sartika & Irwan Kurniawan, “Skala tawakal kepada Allah: Pengembangan ukuran-ukuran psikologis surrender to God dalam perspektif Isla”, *Psikologika*, (2015), v. 20 (2),h. 129–142.

2) Tidak Khawatir

Tidak khawatir diartikan bahwa dimana seseorang tidak merasa takut atau gelisah terhadap segala macam ancaman duniawi karena memiliki keyakinan kuat bahwasannya Allah adalah sebagai maha melindungi dan maha penolong.

3) Beribadah

Beribadah beraarti seseorang melaksanakan ibadah yang termasuk dalam rukun islam. Selain itu, ibadah yang dilakukan dapat berupa ibadah wajib ataupun sunnah.

3. Husnuzan

a. Definisi Husnuzan

Husnuzan merupakan kata serapan dari bahasa Arab ke dalam bahasa Indonesia dengan arti prasangka baik. Dalam bahasa Arab, husnuzan terdiri dari dua kata, yakni *zan* dan *husn*, yang memiliki arti prasangka dan baik. Menurut Ahmad Rusydi husnuzan (*husn al-zhann*) adalah perilaku hati dan kebaikan akhlak yang akan senantiasa mendorong manusia untuk memiliki prasangka atau pikiran positif kepada Allah dan orang lain. Berprasangka baik kepada Allah ditandai dengan sikap percaya terhadap ketetapan Allah dan senantiasa merasakan kasih sayang dan ampunan dari Allah. Berprasangka baik kepada manusia ditandai dengan tidak adanya kecenderungan untuk berperilaku benci, dan memiliki pikiran buruk terhadap sesama. Rusydi menjelaskan bahwasannya husnuzan merupakan salah satu teknik *coping stress* yang bisa digunakan untuk mengatasi suatu permasalahan dalam hidup

maupun tekanan mental.⁴⁵ Husnuzan termasuk dalam akhlak mahmudah atau perilaku yang baik yang muncul dari hati yang tenang, dan menerima segala ketetapan dari Allah.

Al-Nawaawy mendefinisikan bahwa berprasangka baik kepada Allah akan senantiasa menganggap Allah selalu memberikan rahmat, ampunan, kesehatan dan menjadikan manusia selalu berada dalam kondisi *khauf* (takut kepada azab Allah) dan selalu memiliki *rajaa'* (mengharapkan ridho dan pahala), seseorang dengan husnuzan akan selalu berupaya untuk taat kepada Allah.⁴⁶ Ibnu Qayyim al-Juziyah menjelaskan bahwa husnuzan sebagai perilaku yang mampu menjadikan seseorang masuk ke dalam takwa kepada Allah, husnuzan tentunya juga diiringi dengan usaha dan kegigihan dalam menjalankan sesuatu yang dituju.⁴⁷ Husnuzan mendorong seseorang untuk selalu berprasangka baik kepada Allah, sesama, dan lingkungan sekitar.⁴⁸ Memiliki rasa husnuzan menjadikan individu senantiasa melihat kehidupan dari sudut pandang positif dan selalu memandang sisi baik dalam segala situasi. Sehingga menjadikan seseorang selalu berpikiran jernih, dan prasangka yang baik.⁴⁹ Yang membedakan konsep berpikir baik atau husnuzan dengan psikologi adalah bahwa konsep husnuzan tidak dapat dilepaskan dari keyakinan seseorang terhadap eksistensi Allah SWT. Dalam pandangan

⁴⁵ Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhaan: Konsep berpikir positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental", *Proyeksi*, 2012. Vol. 7, No. 1. Hal. 22-30.

⁴⁶ Rusydi, "Husn al-Zhann: the concept of positive thinking in Islamic psychology perspective and its benefit on mental health", (2012), *Proyeksi*, vol. 7, h. 8-10.

⁴⁷ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Terapi Penyakit Hati, Terj. Salim Bazemool* (Jakarta: Qisthi Press, 2005), h.57.

⁴⁸ Mubarak Bakri, "Prasangka dalam Al-Qur'an", *Rausyan Fikr*, no. 1 (2018), h. 84

⁴⁹ Sylva & Tasaufi, "Konsep Husnuzan Bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19" Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan, 2022.

Islam husnuzan berfokus pada praktik keagamaan, kesadaran akan kekuasaan Allah, serta memiliki harapan pada Allah, dengan selalu berbicara dengan kalimat yang positif sehingga mendorong untuk berbuat baik kepada sesama dalam hal apapun.

Dalam firman Allah pada surat An-Najm ayat 28:

وَمَا لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا⁵⁰

Artinya:

“Padahal, mereka tidak mempunyai pengetahuan tentang hal itu. Mereka tidak lain hanyalah mengikuti dugaan dan sesungguhnya dugaan itu tidak berfaedah sedikit pun terhadap kebenaran.”⁵⁰

Ayat di atas menjelaskan larangan berburuk sangka dan perintah untuk berhusnuzan kepada Allah. Husnuzan akan senantiasa mendorong seseorang untuk berpikir positif dan berprasangka baik terhadap Allah, dan sekitarnya.

