

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN PADA PELAMAR KERJA SAAT  
MELAKUKAN TES WAWANCARA KERJA  
DI BKK SMK 11 MARET KAB. BEKASI**

**SKRIPSI**



Oleh :

**REZZA EKA SAPUTRA**

**NIM.18410160**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

**2022**

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN  
KECEMASAN PADA PELAMAR KERJA SAAT  
MELAKUKAN TES WAWANCARA KERJA  
DI BKK SMK 11 MARET KAB. BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada:

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang untuk  
memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
(S.Psi)



Oleh :

**Rezza Eka Saputra**

**NIM.18410160**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

**2022**

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN  
PADA PELAMAR KERJA SAAT  
MELAKUKAN TES WAWANCARA KERJA  
DI BKK SMK 11 MARET KAB. BEKASI**

**SKRIPSI**

Oleh :

**REZZA EKA SAPUTRA**

**NIM.18410160**

**Telah Disetujui Oleh:**

**Dosen Pembimbing**



**Prof. Dr. H. Mulvadi, M.Pd.I**  
**NIP. 19550717 198203 1 005**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Rifa Hidayah, M. Si**  
**NIP. 19761128 200212 2 001**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN**  
**KECEMASAN PADA PELAMAR KERJA SAAT**  
**MELAKUKAN TES WAWANCARA KERJA**  
**DI BKK SMK 11 MARET KAB. BEKASI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 30-06-2020

**Susunan Dewan Penguji**

**Sekretaris Penguji**



**Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I**  
NIP. 19550717 1982203 1 005

**Ketua Penguji**



**Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si**  
NIP. 19700813 200112 1 001

**Anggota Penguji**



**Selly Candra Ayu, M.Si**  
NIP. 19940217 20191120 2 269

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

**Mengesahkan,**  
**Dekan Fakultas Psikologi**

**Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**



**Dr. Rifa Hidayah, M Si**  
NIP. 19761128 200212 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

**Nama** : Rezza Eka Saputra

**NIM** : 18410160

**Fakultas** : Psikologi

**Judul** : HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN PADA PELAMAR KERJA SAAT MELAKUKAN TES WAWANCARA KERJA DI BKK SMK 11 MARET KAB. BEKASI

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah saya sebut sumbernya.

Demikian Surat saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya siap menerima sanksi akademis.

Malang, 10-07-2022  
Yang Menyatakan



**Rezza Eka Saputra**  
NIM. 18410160

## **PERSEMBAHAN**

*Alhamdulillahirabbil'alamin*

Dengan menyebut nama Allah Swt. Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Puji syukur kehadiran Allah Swt. Atas segala kemudahan, karunia dan nikmat yang selalu engkau berikan.

Karya ini peneliti persembahkan untuk kedua orang tua saya serta adik-adik saya yang sudah memberikan kasih sayang, dukungan, do'a, maupun materi kepada peneliti hingga akhirnya berhasil dalam menempuh keilmuan yang diinginkan.

Peneliti juga ingin berterima kasih kepada kakak angkat peneliti, teman pasukan bodrex, teman smk, dan juga teman kuliah yang membantu saling mendukung satu sama lain.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat serta hidayah- Nya dan sholawat serta salam kepada Rasulullah Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN PADA PELAMAR KERJA SAAT MELAKUKAN TES WAWANCARA KERJA DI BKK SMK 11 MARET KAB. BEKASI”, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyusunan skripsi ini memperoleh banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak . Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah. M,Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu memberikan motivasi.
3. Bapak Dr. Zamroni, S. Psi. M. Pd selaku kepala jurusan psikologi
4. Bapak Prof.Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I, selaku Dosen Pembimbing saya
5. Ibu Fuji Astutik M. Psi, Psikolog selaku Dosen wali saya yang selalu memberikan motivasi dan nasihat.
6. Segenap Dewan Penguji Skripsi yang telah memberikan masukan dan arahan yang membangun dalam menyempurnakan skripsi
7. Ayah, Ibu dan adik-adik saya yang ada di Lampung yang selalu mendoakan saya

8. Bapak Totok Sutiardjo, S.Pd, selaku kepala sekolah SMK 11 Maret Kab. Bekasi yang telah memberikan izin penelitian.
9. Bapak Taman Sastra selaku guru kesiswaan SMK 11 Maret Kab. Bekasi yang telah meluangkan waktu untuk membantu saya melakukan penelitian.
10. Bapak ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membimbing saya selama ini.
11. Staf dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
12. Kak Afifah Watsiqoh selaku kakak yang selalu membantu saat peneliti sedang susah.
13. Teman-teman Pasukan Bodrex: Imam, Reza, Rio, Achmad, Widad, Lala, Cindy, Dwi, Fadida, Lilla, Adinda
14. Hafizh, Ferry, dan Amerin teman satu jurusan kuliah, KKN, PKL, Ma'had.
15. OSIS SMK 11 Maret yang telah bersedia membantu pelaksanaan penelitian.
16. Nadya, Nay, Asror, dan terutama Tile yang selalu membantu peneliti saat sedang kesulitan dana.
17. Alm. Afriani sosok yang paling berarti selaku bunda yang membuat peneliti akhirnya menekuni keilmuan Psikologi dan selalu membuat peneliti termotivasi sekalipun keberadaannya sudah tiada.

Harapan penulis adalah semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk penulis, pembaca, dan semua orang yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

Malang, 10 Juli 2022

Penulis

## **MOTTO**

"Seseorang yang putus asa melihat kesulitan dalam setiap kesempatan, tetapi orang yang optimis melihat peluang dalam setiap kesulitan." – Ali Bin Abi

Thalib

## DAFTAR ISI

|                                                   |       |
|---------------------------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL .....                               | ii    |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                         | iii   |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                          | iv    |
| SURAT PERNYATAAN .....                            | v     |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                         | vi    |
| KATA PENGANTAR.....                               | vii   |
| MOTTO.....                                        | x     |
| DAFTAR ISI .....                                  | xi    |
| DAFTAR TABEL .....                                | xiv   |
| DAFTAR GAMBAR.....                                | xv    |
| DAFTAR DIAGRAM .....                              | xv    |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                             | xvi   |
| ABSTRAK.....                                      | xvii  |
| ABSTRACT .....                                    | xviii |
| مستخلص البحث .....                                | xix   |
| <br>                                              |       |
| BAB I PENDAHULUAN .....                           | 1     |
| A. Latar Belakang .....                           | 1     |
| B. Rumusan Masalah.....                           | 12    |
| C. Tujuan Penelitian.....                         | 12    |
| D. Manfaat Penelitian.....                        | 13    |
| <br>                                              |       |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....                       | 14    |
| A. Berpikir Positif .....                         | 14    |
| 1. Pengertian Berpikir Positif .....              | 14    |
| 2. Aspek-Aspek Berpikir Positif.....              | 15    |
| 3. Faktor-faktor Berpikir Positif .....           | 16    |
| 4. Berpikir Positif menurut Perspektif Islam..... | 16    |
| B. Kecemasan .....                                | 19    |
| 1. Pengertian Kecemasan .....                     | 19    |

|                                                                                                                                                       |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. Aspek-aspek Kecemasan.....                                                                                                                         | 20        |
| 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan.....                                                                                                     | 21        |
| 4. Gejala Kecemasana .....                                                                                                                            | 22        |
| 5. Jenis-jenis Kecemasan .....                                                                                                                        | 23        |
| 6. Kecemasan dalam Perspektif Islam .....                                                                                                             | 24        |
| C. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan<br>Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara<br>Kerja Di Bkk Smk 11 Maret Kab. Bekasi..... | 26        |
| D. Hipotesis.....                                                                                                                                     | 28        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                                                                                                | <b>29</b> |
| A. Rancangan Penelitian.....                                                                                                                          | 29        |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian .....                                                                                                             | 30        |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....                                                                                                      | 30        |
| D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....                                                                                                         | 32        |
| 1. Populasi .....                                                                                                                                     | 32        |
| 2. Sampel.....                                                                                                                                        | 33        |
| E. Metode Pengumpulan Data .....                                                                                                                      | 34        |
| 1. Angket .....                                                                                                                                       | 34        |
| 2. Observasi .....                                                                                                                                    | 35        |
| F. Instrumen Penelitian .....                                                                                                                         | 35        |
| 1. Skala.....                                                                                                                                         | 36        |
| a. Skala Berpikir Positif .....                                                                                                                       | 37        |
| b. Skala Kecemasan .....                                                                                                                              | 38        |
| G. Validitas dan Reliabilitas Data .....                                                                                                              | 39        |
| 1. Validitas .....                                                                                                                                    | 39        |
| 2. Reliabilitas.....                                                                                                                                  | 40        |
| H. Metode Analisis Data.....                                                                                                                          | 41        |
| 1. Uji Validitas dan Reliabilitas.....                                                                                                                | 41        |
| 2. Uji Asumsi.....                                                                                                                                    | 42        |
| 3. Analisis Deskriptif .....                                                                                                                          | 42        |
| 4. Uji Hipotesis .....                                                                                                                                | 43        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>                                                                                                               | <b>46</b> |
| A. Profil Lokasi Penelitian.....                                                                                                                      | 46        |
| 1. Profil Sekolah .....                                                                                                                               | 46        |

|                                                                                                                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2. Struktur Sekolah dan BKK SMK 11 Maret.....                                                                                                             | 46        |
| 3. Sejarah Umum BKK SMK 11 Maret.....                                                                                                                     | 47        |
| 4. Hambatan dalam Penelitian.....                                                                                                                         | 48        |
| B. Uji Validitas dan Realibilitas .....                                                                                                                   | 48        |
| 1. Uji Validitas dan Realibilitas.....                                                                                                                    | 48        |
| C. Paparan Hasil Penelitian .....                                                                                                                         | 51        |
| 1. Uji Deskriptif Data Penelitian .....                                                                                                                   | 51        |
| a. Uji Deskriptif Berpikir Positif .....                                                                                                                  | 52        |
| b. Uji Deskriptif Kecemasan .....                                                                                                                         | 53        |
| 2. Uji Asumsi.....                                                                                                                                        | 55        |
| a. Uji Normalitas.....                                                                                                                                    | 55        |
| b. Uji Linearitas .....                                                                                                                                   | 56        |
| 3. Uji Hipotesis.....                                                                                                                                     | 57        |
| D. Pembahasan.....                                                                                                                                        | 59        |
| 1. Tingkat Berpikir Positif Pada Pelamar<br>Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara<br>Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi.....                              | 59        |
| 2. Tingkat Kecemasan Pada Pelamar Kerja<br>Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di<br>BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi .....                                    | 63        |
| 3. Hubungan antara Berpikir Positif dengan<br>Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat<br>Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK<br>SMK 11 Maret Kab. Bekasi ..... | 65        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                                                                                                                                 | <b>71</b> |
| A. Kesimpulan .....                                                                                                                                       | 71        |
| B. Saran .....                                                                                                                                            | 72        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                                                                                                | <b>75</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                                                                                                                                     | <b>78</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 3.1 Skor Skala <i>Likert</i> .....               | 37 |
| 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Berpikir Positif..... | 37 |
| 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan .....       | 38 |
| 3.4 Rumus Norma Kategorisasi .....               | 43 |
| 3.5 Pedoman Intepretasi Koefisien.....           | 45 |
| 4.1 Validitas Uji Coba Berpikir Positif.....     | 49 |
| 4.2 Validitas Uji Coba Kecemasan.....            | 50 |
| 4.3 Ketentuan Kategorisasi .....                 | 52 |
| 4.4 Kategorisasi Berpikir Positif .....          | 53 |
| 4.5 Kategorisasi Kecemasan .....                 | 54 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1 Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Tes Wawancara Kerja..... | 51 |
| 4.1 Hasil Uji Reabilitas Berpikir Positif .....                                | 51 |
| 4.2 Hasil Uji Reabilitas Kecemasan .....                                       | 51 |
| 4.3 Hasil Uji Kategorisasi Berpikir Positif .....                              | 52 |
| 4.4 Hasil Uji Kategorisasi Kecemasan.....                                      | 54 |
| 4.5 Hasil Uji Normalitas .....                                                 | 55 |
| 4.6 Hasil Uji Linearitas .....                                                 | 56 |
| 4.7 Koefisien korelasi <i>pearson product moment</i> .....                     | 58 |

## **DAFTAR DIAGRAM**

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| 4.1 Diagram Berpikir Positif..... | 53 |
| 4.2 Diagram Kecemasan.....        | 54 |

## ABSTRAK

Saputra, Rezza Eka. 2022. hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. *Skripsi*. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022.  
**Pembimbing : Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I**

---

Berpikir Positif sangat penting untuk memungkinkan tingkat keberhasilan di persaingan seleksi kerja pada tahapan tes kerja terutama tes wawancara kerja. Hal ini menunjukkan bahwa anggota BKK dapat mengendalikan rasa cemasnya pada saat seleksi kerja. Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir yang muncul diakibatkan adanya kekhawatiran yang akan dihadapi. Seseorang yang memiliki kecemasan akan selalu berusaha untuk menenangkan dan mengatasi rasa cemasnya. Apabila berpikir positif seseorang kurang baik atau rendah, maka hal ini akan menyebabkan kecemasan dalam melaksanakan tes seleksi kerja terutama tes wawancara kerja dan menjadikan gagalnya dalam mengikuti seleksi kerja. Penelitian ini memiliki fokus tujuan untuk mengetahui tingkat berpikir positif, tingkat kecemasan, serta hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adanya hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan.

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan sample secara *purposive sampling* dan sample dari penelitian ini sebanyak 51 anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. Pengumpulan data menggunakan skala berpikir positif yang terdiri dari 15 aitem dengan melihat aspek-aspek dari berpikir positif yaitu *Positive Expectation, Self Affirmative, Non Judgement Talking, Realistic Adaptation*. Sedangkan untuk skala kecemasan terdiri dari 15 aitem dengan melihat aspek-aspek dari kecemasan yaitu *Cognitive, Motoric, Somatic, Affective*.

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis korelasi pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja di BKK SMK 11 Maret kab. bekasi. Dapat diketahui bahwa tingkat berpikir positif anggota BKK berada pada kategori tinggi sebesar 54.9%. Tingkat kecemasan anggota BKK berada pada kategori sedang sebesar 41.2%. Berdasarkan hasil perhitungan dari analisis korelasi pearson product moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja di BKK SMK 11 maret kab. Bekasi.

**Kata Kunci:** Berpikir Positif, Kecemasan, Tes Wawancara Kerja

## ABSTRACT

Saputra, Rezza Eka. 2022. the relationship between positive thinking and anxiety in job applicants when conducting job interview tests at BKK SMK 11 March Kab. Bekasi. Thesis. Department of Psychology. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, 2022.

**Supervisor : Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I**

---

Positive Thinking is very important to enable the level of success in job selection competition at the job test stage, especially the job interview test. This shows that BKK members can control their anxiety during job selection. Anxiety is fear or worry that arises due to worries that will be faced. Someone who has anxiety will always try to calm and overcome his anxiety. If someone's positive thinking is not good or low, then this will cause anxiety in carrying out job selection tests, especially job interview tests and cause failure in participating in job selection. This study has a focus objective to determine the level of positive thinking, level of anxiety, and the relationship between positive thinking and anxiety in job applicants when conducting job interviews at BKK SMK 11 March Kab. Bekasi. The hypothesis proposed in this study is that there is a significant relationship between positive thinking and anxiety.

The researcher used a quantitative approach with purposive sampling and the sample from this study was 51 members of the BKK SMK 11 March Kab. Bekasi. Data collection uses a positive thinking scale consisting of 15 items by looking at aspects of positive thinking, namely Positive Expectation, Self Affirmation, Non Judgment Talking, Realistic Adaptation. Meanwhile, the anxiety scale consists of 15 items by looking at aspects of anxiety, namely Cognitive, Motoric, Somatic, Affective.

This research uses descriptive analysis and Pearson product moment correlation analysis. The results showed that there was a significant relationship between positive thinking and anxiety in job applicants when conducting job interviews at BKK SMK 11 March kab. Bekasi. It can be seen that the level of positive thinking of BKK members is in the high category of 54.9%. The anxiety level of BKK members is in the moderate category of 41.2%. Based on the calculation results from the Pearson product moment correlation analysis, it is a significant relationship between positive thinking and anxiety in job applicants when conducting job interview tests at BKK SMK March 11, Kab. Bekasi.

**Keywords:** *Positive Thinking, Anxiety, Job Interview Test*

### الملخص

سابوترا ، رضا إيكّا. 2022. العلاقة بين التفكير الإيجابي والقلق لدى المتقدمين مارس كاب. بيكاسي. BKK SMK 11 للوظائف عند إجراء اختبارات مقابلة العمل في فرضية. قسم علم النفس. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج ، 2022.

المشرف: أ. دكتور. H. مولادي ، M.Pd.I

التفكير الإيجابي مهم جدًا لتمكين مستوى النجاح في منافسة اختيار الوظيفة في مرحلة اختبار الوظيفة ، وخاصة يمكنهم التحكم في قلقهم أثناء اختيار الوظيفة. القلق هو الخوف BKK اختبار مقابلة العمل. هذا يدل على أن أعضاء أو القلق الذي ينشأ بسبب المخاوف التي ستواجهها. الشخص الذي يعاني من القلق سيحاول دائمًا التهدئة والتغلب على قلقه. إذا لم يكن التفكير الإيجابي لشخص ما جيدًا أو منخفضًا ، فسيؤدي ذلك إلى القلق في إجراء اختبارات تهدف هذه. اختيار الوظيفة ، وخاصة اختبارات مقابلة العمل ويسبب الفشل في المشاركة في اختيار الوظيفة الدراسة إلى تحديد مستوى التفكير الإيجابي ، ومستوى القلق ، والعلاقة بين التفكير الإيجابي والقلق لدى بيكاسي. الفرضية المقترحة في هذه الدراسة هي BKK SMK 11 المتقدمين للوظائف عند إجراء مقابلات العمل في أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفكير الإيجابي والقلق.

BKK SMK استخدم الباحث المنهج الكمي مع أخذ العينات هادفة وكانت العينة من هذه الدراسة 51 عضوا من مارس كاب. بيكاسي. يستخدم جمع البيانات مقياس تفكير إيجابي يتكون من 15 عنصراً من خلال النظر في جوانب التفكير الإيجابي ، وهي التوقعات الإيجابية ، وتأكيد الذات ، والتحدث بدون إصدار أحكام ، والتكيف الواقعي. وفي الوقت نفسه ، يتكون مقياس القلق من 15 عنصراً من خلال النظر في جوانب القلق ، وهي الإدراك ، والحركية ، والجسدية ، والعاطفية.

