

BAB II

KONSEP DIRI,DUKUNGAN KELUARGA DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA

A. DESKRIPSI TEORI

1. Konsep Diri

1.1 Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah seluaruh gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang diri, perasaan, keyakinan, dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya. Selanjutnya Atwater mengidentifikasi konsep diri atas tiga bentuk. Pertama, *body image*, kesadaran tentang tubuhnya, yaitu bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Kedua, *ideal self*, yaitu bagaimana cita-cita dan harapan-harapan seseorang mengenai dirinya. Ketiga, *social self*, yaitu bagaimana orang lain melihat dirinya. Pengertian konsep diri menurut Jalaludin Rahmad adalah pandangan dan perasaan kita, persepsi ini boleh bersifat psikologis, sosial dan psikis. Konsep diri bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian diri, sehingga konsep diri dalam istilah umum mengarah pada persepsi seseorang mengenai diri sendiri.¹

Menurut Burns konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri. Sementara itu Cawagas menjelaskan bahwa konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, karakteristik pribadinya, motivasinya,kelemahannya, kelebihan atau kekurangannya, kegagalan dan sebagainya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan,pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri. Konsep diri terdiri atas bagaimana cara kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita

¹ Jalaludin Rahmad, *Psikologi komunikasi*, Rosda Karya, Bandung, 2005, hlm 99

menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan.²

Konsep diri merupakan salah satu aspek sekaligus inti kepribadian seseorang, yang didalamnya meliputi segala kepercayaan, sikap, perasaan dan cita-cita. Konsep diri dengan kepribadian terbentuk berdasarkan penglihatan orang lain terhadap seseorang. Dalam hal ini dapat dikatakan kepribadian dan konsep diri dalam hal pandang yang dipakai seseorang untuk memberikan penilaian terhadap dirinya sendiri.

Kepercayaan yang berlebihan (over confidence) menyebabkan seseorang dapat bertindak kurang memperhatikan lingkungan, cenderung melabrak norma yang berlaku, dan memandang spele orang lain. Selain itu, orang yang over confidence memiliki sikap dan pemikiran yang over estimate terhadap sesuatu. Sementara itu, kepercayaan diri yang kurang, dapat menyebabkan seseorang cenderung bertindak ragu-ragu, rendah diri, dan tidak memiliki keberanian. Kepercayaan diri seseorang yang berlebihan maupun terlalu kurang dapat menimbulkan kerugian bagi dirinya dan juga bagi lingkungan sosialnya.³

Sikap seseorang akan diwujudkan dalam bentuk penerimaan atau penolakan akan dirinya. Adapun perasaan dinyatakan dalam bentuk rasa senang atau tidak senang tentang keadaan dirinya. Sikap terhadap diri sendiri berkaitan erat dengan pembentukan harga diri, sebagai salah satu jenis kebutuhan manusia yang amat penting. Adapun cita-cita yang tidak realistis dan berlebihan hanya akan menghasilkan kegagalan dan menimbulkan frustrasi. Sebaliknya, orang yang kurang memiliki cita-cita tidak akan mencapai tujuan.

Konsep diri adalah bagian sadar dari ruang fenomenal yang disadari dan disimbolisasikan, yaitu “aku” merupakan pusat referensi setiap pengalaman. Konsep diri ini merupakan bagian inti dari pengalaman individu yang secara perlahan-lahan dibedakan dan

² Desmita, *Op Cit* hlm163-164

³ Pupuh Fatturahman, *Psikologi Pendidikan*, Pustaka Setia, Bandung, 2010, hlm 365

disimbolisasikan sebagai bayangan tentang diri yang mengatakan “apa dan siapa aku sebenarnya” dan “apa sebenarnya yang harus aku prbuat”.

Jadi, konsep diri adalah kesadaran batin yang tetap, mengenai pengalaman yang berhubungan dengan aku dan membedakan aku dari yang bukan aku. Untuk menunjukan apakah konsep diri yang konkrit sesuai atau terpisah dari perasaan dan pengalaman organismik, Roges mengajukan dua konsep yaitu: incongruence: ketidaksesuaian antara konsep diri dan pengalaman organismik disebabkan adanya pengasingan diri yang mendasar dalam individu. Dalam hal ini, individu merasa diancam dan takut karena dia ternyata tidak mampu menerima secara terbuka dan fleksibel semua pengalaman dan nilai organismik dalam konsep dirinya yang terlalu sempit. Akibat dari semua ini ialah konsep diri utuh, tingkah lakunya defensif pikirannya kaku dan picik. Adapun congruence adalah situasi saat pengalaman diri diungkapkan dengan seksama dalam sebuah konsep diri yang utuh, integral, dan asli.⁴

Sehubungan dengan konsep diri ini, kita harus membedakannya dengan istilah kepribadian. Kepribadian terbentuk berdasarkan penglihatan orang lain terhadap diri saya sendiri. Jadi, pandangan dari luar, sebaliknya konsep diri, merupakan sesuatu yang ada dalam diri saya sendiri, jadi pandangan dari dalam. Atau dengan cara yang lebih mudah dimengerti, dapat dikatakan bahwa kepribadian adalah saya seperti orang lain melihat saya, sedangkan konsep diri adalah saya seperti melihat diri saya sendiri.

2.1 Pembentukan konsep diri

Konsep diri terbentuk dalam waktu yang relative lama, dan pembentukan ini tidak bisa diartikan bahwa reaksi yang tidak bisa dari seseorang dapat mengubah konsep diri. Namun, apabila tipe reaksi

⁴ Alex Sobur, *Psikologi Umum dan Lintas Budaya*, Pustaka Setia, Bandung, 2003 hlm 507

seperti ini sangat penting terjadi, atau jika reaksi ini muncul karena orang lain yang memiliki arti (significan others) yaitu orang-orang yang kita nilai, umpamanya orang tua, teman, dan lain-lain reaksi ini mungkin berpengaruh terhadap konsep diri.