Berdasarkan pengertian di atas dari beberapa ahli mengenai definisi husnuzan, dapat diambil kesimpulan bahwa husnuzan adalah merujuk pada perilaku untuk senantiasa berpikir positif terhadap segala sesuatu dan ketetapan dari Allah, baik itu ketetapan yang sudah terjadi ataupun belum terjadi sekalipun. Husnuzan juga merujuk pada sikap berbaik sangka kepada sesama manusia serta menjauhi sifat berburuk sangka dan mendorong untuk berbuat baik terhadap sesama manusia.

⁵⁰ Q.S An-Najm (53):28.

b. Aspek Husnuzan

Rusydi menyebutkan terdapat dua aspek husnuzan, yakni:

1) Berprasangka baik kepada Allah SWT

Berprasangka baik kepada Allah berarti kita berhusnuzan kepada Allah yang ditandai dengan sikap syukur, tidak mudah menyerah ketika gagal, senantiasa berdoa kepada Allah, selalu tenang dan memandang suatu hal dengan pikiran yang baik.

2) Berprasangka baik kepada sesama

Berhusnuzan terhadap sesama berarti mempunyai penilaian yang baik kepada sesama individu yang ditandai dengan tidak mencari kesalahan orang lain, tidak mencari aib orang lain, tidak menguping untuk mencari keburukan atau menjelekkkan sesama, dan menghindari sikap iri dengki dan kebencian.⁵¹

B. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah dasar pemikiran dari sebuah penelitian yang berisi teori, aspek, maupun konsep dasar penelitian. Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana sebuah teori memiliki hubungan dengan faktor yang menjadi permasalahan yang penting berdasarkan hasil identifikasi.⁵² Sejalan dengan tujuan penelitian dan landasan teori yang telah dibahas sebelumnya, selanjutnya akan diuraikan dengan kerangka berpikir tentang korelasi antara tawakal dan husnuzan dengan kecemasan karir. Pada penelitian ini, peneliti akan menjelaskan apakah variabel tawakal (X1),

⁵¹ Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhaan: Konsep berpikir positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental", *Proyeksi*, 2012. Vol. 7, No. 1. Hal. 22-30.

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 60

husnuzan (X2), memiliki korelasi atau hubungan terhadap variabel kecemasan karir (Y).

Pada usia remaja, terutama siswa tingkat akhir kelas 12 sekolah menengah atas seperti Madrasah Aliyah, atau Sekolah Menengah Atas lainnya yang merupakan masa peralihan. Kecemasan karir menjadi sangat nyata karena mereka berada pada ambang keputusan besar terkait jalur pendidikan atau profesi yang akan diambil. Menurut Clark kecemasan karir merupakan perasaan takut, khawatir, yang disertai dengan pikiran negatif akan kegagalan dan ragu akan hal yang belum terjadi atau mungkin terjadi.⁵³ Selain itu, Arista Noviyanti menjelaskan bahwa kecemasan berpengaruh besar dalam hal pengambilan keputusan dalam pemilihan karir di masa depan.⁵⁴ Kecemasan juga dapat dipicu oleh berbagai faktor dari luar juga, seperti kekurangan keterampilan, prospek kerja yang tidak pasti, serta tekanan dari lingkungan sosial dan keluarga. Clark menyebutkan terdapat empat aspek kecemasan karir yakni a) aspek afektif, b) reaksi perilaku, c) aspek kognitif, dan d) aspek fisiologis.

Seseorang cenderung mengalami kecemasan karir ketika memiliki ketakutan terhadap hasil yang akan diperoleh, kurangnya rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki, serta pikiran negatif yang berlebihan terkait kemungkinan gagal. Perasaan-perasaan tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menimbulkan kesulitan dalam pengambilan keputusan, dan memicu kecenderungan untuk berpikir berlebihan (overthinking) terhadap potensi diri sendiri.

⁵³ Kartono Kartini, *Penyebab Kecemasan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), h. 42

⁵⁴ Arista Noviyanti, *Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 2021, Vol. 3(2), hal. 46-50.

Dengan adanya fenomena kecemasan karir yang dialami oleh siswa kelas XII ini, maka perlu ditanamkannya sikap yang mampu memberikan rasa tenang, damai dan pikiran positif akan hal yang sedang dilakukan atau yang akan terjadi di masa depan. Tawakal sebagai sikap yang dapat memberikan ketenangan batin dan membantu seseorang tetap fokus pada upaya yang dijalani tanpa terbebani oleh apapun nanti hasil akhirnya, dinilai mampu menjadi kontrol dan penyeimbang emosi pada siswa agar dapat fokus pada usaha yang dilakukan.⁵⁵ Siswa dengan 1) keyakinan kepada kuasa Allah, 2) tidak khawatir pada ketetapan Allah, dan 3) senantiasa beribadah kepada Allah dinilai dapat mengurangi kecemasan karir yang dialami.