يستخدم هذا البحث التحليل الوصفي وتحليل الارتباط اللحظي لمنتج بيرسون. أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة بيكاسي. BKK SMK 11 إحصائية بين التفكير الإيجابي والقلق لدى المتقدمين للوظائف عند إجراء مقابلات العمل في يقع في فئة عالية تبلغ 54.9٪. مستوى القلق لدى أعضاء BKK يمكن ملاحظة أن مستوى التفكير الإيجابي لأعضاء ، فقد تبين أن قيمة Pearson في فئة معتدلة 41.2٪. بناءً على نتائج الحساب من تحليل الارتباط اللحظي لمنتج BKK هي 0.000 وقيمة الارتباط هي -585. وهذا يشير إلى وجود علاقة معنوية بين التفكير الإيجابي (Sig.) المعنوية مارس ، كاب. بيكاسي BKK SMK 11 والقلق لدى المتقدمين للوظيفة. عند إجراء اختبارات مقابلة العمل في

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي ، القلق ، اختبار مقابلة العمل

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seleksi ialah rangkaian struktur ketika menyusun proses manajemen sumber daya manusia (Garaika, Margahana, 2019). Sesudah perusahaan membuat sebuah persiapan terhadap kebutuhan sumber daya manusia atau biasa disebut karyawan dengan penyesuaian jabatan dan uraian jabatannya, perusahaan juga melanjutkan proses dalam menentukan pelamar kerja yang akan direkrut untuk dijadikan karyawan dan menyesuaikan posisi mereka pada bagian yang di butuhkan oleh organisasi perusahaan. Bisa dikatakan bahwa seleksi ialah sebuah kegiatan penyesuaian kebutuhan dan syarat yang diajukan oleh organisasi terhadap keterampilan dan kualifikasi para pelamar kerja. Proses seleksi ini diwajibkan untuk berprinsip '*Right People in The Right Jobs*' yakni menyesuaikan seorang individu yang sesuai terhadap pekerjaan yang sesuai.

Rekrutmen dan seleksi adalah dua proses yang saling bertolak belakang dalam alur penyesuaian posisi sumber daya manusia di perusahaan (Billy, Dkk , 2016). Dalam tahapan rekrutmen , seluruh pelamar kerja diberikan motivasi dan dorongan supaya mau untuk mengajukan lamarannya ke perusahaan tersebut dan semakin banyak lamaran yang diterima maka semakin optimal tentunya bisa mendatangkan sekumpulan pelamar kerja yang banyak dengan harapan besar peluang mendapat sumber daya manusia yang baik. Definisi dari seleksi ialah tahapan eliminasi serta menerima pelamar kerja yang memiliki kualifikasi dan juga

kompetensi yang sejalan terhadap apa yang perusahaan butuhkan. Rekrutmen dan seleksi sebenarnya ialah tugas yang dilimpahkan kepada Departemen Sumber Daya Manusia (*Human Resource Department*) atau juga biasa disebut bagian personalia (Garaika, Margahana, 2019)

Proses rekrutmen dan seleksi umumnya tersusun atas sejumlah tes, mulai dari tes berkas atau dokumen yang menilai dari riwayat akademik dan surat keterangan untuk memenuhi kriteria sesuai aturan perusahaan dan undang-undang negara. Lalu setelah itu ada juga tes tulis dimana tes ini terdiri dari tes psikotes atau juga tes potensi akadaemik, penyesuaian tes ini tergantung dari peraturan yang sudah disesuaikan oloeh perusahaan dalam menentukan jenis tes psikotes dan tes potensi akademik. Setelah itu terdapat juga tes wawancara kerja yang biasa dijadikan sebagai tes penentua diterima atau ditolaknya pelamar kerja dalam proses tes kerja berlangsung.

Wawancara atau interview ialah bentuk komunikasi interpersonal secara langsung tanpa diperantarai oleh media lain, dalam hal ini akan terjadi pergantian peran sebagai pembicara dan pendengar secara aktif (Sandroto,1999). Wawancara ialah proses berkomunikasi dengan adanya tujuan dan maksud yang dibentuk dalam menunjukkan pergantian perilaku serta mengikutsertakan proses tanya-jawab (Sinambela, Sembiring, 2011). Maksud dari proses yang disebutkan tersebut ialah berlangsungnya sebuah proses dinamis yang mana proses tersebut terus menerus mengalami pergantian dengan sejumlah variabel yang terlibat di mana tingkatan dari struktur tidak fleksibel. Akan tetapi yang dimaksudkan dengan diadik ialah proses wawancara yang mana menjadi bentuk interaksi antara dua pihak dan tidak lebih, yakni interviewer dan interviewee.

Banyak para pelamar kerja yang merasa pesimis pada tahap tes wawancara ini, karena tes wawancara ini adalah bentuk tes penentuan dimana pelamar kerja akan diberikan beberapa pertanyaan secara tatap muka dan langsung dengan tujuan ingin mengetahui persepsi atau pemecahan dalam permasalahan yang akan dilakukan pelamar kerja jika sudah bekerja di perusahaan tersebut.

Tiap *fresh graduate* tentunya mempunyai pandangan yang saling berbeda terkait dunia kerja, hal ini juga terlihat dalam perbedaan keinginan *fresh graduate* untuk bekerja pada suatu instansi, bidang, serta posisi yang hendak diraihny demi kesuksesannya di waktu mendatang. *Fresh graduate* sebagai generasi penerus di dunia industri diharuskan dapat memanfaatkan teknologi sebagai ruang keilmuan dan juga melakukan sejumlah persiapan menjadi individu dimana mempunyai kapabilitas yang baik sebagai perencanaan dalam memasuki dunia kerja. Kecanggihan teknologi seharusnya mampu memudahkan *fresh graduate* agar dapat melakukan sejumlah persiapan untuk karir yang hendak dijalannya dengan sejumlah upaya yakni menelusuri informasi terkait pekerjaan yang dikehendaknya, ikut berbagai pelatihan *soft skill* yang dapat membantu meningkatkan kemampuan sebelum terjun ke alam dunia kerja. pemuda seharusnya memiliki peranan penting dalam memberikan sumbangan sejumlah karya paling baik yang dapat ia berikan ketika bekerja. Yang mana dikuatkan dengan pemuda sebagai *agent of change* dimana menjadi suatu jati diri pemuda sebagai suatu komponen di dalam generasi penerus bangsa sehingga sudah sepantasnya untuk mempersiapkan diri dalam terjun ke dalam dunia kerja sesudah menamatkan perkuliahannya.

Didasarkan pada data yang dirilis oleh Badan Pusat Statistik (BPS) Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) terkait statistik yang menguraikan bahwa jumlah penduduk Indonesia pada 2020 sampai 133 juta jiwa perempuan dan 136 juta jiwa laki-laki. Namun didasarkan pada komposisi tahun, 24,6% pendudukan yang rentang usianya 0-14 tahun, 61,7 % penduduk yang rentang usianya 15-64 tahun serta 6,1% yang usianya lebih dari 65 tahun (TIM BPS, 2021). Penduduk dengan usia 15-64 tahun ialah usia produktif individu berada pada rentang usia ini dan tengah mencari pekerjaan. Suatu hal yang seharusnya dijalankan oleh kaum intelektual ialah dapat memperoleh pekerjaan atau justru membuka lapangan kerja untuk menekan angka pengangguran. Di sini lah letak keunggulan yang wajib diutamakan dan ditekankan oleh pelamar kerja.

Sebelum seseorang dapat memutuskan karir yang dijalannya, dia diharuskan memiliki suatu perencanaan karir dahulu. Seseorang dapat dinilai telah mempunyai perencanaan karir ketika ia telah mempunyai pengetahuan serta pemahaman terkait dirinya beserta pekerjaan yang diinginkan. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan dimana menguraikan bahwa aspek paling penting di dalam kehidupan seorang manusia ialah saat manusia tersebut mampu mendapatkan pekerjaan yang selaras dengan keinginannya (Mastur, 2014). Akan tetapi, realitanya pelamar kerja yang *fresh graduate* masih belum mendapatkan pekerjaan tidak merasakan cemas dalam kondisi sebagai seorang pengangguran, namun timbul saat mereka dalam proses melamar pekerjaan. bias disederhanakan bahwa *fresh graduate* belum memiliki rasa takut atau khawatir terhadap karir yang akan ditempuh nantinya karena minimnya antusias atau info tentang

pekerjaan karir yang nanti ingin ditempuh setelah lulus dan beranggapan bahwa menganggur setelah lulus adalah hal biasa. Namun rasa khawatir bagi mereka baru muncul ketika proses seleksi kerja yang akan terjadi atau mungkin sedang dialami. Hal yang menyebabkan timbulnya kecemasan tersebut adalah semakin tingginya angka pengangguran pada alumni suatu perguruan tinggi sehingga merasakan kecemasan terkait besar kecilnya kemungkinan mereka mendapatkan pekerjaan seperti alumni yang lain, juga saat mereka harus melewati proses tes wawancara (Anisa, 2020).

Kecemasan sendiri didasarkan kepada pendapat Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, dan Greene Beverly (2005:163) adalah sebuah kondisi dimana menekankan tingkat emosional yang memiliki ciri ketegangan, secara fisiologis seperti keluarnya keringat dingin, perut terasa sakit, dan juga bagian kepala yang terasa gatal. Hal ini juga diutarakan oleh Fabella (1993:75) dimana kecemasan juga tak hanya berdampak pada fisiologis namun juga mempengaruhi psikologi seperti perilaku membual atau menyombongkan diri agar menekankan dirinya tidak gugup, perasaan gugup seperti pengucapan yang terbata-bata dalam penyampaian, menghindari situasi kesibukkan dengan hal yang membuatnya cemas dengan cara tidur, kurang tanggap atau daya fokus menurun, dan terakhir perilaku yang berubah menjadi aneh.

Timbulnya rasa cemas diakibatkan oleh kepercayaan yang irrasional pada individu maka dapat berpengaruh pada pola berpikir, emosi, dan tingkah laku *fresh graduate* (Nur Isnaini, 2015). Faktor lainnya yang dapat memberikan pengaruh terhadap rasa cemas, yaitu fisik, trauma dan konflik, dan kondisi, hereditas serta kondisi awal yang tidak baik (Prihastuti & Rahmawati, 2012).

Yang mana ini turut selaras dengan pernyataan bahwa rasa cemas yang dirasakan oleh *fresh graduate* ketika proses melamar pekerjaan bisa berwujud perasaan terbebani yang berat, timbul perasaan takut dan gelisah yang mana dapat mengganggu perasaan tenang terlebih lagi kesehatan fisik seseorang (Prihastuti & Rahmawati, 2012).

Kualifikasi kerja yang memberikan tuntutan kepada pelamar diharuskan mempunyai pengalaman kerja turut menjadi faktor yang menyebabkan timbulnya perasaan cemas, namun *fresh graduate* ialah lulusan baru dimana sebelumnya kelompok lulusan ini belum pernah bekerja (Rachmady & Aprilia, 2018). Suatu penyebab timbulnya rasa cemas ketika wawancara ialah kurangnya *soft skill fresh graduate* yaitu *public speaking*, kecakapan untuk bekerja sama dalam tim, minimnya pengalaman organisasi, serta ketakutan dalam mengawali suatu hal. Apabila dipertemukan dengan kondisi yang serupa, sehingga pemikiran dengan keyakinan akan gagal kembali akan mengakibatkan rasa cemas yang dialami *fresh graduate* saat hendak melakukan wawancara. Perasaan cemas tersebut diperlihatkan dengan timbulnya rasa tidak mempunyai kemampuan, menilai dirinya lebih buruk dari orang lain, merasa dihantui oleh kegagalan, dan perasaan khawatir akan tidak lolos dan tidak bekerja (Hadi & Zubaidah, 2015). Rasa cemas tersebut apabila tidak diatasi dapat mengakibatkan perilaku negatif yakni individu akan mencoba untuk menghindari dari kondisi yang sama. Perilaku tersebut menjadi suatu permasalahan dalam kompetisi kerja bisa memberikan hambatan kepada individu ketika mendapatkan pekerjaan (Mu'arif, 2005).

Riset ini mempunyai tujuan untuk memberikan pandangan mengenai kecemasan yang di alami ketika proses tes wawancara kerja berlangsung. Dalam

menghadapi rasa cemas pada para pelamar kerja, seyogyanya pelamar kerja dapat mempersiapkan diri lebih matang sebelum melamar pekerjaan. Harapannya *fresh graduate* dapat menangani kecemasannya yang mana hal ini bisa mengakibatkan *fresh graduate* lebih fokus untuk memperoleh pekerjaan dibandingkan berpikir mengenai kesulitan untuk memperoleh pekerjaan tersebut (Anisa, 2020).

Dengan beberapa pandangan dan penjabaran makna yang ada, kecemasan yang terjadi ketika ingin atau saat tes wawancara kerja adalah sebuah fenomena yang ada, oleh karena itu penelitian ini menjurus tentang gambaran tingkatan kecemasan yang terjadi pada saat tes wawancara akan berlangsung atau disaat berlangsungnya tes tersebut. Penelitian ini bertujuan agar bisa menjadi sebuah tolak ukur atau informasi untuk persiapan bagi mereka yang nantinya akan terjun ke dunia industri. Berpikir positif menjadi suatu strategi dalam mengatasi rasa cemas ketika tes wawancara kerja berlangsung..

Elfiky (2009) berpendapat bahwa berpikir positif dapat menciptakan suatu pemahaman dan perkembangan diri yang positif. Rahmat (2005) juga memberikan pendapat tentang konsep diri manusia baik yang positif serta yang negatif. Seseorang yang memiliki pemahaman diri yang positif dalam menjalani kegiatan sehari-hari cenderung optimis. Hal ini berkaitan dengan teori Albrecht pada aspek harapan yang positif dimana hal itu bisa membuat diri seseorang menjadi lebih semangat jika memikirkan hal-hal yang positif.

Penelitian ini berlangsung dan berpondasi dari beberapa penelitian sebelumnya, hasil penelitian terdahulu menjadikan sebuah tolak ukur yang dengan tujuan menambah wawasan bagi peneliti dalam melakukan penelitiannya. Salah

satu penelitian dari Sa'diyah dkk (2009) membuat kesimpulan dari hasil penelitiannya yang berkaitan dengan adanya kecemasan komunikasi dalam berinteraksi. Dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa ada keterkaitan antara hubungannya dengan berpikir positif dengan kecemasan dalam berkomunikasi. Dari hasil penelitian serupa dengan penjabaran dari teori Harber dan Runyon yang menjelaskan terkait aspek kognitif dengan faktor komunikasi yang kurang baik dapat meningkatkan kecemasan.

Terdapat juga dari hasil yang diperoleh melalui riset yang dijalankan oleh Dewi dkk (2006) yang menyimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara pola pikir negatif yang dialami oleh seseorang maka akan meningkatkan kecemasannya, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah pola pikir negatif yang dialami seseorang maka akan menurunkan tingkat kecemasan tersebut. Pada penelitian ini memiliki keterkaitan dengan teori Harber dan Runyon pada aspek kognitif dengan faktor pemikiran takut akan terjadi sesuatu hal buruk oleh karena itu seseorang akan berpikir negatif sehingga menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi.

Adapun hasil penelitian terdahulu yang dilakukan J. McCarthy dan R. Goffin (2004) dimana mereka melakukan survei pada para pelamar kerja serta mengamati para pelamar kerja yang memiliki kelemahan fisik pada kaki yang lemah atau tidak bisa berdiri terlalu lama dan sulit untuk menjaga keseimbangan akibat penyakit dalam atau pernah mengalami kecelakaan dan juga pada para pelamar kerja yang mudah berkeringat di telapak tangan. Hal ini menjelaskan bahwa pada hasil penelitian ini faktor kecemasan bisa berupa dari faktor kesehatan yang membuat rasa cemas itu muncul karena takut tidak lolos dalam

seleksi tes wawancara. Dikarenakan tes wawancara kerja memberikan pertanyaan dasar terkait kesehatan fisik para pelamar kerja. Pada penelitian ini memiliki keterkaitan dengan teori Harber dan Runyon pada aspek kognitif dengan faktor kecemasan yang muncul akibat rasa takut yang akan terjadi.

Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Amanda R. Feller dan D. Powell (2013) dimana penelitian itu menargetkan para pelamar kerja yang sedang melakukan tes wawancara kerja dalam melakukan pengalihan stress. Hasil yang didapat ialah wanita lebih mudah dalam mengatasi kecemasan pada saat ingin menghadapi atau sedang dalam wawancara kerja, dikarenakan wanita lebih memiliki banyak opsi dalam melampiasakan rasa cemasnya. Oleh karena itu tingkat berpikir positif pada wanita lebih tinggi atau bisa dibilang wanita tidak terlalu berpikir negatif pada tes wawancara kerja yang dihadapinya. Pada penelitian ini terdapat keterkaitan antara Harber dan Runyon dalam teori kecemasan dengan Albrecht pada teori berpikir positif dikarenakan penelitian ini menjelaskan bahwa memiliki harapan yang positif dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh J. McCarthy, dkk (2021) mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh pelamar kerja pada saat wabah COVID-19 dimana proses wawancara kerja diubah dengan cara dalam jaringan dan kondisi pada saat itu terdapat persaingan yang ketat karena banyak pemutusan kerja karyawan. Situasi dan daya tingkat persaingan yang tinggi membuat para pelamar kerja memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Dari penelitian ini memiliki keterkaitan dengan teori Harber dan Runyon tentang aspek kognitif pada faktor rasa takut memiliki penyakit dan daya saing tinggi yang terjadi akibat pandemi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Guo Ji-dong (2011) dimana dia melakukan survey pada skala tingkat pemahaman bahasa inggris. Kemampuan berbahasa inggris bisa dijadikan standarisasi pada beberapa perusahaan dalam menyeleksi para pelamar kerja. Hal ini menjadi sebuah tingkat kemampuan minimal untuk mendapatkan dilai tambah, selain itu perusahaan melakukan tes kemampuan bahasa inggris bisa dari sertifikat bahasa, tes soal bahasa, dan juga melalui wawancara berbahasa inggris. Oleh karena itu penelitian ini mengungkapkan bahwa pengalaman yang kurang dapat menyebabkan kecemasan terjadi pada saat tes wawancara kerja. Pada penelitian ini sangat menggambarkan penyesuaian yang tepat adanya keterkaitan dengan teori Harber dan Runyon pada aspek kognitif dengan faktor kekurangan dari diri sendiri yang mengakibatkan timbul rasa tidak percaya diri dan meningkatkan rasa cemas tersebut.