Sebetulnya, Konsep diri itu terbentuk berdasarkan perspsi seseorang tentang sikap oarng lain terhadap dirinya. Pada seorang anak, ia mulai belajar berfikir dan merasakan dirinya seperti apa yang telah ditemukan oleh orang lain dalam lingkungannya. Misalnya, orang tuanya, gurunya, atau teman-temannya, sehingga apabila seorang guru mengatakan secara terus menerus pada seorang muridnya bahwa ia kurang mampu, lama kelamaan anak akan mempunyai konsep diri semacam itu.⁵

Konsep diri pada dasarnya tersusun atas berbagai tahapan. Yang paling dasar adalah konsep diri primer, yaitu konsep yang terbentuk atas dasar pengalamannya terhadap lingkungan terdekatnya, yaitu lingkungan rumahnya sendiri. Pengalaman-pengalaman berbeda yang ia terima melalui anggota rumah, dari orang tua, nenek, paman, ataupun saudara-saudara sekandung lainnya. Konsep bagaimana dirinya banyak bermula dari perbandingan antara dirinya dan saudara-saudara lainnya. Adapun konsep bagaimana peranya, aspirasi-aspirasinya ataupun tanggung jawabnya dalam kehidupan ini, banyak ditentukan atas dasar didikan ataupun tekanan-tekanan yang datang dari orang tuanya.

Konsep diri sekunder banyak ditentukan pula oleh konsep diri primernya. Jadi, apabila konsep diri primernya yang dimiliki seseorang adalah ia tergolong orang yang pendiam, penurut, tidak nakal atau tidak suka membuat keributan, ia akan cenderung pula memilih teman bermain yang sesuai dengan konsep diri yang sudah dimilikinya, dan teman-teman barunya itulah yang nantinya menunjang terbentuknya konsep diri sekunder.⁶

⁵ Alex Sobur, *Op Cit*, hlm 510

⁶ *Ibid*, hlm 110

Konsep diri terbentuk atas dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif merupakan pengetahuan individu tentang keadaan dirinya; misalnya, “saya anak bodoh” atau “saya anak nakal”. Jadi komponen kognitif merupakan penjelasan dari “siapa saya” yang akan memberi gambaran tentang diri saya. Gambaran diri (self-picture) tersebut akan membentuk citra diri (self image). Komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap diri. Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan terhadap diri (self acceptance), serta penghargaan diri (self esteem) individu.

Jadi, konsep diri terbentuk karena adanya interaksi individu dengan orang-orang di sekitarnya. Apa yang di persepsi individu lain mengenai diri individu, tidak terlepas dari struktur, peran dan status sosial yang disandingkan seorang individu. Struktur, peran dan status sosial merupakan gejala yang dihasilkan dari adanya interaksi antara individu satu dan individu lain, antara individu dan kelompok atau antaran kelompok dan kelompok lainnya.⁷

3.1 Jenis-jenis konsep diri

Secara garis besar konsep diri dibagi menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif, tetapi ada juga yang menyebut kedua jenis konsep diri ini sebagai konsep diri tinggi dan konsep diri rendah tetapi pada dasarnya kedua pendapat tersebut adalah sama.

Adapun tanda-tanda yang ditunjukkan oleh mereka yang memiliki konsep diri positif adalah:

- a. Adanya rasa aman, yaitu bentuk rasa kepercayaan yang kuat akan suatu kebenaran perbuatan dan nilai-nilai yang dimiliki seseorang, kepercayaan ini berhubungan dengan kepercayaan yang relatif kebal terhadap penilaian orang lain.
- b. Penerimaan diri, seseorang yang dapat menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya pada umumnya dapat berubah pandangan

⁷ *Ibid*, hlm 511-512

mereka jadi lebih mudah menerima pendapat dan perasaan orang lain dan bersikap lebih terbuka.

- c. Memiliki harga diri tinggi, karena orang yang harga dirinya tinggi biasanya tidak mudah gugup, tidak tertutup pada orang lain, dan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi.

Sedangkan mereka yang memiliki konsep diri negatif diantaranya memiliki tanda-tanda sebagai berikut:

- a. Perasaan yang tidak aman, perasaan yang tidak aman ini timbul karena tidak adanya rasa percaya diri sehingga selalu menghawatirkan penilaian orang lain terhadap dirinya.
- b. Kurangnya penerimaan diri, seseorang yang tidak dapat menerima segala sesuatu yang ada pada dirinya, pada umumnya bersikap kaku dan tertutup.
- c. Rendahnya harga diri, orang yang harga dirinya rendah biasanya mudah gugup, lebih tertutup pada orang lain, dan tidak percaya diri.

Jadi, konsep diri positif ditandai oleh adanya rasa aman, penerimaan diri, harga diri yang tinggi, mampu mengatasi permasalahan, merasa setara dengan orang lain, dan mampu memperbaiki dirinya. Adapun sebaliknya konsep diri negatif ditunjukkan oleh adanya tanda-tanda seperti perasaan tidak aman, kurang penerimaan diri, rendahnya harga diri, dan terlalu peka terhadap kritik.⁸

4.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri. “kita mengenal diri kita dengan mengenal orang lain lebih dahulu. Bagaimana anda menilai diri saya, hal itu akan membentuk konsep diri saya”.⁹

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri, dan diantaranya sebagai berikut:

⁸ Desmita, *Op cit*, hlm 165

⁹ Alex Sobur, *Op cit*, hlm 517

a. Kondisi organ pengindera

Kondisi organ pengindera mempengaruhi perkembangan konsep diri karena merupakan saluran yang dilalui Pesan indra dalam perjalanannya ke otak.

b. Intelegensi

Tingkat kecerdasan mempengaruhi kemampuan untuk menangkap dan mengerti, yaitu aspek kognitif dari konsep diri.

c. Kesempatan belajar

Semakin bertambahnya usia semakin banyak kesempatan belajar yang disediakan oleh lingkungan misalnya sekolah, masyarakat, keluarga, dan sebagainya.

d. Tipe pengalaman

Perkembangan konsep periode awal didasarkan pada pengalaman melalui pengalaman orang lain.

e. Jenis kelamin

Individu telah dilatih untuk berfikir dan bertindak dengan cara yang dianggap sesuai dengan jenis kelaminnya, hal ini tercermin dalam arti yang diasosiasikan dengan berbagai benda dan pengalaman.

f. Kepribadian

Individu memandang kehidupan dengan menggunakan suatu kerangka acuan, dimana individu memainkan peran sentral. Individu yang penyesuaian dirinya baik memandang diri sendiri, kemampuan, dan hubungan dengan masyarakat secara realistis tentang diri sendiri dan orang lain.