Selain tawakal, diperlukan kemampuan untuk selalu berpikiran yang positif, dan rasa percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi baik itu gagal atau berhasil adalah bagian dari rencana tuhan kepada kita. Husnuzan yang merupakan perialku hati yang senantiasa mendorong manusia untuk memiliki prasangka atau pikiran positif ketika dihadapkan oleh permasalahan.⁵⁶ Sesuai dengan aspek husnuzan yaitu berprasangka baik kepada Allah dan berprasangka baik kepada sesama manusia. Sehingga, apabila seseorang dengan husnuzan yang tinggi akan cenderung lebih optimis dan mampu mengelola kecemasan karir yang dialami karena percaya bahwa segala yang terjadi memiliki hikmah dan manfaat tersendiri.

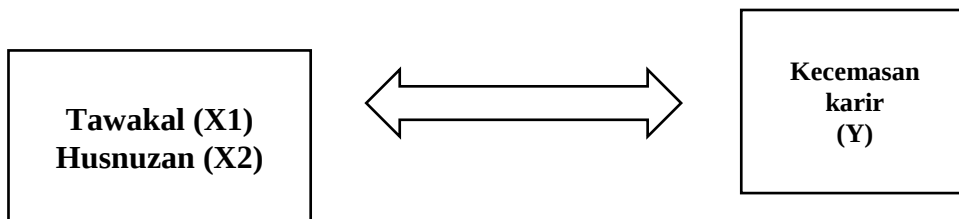
Oleh karena itu, tawakal dan husnuzan dianggap memiliki korelasi dengan kecemasan karir. Karena ketika seorang siswa mengalami kecemasan

⁵⁵ Sulaiman, "Konsep Tawakal Menurut Imam al-Ghazali dalam kitab Ihya Ulumuddin", *Ameena Journal* (2023), Vol. 1, No.1

⁵⁶ Ahmad Rusydi "Husn Al-Zhan: Konsep Berpikir Positif dalam perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental", *Proyeksi*, (2012), Vol. 7, Hal. 22-30.

karir tanpa adanya rasa tawakal dan husnuzan, maka akan berakibat pada rasa takut, khawatir dan tidak percaya terhadap ketentuan Allah.

Peneliti menyusun kerangka teori kedalam bentuk diagram alur untuk mempermudah pemahaman terhadap permasalahan yang diteliti serta menggambarkan hubungan antar masing-masing variabel seperti di bawah ini:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

Dengan kerangka berpikir di atas, maka yang akan kita ketahui disini adalah:

a. Arah hubungan, yakni positif (+) atau negatif (-)

Arah hubungan positif adalah apabila salah satu variabel naik, maka variabel yang lainnya juga akan ikut naik. Misalnya, jika tingkat tawakal tinggi, maka kecemasan karir pada siswa juga turut tinggi, atau jika tingkat husnuzan tinggi maka kecemasan karir pada siswa akan ikut tinggi.

Sedangkan, jika arah hubungan bersifat negatif, maka apabila satu variabel naik maka variabel yang lainnya turun. Misalnya, jika tingkat tawakal tinggi atau naik maka kecemasan karir pada siswa akan turun. Serta, jika tingkat husnuzan tinggi atau naik maka kecemasan karir pada siswa akan turun.

b. Besar hubungan atau kuat/lemahnya hubungan.

Besar hubungan menunjukkan kuantitas atau derajat hubungan antar variabel. Pada penelitian ini variabel tawakal dan husnuzan dengan

kecemasan karir. Dalam analisis statistika, hubungan variabel diukur menggunakan koefisien korelasi yang menggunakan teknik korelasi pearson product moment untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antar variabel.

c. Putusan hipotesis (diterima/ditolak)

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Suharsimi Arikunto berasal dari kata “hypo” yang berarti di bawah dan “thesa” artinya kebenaran. Jadi, hipotesis adalah di bawah kebenaran atau masih perlu diuji lagi. Hipotesis adalah kesimpulan dari penelitian yang belum sempurna, sehingga masih perlu disempurnakan kebenarannya dengan menguji hipotesis melalui penelitian. Adanya hipotesis dalam penelitian adalah sebagai sekedar jawaban sementara terhadap hasil penelitian yang akan dilakukan.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah berikut:

a. H_a : Terdapat hubungan yang negatif signifikan antara tawakal dengan kecemasan karir pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Al Asy'ari di Keras, Diwek.

H_0 : Tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat tawakal dengan kecemasan karir pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Al Asy'ari di Keras, Diwek.

b. H_a : Terdapat hubungan yang negatif signifikan antara husnuzan dengan kecemasan karir pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Al Asy'ari di Keras, Diwek.

H0 : Tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara husnuzan dengan kecemasan karir pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Al Asy'ari di Keras, Diwek.

c. Ha : Terdapat hubungan yang negatif signifikan antara tawakal dan husnuzan dengan kecemasan karir pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Al Asy'ari di Keras, Diwek.

H0 : Tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tawakal dan husnuzan dengan kecemasan karir pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Al Asy'ari di Keras, Diwek.