Dalam proses seleksi dalam rekrutmen yang diberikan oleh perusahaan, terkadang perusahaan memberikan sistem seleksi pelamar kerja kepada pihak kedua atau biasa disebut *outsourcing* dimana *outsourcing* sendiri terdiri dari Yayasan, BLK (Balai Latihan Kerja), BKK (Bursa Kerja Khusus) dimana pihak tersebut memiliki kredibilitas dalam mencari sumber daya manusia yang berkualitas di perusahaan. Untuk yayasan dalam proses bekerjanya didalam naungan dari pihak perusahaan secara langsung. Untuk BLK sendiri sistem kerja yang digunakan melalui naungan disnaker dimana sumber daya manusia sebelum melakukan pendaftaran lowongan di beberapa perusahaan akan diberikan pelatihan khusus terkait dunia kerja. Dan untuk sistem kerja BKK adalah bentuk naungan dari instansi pendidikan dimana pihak sekolah memberikan rekomendasi alumni yang berprestasi kepada pihak perusahaan (Obs, 17 Januari 2022)

BKK SMK 11 Maret adalah salah satu dari sekian banyak yayasan penyalur kerja yang ada di daerah Kabupaten Bekasi dimana BKK ini dibuat oleh SMK 11 Maret Kab. Bekasi. SMK 11Maret sendiri adalah cabang dari SMK 11 Jakarta Timur dalam satu naungan yaitu naungan Yayasan Satu Maret. SMK 11 Maret sendiri merupakan Sekolah Menengah Kejuruan berakreditasi A dengan terdiri dari beberapa jurusan seperti jurusan Akuntansi, Administrasi Perkantoran, Teknik Komputer dan Jaringan, Teknik Kendaraan Ringan, dan Teknik Sepeda Motor. Hal ini membuat SMK 11 Maret kab. Bekasi unggul dalam menguasai kejuruan Teknik Rekayasa serta Bisnis Manajemen. SMK 11 Maret sendiri memiliki motto dimana lulusannya siap kerja di dunia Industri dimana Kab. Bekasi sendiri adalah salah satu Kota Industri terbesar di se-Asia Tenggara terutama di daerah Cikarang. dengan lingkungan yang strategis dalam dunia kerja industri, SMK 11 Maret ingin menjadikan lulusannya menjadi unggul dan siap terjun di dunia kerja, terlebih lagi SMK 11 Maret sendiri berada di pertengahan Kawasan Industri Jababeka, Kawasan MM2100, dan Kawasan Gobel dimana banyak perusahaan yang bergerak diberbagai bidang industri (Obs, 17 Januari 2022)

Observasi dalam menarik berbagai informasi yang ada dari BKK SMK 11 maret, peneliti pun melakukan interaksi kepada Guru bagian Industri untuk menanyakan terkait kendala atau permasalahan yang ada didalam BKK SMK 11 Maret. Hal ini diutarakan oleh pihak pengurus BKK bahwa kendala dalam tes kerja yang disalurkan dan diikuti oleh anggota BKK terdapat di tes wawancara kerja. Hal ini disesuaikan dengan kebutuhan, dikarenakan berbagai faktor yang ada beberapa tes kerja, rata-rata kegagalan yang sering dialami adalah pada tahapan tes wawancara kerja (Obs, 17 Januari 2022)

Berlawanan dari seseorang yang memiliki pemahaman diri yang negatif dalam menjalani kegiatan sehari-hari cenderung pesimis. Didasarkan pada uraian terhadap permasalahan yang melatarbelakangi riset ini, peneliti merasa tertarik dalam menjalankan suatu riset untuk memenuhi tugas akhir skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi”** pada anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi.

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana Tingkat Berpikir Positif Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi?
2. Bagaimana Tingkat Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi?
3. Bagaimana Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Memahami Bagaimana Tingkat Berpikir Positif Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi.
2. Memahami Bagaimana Tingkat Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi.

3. Memahami Bagaimana Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat secara Teoritis

Dari segi Teoritis peneliti harapkan hasil yang diperoleh melalui riset ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam riset berikutnya, terutama di bidang ilmu psikologi dan bisa juga menambah materi pembelajaran terkait bidang psikologi industri dan organisasi.

2. Manfaat secara Praktis

Bagi BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi: Hasil yang diperoleh melalui riset ini bisa memperlihatkan data empiris dan dapat digunakan sebagai adanya sumbangan pengetahuan baru bagi fresh graduate yang masuk kedalam BKK SMK 11 Maret untuk mengetahui pemahaman tentang berpikir positif dengan kecemasan saat tes wawancara kerja agar mempersiapkan diri saat tes wawancara kerja.

Bagi Peneliti: bisa memperkaya ilmu dan pengalaman dan juga mengetahui bagaimana cara konsep berpikir positif dengan kecemasan dalam menjalani tes wawancara kerja berlangsung.

Bagi Subjek: Dapat menambah pemahaman baru dalam penelitian ini dan juga bisa memberikan sebuah evaluasi dalam bentuk mempersiapkan diri agar dapat menjalani tes wawancara kerja dengan baik.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Berpikir Positif**

##### **1. Pengertian Berpikir Positif**

Berpikir positif adalah tahapan awal ketika melakukan suatu perubahan. El-Qudsy (2010) menyatakan bahwa berpikir positif dimulai dengan adanya kepercayaan diri. Kepercayaan ini bisa diartikan sebagai percaya bahwa diri sendiri bisa. Seperti halnya apabila kita memandang bahwa diri kita bisa berhasil, tentunya kita bisa mendapatkan keberhasilan tersebut. Hal ini juga berlaku sebaliknya, ketika kita memandang akan menjumpai kegagalan, tentunya kita juga akan merasakan kegagalan tersebut. Adelia (2011) menguraikan bahwa berpikir positif merupakan pikiran dimana bisa menciptakan dan mengakibatkan terjadinya perkembangan dalam kepribadian atau karakter. Definisi tersebut diartikan bahwa melalui pemikiran yang positif, individu dapat menjadi pribadi yang dewasa dan lebih percaya diri saat menyelesaikan suatu tantangan. Namun Wardoyo (2010) mendefinisikan berpikir positif sebagai proses berpikir, memperkirakan serta memberikan harapan terhadap sesuatu yang baik mengenai kondisi atau individu lain.

Berpikir positif ialah komponen yang di dalamnya ada tiga komponen yaitu isi pikiran, penggunaan pikiran, dan pengawasan pikiran (Ubaedy, 2008). Berpikir positif ialah sebuah pemikiran yang menjadi langkah individu untuk mendapatkan suatu keberhasilan dalam hidup seorang individu. Sebab, semua

hal yang dikerjakan dengan berpikir secara positif dapat memberikan hasil yang positif juga.

Kesimpulan dari beberapa teori diatas berpikir positif adalah salah satu bentuk stimulus yang dapat dilakukan pada seseorang agar orang tersebut dapat lebih percaya diri dalam menjalankan kegiatan yang ada dengan baik.

## **2. Aspek-aspek Berpikir Positif**

Berpikir Positif menurut pandangan dari beberapa ahli mengutarakan bahwa berpikir positif sendiri didasari oleh rasa optimis yang tinggi dan memberika stimulus berupa kebahagiaan dan semangat hidup pada diri seseorang. Disebabkan hal tersebut, seseorang diahruskan untuk membiasakan dan menjaga cara berpikir positif tersebut di kehidupannya masing-masing. Albrecht (1992) berpendapat bahwa berpikir positif memiliki berbagai aspek seperti:

### ***a. Positive Ecpevtation (Harapan Positif)***

Harapan positif menjadikan seseorang merasas lebih percaya diri dan memberikan keyakinan pada dirinya dalam menanngapi dan menjalain semua permasalahan yang ada dengan baik.

### ***b. Self Affirmatif (Afirmasi diri)***

Afirmasi diri adalah seabgai bentuk membantu seseorang utntuk menerima keadaannya secara lapang dada dan memiliki pemikiran bahwa setiap orang itu tidak dibeda-bedakan, agar bisa memaksimalkan dan mengoptimalkan kelebihan yang dimilikinya.

***c. Non-Judgement Talking (Pernyataan yang tidak menilai)***

Pernyataan tidak menilai adalah bentuk bantuan kepada seseorang dalam berpikir secara objektif dan lebih irasional dalam mengilustrasikan keadaan orang tersebut.

***d. Realistic Adaptation (Penyesuaian diri)***

Penyesuaian diri adalah suatu keadaan menanggapi kenyataan yang ada pada diri seseorang untuk mengakui hal tersebut dan menjauhinya dari penyesalan.

**3. Faktor-faktor Berpikir Positif**

Faktor-faktor berpikir positif menurut Peale (2006)

**a. Religiusitas**

Adalah tinggat religius seseorang dalam menyikapi kehidupan dan menjadikan ajaran agama dalam aturan kehidupan yang membuat dirinya lebih berserah diri kepada tuhan diajaran agamanya.

**b. Kepercayaan Diri**

Bentuk kepercayaan diri adalah salah satu sikap rasa optimis yang menjadi faktor berfikir positif dalam menjalankan sesuatu.

**c. Dukungan Sosial**

Dukungan sosial sendiri adalah bentuk apresiasi dari lingkungan seseorang tersebut dalam membantu moralitas pada setiap pengambilan keputusan akan menjalankan sesuatu.

#### **4. Berpikir Positif menurut Perspektif Islam**

Penjelasan Husn Al-Zhann dalam (Rusydi :2012) Syekh muhammad mutawali al-Sya'rawi menguraikan, pikiran ialah suatu sarana dalam melakukan pengukuran yang dipergunakan oleh manusia dalam menentukan terhadap suatu hal yang dianggap lebih baik dan lebih terjamin terhadap masa depan keluarganya.

Berpikir yang dibubuhkan kata positif, bisa dibentuk ke dalam suatu artikan bahwa tidaklah sekadar berpikir dengan memanfaatkan akal, namun lebih menggunakan perasaan, salah satunya ialah prasangka. Didasarkan kepada pendapat Ahmad Mufid, berpikir positif ialah menaruh kepedulian terhadap berbagai hal yang buruk guna selanjutnya ditelusuri nilai baik apa saja yang dapat diambil. Akan tetapi pendapat Raihan Adi Prabowo menguraikan bahwa berpikir positif ialah sikap mental dimana mengikutsertakan proses masukan sejumlah pikiran, kata, dan gambaran guna mengembangkan pikiran.

Berpikir positif ialah satu kesatuan dimana tersusun atas tiga komponen, yakni muatan pikiran, pemanfaatan pikiran dan kontrol pikiran. Berpikir positif ialah sebuah pemikiran dimana menghantarkan jalan seorang individu ke jalan keberhasilan pada hidup yang dia jalani, dikarenakan semua hal yang dijalankannya melalui berpikir positif dapat mendatangkan hal yang positif juga.

Pikiran positif dapat mendatangkan kepercayaan diri, perasaan bahagia, sukacita, kesehatan dan juga keberhasilan pada tiap kondisi dan apa yang dia lakukan. Dapat disimpulkan bahwa berpikir positif ialah aktivitas akal budi dimana mendatangkan manfaat, dimana menciptakan sebuah tindakan keputusan

yang bermanfaat tidak sekadar bagi diri sendiri, namun bagi keuntungan banyak individu.

Terdapat beberapa penjelasan terkait berpikir positif dalam islam yang diuraikan didalam Alqur'an dan Hadist, hal ini menjelaskan bahwa didalam ajaran agama islam terdapat penguraian yang dialami oleh manusia dalam keseharian. Hal tersebut tercantum didalam Dalil Alqur'an yakni:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ

(يونس: ٦٢-٦٣)

"Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa." (QS Yunus 62-63)

Pada dalil diatas dijelaskan bahwa apa yang dibenci dan disukai oleh manusia bisa tidak sesuai dengan apa yang diterima pada manusia itu. Hal itu menunjukkan bahwa sebagai manusia tidak memiliki kebiasaan berpikir positif dalam di setiap keadaan meskipun hal tersebut tidak terbalas dengan baik namun itu lebih baik dari pada tidak berpikir positif.

Hal ini juga dijelaskan terkait berpikir positif didalam hadist yaitu:

لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ، لَرَزَقْتُمْ كَمَا تَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَعْدُو خِمَاصًا وَتَرْوَحُ بِطَانًا

(رواه الترمذي)

Artinya:

“Sungguh, seandainya kalian bertawakkal kepada Allah sebenar-benar tawakkal, niscaya kalian akan diberi rizki sebagaimana rezeki burung-burung. Mereka berangkat pagi-pagi dalam keadaan lapar, dan pulang sore hari dalam keadaan kenyang.” (HR. Ahmad, Tirmidzi, An-Nasai, Ibnu Majah, Ibnu Hibban dalam kitab sahihnya, dan Al-Hakim. Tirmidzi mengatakan bahwa hadits ini hasan sahih). [HR. Ahmad, 1:30; Tirmidzi, no. 2344; Ibnu Majah, no. 4164; dan Ibnu Hibban, no. 402.

Hadist diatas menjelaskan adanya tawakal, dimana tawakal sendiri memiliki makna tafsir berserah diri atau bisa dikatakan juga percaya kepada apa yang akan diberikan oleh Allah yang terbaik, bentuk itu adalah salah satu maksud dari rasa berpikir positif.

## **B. Kecemasan**

### **1. Pengertian Kecemasan**

Dalam prinsipnya, kecemasan ialah sesuatu yang berada pada kewajaran dimana pastinya tiap manusia tentu pernah mengalami hal ini. Kecemasan telah dinilai ke dalam komponen dalam keseharian manusia. Kecemasan merupakan sebuah perasaan dimana sifatnya umum, saat seorang individu merasakan takut ataupun hilangnya rasa percaya diri dimana tidak diketahui penyebab dan bentuknya (Sutardjo Wiramihardja, 2005). Kecemasan merupakan suatu hal yang menghampiri hampir tiap individu dalam waktu tentu di dalam hidup yang dijalannya. Kecemasan adalah respon yang wajar terhadap keadaan yang memberikan tekanan pada kehidupan yang dijalani seorang individu. Kecemasan

dapat timbul secara sendirinya maupun bersamaan dengan beberapa gejala lainnya yang didasarkan pada gangguan emosi lainnya (Savitri Ramaiah, 2003).

Sesuai yang dikemukakan oleh Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Fauziah & Widuri, 2007), kecemasan merupakan reaksi seseorang terhadap kondisi tertentu yang dianggap sebagai suatu ancaman, serta didefinisikan ke dalam suatu hal yang normal apabila timbul secara bersamaan dengan perkembangan, perubahan, pengalaman yang baru, dan juga pada dalam proses menemukan jati diri dan makna hidup. Kecemasan merupakan respon yang bisa dirasakan oleh siapa saja. Akan tetapi, rasa cemas berlebih, bahkan sampai menjadi sebuah gangguan akan menghambat fungsi individu dalam kehidupan.

Didasarkan pada sejumlah pendapat tersebut, kecemasan memiliki arti sebagai perasaan takut atau khawatir terhadap suatu kondisi yang memberikan ancaman dimana bisa mengakibatkan rasa gelisah dikarenakan terdapatnya suatu hal yang tidak pasti pada waktu mendatang dan juga perasaan takut mengenai suatu hal yang buruk dapat terjadi.

## **2. Aspek-aspek Kecemasan**

Terdapat beberapa kategori aspek kecemasan dalam pengukuran skala yang akan dilakukan menurut (Harber dan Runyon 1984), yaitu:

### ***a. Cognitive (Kognitif)***

Kognitif memiliki rasa cemas yang muncul dan mengakibatkan sulit dalam berkonsentrasi dan menjalankan rutinitas dengan baik. Disebabkan hal tersebut mudah kehilangan kontrol dalam diri dikarenakan adanya beban pikiran yang membuat diri menjadi cemas.

### ***b. Motoric (Motorik)***

Motorik yaitu bentuk reaksi dari rasa cemas yang tampak muncul dalam bentuk seperti gelisah, lemas otot, gugup, serta bingung pada saat situasi atau suatu kegiatan yang membuat diri tertekan.

### ***c. Somatic (Somatik)***

Somatik bisa diartikan sebagai reaksi dari rasa cemas yang muncul dan tak tampak dalam bentuk sesak nafas, cepat haus, tangan dan kaki terasa dingin, rasa ingin buang air kecil atau besar secara mendadak.

### ***d. Affective (Afektif)***

Afeksi sendiri menjelaskan adanya reaksi dari rasa cemas yang kuat dalam bentuk rasa tegang dan gelisah, dan perasaan khawatir yang muncul bergejolak dan ingin menjauh atau meninggalkan dari sumber penyebab rasa takut itu muncul.

## **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan**

Kecemasan kerap kali mengalami perkembangan dalam rentang waktu tertentu serta mayoritas didasarkan kepada semua yang pernah dialami selama seorang individu tersebut hidup. Beberapa kejadian ataupun kondisi tertentu bisa mempercepat timbulnya serangan kecemasan. Ramaiah (2003) menguraikan bahwa terdapat sejumlah faktor yang menunjukkan respon kecemasan, antara lain:

### **a. Faktor Lingkungan**

Faktor lingkungan bisa menjadikan penyebab rasa cemas itu muncul dikarenakan tempat yang asing atau terdapat banyak orang asing

b. Emosi yang dipendam

Emosi yang dimaksud ialah emosi yang dirasakan oleh seseorang pada perasaan pribadi, seperti rasa suka pada seorang wanita lalu ingin berbicara dengan wanita tersebut namun rasa cemas muncul seperti gugup atau gelisah.

c. Sebab-sebab Fisik

Rasa cemas yang didasari karena merasa fisik yang dimiliki kurang baik dihadapan orang lain. Rasa cemas yang muncul diakibatkan melihat kemungkinan terjadinya bahaya. Rasa cemas yang dimaksud seperti rasa khawatir saat seseorang yang baru pertama kali menaiki pesawat dan merasakan gelisah karena takut terjadi hal yang ditakutkan.

d. Cemas karena perasaan bersalah

Rasa bersalah termasuk dari emosi namun terjadi karena adanya sebuah tragedy atau situasi yang mengakibatkan rasa bersalah pada seseorang. Kecemasan yang diakibatkan penyakit serta tampak ke dalam sejumlah bentuk.

e. Kecemasan karena penyakit

Seperti contohnya penyakit asma terkadang bisa kambuh karena berbagai macam seperti lelah lalu hal itu menjadi gelisah karena mungkin rasa lelah yang muncul pada saat melakukan suatu kegiatan.

#### **4. Gejala Kecemasan**

Terdapat beberapa gejala timbulnya kecemasan, yakni gejala fisik dan gejala mental. Gejala fisik timbulnya kecemasan, yaitu telapak tangan dingin,

detak jantung lebih cepat, kepala pusing, keringat dingin, tidur tetap gelisah, dada terasa sesak, dan nafsu makan menurun. Sedangkan gejala mental timbulnya kecemasan, yaitu tidak dapat fokus, merasa takut akan terkena musibah, perasaan tidak tenang, dan ingin lari situasi yang akan dihadapi (Siti Sundari, 2004).

Kecemasan turut mempunyai beberapa karakteristik yakni timbulnya rasa takut dan waspada yang tidak terarah dan tidak menimbulkan perasaan senang. Tiap orang akan merasakan gejala kecemasan yang saling berbeda-beda. Kaplan, Sadock, dan Grebb (dalam Fauziah & Widury, 2007) menyatakan bahwa rasa takut dan cemas ialah dua emosi yang memiliki fungsi sebagai bukti terhadap terjadinya sesuatu yang berbahaya. Perasaan takut akan timbul ketika individu merasa terancam yang nyata yang bersumber dari lingkungan, serta tidak mengakibatkan masalah pada diri seseorang, akan tetapi rasa cemas akan timbul ketika bahaya yang bersumber dari dalam diri individu, ketidakjelasan, serta dapat menjadi suatu masalah bagi diri seseorang.

## **5. Jenis-jenis Kecemasan**

Kecemasan ialah sebuah fenomena berubahnya mood, perubahan dalam diri individu yang muncul dari dalam dengan tidak terdapatnya stimulus eksternal. Pedak (2009) mengelompokkan kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu:

### **a. Kecemasan Rasional**

Rasa takut yang muncul karena ada suatu objek yang datang seperti menunggu hasil nilai ujian matematika, terdengar adanya info razia pakaian di sekolah.

### **b. Kecemasan Irrasional**

Emosi yang dirasakan namun bukan karena ada hal yang mengancam. Dan rasa cemas ini berdasarkan adanya fobia yang dimiliki oleh seseorang, seperti fobia dengan benda, hewan atau tempat tertentu dengan penjelasan bahwa tidak ada tekanan dari apa yang ditakuti.

### **c. Kecemasan Fundamental**

Rasa takut pada suatu kejadian atau bisa juga dari adanya pertanyaan yang berasal dari orang lain atau diri sendiri dalam konteks apa yang terjadi pada diri sendiri saat masa yang akan datang.

## **6. Kecemasan dalam Perspektif Islam**

Menurut Manzur (1979) Pada dasarnya Al-Qur'an memberikan sebuah gambaran sebagai tingkatan kecemasan sejumlah gejala fisik yang nampak pada tubuh tersebut. Pada Al-Qur'an terdapat sejumlah penjelasan yang membahas terkait kecemasan, diantaranya :

إِنَّمَا ذَلِكَ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَائَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

(آل عمران ١٧٥)

“Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman” (QS. Al-Imran: 175).