Jadi, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri berasal dari dalam diri sendiri yaitu, kondisi organ penginderaan, intelegensi, kesempatan belajar, tipe pengalaman, jenis kelamin, dan kepribadian.¹⁰

¹⁰ Ibid, hlm 518-519

2. Dukungan Keluarga

1.1 Pengertian Keluarga

Keluarga adalah kumpulan dua orang atau lebih yang hidup bersama dengan atau tidak adanya ikatan perkawinan darah atau adopsi dan anggota keluarga saling berinteraksi dan berkomunikasi serta memiliki peran masing-masing dalam keluarga. Keluarga merupakan satuan unit paling kecil dalam masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan individu yang tinggal di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Berdasarkan pada pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang terbentuk atas kumpulan dua orang atau lebih karena ada atau tidaknya ikatan perkawinan darah atau adopsi yang saling berinteraksi menjalankan peran dan tanggung jawab masing-masing.

Keluarga adalah tempat pertama dan utama bagi pembentukan anak. Jika ingin membentuk anak yang shaleh dan shaleha, cerdas serta terampil, maka harus dimulai dari keluarga. Agar terbentuk keluarga yang sehat dan bagaiapun para orang tua perlu pengetahuan yang cukup sehingga mampu membimbing dan mengarahkan setiap anggota keluarga menuju tujuan yang diharapkan. Keluarga merupakan lingkungan pertama bagi anak. Di dalam lingkungan keluarga anak pertama-tama anak mendapat berbagai pengaruh (nilai). Oleh karena itu, keluarga merupakan lembaga pendidikan tertua yang bersifat informal dan kodrati. Ayah dan ibu dalam keluarga sebagai pendidiknya, dan anak sebagai yang terdidiknya. Jika suatu hal anak terpaksa tidak tinggal dilingkungan keluarga yang hidup bahagia, anak tersebut masa depannya akan mengalami kesulitan-kesulitan baik disekolah, masyarakat, maupun kelak sebagai suami istrinya di dalam lingkungan kehidupan berkeluarga.

Keluarga sebagai lingkungan pendidikan yang pertama sangat berpengaruh dalam membentuk pola kepribadian anak. Didalam keluarga anak pertamakali berkenalan dengan nilai dan norma.

Pendidikan keluarga memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar, agama dan kepercayaan, nilai-nilai moral, norma sosial, dan pandangan hidup yang diperlukan anak.¹¹

Allah SWT pun telah memerintahkan kepada setiap orang tua mendidik anak-anak mereka, dan bertanggung jawab dalam didikanya, sebagai firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, yang keras, yang tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan (QS. Al-Tahrim [66]: 6).*

Ayat diatas mengindikasikan bahwa orang tua yang beriman hendaknya menjaga diri dan keluarganya (istri dan anak-anaknya) dari api neraka. Maksudnya agar para orang tua menyiapkan diri dan anak-anaknya serta mengingatkan mereka serta kerabat terdekat untuk selalu menjalankan semaua perintah-Nya serta menjauhi larangan-Nya. Dengan begitu tentu akan menjaukan para orang tua dan anak-anak yang beriman dari ancama api neraka.¹²

Definisi keluarga setidaknya dapat ditinjau berdasarkan tiga sudut pandang, yaitu definisi struktural, definisi fungsional, dan definisi interaksional.

a. Definisi struktural

Keluarga didefinisikan berdasarkan kehadiran anggota keluarga, seperti orang tua, anak, dan kerabat lainnya. Definisi ini

¹¹ Helmawati, *Pendidikan Keluarga Teoritis & Praktis*, Remaja Rosdakarya, Bandung, 2014, hlm 50

¹² Helmawati, *Op Cit*, hlm, 50-51

mengfokuskan pada siapa yang menjadi bagian keluarga. Dari perspektif ini dapat muncul pengertian tentang keluarga sebagai asal usul (*families of origin*), keluarga sebagai wahana melahirkan keturunan (*families of procreation*), dan keluarga batin (*extended family*).

b. Definisi fungsional

Keluarga didefinisikan dengan penekanan pada terpenuhinya tugas-tugas dan fungsi-fungsi psikososial. Fungsi-fungsi tersebut mencakup perawatan, sosialisasi pada anak, dukungan emosi dan materi dan pemenuhan peran-peran tertentu. Definisi ini memfokuskan pada tugas-tugas yang dilakukan oleh keluarga.

c. Definisi transaksional

Keluarga didefinisikan sebagai kelompok yang mengembangkan keintiman melalui perilaku-prilaku yang memunculkan rasa identitas sebagai keluarga (*family identity*), berupa ikatan emosi, pengalaman historis, maupun cita-cita masa depan. Definisi ini memfokuskan pada bagaimana keluarga melaksanakan fungsinya.¹³

1.2 Fungsi keluarga

Sepanjang sejarah manusia terdapat hubungan yang dekat dan tidak mungkin dipisahkan, yaitu keluarga, ibu, ayah dan anak. Sekalipun dalam kehidupan ini terjadi perubahan dalam sistem budaya dan sosial kemasyarakatan, kenyataannya ikatan ketiga hal itu tetap dipertahankan. Keluarga mempunyai arti yang penting buat anak. Kehidupan keluarga tidak hanya berfungsi memberikan jaminan makan kepada anak, dengan demikian hanya memperhatikan pertumbuhan fisik anak, melainkan juga memegang fungsi lain yang penting bagi perkembangan mental anak.¹⁴

¹³ Sri Lestari, *Psikologi Keluarga*, Kencana Prenada Media Group, Jakarta, 2012, hlm 5

¹⁴ Moeljono Notoosoedirjo, *Kesehatan Mental Konsep & penerapan*, UMM, Malang 2002, hlm

Keluarga pada hakikatnya adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, dan anaknya atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya. Untuk menciptakan keluarga yang sejahtera tidak mudah, kaya atau miskin bukan satu-satunya indikator untuk menilai sejahtera atau tidak satu keluarga. Oleh karena itu, kaya atau miskin bukan jaminan untuk menilai kualitas suatu keluarga karena banyak aspek lain yang ikut menentukan, yaitu aspek pendidikan, kesehatan budaya, kemandirian keluarga, dan mental spiritual serta nilai-nilai agama yang merupakan dasar untuk mencapai keluarga sejahtera. Di antara pertimbangan-pertimbangan penting dalam mempelajari remaja dan keluarganya adalah sosialisasi timbal balik, kesesuaian, dan sistem keluarga bagaimana remaja membangun hubungan dan bagaimana hubungan mempengaruhi perkembangan kematangan sosial pengaruh sosial budaya dan historis terhadap keluarga dan sifat dasar dari daur hidup keluarga.¹⁵

Dalam rangka untuk membangun keluarga yang berkualitas tidak terlepas dari usaha anggota keluarga untuk mengembangkan keluarga yang berkualitas yang diarahkan pada terwujudnya kualitas keluarga yang bercirikan kemandirian keluarga dan ketahanan keluarga. Sedangkan penyenggaraan pengembangan keluarga yang berkualitas ditunjukan agar keluarga dapat memenuhi kebutuhan spiritual dan material sehingga dapat menjalankan fungsi keluarga secara optimal. Sedangkan fungsi keluarga itu sendiri berkaitan langsung dengan aspek-aspek keagamaan, budaya, cinta kasih, melindungi, reproduksi, sosialisasi dan pendidikan, ekonomi, dan pembinaan lingkungan.¹⁶ Terdapat lima fungsi keluarga yang harus dijalankan dalam suatu keluarga untuk menciptakan keluarga yang harmonis yaitu:

¹⁵ John W. Santrock, *Op cit*, hlm 175

¹⁶ Syaiful Bahri Djamarah, *Pola Komunikasi Orang Tua dan Anak dalam Keluarga*, Rineka Cipta, Jakarta, 2004, hlm 18

a. Fungsi agama

Fungsi agama dilaksanakan melalui penanaman nilai-nilai keyakinan berupa iman dan takwa, mengajarkan kepada anggota keluarga untuk selalu menjalankan perintah Tuhan Yang Maha Esa dan menjauhi larangan-Nya. Fungsi religius ini sangat erat kaitannya dengan fungsi edukatif, sosialisasi, dan proktektif.

Rifa, mengungkapkan bahwa apabila satu keluarga menjalankan fungsi keagamaan, maka keluarga tersebut akan memiliki suatu pandang pada suatu system dan ketentuan norma beragama yang direlasikan dalam lingkungan kehidupan sehari-hari. Agama juga membantu manusia dalam memecahkan persoalan-persoalan yang tidak terjawab oleh manusia itu sendiri, seperti persoalan amati dan nasib (baik dan buruk). Persoalan-persoalan itu akan dapat menimbulkan kesadaran maknawi pada diri individu yang beragama, dan kepercayaan akan keadilan Tuhan serta adanya hari pembalasan akan dapat memperlunak penderitaan sehingga penderitaan jasmani yang bernilai empirik dan duniawi akan diterima dan diubah.

b. Fungsi afektif

Fungsi keluarga yang berhubungan dengan fungsi internal keluarga dalam memberikan perlindungan psikososial dan dukungan terhadap anggota keluarga. Keluarga sebagai sumber cinta, pengakuan, penghargaan, dan sumber dukungan primer. Fungsi afektif keluarga merupakan aspek dasar dalam pembentukan dan tercapainya keharmonisan keluarga. Kasih sayang serta pengakuan dari anggota keluarga akan memberikan perasaan yang nyaman dan meningkatnya harga diri pada anak

c. Fungsi sosialisasi

Keluarga berfungsi memberikan pengalaman belajar kepada anggota keluarga. Pengalaman ini ditujukan untuk mengajarkan pada anak bagaimana mengemban peran sebagai orang dewasa di

dalam masyarakat, sebelum anak keluar dari rumah untuk hidup mandiri di masyarakat. Keluarga membentuk norma-norma tingkah laku sesuai dengan tingkat perkembangan anak.

d. Fungsi pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk meningkatkan martabat dan peradaban manusia. Sebagai seorang pemimpin dalam keluarga, seorang kepala keluarga hendaknya memberikan bimbingan dan pendidikan bagi setiap anggota keluarganya; baik itu istri maupun anak-anaknya. Bagi seorang istri, pendidikan sangat penting. Dengan bertambahnya pengetahuan dan wawasan maka akan memudahkan perannya sebagai pengelola dalam rumah tangga dan pendidik utama bagi anak-anaknya.

Bagi anak keluarga merupakan tempat pertama dan utama dalam pendidikannya. Dari keluarga inilah anak mulai belajar berbagai macam hal, terutama nilai-nilai, keyakinan, akhlak, belajar berbicara, mengenal huruf, angka dan bersosialisasi. Mereka belajar dari kedua orang tuanya. Oleh karena itu, tutur kata dan perilaku orang tua hendaknya dapat menjadi teladan bagi anak-anaknya. Kegiatan yang positif dan baik harus jadi kebiasaan sehari-hari sehingga anak akan terbiasa mengerjakan perbuatan baik.¹⁷

e. Fungsi ekonomi

Keluarga berfungsi sebagai pencari sumber penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan sebagai tempat untuk mengembangkan kemampuan individu dalam meningkatkan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarganya. Keluarga sebagai tempat perencanaan akan kebutuhan di masa yang akan datang melalui menabung.