### ***a. Khauf (Ketakutan)***

Ketakutan sendiri ialah perasaan cemas yang bisa diartikan pula sebagai faza' yang memiliki arti khawatir. Bisa jugadi artikan sebagai bentuk keadaan dari hati yang tidak merasakan suatu ketenangan terhadap permasalahan pada waktu yang akandatang. Ibn al-Qayyim menguraikan bahwa individu yang merasakan takut memberikan respon lari dan takut dalam mnedekati suatu hal entah itu obyek maupun subyek.

### ***b. Yahzan (susah)***

Yahzan bersumber dari akar kata hazn, atau huzn dimana mengandung arti sedih lawan bahagia, kesulitan, sengsara. Sedih ialah lawan dari kemudahan, atau bisa pula dibentuk ke dalam suatu artian dengan kurangnya perasaan bahagia dan senang.

### ***c. Dalq (kesempitan Jiwa)***

Dalq disumberkan kepada kata daqa, dimana mempunyai artian sempit, keraguan di hati. Pada al-Qur'an sendiri pola dasar ض ي ق dijumpai pengulangan sejumlah 13 kali, dimana tersusun dari penggunaan kata benda sejumlah 5 kali. Akan tetapi digunakan pada kata kerja sejumlah 8 kali. Kesempitan jiwa dalam hal ini ialah rasa gunda gulana atau ragu yang terdapat pada hati manusia.

### ***d. Halu (gelisah)***

Kata halua didasarkan kepada kata hala' dimana dapat diartikan sebagai cepat gelisah; hala' bisa dibentuk ke dalam artian hirsh yakni kikir; dapat pula dibentuk ke dalam artian perasaan sedih mendalam, ja'a (lapar); pada opini lain dapat dibentuk ke dalam artian keraguan, kecemasan, keresahan, kurang sabar dan

timbulnya keinginan yang menggebu-gebu selayaknya individu yang rakus. Keinginan yang menggebu-gebu tersebutlah yang mengakibatkan kegoyahan dari manusia dan kebimbangan saat dirinya diajak untuk berbuat buruk dan tidak mau memberi kebaikan tersebut saat dirinya mendapatkannya dan juga mementingkan dirinya sendiri.

### **C. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di Bkk Smk 11 Maret Kab. Bekasi**

Dalam menghadapi tes kerja, setiap orang memiliki cara uniknya tersendiri dalam mengatasi tes kerja tersebut, dan keterkaitan dari riset ini ialah guna berfokus pada berpikir positif dengan menerapkan teori Albrecht dan untuk kecemasan sendiri memakai teori dari Harber dan Runyon.

Kecemasan dalam menghadapi tes kerja terutama tes wawancara kerja adalah bentuk dari suatu emosi rasa takut yang membuat kondisi tidak menyenangkan atau memberikan dampak atau perasaan ketidaknyamanan. Kecemasan itu bisa muncul dikarenakan adanya beberapa faktor seperti faktor eksternal atau internal (Harber dan Runyon 1984).

Kecemasan juga bisa ditunjukkan dengan bentuk keadaan biologis dan juga psikis dimana ketidaknyamanan seseorang bisa dinilai dari Output yang muncul terhadap seseorang. Kecemasan itu bisa dengan gambaran berupa keringat dingin atau gugup dalam berbicara.

Kecemasan yang diteliti dalam penelitian ini adalah kecemasan yang muncul oleh faktor tes wawancara kerja. Dimana tes wawancara kerja adalah

salah satu dari rangkaian tes kerja seleksi perusahaan. Di dalam tes tersebut berupa kumpulan pertanyaan yang diberikan oleh bagian personalia dengan bertujuan menguji atau menilai kemampuan yang dimiliki orang tersebut.

Berpikir positif adalah bentuk atau suatu usaha dimana seseorang menanamkan bentuk pemikiran pada dirinya berupa makna positif dengan tujuan untuk membuat tingkat kepercayaan diri orang tersebut meningkat. Berpikir positif sendiri merupakan konsep pemikiran secara privasi yang dilakukan secara terstruktur. Menurut Elfiky (2009) berpikir positif bisa membuat pengaruh baik pada fisik dikarenakan individu tersebut merasa terbebas dari penderitaan dan kurungan pemikiran negatif.

Teori kecemasan yang dikemukakan oleh Harber dan runyon (1984) dimana kecemasan adalah rasa takut atau gelisah pada suatu hal yang belum terjadi, akan terjadi, dan sedang terjadi. Rasa cemas itu sendiri muncul dari berbagai faktor yang memiliki pengaruh dominan dalam diri seseorang. Hal ini menjelaskan rasa cemas sendiri memiliki celah dalam mencegah rasa cemas itu terjadi dengan cara menanggulangnya atau mempersiapkannya supaya rasa cemas itu sendiri bisa berkurang atau tidak muncul sama sekali.

Teori berpikir positif yang dikemukakan oleh Albrecht (1992) bahwa berpikir positif ialah sebuah wujud pemikiran dari perilaku yang diterapkan oleh seseorang dimana bertujuan dalam memberikan stimulus positif pada diri. Berpikir positif yang tinggi bisa menghilangkan beberapa hal negatif pada diri seseorang seperti halnya kecemasan, dimana tingginya berpikir positif tentunya

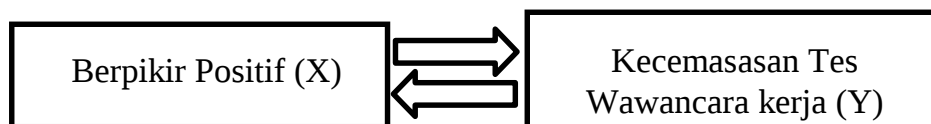
memperkecil perasaan cemas dan begitu juga sebaliknya, rendahnya berpikir positif tentunya dapat meningkatkan perasaan cemas yang akan muncul.

Elfiky (2009) menguraikan dengan jelas bahwa adanya keterkaitan antara berpikir positif dengan kecemasan, dikarenakan hasil penjelasan yang dikatakannya mengacu pada tingkatan tinggi dan rendahnya dalam berpikir positif bisa mempengaruhi tingkatan tinggi rendahnya kecemasan.

Setelah uraian beberapa teori yang sudah dijabarkan diatas bahwa keterkaitan antara berpikir positif dengan kecemasan memiliki keterikatan satu sama lain. Oleh karena itu hipotesa yang tertuju pada riset ini ialah adanya hubungan negatif berpikir positif dengan kecemasan.

### **Gambar 2.1 Hubungan antara Berfikir Positif dengan Kecemasan Tes**

#### **Wawancara Kerja**



#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan pernyataan yang masih lemah, karenanya masih harus diuji kebenarannya. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Dijumpai Adanya Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi.

## **BAB III**

### **Metologi Penelitian**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Dalam riset ini, peneliti menerapkan metode pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif ialah suatu pendekatan dengan berfokus mengkuantifikasikan data secara terstruktur agar dapat digeneralisasikan (Anshori & Iswati, 2009). Pendekatan kuantitatif ini juga memiliki pembahasan sebagai suatu metode dimana dipergunakan dalam berfokus dalam melakukan pengujian terhadap teori tertentu melalui riset hubungan antar dua variabel yang terkait dalam penelitian tersebut. (Zahrotun, 2014). Menurut pandangan Creswell (2009) terkait pengukuran variabel dapat menggunakan instrumen berupa penelitian, oleh karena itu hasil yang berupa data tersusun atas sejumlah angka dimana bisa diukur dengan didasarkan kepada sejumlah prosedur statistik.

Proses pengambilan data juga dilakukan dengan angket yang digunakan sebagai alat bantu dalam menyelesaikan penelitian. Agar penelitian ini mendapatkan hasil data yang konkret, dan bisa menjadikan tolak ukur yang ada. Sehingga penelitian ini bisa dijadikan sebagi acuan dari fenomena yang ada di kehidupan sehari-hari.

## **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Ketika muncul sebuah pertanyaan terkait apa yang akan diteliti, maka jawabannya berkaitan dengan sebuah variabel penelitian tersebut. Variabel ialah keseluruhan yang menjadi sebuah objek dari penelitian dan menyatakan variasi baik itu kuantitatif dan juga kualitatif (Arikunto, 2010). Terdapat dari banyaknya macam-macam variabel pada riset, diantaranya ialah variabel independen atau biasa diartikan sebagai variabel bebas. Variabel ini bisa dijadikan sebagai titik acuan dikarenakan bisa menjadi sebuah variabel dimana memberikan pengaruh kepada hal lainnya atau dapat pula menjadi faktor yang menyebabkan adanya perubahan atau munculnya variabel dependen. Berkaitan dengan variabel dependen sendiri adalah menjadi titik dampak dikarenakan variabel dependen ialah variabel dimana mendapatkan pengaruh atau yang menjadi akibat, dikarenakan terdapatnya variabel bebas. Variabel dependen sendiri bisa juga dikatakan sebagai variabel terikat.

Adapun bisa diuraikan sebagai penjelasan seperti berikut:

Variabel Bebas (X) : Berpikir Positif

Variabel Terkait (Y) : Kecemasan

## **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi operasional ialah sebuah bentuk atau nilai dari suatu objek atau bentuk aktivitas yang terdapat variasi khusus yang bisa peneliti tetapkan dalam mengkaji pembahasan tersebut lalu dibuat sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2015). Definisi operasional juga bisa dikatakan sebagai bentuk definisi yang

digambarkan kepada sebuah variabel yang memiliki tujuan sebagai petunjuk tentang bagaimana variabel tersebut diteliti.

### **1. Berpikir positif**

Merupakan salah satu upaya sebagai bentuk perhatian yang berfokus pada supek positif dan memakai bahasa yang positif juga untuk menciptakan dan menjelaskan pikiran (Albrecht 1992). Terlebih lagi Albrecht (1992) menguraikan tentang seseorang yang terus berpikir positif maka akan mengarahkan dirinya padahal yang positif, begitu juga sebaliknya. Hal ini dikategorikan beberapa aspek sebagai pengukuran skala, yaitu :

1. *Positive Expectation* (Berprasangka baik) adalah bentuk optimis atau percaya diri dengan akan apa yang terjadi nanti.
2. *Self Affirmative* (Afirmasi diri) adalah sadar akan diri sendiri dengan apa yang terjadi tanpa menuntut apapun ri banyak hal.
3. *Non Judgement Talking* (Pernyataan yang tidak menilai) adalah tidak menilai diri sendiri ke arah yang negatif.
4. *Realistic Adaptation* (Penyesuaian diri secara realistis) adalah menyesuaikan diri pada lingkungan sesuai kemampuan yang ada.

### **2. Kecemasan**

Ialah sebuah wujud perasaan yang muncul akibat kondisi tertentu, baik itu dari faktor eksternal ataupun internal. Menurut Harber dan Runyon (1984) jika ada seseorang yang mengalami perasaan seperti rasa cemas pada saat menjalani suatu hal pada kondisi atau situasi yang tidak terdapat kepastian, dapat diartikan bahwa individu tersebut sedang merasakan kecemasan yang bisa diartikan sebagai

ketakutan yang mengganggu dan menjadikan suatu kejadian yang buruk. Terdapat beberapa kategori aspek dalam pengukuran skala yang akan dilakukan, yaitu:

1. *Cognitive* (Kognitif) adalah rasa cemas yang muncul akibat pikiran negatif dan membuat hilang fokus.
2. *Motoric* (Motorik) adalah rasa cemas yang membuat badan terjadinya perubahan respon.
3. *Somatic* (Somatik) adalah rasa cemas yang membuat diri menjadi rasa sakit atau keluhan dalam bentuk reaksi.
4. *Affective* (Afektif) adalah rasa cemas akibat trauma atau pengalaman buruk dan rasa tidak suka pada suatu hal.

#### **D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

##### **1. Populasi**

Populasi ialah sebuah perkumpulan yang menjadi subjek atau obyek dari sebuah penelitian. Menurut pandangan Margono (2004) mengutarakan bahwa populasi ialah semua aspek data yang menjadi sebuah bentuk ketertarikan kita pada sebuah ruang lingkup dan waktu yang ingin ditentukan. Adapun yang akan menjadi populasi pada riset ini anggota dari BKK SMK 11 MARET dimana jumlahnya 240 orang.

##### **2. Sampel**

Sampel ialah bentuk komponen dalam banyaknya jumlah dan karakteristik yang identik oleh populasi tersebut. Arikunto (2010) memberikan pendapat bahwa apabila subjek yang berasal dari adanya penelitian yang kurang dari 100, maka lebih baik pengambilan dilakukan secara keseluruhan. Akan tetapi, apabila

subjek memiliki jumlah lebih banyak maka sampel dapat diambil dalam bentuk persentase 10%-15% hingga 20%-25% ataupun lebih. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini akan menerapkan teknik sampling non-probability sampling dengan berfokus menggunakan teknik purposive sampling. Didasarkan kepada pandangan Sugiyono (2013) bahwa “*purposive sampling* ialah teknik pencarian sampel dari sumber data menggunakan pertimbangan tertentu”. Alasan peneliti ingin menerapkan teknik Purposive Sampling ialah dikarenakan tidak seluruh sampel yang ada memiliki kualifikasi kriteria yang menyesuaikan dengan fenomena tersebut. Karena itulah peneliti memilih teknik purposive sampling dengan menyesuaikan ketentuan pertimbangan atau syarat kriteria tertentu dimana penuh akan sampel yang dipergunakan pada riset ini. Subjek Penelitian ini berjumlah sebanyak 51 orang yang memiliki pengalaman tes wawancara kerja di beberapa perusahaan. Hal tersebut diambil 20% keseluruhan dari anggota BKK SMK 11 Maret periode tahun 2018 yang berjumlah 240 Adapun kriteria yang bisa dijadikan syarat khusus adalah:

1. Anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi angkatan 2018
2. Pernah melakukan tes rekrutmen karyawan di perusahaan yang disalurkan oleh BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi.
3. Pernah atau berhasil sampai pada tahap wawancara saat tes seleksi karyawan.

Berdasarkan kriteria yang sudah disesuaikan diatas, peneliti mengambil keputusan bahwa sampel yang akan dipilih dalam peneliti dengan jumlah 20% dari 240 orang. Yang mana berarti jumlah sampel 48 orang dari 240 orang Anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi.

## **E. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data bisa dikatakan sebagai sebuah upaya atau teknik yang dilakukan oleh peneliti dengan bertujuan dalam memperoleh sebuah data (Arikunto, 2010). Metode pengumpulan data pada riset ini ialah:

### **1. Angket (Kuesioner)**

Angket atau kuesioner adalah bentuk metode dalam mengumpulkan data yang dijalankan dengan menggunakan cara memberik beberapa buah pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab. Angket sangat cocok dipergunakan untuk responden yang memiliki jumlah banyak dan dengan jangkauan yang luas. Angket adalah metode dalam mengumpulkan data yang fleksibel dan efisien apabila peneliti memahami secara pasti variabel yang dapat dipakai dan mengetahui apa yang dibutuhkan oleh responden.

Skala berpikir positif dan kecemasan dibagikan kepada anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi dengan membagikan angket kuesioner pada saat anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi sedang melakukan kunjungan kepada kepala bagian hubungan industri. Peneliti membutuhkan waktu setidaknya tiga minggu untuk mendapat data dari anggota dari 51 orang tersebut. Peneliti juga tidak bosan untuk selalu membujuk agar anggota bisa meluangkan waktu untuk mengisi data angket kuesioner.

### **2. Observasi**

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran.

Menurut Nana Sudjana observasi adalah pengamatan dan pencatatan yang sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti. Teknik observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki. Dalam arti yang luas, observasi sebenarnya tidak hanya terbatas pada pengamatan yang dilaksanakan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Sedangkan menurut Sutrisno Hadi metode observasi diartikan sebagai pengamatan, pencatatan dnga sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki. Pengamatan (observasi) adalah metode pengumpulan data dimana penelitian atau kolaboratornya mencatat informasi sebagaimana yang mereka saksikan selama penelitian. Dari pengertian di atas metode observasi dapat dimaksudkan suatu cara pengambilan data melalui pengamatan langsung terhadap situasi atau peristiwa yang ada dilapangan

## **F. Instrumen Penelitian**

Ketika melakukan suatu riset, instrumen penelitian sangat penting dimana dijadikan sebagai suatu sarana bantu dimana dapat dipergunakan peneliti ketika melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang ada ataupun sebagai salah satu alat ukur dari penelitian. Ketika penelitian dilakukan untuk mencari objektivitas yang tinggi dan akurat, adapun instrumen penelitian ini digunakan terdiri dari:

### **1. Skala**

Azwar (2011) menguraikan bahwa skala adalah rangkaian pertanyaan atau pernyataan yang dibentuk secara tertulis oleh penliti dengan tujuan untuk membuktikan konsep psikologi ataupun konsyruk yang menggambarkan

seseorang. Oleh karena itu, skala yang dibuat oleh peneiliti akan dilakukan uji coba terlebih dahulu guna mengtehaui validitas dan reabilitasnya. Sebuah alat ukur bisa dikatakan baik apabila alat ukur tersebut memenuhi syrata dan ketentuan dari reabilitas dan validitas tersebut, agar dapat menghasil data yang bisa dipertanggung jawabkan dan hasil yang nantinya akan dijadikan sebagai sebuah kesimpulan penelitian yang tidak jauh berbeda dari kondisi sebenarnya (Zahrotun, 2014)

Skala yang akan dipergunakan pada riset ini ialah jenis Skala likert, dimana skala tersebut memiliki pernyataan berkaitan dengan indikator, yaitu bentuk pertanyaan atau pernyataan yang memiliki konotasi positif (*favorable*) dan juga negatif (*unfavorable*).

Pernyataan dari skala tersebut berfokus untuk mengetahui konsistensi jawaban yang didapatkan oleh responden apabila dihadapkan dengan pernyataan yang memiliki konotasi berbeda (Sujarweni, 2012). Tersusun atas empat alternatif jawaban untuk skala ini, yakni adalah sangat setuju (SS), setuju (S). Tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Terkait penjabaran nilai dari setiap jawaban yang sesuai dan mencegah adanya jawaban titik tengah karena ditakutkan lebih mengacu pada jawaban titik tengah yang dipikirnya aman.

Tabel 3.1 Skor Skala Likert

| <b>Jawaban</b> | <b><i>Favorable</i></b> | <b><i>Unfavorable</i></b> |
|----------------|-------------------------|---------------------------|
| Sangat Setuju  | 4                       | 1                         |
| Setuju         | 3                       | 2                         |

|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
| Tidak Setuju        | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Setuju | 1 | 4 |

Instrumen pada riset ini menggunakan skala berpikir positif dan kecemasan yang tersusun sesuai aspek yang dikemukakan oleh Albercht pada skala berpikir positif dan Harber dan Ruyon pada skala kecemasan.

#### ***a. Skala Berpikir Positif***

Skala yang pertama ketika menjalankan riset ini ialah skala berpikir positif yang ditetapkan oleh peneliti dari hasil pemahaman dalam segi aspek yang dikemukakan oleh teori Albrecth (1992) tentang aspek berpikir positif untuk dijadikan pamduan dasar dalam penyusunan indikator. Pertanyaan yang ada disusun oleh adaptasi dari penelitian Christiana (2015) Lalu menggunakan skala Likert dalam pemberian pilihan jawaban yang mendukung antara Favorable dan Unfavorable.