¹⁷Helmawati, *Op Cit*, hlm 48

f. Fungsi reproduksi

Keluarga bertugas meneruskan keturunan, memelihara dan membesarkan anak, memenuhi kebutuhan gizi keluarga, serta menjaga kelangsungan hidup keluarga.¹⁸

Dari beberapa fungsi diatas keluarga merupakan unit yang sangat kompleks. Banyak persoalan-persoalan yang dihadapi para anggota keluarga dalam hubungan satu dengan yang lainnya, mulai dari persoalan keluarga secara fisik seperti kondisi rumah dan binatang piaraan, sampai persoalan psikososial yang ada pada setiap anggota keluarga, persoalan ekonomi, pendidikan dan sebagainya. Sangat penting bagi orang tua untuk memperhatikan peran tradisional keluarga dan difungsikan seoptimal mungkin bagi upaya peningkatan kesehatan mental seluruh anggota keluarga. Tentunya anak dan anggota keluarga lainnya membutuhkan perlindungan dari keluarga bagi pertumbuhan dan perkembangannya.¹⁹

1.3 Dukungan keluarga

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya. Anggota keluarga dipandang sebagai bagian yang tidak terpisahkan dalam lingkungan keluarga. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika di perlukan.

Dukungan keluarga juga sebagai informasi verbal, sasaran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek didalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau pengaruh pada tingkah laku penerimaannya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial, secara emosional merasa lega diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang

¹⁸ Helmawati, *Op Cit*, hlm 45-48

¹⁹ Moeljono Notoosoedirjo, *Op Cit*, hlm, 197

menyenangkan pada dirinya. Dukungan keluarga sebagai adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya, dukungan keluarga tersebut diperoleh dari individu maupun kelompok.²⁰ Ada empat komponen dukungan keluarga yaitu:

a. Dukungan Pengharapan

Dukungan pengharapan meliputi pertolongan pada individu untuk memahami kejadian depresi dengan baik. Dukungan ini juga merupakan dukungan yang terjadi bila ada ekspresi penilaian yang positif terhadap individu. Individu mempunyai seseorang yang dapat diajak bicara tentang masalah mereka, terjadi melalui ekspresi pengharapan positif individu kepada individu lain, penyemangat, persetujuan terhadap ide-ide atau perasaan seseorang dan perbandingan positif seseorang dengan orang lain, misalnya orang yang kurang mampu.

Dukungan keluarga dapat membantu meningkatkan strategi koping individu dengan strategi-strategi alternatif berdasarkan pengalaman yang berfokus pada aspek-aspek yang positif.

b. Dukungan Nyata

Dukungan ini meliputi penyediaan dukungan jasmaniah seperti pelayanan, bantuan finansial dan material berupa bantuan nyata, suatu kondisi dimana benda atau jasa akan membantu memecahkan masalah praktis, termasuk di dalamnya bantuan langsung, seperti saat seseorang memberi atau meminjamkan uang, membantu pekerjaan sehari-hari, menyampaikan pesan, menyediakan transportasi, menjaga dan merawat saat sakit ataupun mengalami depresi yang dapat membantu memecahkan masalah. Dukungan nyata paling efektif bila dihargai oleh individu

²⁰ John W. Santrock. *Op cit.* hlm 210

dan mengurangi depresi individu. Pada dukungan nyata keluarga sebagai sumber untuk mencapai tujuan praktis dan tujuan nyata.²¹

c. Dukungan Informasi

Jenis dukungan ini meliputi jaringan komunikasi dan tanggung jawab bersama, termasuk di dalamnya memberikan solusi dari masalah, memberikan nasehat, pengarahan, saran, atau umpan balik tentang apa yang dilakukan oleh seseorang. Keluarga dapat menyediakan informasi dengan menyarankan tentang dokter, terapi yang baik bagi dirinya, dan tindakan spesifik bagi individu untuk melawan stressor.

Individu yang mengalami depresi dapat keluar dari masalahnya dan memecahkan masalahnya dengan dukungan dari keluarga. Pada dukungan informasi ini keluarga sebagai penghimpun informasi dan pemberi informasi.

d. Dukungan Emosional

Selama depresi berlangsung, individu sering menderita secara emosional, sedih, cemas, dan kehilangan harga diri. Jika depresi mengurangi perasaan seseorang akan hal dimiliki dan dicintai. Dukungan emosional memberikan individu perasaan nyaman, merasa dicintai saat mengalami depresi, bantuan dalam bentuk semangat, empati, rasa percaya, perhatian sehingga individu yang menerimanya merasa berharga. Pada dukungan emosional ini keluarga menyediakan tempat istirahat dan memberikan semangat.

3. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya

²¹ Sofyan, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*. Alfabeta, Bandung, 2008, hlm 63

kecemasan bersifat subyektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan dan tekanan darah. Menurut *webster's dictionary* kecemasan dapat diartikan sebagai suatu perasaan khawatir akan masa depan yang belum pasti dan perasaan takut serta khawatir ini biasanya berasal dari keinginan untuk mengantisipasi situasi yang mengancam serta nyata maupun khayalan. Keadaan ini seringkali mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis seseorang.²²

Frued-salah satu pakar pertama yang memfokuskan diri pada makna penting kecemasan-membedakan kecemasan objektif dan kecemasan neorotis. Frued memandang kecemasan objektif sebagai respon yang realistis terhadap bahaya eksternal, yang maknanya sama dengan rasa takut. Dia yakin bahwa kecemasan neorotis timbul dari konflik tak sadar dalam diri individu. karena konflik itu tidak disadari, si individu tidak mengetahui alasan kecemasannya. Beberapa pakar psikologi masih menganggap perlu menentukan perbedaan antara kecemasan dan rasa takut. Namun karena tidak ada kejelasan bahwa kedua emosi itu dapat dibedakan atas dasar respons fisiologis atau atas dasar pemerian perasaan individu, kami akan menggunakan istilah "kecamasan dan rasa takut" secara tumpang tindih. Seperti halnya terdapat berbagai macam kecemasan, yang berkisar mulai dari rasa perhatian yang ringan sampai rasa panik, mungkin juga terdapat berbagai macam tingkat kesadaran tentang penyebab timbulnya keadaan yang tidak menyenangkan dalam diri individu. Orang yang mengalami konflik internal seringkali mengetahui apa yang menyebabkan timbulnya rasa cemas dalam diri mereka meskipun

²² Hartono dan Boy Soedarmadji, *Op Cit*, hlm 84

mereka tidak dapat menentukan dengan jelas faktor-faktor apa saja yang terlibat.²³

Kecemasan sebagai konflik yang tidak disadari Freud yakin bahwa kecemasan neorotis merupakan akibat dari konflik yang tidak disadari antara influks id (terutama seksual dan agresif) dengan kendala yang ditetapkan oleh ego dan superego. Inplus-inplus id menimbulkan ancaman bagi individu karena bertentangan dengan nilai pribadi atau nilai sosial.²⁴ Kita semua pernah mengalami kecemasan, perasaan tertekan sebagai reaksi dari situasi yang menimbulkan stres. Tidak ada yang “salah” dengan kecemasan. Hal tersebut merupakan reaksi normal terhadap stres yang sering kali membantu dan tidak menghambat fungsi sehari-hari kita. Tanpa kecemasan, misalnya, kebanyakan dari kita tidak akan memiliki motivasi untuk belajar dengan giat, melakukan latihan fisik untuk ujian, atau menghabiskan waktu untuk bekerja.²⁵

Kartono mendefinisikan kecemasan sebagai semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau kabur. Dapat berupa perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.²⁶ Begitu juga dengan Hurlock, mengatakan bahwa kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Dan tanda-tanda yang biasanya muncul berupa perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan. Biasanya disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah. Dan

²³ Rita L. Atkinson. Dkk. *Pengantar Psikologi 1 edisi kedelapan jilid 2*. Erlangga, Jakarta, 1983. Hlm 212

²⁴ *Ibid*, hlm 213.

²⁵ Robert S. Feldman. *Pengantar Psikologi Understanding psychology edisi 10*. Salemba Humanika, Jakarta, 2012. hlm 261

²⁶ Kartono, *Psikologi Sosial Untuk Manajemen Perusahaan & Industri*, Rajawali, Jakarta, 1994, hlm. 98

apabila seseorang individu menghadapi suatu masalah atau situasi konflik dia akan meragukan kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah dan kesulitannya tersebut karena dia akan merasa kurang mampu bila dibandingkan dengan orang lain. Kecemasan atau kegelisahan sebagai suatu perasaan kekhawatiran dan ketakutan menghadapi situasi yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, disertai dengan gejala-gejala fisik seperti berkeringat dingin, gemetar, usaha melarikan diri dan lain-lain.²⁷

Atkinson, menyatakan kecemasan adalah segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme yang dapat menimbulkan kecemasan. Konflik dan bentuk frustrasi lainnya merupakan salah satu sumber kecemasan. Ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menimbulkan kecemasan.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan adalah perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika mengalami hal-hal yang dianggap sebagai suatu hambatan, ancaman, keinginan pribadi serta suatu peristiwa yang akan datang.²⁸

1.2 Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja

Kecemasan dalam 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 dan pengangguran semakin banyak, pengalaman yang sedikit dan dibutuhkannya kompetensi seperti pengetahuan, keterampilan serta sikap atau perilaku. Siswa nantinya akan menghadapi persaingan dalam mencari pekerjaan, dimana banyak kemungkinan-kemungkinan didalamnya, seperti mendapat pekerjaan atau menjadi pengangguran.

²⁷ Hurlock, *Psikologi Perkembangan* : Erlangga, Jakarta, 1996, hlm.145

²⁸ Atkinson. Er, Hielgard. *Pengantar Psikologi Jilid II*. Erlangga, Jakarta: , 1996, hlm. 202

Bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Ada 4 tingkat kecemasan yaitu:²⁹

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Individu terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

- a) Respon Fisiologis: Seseorang nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar
- b) Respon Kognitif : mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif
- c) Respon perilaku dan Emosi : tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang-kadang meninggi.

b. Kecemasan Sedang

Pada tingkat ini lahan persepsi terhadap lingkungan menurun/individu lebih memfokuskan pada hal penting saat itu dan mengesampingkan hal lain.

- a) Respon Fisiologis : Sering nafas pendek, tekanan darah naik, mulut kering, diare/konstipasi, gelisah
- b) Respon Kognitif : rangsang luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya

²⁹ Suliswati,dkk, *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Encourage Creativity, Jakarta, 2005,hlm 48

- c) Respon Prilaku dan Emosi : gerakan tersentak-sentak (meremas tangan) bicara banyak dan lebih cepat, perasaan tidak nyaman

c. Kecemasan Berat

Pada kecemasan berat lahan persepsi menjadi sempit. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu tidak mampu berfikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntutan.

- a) Respon Fisiologis : Sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur
- b) Respon Kognitif : lapang persepsi sangat menyempit, tidak mampu menyelesaikan masalah
- c) Respon Prilaku dan Emosi : perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, blocking

d. Panik

Pada tingkat ini persepsi sudah terganggu sehingga individu sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan/tuntunan.

- a) Respon Fisiologis : nafas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat, hipotensi, tidak dapat menahan buang air kecil
- b) Respon Kognitif : tidak dapat berfikir lagi
- c) Respon Prilaku dan Emosi : mengamuk dan marah, ketakutan, berteriak-teriak, blocking, persepsi kacau.³⁰

1.3 Macam-Macam Kecemasan

Brekwall mengatakan mengatakan bahwa kecemasan terbagi kedalam macam-macam syptom psikologis, yakni diantaranya adalah: suasana hati, seperti mudah marah perasaan sangat tegang dan lain-lainnya. Pikiran, seperti rasa khawatir, sulit untuk berkonsentrasi,

³⁰ Denis Greemberger dkk. *Manajemen Pikiran*, Mizan Pustaka, Bandung, 2004, hlm 210

pikiran kosong, merasa diri sensitif dan merasa tidak berdaya. Motivasi, ketergantungan yang tinggi. Prilaku seperti ini melarikan diri dari situasi yang tidak menyenangkan, kurang berani mengambil resiko, hilang minat pada kehidupan, tegang, mudah panik dan gugup.

Macam-macam kecemasan yaitu antara lain:

- a. Kecemasan realistis, yakni respon ego terhadap bahaya yang berasal dari luar diri seseorang.
- b. Kecemasan neurotis, yakni apabila insting tidak dapat dikendalikan dan orang menerima keadaan dari situasi tersebut.
- c. Kecemasan moral, merupakan ketakutan karena melakukan pelanggaran terhadap norma-norma yang hidup masyarakat.³¹

1.4 Aspek-Aspek Kecemasan

Ada beberapa aspek kecemasan yaitu diantaranya:

- a. Reaksi fisik

Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang cemas menghadapi dunia kerja meliputi telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar-debar (berdegup kencang), pipi merona, pusing-pusing dan sulit bernafas. 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 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. Pemikiran

Orang yang cemas biasanya memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak mampu mengatasi masalah,

³¹ Singgih Dirgagunarsa, *Pengantar Psikologi*, Mutiara, Jakarta, 1983, hlm 137

tidak menganggap penting bantuan yang ada dan khawatir serta berpikir tentang hal yang buruk. Seseorang 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 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.³²

c. Prilaku

Orang yang cemas menghadapi dunia kerja akan berperilaku menghindari situasi saat kecemasan bisa terjadi, meninggalkan situasi ketika kecemasan mulai terjadi dan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya. 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.

d. Suasana hati

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

³² John W. Santrock, *Op cit* 485

Jadi aspek-aspek kecemasan menghadapi dunia kerja adalah reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati.

B. PENELITIAN TERDAHULU

Berdasarkan penulisan ini guna mengetahui dan menambahkan pengetahuan serta bahan pertimbangan mengenai penelitian dengan tema yang hampir sama untuk menghindari pengulangan dari hasil-hasil penelitian terdahulu. Diantara penelitian sebelumnya yaitu:

1. Thomas Fajar Adi Nugroho, "Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa psikologi tingkat akhir" Skripsi (tidak diterbitkan). Dengan hasil penelitian yaitu hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Hal tersebut dibuktikan dengan *pearson's product moment* yang memberikan angka signifikan sebesar -0,499 dengan $p=0.000$ atau $p<0.05$. dengan kata lain dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan-kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa semester akhir cenderung rendah. Sebaliknya jika kepercayaan diri seseorang itu rendah maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir cenderung semakin tinggi.³³
2. Rokhim: "Pengaruh Konsep Diri dan Bimbingan Konseling Islam Terhadap Spritualitas Peserta Didik MTS Al-Ikhlas Desa Sukobubuk Margorejo Pati". Skripsi (tidak diterbitkan). Dengan hasil penelitian yaitu:
 - a. Bahwa konsep diri peserta didik di MTs Al-Ikhlas Desa Sukobubuk Margorejo pati Tahun pelajaran 2013-2014 termasuk katagori baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisa yang menunjukan nilai mean 45,46 apabila diterapkan dalam interval nilai, terdapat antara nilai (38-43) dengan katagori baik

³³ Thomas Fajar Adi Nugroho, Skripsi, Universitas Santa Dhrma, Yogyakarta, 2010

- b. Bahwa bimbingan konseling islam di MTS Al-ikhlas termasuk dalam kategori baik. Dengan adanya nilai mean 48,54, apabila dalam interval (48-60) dengan katagori sangat baik
 - c. Bahwa spritualitas siswa di MTs Al-Ikhlas termasuk dalam kategori baik. Dengan adanya analisa menunjukan nilai mean 54,33, apabila dalam interval antara (48-60) dengan katagori sangat baik.
 - d. Analisa kuantitatif dari hasil penelitian menunjukan bahwa hipotesis yang berbunyi “pengaruh yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara konsep diri dan bimbingan konseling islam terhadap spritualitas pada siswa MTs Al-Ikhlas pada tahun 2013/2014 , dapat diterima kebenarannya. Hipotesis yang peneliti ajukan diterima atau konsep diri dan bimbingan konseling islam secara bersama-sama benar-benar berpengaruh positif dan signifikan terhadap spritual pada siswa.³⁴
3. Mauizatul Jannah.“Kecemasan Karir ditinjau dari Konsep diri dan Dukungan social pada Mahasiswa Akhiri S 1 UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta”. Skripsi (tidak diterbitkan). Dengan hasil penelitian yaitu: Pada hipotesis mayor pertama, diketahui bahwa konsep diri mempengaruhi kecemasan karir masa depan. Hal ini semakin tinggi konsep diri maka semakin rendah kecemasannya. Sebaliknya semakin rendah konsep diri maka kecemasannya semakin tinggi. Sedangkan pada hipotesis minor kedua, diketahui bahwa dukungan sosial tidak mempengaruhi kecemasan karir masa depan. Dengan demikian konsep diri dan dukungan sosial mempengaruhi kecemasan karir masa depan. Tetap yang lebih berpengaruh terhadap kecemasan yaitu konsep diri .³⁵

Menurut penulis dari beberapa penelitian diatas terdapat perbedaan yang mendasar. *Pertama*, mengarah pada perbandingan antara kepercayaan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi kepercayaan maka semakin rendah kecemasan dan juga sebaliknya. . *Kedua*.