Tabel 3.2 Blue Print Skala Berpikir Positif

| NO | Aspek                        | Aitem        |             | Jumlah |
|----|------------------------------|--------------|-------------|--------|
|    |                              | Favorable    | Unfavorable |        |
| 1  | <i>Positive Expectation</i>  | 1,3,9,13,15, | 10,12,      | 7      |
| 2  | <i>Self Affirmative</i>      | 7,14,16,18   | 4,          | 5      |
| 3  | <i>Non Judgement Talking</i> | 5,19,17      | 2,8,20      | 6      |

|              |                                        |            |           |           |
|--------------|----------------------------------------|------------|-----------|-----------|
| <b>4</b>     | <b><i>Realistic<br/>Adaptation</i></b> | <b>11,</b> | <b>6,</b> | <b>2</b>  |
| <b>TOTAL</b> |                                        |            |           | <b>20</b> |

### ***b. Skala Kecemasan***

Skala kecemasan dalam menghadapi tes wawancara kerja mengurai dari indikator-indikator teori Harber dan Runyon (1984) yang berfokus pada aspek kognitif, motorik, somatik dan afektif. Pertanyaan yang ada disusun oleh adaptasi dari penelitian Agustina (2009) desain skala kecemasan dalam menghadapi tes wawancara kerja dengan menggunakan model skala Likert. Subjek diminta untuk menilai kecemasan dirinya pada saat tes wawancara kerja akan atau sedang berlangsung dengan pemberian pilihan jawaban mengungkap pertanyaan Favorable.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Kecemasan

| <b>NO</b> | <b>Aspek</b>     | <b>Aitem favorable</b> | <b>Jumlah</b> |
|-----------|------------------|------------------------|---------------|
| <b>1</b>  | <b>Cognitive</b> | <b>1,2,4,5,6,16.20</b> | <b>7</b>      |
| <b>2</b>  | <b>Motoric</b>   | <b>11,12,13,14,15</b>  | <b>5</b>      |
| <b>3</b>  | <b>Somatic</b>   | <b>7.17.18.19</b>      | <b>4</b>      |

|              |                  |                 |           |
|--------------|------------------|-----------------|-----------|
| <b>4</b>     | <b>Affective</b> | <b>3,8,9,10</b> | <b>4</b>  |
| <b>TOTAL</b> |                  |                 | <b>20</b> |

## **G. Validitas dan Reliabilitas Data**

### **1. Validitas**

Validitas adalah seberapa jauh ketetapan sebuah sarana pengukuran ketika menjalankan penilaian fungsi ukurnya. Sebuah instrumen bisa dinilai valid jika sarana pengukuran yang dipergunakan dalam memperoleh data tersebut bernilai valid. Menurut Azwar (2011) sebuah alat tes yang memberikan hasil suatu data yang tidak relevan bisa diartikan sebagai tes yang memiliki alat ukur rendah.

Ada berbagai macam cara yang bisa digunakan dalam penelitian yang berfokus untuk mengetahui validitas konstruk suatu alat ukur. Adapun teknik yang dipakai pada riset ini yang bertujuan untuk mengukur validitas skala adalah menggunakan teknik product moment. Rumus yang akan dijadikan sebagai pedoman penerapan dalam mencari korelasi pearson product moment adalah Karl Pearson (Azwar, 2011)

Rumus korelasi pearson product moment adalah :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

$r_{xy}$  : Angka indeks korelasi “r” product moment

$n$  : Jumlah Responden

$\Sigma xy$  : Jumlah hasil perkalian antara skor x dan skor y

$\Sigma x$  : Jumlah skor x

$\Sigma y$  : Jumlah skor y

$\Sigma x^2$  : Jumlah kuadrat skor aitem

$\Sigma y^2$  : Jumlah kuadrat skor total

Perhitungan validitas pada riset ini memanfaatkan IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 25.0 for windows.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah salah satu alat ukur yang berfokus mengukur sautu kuesioner yang terdiri dari indikator konstruk. Kuesioner dikatakan reliabel atau handal karena jawaban yang dijawab oleh responden terhadap pernyataan ialah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali,2009)

Reliabilitas dinilai oleh koefisien reabilitas dimana angkanya terdapat dalam kisar 0 hingga 1,00. Tingginya koefisien reliabilitas hampir 1,00 tentunya reliabilitasnya akan semakin tinggi. Sebaliknya jika koefisien mendekati 0 maka semakin rendah koefisienya. (Azwar, 2011).

Rumus Alpha Cronbanch dari reabilitas adalah :

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_{\bar{b}}^2}{\sum \sigma_{\bar{t}}^2} \right)$$

$r_{11}$  : Reabilitas Instrumen

$k$  : Banyaknya butiran atau soal

$\sum \sigma_b^2$  : Jumlah varians butir

$\sum \sigma_t^2$  : Variansi total

Alat ukur yang digunakan pada riset ini ialah menerapkan alpha chronbach, rumus yang dipakai untuk menelusuri reliabilitas instrumen yang skor bukan 1 dan 0 tetapi berwujud skala (sujarweni, 2012) Perhitungan reliabilitas dengan rumus diatas dilakukan dengan bantuan IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 25.0 for windows.

## **H. Metode Analisis Data**

Analisis data adalah salah satu tahapan penelitian yang lakukan peneliti setelah data sudah terkumpul semua secara lengkap dan baik. Riset yang sudah didapatkan ditujukan sebagai sebuah cara untuk menyusun data agar bisa ditafsirkan dan diberi kesimpulan (Azwar, 2011)

### **1. Uji Validitas dan Reliabilitas**

Uji validitas merupakan ketepatan atau kecermatan suatu instrumen dalam sebuah pengukuran. Sedangkan uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang.

### **2. Uji Asumsi**

Uji asumsi dikelompokkan ke dalam dua hal yakni uji normalitas dan juga uji linearitas. Uji normalitas dipergunakan dalam memahami dan mengetahui

normal atau tidaknya data tersebut. Namun uji linearitas memiliki fungsi untuk mengetahui linear atau tidaknya data dalam penelitian tersebut.

### 3. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif ialah salah satu analisis yang dijalankan dalam menganalisis sejumlah data yang berhasil dikumpulkan dengan mengdeskripsikan dan memaparkan hasil data apa adanya dan belum ditambah kesimpulan apapun.

Adapun rumus mean menurut Sutrisno Hadi adalah (Muqim.2010):

$$\text{Mean} = \Sigma \frac{fx}{n}$$

Keterangan:

$\Sigma fx$  = Jumlah Nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N = Jumlah Subjek

Dan untuk rumus Deviasi adalah

$$SD = \sqrt{\frac{\Sigma fx^2}{N} - \left(\frac{\Sigma fx}{N}\right)^2}$$

Setelah diketahui mean dan SD (*Standart Deviasi*), selanjutnya dilakukan penghitungan tingkat kategorisasi dengan rumus berikut:

Tabel 3.4 Rumus Norma Kategorisasi

| Kategori | Rumus                                          |
|----------|------------------------------------------------|
| Tinggi   | $X > (\mu + 1,0\sigma)$                        |
| Sedang   | $(\mu - 1,0\sigma) < X \leq (\mu + 1,0\sigma)$ |
| Rendah   | $(\mu - 1,0\sigma) \leq X$                     |

Ini dilakukan dengan cara memasukan skor-skor yang ada ke dalam rumus:

$$\text{Prosentase } P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan :

P = Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji benar atau tidaknya suatu pernyataan secara tampilan statistik dan menarik dari kesimpulan apakah menerima atau menolak pernyataan tersebut. pernyataan sementara yang dibentuk guna dilakukan pengujian terhadap kebenarannya disebut Hioptesis atau Hipotesa. Tujuannya untuk menetapkan suatu konsep dasar yang mana bisa menghimpun bukti yang wujudkan sejumlah data untuk membenarkan hasil dari asumsi sementara.

Analisis korelasi product moment merupakan salah satu cara pendekatan untuk bertujuan melihat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen, dalam analisis sederhananya hubungan antar variabel bersifat linear yang mana perubahan variabel X akan diikuti oleh perubahan variabel Y secara tetap. Sementara hubungan antar non linear kedua variabel tersebut tidak diikuti secara proporsional. (Kadir, 2015):

Besar atau kecilnya korelasi selalu dinyatakan dalam bentuk angka. Angka korelasi ini disebut koefisien korelasi. Koefisien korelasi selalu bergerak diantara  $0,000 \pm 1,000$  (Hadi, 2005:208). Lebih jelasnya dapat terlihat pada rumus korelasi *product moment pearson* sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

$r_{xy}$  : Angka indeks korelasi “r” product moment

n : Jumlah Responden

$\sum xy$  : Jumlah hasil perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$  : Jumlah skor x

$\sum y$  : Jumlah skor y

$\sum x^2$  : Jumlah kuadrat skor aitem

$\sum y^2$  : Jumlah kuadrat skor total

Ha : terdapatnya hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan pelamar kerja pada tahap tes wawancara kerja di bkk smk 11 maret kab. bekasi.

Ho : Tidak dijumpai hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan pelamar kerja pada tahap tes wawancara kerja di bkk smk 11 maret kab. bekasi.

Menurut sugiyono (2012) pedoman untuk memberikan atau mencocokkan agar hasil koefisien bisa disesuaikan menurut tingkatnya pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.5 Pedoman Interpretasi koefisien korelasi**

| Interval koefisien | Tingkat Hubungan |
|--------------------|------------------|
| 0,00 – 0,199       | Sangat Rendah    |
| 0,20 – 0,399       | Rendah           |
| 0,40 – 0,599       | Sedang           |
| 0,60 – 0,799       | Kuat             |
| 0,80 – 1,000       | Sangat Kuat      |

Setelah menilai kuat hubungan antar variabel, langkah selanjutnya ialah menilai signifikansi hubungan antar variabel. Signifikansi uji korelasi product moment digunakan untuk mengetahui tingkat kebermaknaan hubungan antara kedua variabel yang dihubungkan. Rumus yang dapat digunakan untuk melihat tingkat signifikansi uji korelasi product moment dapat diketahui dengan menggunakan rumus thitung sebagai berikut:

- $r_{hitung} > r_{tabel}$ , atau signifikan  $< 0,05$  maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima.
- $r_{hitung} < r_{tabel}$ , atau signifikan  $> 0,05$  maka hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Profil Lokasi Penelitian**

##### **1. Profil Sekolah**

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Yayasan   | : Yayasan Satu Maret                                                                                                                                                                                                                                            |
| Nama Sekolah   | : SMK 11 Maret Kab. Bekasi                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jalan          | : Raya Imam Bonjol, Telaga Sakinah. Cikbar.                                                                                                                                                                                                                     |
| Kode Pos       | : 17530                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Website        | : <a href="http://www.smks11maret.sch.id">www.smks11maret.sch.id</a>                                                                                                                                                                                            |
| Status Sekolah | : Swasta                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Jurusan        | : <ul style="list-style-type: none"><li>• Akuntansi dan Keuangan Lembaga</li><li>• Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran</li><li>• Teknik Komputer dan Jaringan</li><li>• Teknik Kendaraan Ringan Otomotif</li><li>• Teknik dan Bisnis Sepeda Motor</li></ul> |

##### **2. Struktur Sekolah dan BKK SMK 11 Maret**

|                |                                  |
|----------------|----------------------------------|
| Kepala Yayasan | : Taufani Garda Negara, S.E, M.M |
| Kepala Sekolah | : H. Totok Sutiarjo, S.Pd        |

Wa. Bid. Kesiswaan : Suharno, S.Pd.I

Wa. Bid. Kurikulum :

- Sutaryo, S.Pd
- Samsul Huda, S.Pd

Wa. Bid. Hub. Industri : Taman Sastra Dikarna, S.Pd

Wa. Bid. Sar.Pra. : Reza Patriota Putra, S.Kom

### **3. Sejarah Umum BKK SMK 11 Maret**

SMK 11 Maret Kab. Bekasi didirikan pada tahun 2011 dari cabang SMK 11 Maret Jakarta Timur yang lebih dulu dibangun tahun 2006, SMK 11 maret sendiri berawal dari dua jurusan yaitu Akuntansi Dan Admisnitrasei Perkantoran, lalu pada tahun 2013 ditambahkan jurusan baru yaitu Teknik Komputer Jaringan, setahun kemudian setelahnya menyusul dua jurusan lainnya yaitu Teknik Sepeda Motor dan Teknik Kendaraan Ringan. Dikarenakan sumber daya manusia dari berbagai jurusan bisa dikatakan banyak maka pada tahun 2018 SMK 11 Maret membuat inovasi terbaru yaitu dengan membuat BKK di mana BKK yang ada di SMK 11 Maret bekerja sama dengan beberapa perusahaan yang ada di daerah kawasan industri sekitar dengan berjumlah 150 lebih koneksi yang ada dan bentuk kemajuan tersebut didirikan pada masa jabatan periode pertama tahun 2018 hal itu membuat lulusan SMK 11 Maret memiliki peluang untuk bekerja di industri lebih meningkat terutama di bagian PT dengan produksi elektronik. Lalu pada saat adanya pandemi tingkat persaingannya mulai sedikit sulit untuk menjadikan peluang lolos dalam seleksi rekrutmen karyawan di beberapa perusahaan yang

ada. Dikarenakan pandemi sendiri mengikis beberapa jumlah kuota dalam memberikan lowongan. yang ada untuk fresh graduate atau lulusan setara SMA dan SMK. Oleh karena itu, banyak anggota dari BKK SMK 11 Maret sendiri menurut hasil data yang diberikan oleh kepengurusan BKK tingkat diterimanya menurun hingga 20% lebih. Oleh karena itu SMK 11 Maret sendiri mendata dan mencari tau penyebab berkurangnya peluang persentase lolos seleksi kerja. Hal ini menuntut pada visi misi dalam BKK SMK sebelas Maret agar bisa memaksimalkan peluang lulus seleksi kerja.

#### **4. Hambatan dalam penelitian**

Adapun hambatan yang dilalui oleh peneliti saat pengambilan data pada anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi.

- a. Ketika pengisian jawaban di angket kuesioner dimungkinkan subjek masih menutupi informasi yang sebenarnya tentang dirinya.
- b. Ketika proses penyebaran angket sulit untuk menghubungi tiap-tiap anggota.
- c. Respon dari beberapa subjek yang sulit untuk mengisi data dikarenakan adanya kesibukkan bekerja dan hanya bisa memberikan kontribusi dalam menjawab angket di waktu luang.

### **B. Uji Validitas dan Reliabilitas**

#### **1. Uji Validitas dan Reliabilitas**

Standar pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan validitas suatu aitem pada skala berpikir positif dan kecemasan adalah 0,44 dikarenakan menyesuaikan dari data responden yang disesuaikan

dari  $r$  tabel (Azwar, 2007). Dimana apabila suatu aitem mendapatkan nilai kurang dari 0,44 maka bisa dikatakan aitem tersebut tidak valid atau gugur. Sedangkan apabila suatu aitem memiliki nilai sebesar 0,44 atau bahkan lebih besar maka bisa dikatakan aitem tersebut valid. Uji validitas konstruk dalam penelitian ini menggunakan bantuan program IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 25.0 for windows dengan teknik validitas Product Moment Pearson.

Berdasarkan uji validitas pada skala berpikir positif, menunjukkan bahwa dari total sebanyak 20 aitem yang disebar terdapat 5 aitem yang tidak valid dan dibuang. Dan penyebaran data selanjutnya diujikan kembali 15 aitem tersebut dalam uji validitas dengan 15 aitem tetap valid.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1 Validitas Uji Coba Skala Berpikir Positif**

| Aspek                                  | Nomor Aitem   |       | Jumlah Aitem Valid |
|----------------------------------------|---------------|-------|--------------------|
|                                        | Valid         | Gugur |                    |
| <i>Positive Expectation</i>            | 1,3,15,10,12, | 9,13  | 5                  |
| <i>Self Affirmative</i>                | 7,14,16,18    | 4     | 4                  |
| <i>Non Judgement Talking Realistic</i> | 19, 2,8,17,20 | 5     | 5                  |
| <i>Adaptatiom</i>                      | 6             | 11    | 1                  |
| TOTAL                                  |               |       | 15                 |

Sedangkan untuk skala kecemasan setelah dilakukan uji validitas, terdapat 15 aitem yang dinyatakan valid dan sebanyak 5 aitem yang gugur atau dibuang dari total 20 aitem. Dan penyebaran data selanjutnya diujikan kembali sebelum melanjutkan kedalam uji asumsi, dan hipotesa 15 aitem tersebut dalam uji validitas dengan 15 aitem tetap valid .

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.2 Validitas Uji Coba Skala Kecemasan**

| <b>Aspek</b>     | <b>Nomor Aitem</b> |              | <b>Jumlah Aitem Valid</b> |
|------------------|--------------------|--------------|---------------------------|
|                  | <b>Valid</b>       | <b>Gugur</b> |                           |
| <b>Cognitive</b> | 1,2,6,16,20        | 4,5          | 5                         |
| <b>Motoric</b>   | 11,12,13,14,15     |              | 5                         |
| <b>Somatic</b>   | 7,17,18,19         | 7,17,18      | 1                         |
| <b>Affective</b> | 3,8,9,10           |              | 4                         |
| <b>TOTAL</b>     |                    |              | <b>15</b>                 |

Tinggi rendahnya reliabilitas dapat ditunjukkan oleh suatu angka koefisien, yang reliabilitasnya berkisar antara 0,00 – 1,00. Jika koefisien reliabilitasnya mendekati angka 1,00 atau lebih dari 0,6 maka semakin tinggi tingkat reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas skala berpikir positif menggunakan rumus alpha chronbach yang dalam menghitungnya menggunakan bantuan program IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 25.0 for windows :

Gambar 4.1 Hasil Uji Reabilitas Berpikir Positif

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,842             | 16         |

Dari data di atas menunjukkan bahwa skala regulasi diri memiliki reliabilitas sebesar 0,842. Joko Widiyanto (2010) menjelaskan bahwa dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah, jika nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari nilai r tabel maka skala dapat dikatakan reliabel. Sebagai deskripsinya, skala berpikir positif memiliki nilai alpha sebesar 0,842. Oleh karena itu dari skor yang diperoleh dapat dikatakan sudah memenuhi standart reliabilitas atau sudah reliabel.

Gambar 4.2 Hasil Uji Reabilitas Kecemasan

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| ,823             | 20         |

Sedangkan untuk data skala kecemasan menunjukkan reliabilitas sebesar 0,823. Oleh karena itu dari skor yang diperoleh dapat dikatakan sudah memenuhi standart reliabilitas atau sudah reliabel.

### **C. Paparan dan Hasil Penelitian**

#### **1. Analisis Deskriptif**

Uji deskriptif terkait penjelasan tentang data Standar Deviasi dan Mean pada pembahasan yaitu bisa dilihat disini:

Kriteria Kategorisasi berdasarkan pedoman yang sudah ada pada kedua variabel dikarenakan item kedua variabel berjumlah sama yaitu 15 dan skala jawaban yang dimiliki juga sama yaitu skala likert 4 jawaban. Oleh karena itu dibawah ini adalah ketentuan kategorisasi pada variabel berpikir positif dan kecemasan.

Tabel 4.3 Ketentuan Kategorisasi

|        |                                                                                    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Rendah | $X < M - 1SD$<br>$X < 37.5 - 7.5$<br>$X < 30$                                      |
| Sedang | $M - 1SD \leq X < M + 1SD$<br>$37.5 - 7.5 \leq X < 37.5 + 7.5$<br>$30 \leq X < 45$ |
| Tinggi | $M + 1SD \leq X$<br>$37.5 + 7.5 \leq X$<br>$45 \leq X$                             |

***a. Uji Deskriptif Berpikir Positif***

Berikut ini merupakan rincian uji deskriptif pada skala berpikir positif:

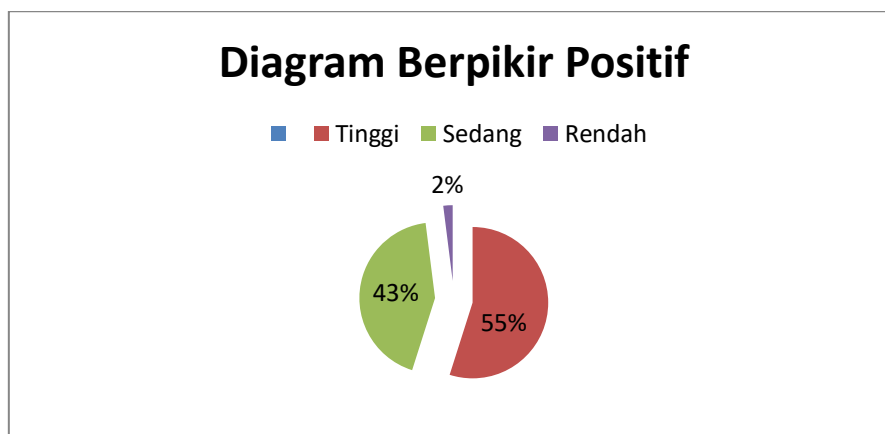
Gambar 4.3 Hasil Uji Kategorisasi Berpikir Positif

| Tingkat Kategori | Frekuensi | Persentase |
|------------------|-----------|------------|
| Tinggi           | 28        | 54.9       |
| Sedang           | 22        | 43.1       |
| Rendah           | 1         | 2.0        |
| Total            | 51        | 100.0      |

Tabel 4.4 Kategorisasi Berpikir Positif

| Kriteria   | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|------------|----------|-----------|------------|
| 45,5       | Tinggi   | 28        | 54.9%      |
| 30 - 45    | Sedang   | 22        | 43.1%      |
| $X < 29,5$ | Rendah   | 1         | 2%         |

Diagram 4.1 Hasil Uji Kategorisasi Berpikir Positif



Dari hasil uji deskriptif di atas dapat diketahui bahwa tingkat berpikir positif anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi pada kategori tinggi sebanyak lebih dari setengah responden, dan pada tingkatan sedang memiliki selisih yang tidak terlalu jauh perbedaannya. Hal ini menyatakan bahwa tingkat berpikir positif pada anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi lebih dominan pada tingkat tinggi dan sedang.

#### **b. Uji Deskriptif Kecemasan**

Berikut merupakan rincian dari uji deskriptif pada kecemasan:

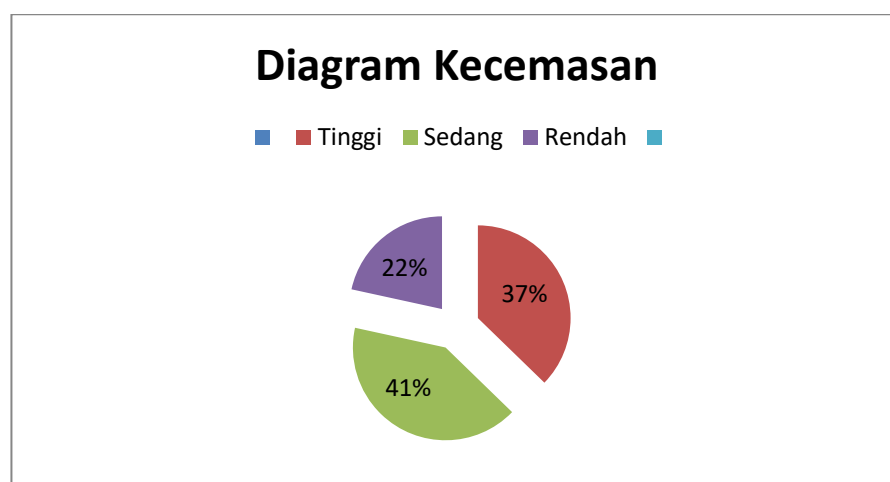
Gambar 4.4 Hasil Uji Kategorisasi Berpikir Positif

| Kecemasan        |           |            |
|------------------|-----------|------------|
| Tingkat Kategori | Frekuensi | Persentase |
| Tinggi           | 19        | 37.3       |
| Sedang           | 21        | 41.2       |
| Rendah           | 11        | 21.6       |
| Total            | 51        | 100.0      |

Tabel 4.5 Kategorisasi Kecemasan

| Kriteria   | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|------------|----------|-----------|------------|
| 45,5       | Tinggi   | 19        | 37.3%      |
| 30 - 45    | Sedang   | 21        | 41.2%      |
| $X < 29,5$ | Rendah   | 11        | 21.6%      |

Diagram 4.2 Hasil Uji Kategorisasi Berpikir Positif



Dari hasil uji deskriptif di atas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi pada kategori sedang sangat banyak, hal ini bisa dinyatakan bahwa hampir mayoritas anggota BKK SMK 11 Maret mengalami tingkat kecemasan pada kategori sedang. Dan untuk kategori tinggi Anggota BKK SMK 11 Maret memiliki tingkat tinggi dengan selisih tidak jauh berbeda pada tingkat sedang. Hal ini menyatakan bahwa tingkat kecemasan pada anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi memiliki rasa cemas dari tingkat sedang dan tinggi yang lebih banyak dari pada tingkat rendah.

## **2. Uji Asumsi**

Sebelum dilakukan uji hipotesa penelitian ini dilakukannya dengan Uji Korelasi Product Moment, akan dilakukan terlebih dahulu uji prasyarat analisis data yang terdiri dari uji normalitas dan linearitas.

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi skor variabel. Dasar uji normalitas penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-smirnov test dengan bantuan IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 25.0 for windows. Apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian bisa dikatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Gambar 4.5 Hasil Uji Nromalitas

| <b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b> |                      |                                   |
|-------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|
|                                           | Berpikir Positif (X) | Kecemasan Tes Wawancara kerja (Y) |
| N                                         | 51                   | 51                                |
| Mean                                      | 45,7843              | 39,5490                           |
| Std. Deviation                            | 9,58189              | 11,14507                          |
| Absolute                                  | ,122                 | ,108                              |
| Positive                                  | ,121                 | ,108                              |
| Negative                                  | -,122                | -,101                             |
| Test Statistic                            | ,122                 | ,108                              |
| Asymp. Sig. (2-tailed)                    | ,057 <sup>c</sup>    | ,196 <sup>c</sup>                 |

Uji normalitas metode kolmogorov smirnov (karena jumlah sampel lebih dari 50) Nilai signifikansi variabel X sebesar 0,057 dan Nilai signifikansi variabel Y sebesar 0,196 atau lebih besar dari 0,050 artinya data pada penelitian ini terdistribusi normal.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang linear antara variabel independent dan variabel dependen. Syarat dalam uji linearitas adalah adanya hubungan yang linear antara variabel independent dan dependent dengan nilai signifikansi ( $\text{sig} < 0.05$ ). Adapun hasil uji linearitas dapat dijelaskan pada tabel berikut:

Gambar 4.6 Hasil Uji Linearitas

| ANOVA Table                                              |                |                          |        |      |
|----------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|--------|------|
|                                                          |                |                          | F      | Sig. |
| Kecemasan Tes Wawancara kerja (Y) * Berpikir Positif (X) | Between Groups | (Combined)               | 2,614  | ,009 |
|                                                          |                | Linearity                | 29,804 | ,000 |
|                                                          |                | Deviation from Linearity | 1,378  | ,212 |

Data penelitian dikatakan linier jika nilai signifikansi linearity kurang dari 0,050 dan jika nilai deviation from linearity lebih dari 0,050. Berdasarkan hasil uji linieritas diatas menunjukkan nilai signifikansi linearity variabel X terhadap Y sebesar 0,000 kurang dari 0,050 dan nilai deviation from linearity uji linieritas variabel X terhadap Y sebesar 0,212 atau lebih besar dari 0,050 artinya data pada penelitian ini terdistribusi linier.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan yang bertujuan untuk mengetahui korelasi antara berpikir positif dengan kecemasan anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. Analisis yang dilakukan pada penelitian ini adalah analisis Uji Koefisien Korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 25.0 for windows. Adapun yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam Uji Koefisien Korelasi *Pearson Product Moment* jika nilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari probabilitas 0,05 yang berarti terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan. Sedangkan apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari probabilitas 0,05 bisa dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan.

Berikut perincian hasil hipotesis antara berpikir positif dengan kecemasan:

Gambar 4.7 Koefisien Korelasi *Pearson Product Moment*

| Correlations                         |                     |                         |                                         |
|--------------------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------------------------------|
|                                      |                     | Berpikir Positif<br>(X) | Kecemasan<br>Tes Wawancara<br>kerja (Y) |
| Berpikir Positif (X)                 | Pearson Correlation | 1                       | -,585**                                 |
|                                      | Sig. (2-tailed)     |                         | ,000                                    |
|                                      | N                   | 51                      | 51                                      |
| Kecemasan Tes<br>Wawancara kerja (Y) | Pearson Correlation | -,585**                 | 1                                       |
|                                      | Sig. (2-tailed)     | ,000                    |                                         |
|                                      | N                   | 51                      | 51                                      |

Dari tabel output di atas diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara variabel X dengan variabel Y adalah sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai value korelasi sebesar  $-0,585$  yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y. Selanjutnya, nilai value korelasi nya sebesar  $-0,585$  ini tergolong ke dalam kategori “Sedang” Karena berada dalam tingkat antara  $0,400 - 0,599$ . Dan saat dibandingkan dengan rtabel yang disesuaikan oleh jumlah responden (N) 51 maka dapat rtabel 0.22 dikarenakan penelitian ini mencari adanya hubungan negatif maka rtabel yang didapatkan diubah ke bilangan negatif yang menjadi  $-0.22$  dengan rhitung  $-0.585$ . Jika disandingkan rhitung dengan rtabel untuk mencari hipotesa, maka dapat disimpulkan  $-0.585$  (rhitung)  $> -0.22$  (rtabel) maka hipotesa yang dapat diambil yaitu  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan dalam melakukan tes wawancara kerja pada anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil data uji penelitian, berikut adalah paparan hasil penelitian dari masing-masing variabel.

##### **1. Tingkat Berpikir Positif Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi**

Hasil analisis dari uji deskriptif pada kategorisasi bahwa Anggota BKK SMK 11 Maret memiliki tingkat berpikir positif yang sangat tinggi yaitu 54% dimana ini menjelaskan bahwa berpikir positif dapat membuat seseorang dalam kondisi tes atau adanya tes dapat membantu mengurangi rasa kurang percaya diri. Hasil analisis korelasional pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. Hal ini menjelaskan bahwa apabila anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi berpikir positif maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan. Tetapi sebaliknya apabila anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi memiliki tingkat berpikir positifnya rendah maka semakin tinggi kecemasan yang dialami. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi dapat diterima dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,585$ . Hal ini menjelaskan bahwa berpikir positif adalah salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada Anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi dalam melakukan tes wawancara kerja.

Berpikir positif akan memunculkan emosi yang positif. Seligman (2002) mengatakan emosi mengenai masa depan mencakup keyakinan (faith), kepercayaan

(trust), kepastian (confidence), harapan, dan optimism. Optimism dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi dan musibah yang terjadi di masa depan. Optimisme dan harapan juga meningkatkan kinerja di tempat kerja terutama saat mengerjakan tugas-tugas yang menantang. Kesehatan fisik seseorang juga lebih baik jika ia optimis dan memiliki harapan. Semua dapat diciptakan melalui pikiran yang positif. Seperti yang dikemukakan oleh Abraham (2004) bahwa dengan berpikir positif cenderung menciptakan individu yang optimis bahwa setiap menghadapi masalah pasti ada penyelesaiannya, karena terkadang individu dapat merasa cemas hanya dengan membayangkan prasangka-prasangka yang negatif.

Sigmund Freud adalah ilmuwan pertama yang menegaskan bahwa akal bawah sadar tidak mengenal perbedaan antara sesuatu yang nyata dan imajiner. Maka, dalam dua kondisi ini individu tetap akan membukakan file-file yang korelatif dan menyempurnakan proses berpikir. Salah satu contoh adalah ketika seseorang cemas menghadapi ujian, wawancara dengan pimpinan perusahaan atau orang penting, memikirkan kematian, perselisihan dengan salah seorang kawan yang menimbulkan perasaan tidak enak (Elfiky, 2009).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sukamta, juga menjelaskan bahwa dengan berpikir positif, melakukan hal yang menyenangkan dan menggunakan humor, serta melakukan rasionalisasi dengan cara berdoa juga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan, (kecemasan-perempuan-dewasa-awal-yang-memiliki-ibu-penderita-kanker).

Selanjutnya Elfiky (2009) menjelaskan, kondisi jiwa akan selalu berhubungan dengan penderitaan yang tampak dari sikap hidup individu seperti cemas, takut, sedih, gelisah, frustrasi, dan merasa kesepian. Semua itu mengundang penyakit fisik seperti pusing, infeksi, sakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker, dan lain-lain. Semua penyakit itu berasal dari satu sumber yaitu pikiran negatif. Pikiran dan perasaan negatif tidak akan membantu individu untuk maju dan berkembang. Bahkan sebaliknya, pikiran dan perasaan negatif hanya akan membuat individu semakin jauh dari cita-citanya, baik di tempat kerja atau dalam kehidupan.

Sebuah penelitian tentang penyebab orang menjadi jauh dari cita-citanya pernah dilaksanakan di New York, Amerika (Elfiky, 2009). Penyebab utamanya adalah jauh dari Allah dan selalu berpikir negatif. Elfiky juga menyarankan, agar dapat membangun masa depan yang cerah, pertama individu harus membersihkan pikiran, konsentrasi, perasaan, dan keyakinan negatif yang ada pada masa lalu individu.

Di dalam Al-Qur'an juga telah tertulis hal tersebut tercantum didalam Dalil Alqur'an yakni:

أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ

(يونس: ٦٢-٦٣)

"Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa." (QS Yunus 62-63)

Pada dalil diatas dijelaskan bahwa apa yang dibenci dan disukai oleh manusia bisa tidak sesuai dengan apa yang diterima pada manusia itu. Hal itu menunjukkan bahwa sebagai manusia tidak memiliki kebiasaan berpikir positif dalam di setiap keadaan meskipun hal tersebut tidak terbalas dengan baik namun itu lebih baik dari pada tidak berpikir positif.

Hal ini juga dijelaskan terkait berpikir positif didalam hadist yaitu:

لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ، لَرَزَقْتُمْ كَمَا تُرْزَقُ الطَّيْرُ، تَعْدُو جَمَاعًا وَتَرْجُو بَطَانًا

(رواه الترمذي)

Artinya:

“Sungguh, seandainya kalian bertawakkal kepada Allah sebenar-benar tawakkal, niscaya kalian akan diberi rizki sebagaimana rezeki burung-burung. Mereka berangkat pagi-pagi dalam keadaan lapar, dan pulang sore hari dalam keadaan kenyang.” (HR. Ahmad, Tirmidzi, An-Nasai, Ibnu Majah, Ibnu Hibban dalam kitab sahihnya, dan Al-Hakim. Tirmidzi mengatakan bahwa hadits ini hasan sahih). [HR. Ahmad, 1:30; Tirmidzi, no. 2344; Ibnu Majah, no. 4164; dan Ibnu Hibban, no. 402.]

Ayat-ayat di atas sejalan dengan penjelasan Ubaedy (dalam Munasiroh, 2008). Tentang Positif pada hubungan ke atas, yaitu hubungan antara individu dengan Sang Penciptanya atau Tuhan. Ciri-ciri individu yang Positif pada hubungan ke atas adalah selalu bersyukur atas apa saja yang telah diberikan Allah padanya, kreatif, sabar, dan selalu berikhtiar. Kemudian Individu akan dapat

menciptakan hidup dengan pola atau pikiran positif secara utuh, sehingga gejala-gejala kecemasan terhadap masa depan dapat di kendalikan

## **2. Tingkat Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes**

### **Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi**

Pada hasil penelitian dari uji deskriptif yaitu kategorisasi pada tingkat kecemasan adalah memiliki tingkat kecemasan pada kategorisasi sedang yang lebih banyak, dan memiliki selisih angka yang tidak terlalu jauh pada tingkat kategorisasi tinggi, oleh sebab itu dari hasil penelitian ini menguraikan bahwa tingkat kecemasan pada tes wawancara kerja pada para pelamar kerja saat tes wawancara kerja.

Atkinson (1999) mengungkapkan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan yang tinggi dapat melumpuhkan individu sehingga individu tidak mampu menangani tugas-tugas yang akan dihadapi. Ketidakmampuan ini dikarenakan individu yang mempunyai taraf kecemasan tinggi cenderung bersikap ragu-ragu, merasa tertekan, mudah gugup, tegang, sukar memusatkan perhatian, mudah lelah, sensitif, dan selalu takut mengambil keputusan, Safitri (dalam Samudi, 2009).

Elfiky (2009) menjelaskan, tidak adanya tujuan yang jelas dalam kehidupan seseorang membuatnya tidak memaksimalkan kemampuan yang dianugerahkan Allah. Jika demikian, hidupnya menjadi sia-sia, dihantui rasa takut, dan cemas menghadapi masa depan.

Norman (1998) menyebutkan kecemasan dapat didefinisikan sebagai bagian kecemasan pikiran, sebagai serangkaian pikiran dan gambaran yang penuh dengan emosi, namun semuanya negatif. Norman juga mengatakan bahwa kekhawatiran pada dasarnya berpusat pada masa depan.

Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana cara individu berpikir, karena hidup dibentuk oleh pikiran kita sendiri. Kebahagiaan, kesengsaraan, kecemasan, dan ketenangan muncul dalam diri sendiri. Kebenaran berpikir akan mengarahkan kepada kebenaran dalam menentukan sikap, sebaliknya kesalahan dalam berpikir akan menjerumuskan (Elfiky, 2009). Misalnya pada pertanyaan-pertanyaan yang menjebak oleh pihak perusahaan pada pelamar kerja, yaitu kecemasan terhadap tes wawancara kerja akan menyebabkan orang kehilangan harapan, negative thinking dan rendahnya keyakinan diri yang kesemuanya dapat mengantarkan kepada rendahnya gagalnya tes wawancara kerja. Sedangkan kecemasan terhadap reaksi sosial terhadap “status sosial”nya yang “baru” sebagai pelamar kerja dapat menyebabkan orang kehilangan keyakinan diri, menarik diri dari lingkungan dan terjebak rasa putus asa sehingga tidak berani mencoba. Keduanya akan menjauhkan dari keinginan untuk berpikir positif, mencari peluang baru, serta merintis jalan baru untuk bangkit dari masalah yang dihadapi. Sebaliknya dengan berpikir positif “ketakutan” terhadap masa depan akan berkurang dan kecemasan pun berkurang.

Kecemasan dalam perspektif islam sendiri adalah bentuk gangguan dari syaitan yang membuat manusia merasa khawatir dan takut akan sesuatu yang terjadi dalam bentuk duniawi. Hal ini sudah tercantum dalam alquran:

إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ (آل عمران ١٧٥)

“Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu benar-benar orang yang beriman” (QS. Al-Imran: 175).