³⁴ Rokhim, Skripsi, Stain Kudus, Kudus,2014

³⁵ Mauizatul Jannah,Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2015

Analisa kuantitatif dari hasil penelitian menunjukan bahwa hipotesis yang berbunyi “pengaruh yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara konsep diri dan bimbingan konseling islam terhadap spritualitas pada siswa MTs Al-Ikhlas pada tahun 2013/2014 , dapat diterima kebenarannya. Hipotesis yang peneliti ajukan diterima atau konsep diri dan bimbingan konseling islam secara bersama-sama benar-benar berpengaruh positif dan signifikan terhadap spritual pada siswa *Ketiga*, konsep diri dan dukungan sosial mempengaruhi kecemasan karir masa depan. Tetap yang lebih berpengaruh terhadap kecemasan yaitu konsep diri . Jadi ada perbedaan dengan yang akan diteliti pada penelitian ini yaitu tentang hubungan konsep diri dan dukungan keluarga serta tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Terpadu Nusantara, Margoyoso. Pati. Dalam Penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara konsep diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

C. KERANGKA BERFIKIR

Konsep diri terbentuk melalui peroses belajar yang berlangsung sejak masa pertumbuhan hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman, dan pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan konsep diri seseorang. Burn mendefinisikan konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan yang mencakup tentang pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri dimata orang lain dan pendapatnya tentang hal-hal yang dicapai.

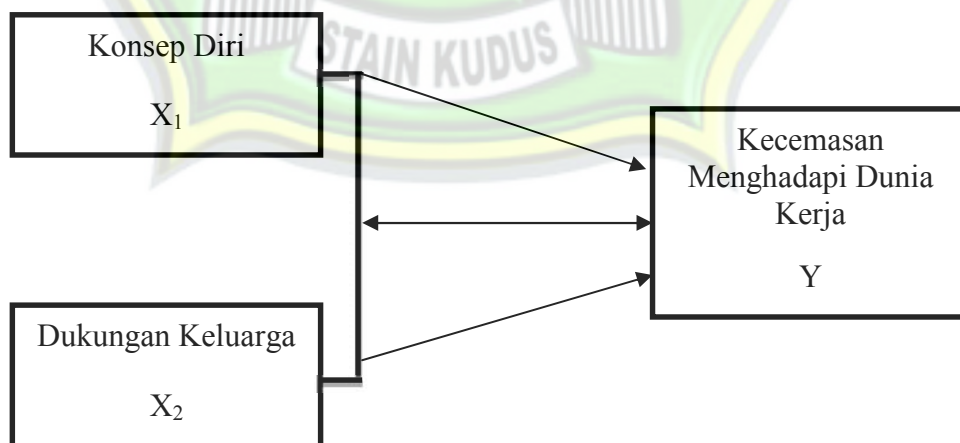
Dukungan keluarga semua bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga sehingga memberikan rasa nyaman secara fisik dan psikologis pada individu yang sedang merasa tertekan atau cemas. Anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika di perlukan. Dukungan keluarga didefinisikan sebagai informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungannya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat

memberikan keuntungan emosional dan berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Namun dalam proses konsep diri tidak akan berkembang dengan sendirinya tetapi berkembang dengan adanya interaksi dengan individu yang lain khususnya dengan lingkungan keluarga yang sangat berperan penting dalam memberikan dukungan pada individu. Baik konsep diri maupun dukungan keluarga keduanya saling berhubungan mempunyai peran penting bagi siswa untuk mengatasi kecemasan dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

Sebelum memasuki dunia kerja setiap orang pasti merasa cemas ketika lulus sekolah dan memulai memasuki dunia kerja, karena ia belum mengetahui bentuk pekerjaan tersebut. Chaplin menjelaskan kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan atau kekhawatiran dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk kekhawatiran tersebut. Chaplin juga menjelaskan bahwa kekhawatiran kronis ini pada tingkat yang ringan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dikatakan bahwa konsep diri dan dukungan keluarga mempunyai hubungan yang erat terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Maka dapat digambarkan sebagai berikut:



D. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis yaitu kesimpulan yang belum final karena belum diuji atau dibuktikan kebenarannya. Dapat juga dikatakan sebagai dugaan pemecahan masalah yang bersifat sementara, yang telah diuji mungkin benar dan mungkin salah.³⁶

Sedangkan menurut Suharsini Arikunto, hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.³⁷ Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konsep diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Terpadu Nusantara, Pati”.

Jenis-jenis hipotesis ada dua yaitu:

a. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis ini mempunyai bentuk dasar atau memiliki statement yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel X dan variabel Y yang akan diteliti, atau variabel independen X tidak mempengaruhi variabel dependen Y.³⁸ Jadi tidak ada hubungan antara konsep diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK kelas XII.

b. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis alternatif dapat langsung dirumuskan apabila ternyata pada suatu penelitian, hipotesis nol di tolak. Hipotesis ini dinyatakan ada hubungannya antara variabel X dan variabel Y.³⁹ Jadi ada hubungannya antara konsep diri dan dukungan keluarga dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

³⁶ Hadarani nawawi, Martini Hardani, *Instrumen Penelitian Bidang Sosial*, Cet. I, Gajah Mada University Press, Yogyakarta, 1992. Hlm 33

³⁷ Suharsini Arikunto, *Prosedur penelitian; Suatu Pendekatan praktek*, Renika Cipta, Jakarta, 1998, hlm. 62.

³⁸ Burhan Bungin, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Kencana Prenadamedia Grup, Jakarta, 2005, hlm 89

³⁹ *Ibid*, hlm 90