### **3. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi**

Analisis linear sederhana yang dilakukan oleh peneliti dengan bantuan IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 25.0 for windows menghasilkan bahwa terbukti adanya hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. Hal tersebut dapat diketahui dari data yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,00 yang mana lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05. Ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. Hubungan yang signifikan ini bisa diartikan bahwa antara berpikir positif dengan kecemasan mempunyai korelasi antar variabel. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa apabila semakin tinggi berpikir

positif maka akan semakin rendah kecemasan, dan begitu juga sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan tingkat kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi berpikir positif dan kecemasan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam individu sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Berpikir positif dapat membantu para pelamar kerja untuk mengendalikan dan mengontrol diri, dengan adanya berpikir positif pelamar kerja akan berusaha untuk mengendalikan rasa cemasnya pada saat melakukan tes wawancara kerja. Selain itu, berpikir positif juga bisa membantu para pelamar kerja menyesuaikan kemampuan pada dirinya sendiri sehingga bisa melatih hal yang menjadi kelemahan dan membuat seseorang itu merasa cemas. Dalam hal ini tujuan yang diinginkan adalah lolos dari proses seleksi kerja.

Kecemasan yang di teliti dalam penelitian ini adalah kecemasan yang muncul oleh faktor tes wawancara kerja. Dimana tes wawancara kerja adalah salah satu dari rangkaian tes kerja seleksi perusahaan. Di dalam tes tersebut berupa kumpulan pertanyaan yang diberikan oleh bagian personalia dengan bertujuan menguji atau menilai kemampuan yang dimiliki orang tersebut.

Berpikir positif adalah bentuk atau suatu usaha dimana seseorang menanamkan bentuk pemikiran pada dirinya berupa makna positif dengan tujuan untuk membuat tingkat kepercayaan diri orang tersebut meningkat. Berpikir positif sendiri merupakan konsep pemikiran secara privasi yang dilakukan secara

terstruktur. Menurut Elfiky (2009) berpikir positif bisa membuat pengaruh baik pada fisik dikarenakan individu tersebut merasa terbebas dari penderitaan dan kurungan pemikiran negatif.

Teori kecemasan yang dikemukakan oleh Harber dan runyon (1984) dimana kecemasan adalah rasa takut atau gelisah pada suatu hal yeang belum terjadi, akan terjadi, dan sedang terjadi. Rasa cemas itu sendiri muncul dari berbagai faktor yang memiliki pengaruh dominan dalam diri seseorang. Hal ini menjelaskan rasa cemas sendiri memiliki celah dalam mencegah rasa cemas itu terjadi dengan cara menanggulangnya atau mempersiapkannya supaya rasa cemas itu sendiri bisa berkurang atau tidak muncul sama sekali.

Teori berpikir positif yang dikemukakan oleh Albrecht (1992) bahwa berpikir positif ialah sebuah wujud pemikiran dari peri laku yang diterapkan oleh seseorang dimana bertujuan dalam memberikan stimulus positif pada diri. Berpikir positif yang tinggi bisa menghilangkan beberapa hal negatif pada diri seseorang seperti halnya kecemasan, dimana tingginya berpikir positif tentunya memperkecil perasaan cemas dan begitu juga sebaliknya, rendahnya berpikir positif tentunya dapat meningkatkan perasaan cemas yang akan muncul.

Elfiky (2009) menguraikan dengan jelas bahwa adanya keterkaitan antara berpikir positif dengan kecemasan, dikarenakan hasil penjelasan yang dikatakannya mengacu pada tingkatan tinggi dan rendahnya dalam berpikir positif bisa mempengaruhi tingkatan tinggi rendahnya kecemasan.

Setelah uraian beberapa teori yang sudah dijabarkan diatas bahwa keterkaitan antara berpikir positif dengan kecemasan memiliki keterikatan satu

sama lain. Oleh karena itu hipotesa yang tertuju pada riset ini ialah adanya hubungan negatif berpikir positif dengan kecemasan.

Selanjutnya dari penelitian yang dilakukan oleh Samudi (2009) ditemukan faktor lain yang juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan Anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi terhadap tes wawancara kerja, yaitu konsep diri. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa apabila individu memiliki konsep diri positif maka gejala kecemasan yang dialami oleh individu relatif rendah. Sebaliknya jika individu memiliki konsep diri negatif maka gejala kecemasan yang dialami individu relatif tinggi.

Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan didalam perspektif islam sendiri juga banyak dikisahkan didalam dalil alqur'an. Dimana rasa takut jika dilawan dengan berpikir positif seperti percaya diri dan yakin masalah akan selesai dengan dan berserah diri kepada Allah Swt. Dengan berdoa maka akan diringankan oleh Allah swt. Seperti yang ada pada ayat dibawah ini:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ – فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ  
(أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ). (الأنبياء: ٨٣-٨٤)

Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika dia berdoa kepada Tuhannya, “(Ya Tuhanku), sungguh, aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang. Maka Kami kabulkan (doa)nya, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami lipat gandakan jumlah mereka) sebagai suatu rahmat dari Kami, dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Kami.” (QS.Al-Anbiya’:83-84)

فَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانْفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ – وَأَرْلَفْنَا نَمَّ الْأَخْرَيْنَ –  
وَأُنَجِّينَا مُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَجْمَعِينَ – ثُمَّ أَعْرَفْنَا الْأَخْرَيْنَ

(الأشعار: ٦٣-٦٦)

Lalu Kami wahyukan kepada Musa, “Pukullah laut itu dengan tongkatmu.” Maka terbelahlah lautan itu, dan setiap belahan seperti gunung yang besar. Dan di sanalah Kami dekatkan golongan yang lain. Dan Kami selamatkan Musa dan orang-orang yang bersamanya. Kemudian Kami tenggelamkan golongan yang lain.” (QS.Asy-Syu’ara:63-66).

وَدَا النُّونَ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ  
الظَّالِمِينَ – فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ

(الأنبياء: ٨٧-٨٨)

“Dan (ingatlah kisah) Zun Nun (Yunus), ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia yakin bahwa Kami tidak akan menyulitkannya, maka dia berdoa dalam keadaan yang sangat gelap, ”Tidak ada tuhan selain Engkau, Mahasuci Engkau. Sungguh, aku termasuk orang-orang yang zhalim.”. Maka Kami kabulkan (doa)nya dan Kami selamatkan dia dari kedukaan. Dan demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman. (QS.Al-Anbiya’:87-88).

وَزَكَرِيَّا إِذْ نَادَى رَبُّهُ رَبِّ لَا تَذَرْنِي فَرْدًا وَأَنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِينَ – فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَى وَأَصْلَحْنَاهُ  
رَوْحَهُ

(الأنبياء: ٨٩-٩٠)

“Dan (ingatlah kisah) Zakaria, ketika dia berdoa kepada Tuhannya, “Ya Tuhanku, janganlah Engkau biarkan aku hidup seorang diri (tanpa keturunan) dan

Engkaulah ahli waris yang terbaik. Maka Kami kabulkan (doa)nya, dan Kami anugerahkan kepadanya Yahya, dan Kami jadikan istrinya (dapat mengandung).” (QS.Al-Anbiya’:89-90).

وَإِنْ يُرِيدُوا أَنْ يَخْدَعُوكَ فَإِنَّ حَسْبَكَ اللَّهُ هُوَ الَّذِي أَنْتَ بِنَصْرِهِ وَبِالْمُؤْمِنِينَ

(الأنفال: ٦٢)

-“Dan jika mereka hendak menipumu, maka sesungguhnya cukuplah Allah (menjadi pelindung) bagimu. Dialah yang memberikan kekuatan kepadamu dengan pertolongan-Nya dan dengan (dukungan) orang-orang mukmin.” (QS.Al-Anfal:62).

Penjelasan ayat diatas menandakan bahwa Allah swt. Senantiasa membantu hambanya yang kesulitan jika hambanya memohon dan berpikir positif kepadanya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari analisis uji deskriptif dimana kategorisasi yang ada pada tingkatan variabel yang ada menunjukkan adanya hubungan. Dikarenakan pada variabel berpikir positif tingkat frekuensi pada anggota BKK memiliki hasil paling banyak pada tingkat tinggi, sedangkan pada variabel kecemasan memiliki frekuensi paling banyak pada tingkat sedang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja, dengan nilai korelasi sebesar  $-0,585$  yang artinya apabila anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi berpikir positif maka tingkat kecemasan saat melakukan tes wawancara kerja semakin rendah, sebaliknya apabila mahasiswa berpikir negatif maka tingkat kecemasan untuk menghadapi masa depannya semakin tinggi.

1. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh bahwa tingkat Tingkat Berpikir Positif Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi berada pada kategori tinggi. Artinya Anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi memiliki rasa berpikir positif dan percaya diri yang baik dalam proses seleksi kerja. Hal ini juga didukung dengan perilaku mereka yang dapat membentuk persiapan diri

yang lebih baik dalam mempersiapkan dirinya. Lebih lanjut jika tingkat berpikir positif dapat dipertahankan.

2. Tingkat kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa anggota BKK SMK 11 Maret cukup memiliki rasa cemas pada saat tes wawancara kerja berlangsung. Kecemasan dipengaruhi dua faktor yaitu faktor individu (internal) dan faktor lingkungan (eksternal).
3. Hasil analisa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat berpikir positif seseorang maka akan semakin rendah pula tingkat kecemasan. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki berpikir positif rendah maka tingkat kecemasan juga akan tinggi.

## **B. Saran**

Ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan di dalam penelitian ini, saran-saran tersebut antara lain:

### **1. Kepada Anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki sumbangan yang signifikan dalam mengatasi kecemasan saat melakukan tes wawancara. Oleh karena itu diharapkan kepada anggota BKK SMK 11 maret untuk selalu berusaha dalam mempertahankan dan berlatih diri untuk senantiasa berpikir positif agar anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi dapat terhindar dari rasa cemas saat tes wawancara kerja. Salah satu yang harus dipersiapkan adalah meningkatkan *Soft*

*skill/hard skill*, membekali diri dengan keterampilan-keterampilan agak rasa cemas yang dirasakan dapat dengan mudah diatasi.

## **2. Kepada Pengelola BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi**

Bagi BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi diharapkan dapat membantu memberikan pelatihan dan keterampilan anggota BKK dalam persiapan dunia kerja, terutama pada permulaan awal terjun ke dunia kerja yaitu saat tes wawancara kerja dan beberapa info lainnya yang berkaitan dengan dunia industri. Hal ini merujuk pada pengelolaan sumber daya manusia yang bisa diandalkan dan memiliki kualitas mutu.

## **3. Kepada Pengelola Fakultas Psikologi UIN Malang**

Dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif dengan mengikuti pelatihan-pelatihan tentang berpikir positif seperti pelatihan kepercayaan diri atau bisa juga menyesuaikan kemampuan yang ada dalam menyikapi diri dan menyesuaikan diri. Memberikan perhatian yang lebih terhadap mahasiswa yang kurang memiliki informasi terkait dunia industri agar mereka bisa senantiasa berpikir positif sehingga dapat mengurangi kecemasan untuk menghadapi masa depannya.

## **4. Kepada Peneliti Selanjutnya**

Bagi yang berminat untuk meneliti masalah ini agar lebih memperhatikan dan menambah variabel lain yang berpengaruh pada kecemasan menghadapi masa depan seperti melihat dari sisi Latar belakang pendidikan individu, Optimisme dan Kepribadian. Dan juga diperhatikan lagi subjek penelitian agar dapat disesuaikan

yang akan terjadi, setelah itu dengan adanya rancangan tambahan dengan keterakitan pengaruh dari kedua variabel pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, W. (2011). *Kehebatan Berfikir Positif: Meraih kebahagiaan dan kesuksesan sejati dan menjadikan hidup anda lebih bermakna*. Bandung: Sinar Kejora.
- Albrecht, K. (1992). *Daya Pikir: Metode Peningkatan Potensi Berpikir*. Semarang: Dahara Prize.
- Anshori, M. (2009). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Airlangga University Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsy, H. (2011). *Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa fakultas psikologi UIN SUSKA RIAU*. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ayu, A. (2014). Hubungan kecerdasan emosional terhadap Perilaku Agresif Pada Siswa Kelas X Teknik Mesin (TM) SMK N 2 Kota Bengkulu. *Skripsi, Bimbingan dan Konseling FKIP Univ. Bengkulu*.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BPS, T. (2020). *Statistik Usia Penduduk Indonesia 2020*. Jakarta.
- Creswell, J. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Newbury Park: Sage Publications.
- Dewi, A., & Andrianto, S. (2006). Hubungan antara pola pikir dengan kecemasan.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- El-Qudsy, I. (2010). *Keajaiban Berpikir Positif*. Yogyakarta: Media Baca.
- Fabella, A. (1993). *Keajaiban Berpikir Positif*. Yogyakarta : Kanisius.
- FANG, Y. &. (2011). A Study on English Majors' English Speaking Anxiety in Job Interview. *Overseas English*.
- Fauziah, F., & Widuri, J. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Pres.
- Feiler, A. &. (2013). Interview anxiety across the sexes: Support for the sex-linked anxiety coping theory. *Personality and Individual Differences*, 54, 12-17.
- Fiventi, A. D. (2009). *Pengaruh kecemasan, motivasi belajar, dan disiplin belajar dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Garaika, & Margahana, H. (2019). PERAN SELEKSI (SELECTION) TENAGA KERJA YANG TEPAT TERHADAP TERCAPAINYA TUJUAN ORGANISASI. *Jurnal Aktual STIE Trisna Negara*, Volume 17 (2) , Hal. 133-141.

- Ghozali, I. (2012). *"Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS"*. Semarang: UNDIP.
- Hadi, M. F. (2015). Pemanfaatan Konseling Neuro Linguistic Programming dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Dakwah Risalah*, 26(4), 174–182.
- Harber, A. &. (1984). *Psychology of Adjustment*. Homewood IL : The Dorsey.
- Kadir. (2015). *Statistika Terapan : Konsep, Contoh, dan Analisa Data dengan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Margono. (2005). *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mastur, T. (2014). *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling Bidang Bimbingan Karier*. YOGYAKARTA: PARAMITAP PUBLISHING.
- McCarthy, J. &. (2004). Measuring job interview anxiety: Beyond weak knees and sweaty palms. . *Personnel Psychology*, 57(3), 607-637.
- McCarthy, J. M. (2021). Distressed and distracted by COVID-19 during high-stakes virtual interviews: The role of job interview anxiety on performance and reactions. *Journal of Applied Psychology*, 106(8), 1103.
- Mu'ari. (2005). Hubungan Kecemasan dengan Agresifita. *Humanitas Indonesia. Pscychological Journal*, 2, 1012–11.
- Nasrudin, M. W. (2018). *Gangguan Kecemasan dalam perspektif Alqur'an (dalam pendekatan psikologi)*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi. Abnormal. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima*.
- Nihayah, Z. (2014). Hubungan Asertif dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2013. *Skripsi: Fakultas Psikologi Uin Malang*.
- Nur Isnaini, N. S. (2015). Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Jurnal Indigenous*, 13(1), 39–50.
- Nurjanah, A. (2020). Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 35-38.
- Pedak, M. (2009). *Metode Super nol Menaklukkan Stres (cemas)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potale, B. R., Lengkong, V., & Moniharapon, S. (2016). PENGARUH PROSES REKRUTMEN DAN SELEKSI TERHADAP KINERJA KARYAWAN PADA PT BANK SULUTGO. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, Vol. 6 No.4.
- Prihastuti, N. W. (2012). Tingkat kecemasan sarjana. 4(3), 2–6.
- Rachmady, T. M. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala Correlation Adversity Quotientand the Anxiety in Facing the Working World on Fresh graduate from Syiah Kuala University. 6(1), 54–60.
- Rakhmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sa'diyah, H., & Kriyantono, R. (2018). Kearifan Lokal dan Strategi Komunikasi Public Relations. *Jurnal*, 171-188.
- Sandroto, C. W. (1999). Wawancara sebagai salah satu alat seleksi. *Bina Ekonomi* .
- Setiawati, C. G. (2015). *Tingkat kemampuan berpikir positif mahasiswa dan implikasinya terhadap penyusunan topik-topik bimbingan pribadi-sosial*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Sinambela, S., & Sembiring, D. (2011). ANALISIS PEREKRUTAN DAN SELEKSI TENAGA KERJA DI PT. 'TORAY' ISTEM. *Jurnal Ilmiah Faktor Exacta*, Vol. 4 No. 4 .
- Sugiyono. (2000). *Keajaiban Berpikir Positif*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. d. (2021). *Statistika Penelitian*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sundari, S. (2004). *Kearifan Memahami Kesehatan Mental*. Yogyakarta: PPB FIP UNY.
- Sutrisno Hadi, M. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ubaedy, A. N. (2008). *Kedahsyatan Berpikir Positif*. Jakarta: VISI Gagasan Komunika.
- Wardoyo, S. (2011). *dahsyatnya Berpikir Positif*. Yogyakarta: Manika Books.
- Widuri, F. F. (2007). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Univ. Indonesia: UI-Press.
- Wiramihardja, S. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.

**LAMPIRAN 1:**  
**LEMBAR KONSULTASI**

Nama : Rezza Eka Psikologi  
 NIM/Jurusan : 18410160 /Psikologi  
 Dosen Pembimbing : Prof. Dr. H. Mulyadi, M.PdI  
 Judul : Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Pada  
 Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di Bkk  
 Smk 11 Maret Kab. Bekasi

| No | Tanggal       | Hal yang Dikonsultasikan                        | TTD |
|----|---------------|-------------------------------------------------|-----|
| 1. | Desember 2021 | Konsultasi Judul                                |     |
| 2. | Desember 2021 | Konsultasi BAB I, II, III                       |     |
| 3. | Desember 2021 | Konsultasi BAB I, II, III                       |     |
| 4. | Desember 2021 | Persetujuan Seminar Proposal                    |     |
| 5. | Mei 2022      | Konsultasi Hasil Penelitian dan keseluruhan BAB |     |
| 6. | Mei 2020      | Revisi Hasil Penelitian dan keseluruhan BAB     |     |
| 7. | Mei 2020      | Persetujuan Sidang Skripsi                      |     |

**Dosen Pembimbing**

Prof. Dr. H. Mulyadi, M.PdI  
 NIP. 19550717 1982203 1 00

## SKALA

### 1. SKALA BERPIKIR POSITIF

#### Identitas Diri

Nama:

Jenis Kelamin:

Usia:

Pernah melakukan Tes Wawancara Kerja:

#### Petunjuk dan Cara Pengisian Angket

1. Berikut ini ada beberapa pertanyaan. Baca terlebih dahulu dan pahami baik-baik setiap pertanyaan yang ada, kemudian anda diminta untuk memilih salah satu pertanyaan yang paling sesuai dengan diri anda.
2. Tidak ada pertanyaan yang salah dalam pernyataan yang anda pilih.
3. Pilih pada salah satu kolom yang tersedia. Keterangan pada setiap kolom adalah sebagai berikut: SS (Sangat Setuju) S (Setuju) TS (Tidak Setuju) STS (Sangat Tidak Setuju).
4. Jangan sampai ada yang terlewatkan pada setiap pernyataan dibawah ini hingga selesai.

Selamat Mengerjakan

| NO | Aitem                                                                                       | Pilihan Jawaban |   |    |     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|----|-----|
| 1. | Hampir setiap seleksi kerja, saya jalani dengan harapan akan berhasil.                      | SS              | S | TS | STS |
| 2. | Terlintas dalam pikiran saya akan kegagalan, ketika menjumpai kesulitan hidup.              | SS              | S | TS | STS |
| 3. | Saya menganggap bahwa diri saya adalah orang yang berhasil.                                 | SS              | S | TS | STS |
| 4. | Saya cenderung merasa lemah terhadap masalah yang datang.                                   | SS              | S | TS | STS |
| 5. | Sekalipun saya kurang berhasil, saya menganggap hal itu sebagai sebuah proses pembelajaran. | SS              | S | TS | STS |

|     |                                                                                                            |    |   |    |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 6.  | Bagi saya kegagalan yang saya alami adalah hal yang sifatnya merugikan.                                    | SS | S | TS | STS |
| 7.  | Saya segera melakukan perbaikan pada kesalahan u s a ha yang saya buat.                                    | SS | S | TS | STS |
| 8.  | Saya larut menyalahkan diri saat melakukan kekeliruan.                                                     | SS | S | TS | STS |
| 9.  | Saya cukup optimis dengan masa depan saya.                                                                 | SS | S | TS | STS |
| 10. | Ketika mengalami kesulitan, saya cenderung terpaku pada sisi negatifnya.                                   | SS | S | TS | STS |
| 11. | Saya tetap dapat mengerahkan kekuatan yang saya miliki, meskipun masalah yang saya hadapi tergolong sulit. | SS | S | TS | STS |
| 12. | Saya ragu-ragu terhadap kemampuan saya dalam menyelesaikan masalah yang sulit.                             | SS | S | TS | STS |
| 13. | Bagi saya kegagalan adalah sebuah proses menuju kesuksesan.                                                | SS | S | TS | STS |
| 14. | Saya percaya dengan berusaha yang keras dapat menyelesaikan setiap masalah.                                | SS | S | TS | STS |
| 15. | Kesulitan masalah yang ada, saya anggap sebagai pembelajaran untuk menjadi lebih berkompeten.              | SS | S | TS | STS |
| 16. | Kegagalan dalam sebuah tes kerja, membuat saya menjadi lebih giat lagi dalam bekerja.                      | SS | S | TS | STS |
| 17. | Saya menganggap diri saya gagal jika tidak terlalu berhasil dalam seleksi tes kerja.                       | SS | S | TS | STS |

|     |                                                                                                  |    |   |    |     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 18. | Masalah yang ada pada pekerjaan, saya anggap sebagai hal yang menghambat perkembangan diri saya. | SS | S | TS | STS |
| 19. | Bila saya gagal pada seleksi tes kerja tertentu, bukan berarti akan gagal dalam karir saya.      | SS | S | TS | STS |
| 20. | Saat melakukan kesalahan, saya cenderung terlalu menyesalinya.                                   | SS | S | TS | STS |

## 1. SKALA Kecemasan

### Identitas Diri

Nama:

Jenis Kelamin:

Usia:

Pernah melakukan Tes Wawancara Kerja:

### Petunjuk dan Cara Pengisian Angket

1. Berikut ini ada beberapa pertanyaan. Baca terlebih dahulu dan pahami baik-baik setiap pertanyaan yang ada, kemudian anda diminta untuk memilih salah satu pertanyaan yang paling sesuai dengan diri anda.
2. Tidak ada pertanyaan yang salah dalam pernyataan yang anda pilih.
3. Pilih pada salah satu kolom yang tersedia. Keterangan pada setiap kolom adalah sebagai berikut: SS (Sangat Setuju) S (Setuju) TS (Tidak Setuju) STS (Sangat Tidak Setuju).
4. Jangan sampai ada yang terlewatkan pada setiap pernyataan dibawah ini hingga selesai.

| NO | Aitem                                                                                      | Pilihan Jawaban |   |    |     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|----|-----|
| 1. | Perhatian saya tidak fokus karena memikirkan sulitnya dalam menjalani tes wawancara kerja. | SS              | S | TS | STS |
| 2. | Saya terbangun di tengah malam ketika sering memikirkan sulitnya tes wawancara kerja.      | SS              | S | TS | STS |
| 3. | Saya berani mengganti topik diskusi yang membahas tentang karir                            | SS              | S | TS | STS |
| 4. | Saya sulit tidur sesuai dengan jadwal biasanya meskipun memikirkan tes wawancara kerja     | SS              | S | TS | STS |
| 5. | Saya tidak dapat fokus mengerjakan tugas saat memikirkan tes wawancara kerja.              | SS              | S | TS | STS |
| 6. | Saya tidur lebih malam karena memikirkan sulitnya tes wawancara kerja                      | SS              | S | TS | STS |
| 7. | Saya tidak dapat tidur nyenyak meskipun tidak ada gambaran mengenai tes wawancara kerja.   | SS              | S | TS | STS |

|     |                                                                                                           |    |   |    |     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----|
| 8.  | Saya cemas ketika mendengar orang membicarakan tes wawancara kerja.                                       | SS | S | TS | STS |
| 9.  | Saya bicara terbata-bata ketika membahas tes wawancara kerja.                                             | SS | S | TS | STS |
| 10. | Saya menggigit bibir ketika memikirkan persaingan kerja dimasa depan                                      | SS | S | TS | STS |
| 11. | Saya sulit berbicara dengan lancar ketika ditanya saat tes wawancara kerja                                | SS | S | TS | STS |
| 12. | Saya gugup ketika berbicara mengenai tes wawancara kerja                                                  | SS | S | TS | STS |
| 13. | Saya berkeringat dingin ketika menunggu giliran tes wawancara kerja.                                      | SS | S | TS | STS |
| 14. | Jantung saya berdebar lebih kencang ketika nama saya dipanggil untuk sesi tes wawancara kerja dengan HRD. | SS | S | TS | STS |
| 15. | Tangan saya berkeringat saat mengikuti diskusi tentang tes wawancara kerja                                | SS | S | TS | STS |
| 16. | Saya tidak tenang ketika membayangkan sulitnya menjalankan tes wawancara kerja                            | SS | S | TS | STS |
| 17. | Saya berkeringat dingin saat HRD memberikan pertanyaan kepada saya                                        | SS | S | TS | STS |
| 18. | Otot leher saya mengeras ketika HRD menyinggung masalah pengalaman saya                                   | SS | S | TS | STS |
| 19. | Saya tidak bisa biasa saja ketika mendengar orang membicarakan tes wawancara kerja                        | SS | S | TS | STS |
| 20. | Saya khawatir menganggur setelah gagal tes wawancara kerja                                                | SS | S | TS | STS |





| Variabel Y |       |       |       |             |             |       |             |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |             |       |       |       |
|------------|-------|-------|-------|-------------|-------------|-------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|-------------|-------|-------|-------|
| Responden  | Y1    | Y2    | Y3    | Y4          | Y5          | Y6    | Y7          | Y8    | Y9    | Y10   | Y11   | Y12   | Y13   | Y14   | Y15   | Y16   | Y17         | Y18         | Y19   | Y20   | TOTAL |
| 1          | 4     | 4     | 2     | 4           | 4           | 2     | 4           | 1     | 2     | 1     | 4     | 4     | 1     | 1     | 4     | 1     | 2           | 1           | 1     | 2     | 49    |
| 2          | 4     | 3     | 2     | 4           | 4           | 3     | 4           | 3     | 2     | 1     | 4     | 3     | 1     | 4     | 4     | 3     | 2           | 4           | 3     | 2     | 60    |
| 3          | 3     | 4     | 3     | 4           | 3           | 4     | 3           | 3     | 3     | 2     | 3     | 4     | 2     | 4     | 3     | 3     | 3           | 1           | 3     | 3     | 61    |
| 4          | 4     | 3     | 3     | 2           | 4           | 4     | 1           | 4     | 2     | 2     | 1     | 3     | 2     | 2     | 4     | 4     | 2           | 4           | 4     | 2     | 57    |
| 5          | 4     | 4     | 2     | 3           | 4           | 3     | 4           | 4     | 4     | 2     | 4     | 4     | 2     | 4     | 4     | 4     | 4           | 2           | 4     | 4     | 70    |
| 6          | 3     | 3     | 1     | 4           | 4           | 2     | 1           | 4     | 3     | 3     | 1     | 3     | 3     | 3     | 4     | 4     | 3           | 3           | 4     | 3     | 59    |
| 7          | 4     | 3     | 2     | 1           | 3           | 4     | 2           | 2     | 2     | 4     | 2     | 3     | 4     | 1     | 3     | 2     | 2           | 4           | 2     | 2     | 52    |
| 8          | 4     | 3     | 2     | 4           | 3           | 2     | 1           | 4     | 2     | 1     | 1     | 3     | 1     | 2     | 3     | 4     | 2           | 4           | 4     | 2     | 52    |
| 9          | 4     | 4     | 2     | 4           | 4           | 2     | 3           | 4     | 4     | 2     | 3     | 4     | 2     | 4     | 4     | 4     | 4           | 2           | 4     | 4     | 68    |
| 10         | 1     | 2     | 2     | 3           | 3           | 2     | 2           | 2     | 4     | 2     | 2     | 2     | 2     | 2     | 3     | 2     | 4           | 3           | 2     | 4     | 49    |
| 11         | 4     | 4     | 3     | 4           | 1           | 4     | 3           | 4     | 3     | 4     | 3     | 4     | 4     | 1     | 4     | 4     | 3           | 4           | 4     | 3     | 68    |
| 12         | 4     | 4     | 4     | 4           | 4           | 3     | 2           | 4     | 2     | 3     | 2     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4     | 2           | 1           | 4     | 2     | 64    |
| 13         | 3     | 4     | 2     | 4           | 4           | 2     | 1           | 4     | 2     | 3     | 1     | 4     | 3     | 1     | 4     | 4     | 2           | 3           | 4     | 2     | 57    |
| 14         | 2     | 3     | 3     | 2           | 2           | 2     | 1           | 3     | 2     | 3     | 1     | 3     | 3     | 3     | 4     | 3     | 3           | 1           | 3     | 2     | 49    |
| 15         | 3     | 2     | 2     | 4           | 4           | 2     | 3           | 2     | 3     | 1     | 3     | 2     | 1     | 2     | 4     | 2     | 3           | 1           | 2     | 3     | 49    |
| 16         | 4     | 4     | 3     | 3           | 4           | 4     | 3           | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4           | 3           | 4     | 4     | 74    |
| 17         | 1     | 4     | 2     | 4           | 2           | 1     | 2           | 3     | 1     | 3     | 2     | 4     | 3     | 1     | 3     | 3     | 1           | 1           | 3     | 1     | 45    |
| 18         | 4     | 4     | 3     | 4           | 4           | 3     | 3           | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 4           | 4           | 4     | 4     | 76    |
| 19         | 2     | 4     | 3     | 3           | 3           | 3     | 2           | 3     | 4     | 4     | 3     | 4     | 4     | 3     | 4     | 3     | 1           | 4           | 3     | 4     | 64    |
| 20         | 1     | 2     | 1     | 3           | 4           | 3     | 4           | 4     | 2     | 1     | 1     | 2     | 1     | 1     | 1     | 4     | 4           | 1           | 4     | 2     | 46    |
| r Hitung   | 0,593 | 0,62  | 0,467 | 0,191       | 0,197       | 0,5   | 0,231       | 0,553 | 0,672 | 0,49  | 0,516 | 0,62  | 0,49  | 0,581 | 0,518 | 0,553 | 0,36        | 0,383       | 0,553 | 0,672 |       |
| r Tabel    | 0,44  | 0,44  | 0,44  | 0,44        | 0,44        | 0,44  | 0,44        | 0,44  | 0,44  | 0,44  | 0,44  | 0,44  | 0,44  | 0,44  | 0,44  | 0,44  | 0,44        | 0,44        | 0,44  | 0,44  |       |
| Keterangan | Valid | Valid | Valid | Tidak Valid | Tidak Valid | Valid | Tidak Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Valid | Tidak Valid | Tidak Valid | Valid | Valid |       |

| Kriteria Pengujian variabel X |                         |            |
|-------------------------------|-------------------------|------------|
| Nilai Accus                   | Nilai Cronchbanch Alpha | Kesimpulan |
| 0,7                           | 0,840030318             | Reliabel   |

| Kriteria Pengujian variabel Y |                         |            |
|-------------------------------|-------------------------|------------|
| Nilai Accus                   | Nilai Cronchbanch Alpha | Kesimpulan |
| 0,7                           | 0,823124237             | Reliabel   |

Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                | Berpikir Positif (X) | Kecemasan Tes Wawancara kerja (Y) |
|----------------------------------|----------------|----------------------|-----------------------------------|
| N                                |                | 51                   | 51                                |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 45,7843              | 39,5490                           |
|                                  | Std. Deviation | 9,58189              | 11,14507                          |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | ,122                 | ,108                              |
|                                  | Positive       | ,121                 | ,108                              |
|                                  | Negative       | -,122                | -,101                             |
| Test Statistic                   |                | ,122                 | ,108                              |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | ,057 <sup>c</sup>    | ,196 <sup>c</sup>                 |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## Uji Linearitas

**ANOVA Table**

|                                              |                |                             | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig. |
|----------------------------------------------|----------------|-----------------------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| Kecemasan<br>Tes<br>Wawancara<br>kerja (Y) * | Between Groups | (Combined)                  | 4286,011       | 23 | 186,348     | 2,614  | ,009 |
|                                              |                | Linearity                   | 2124,521       | 1  | 2124,521    | 29,804 | ,000 |
|                                              |                | Deviation from<br>Linearity | 2161,490       | 22 | 98,250      | 1,378  | ,212 |
| Berpikir Positif<br>(X)                      | Within Groups  |                             | 1924,617       | 27 | 71,282      |        |      |
|                                              | Total          |                             | 6210,627       | 50 |             |        |      |

## Uji Korelasi

|                                      |                     | Berpikir Positif (X) | Kecemasan<br>Tes Wawancara<br>kerja (Y) |
|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------------------------|
| Berpikir Positif (X)                 | Pearson Correlation | 1                    | -,585**                                 |
|                                      | Sig. (2-tailed)     |                      | ,000                                    |
|                                      | N                   | 51                   | 51                                      |
| Kecemasan Tes Wawancara<br>kerja (Y) | Pearson Correlation | -,585**              | 1                                       |
|                                      | Sig. (2-tailed)     | ,000                 |                                         |
|                                      | N                   | 51                   | 51                                      |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

# **HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN PADA PELAMAR KERJA SAAT MELAKUKAN TES WAWANCARA KERJA DI BKK SMK 11 MARET KAB. BEKASI**

Rezza Eka Saputra (18410160)  
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang

**Asbtrak :** Berpikir Positif sangat penting untuk memungkinkan tingkat keberhasilan di persaingan seleksi kerja pada tahapan tes kerja terutama tes wawancara kerja. Hal ini menunjukkan bahwa anggota BKK dapat mengendalikan rasa cemasnya pada saat seleksi kerja. Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir yang muncul diakibatkan adanya kekhawatiran yang akan dihadapi. Seseorang yang memiliki kecemasan akan selalu berusaha untuk menenangkan dan mengatasi rasa cemasnya. Apabila berpikir positif seseorang kurang baik atau rendah, maka hal ini akan menyebabkan kecemasan dalam melaksanakan tes seleksi kerja terutama tes wawancara kerja dan menjadikan gagalnya dalam mengikuti seleksi kerja. Penelitian ini memiliki fokus tujuan untuk mengetahui tingkat berpikir positif, tingkat kecemasan, serta hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adanya hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan sample secara *purposive sampling* dan sample dari penelitian ini sebanyak 51 anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. Pengumpulan data menggunakan skala berpikir positif yang terdiri dari 15 aitem dengan melihat aspek-aspek dari berpikir positif yaitu *Positive Expectation, Self Affirmative, Non Judgement Talking, Realistic Adaptation*. Sedangkan untuk skala kecemasan terdiri dari 15 aitem dengan melihat aspek-aspek dari kecemasan yaitu *Cognitive, Motoric, Somatic, Affective*. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis korelasi pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja di BKK SMK 11 Maret kab. bekasi. Dapat diketahui bahwa tingkat berpikir positif anggota BKK berada pada kategori tinggi sebesar 54.9%. Tingkat kecemasan anggota BKK berada pada kategori sedang sebesar 41.2%. Berdasarkan hasil perhitungan dari analisis korelasi pearson product moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja di BKK SMK 11 maret kab. Bekasi.

**Kata Kunci :** *Berpikir Positif, Kecemasan, Tes Wawancara Kerja*

**Asbtract :** Positive Thinking is very important to enable the level of success in job selection competition at the job test stage, especially the job interview test. This shows that BKK members can control their anxiety during job selection. Anxiety is fear or worry that arises due to worries that will be faced. Someone who has anxiety will always try to calm and overcome his anxiety. If someone's positive thinking is not good or low, then this will cause anxiety in carrying out job selection tests, especially job interview tests and cause failure in participating in job selection. This study has a focus objective to determine the level of positive thinking, level of anxiety, and the relationship between positive thinking and anxiety in job applicants when conducting job interviews at BKK SMK 11 March Kab. Bekasi. The hypothesis proposed in this study is that there is a significant relationship between positive thinking and anxiety. The researcher used a quantitative approach with purposive sampling

and the sample from this study was 51 members of the BKK SMK 11 March Kab. Bekasi. Data collection uses a positive thinking scale consisting of 15 items by looking at aspects of positive thinking, namely Positive Expectation, Self Affirmation, Non Judgment Talking, Realistic Adaptation. Meanwhile, the anxiety scale consists of 15 items by looking at aspects of anxiety, namely Cognitive, Motoric, Somatic, Affective. This research uses descriptive analysis and Pearson product moment correlation analysis. The results showed that there was a significant relationship between positive thinking and anxiety in job applicants when conducting job interviews at BKK SMK 11 March kab. Bekasi. It can be seen that the level of positive thinking of BKK members is in the high category of 54.9%. The anxiety level of BKK members is in the moderate category of 41.2%. Based on the calculation results from the Pearson product moment correlation analysis, it is a significant relationship between positive thinking and anxiety in job applicants when conducting job interview tests at BKK SMK March 11, Kab. Bekasi.

**Keywords :** *Positive Thinking, Anxiety, Job Interview Test*

## **PENDAHULUAN**

Seleksi ialah rangkaian struktur ketika menyusun proses manajemen sumber daya manusia. Sesudah perusahaan membuat sebuah persiapan terhadap kebutuhan sumber daya manusia atau biasa disebut karyawan dengan penyesuaian jabatan dan uraian jabatannya, perusahaan juga melanjutkan proses dalam menentukan pelamar kerja yang akan direkrut untuk dijadikan karyawan dan menyesuaikan posisi mereka pada bagian yang di butuhkan oleh organisasi perusahaan. Bisa dikatakan bahwa seleksi ialah sebuah kegiatan penyesuaian kebutuhan dan syarat yang diajukan oleh organisasi terhadap keterampilan dan kualifikasi para pelamar kerja. Proses seleksi ini diwajibkan untuk berprinsip 'Right People in The Right Jobs' yakni menyesuaikan seorang individu yang sesuai terhadap pekerjaan yang sesuai.

Rekrutmen dan seleksi adalah dua proses yang saling bertolak belakang dalam alur penyesuaian posisi sumber daya manusia di perusahaan. Dalam tahapan rekrutmen, seluruh pelamar kerja diberikan motivasi dan dorongan supaya mau untuk mengajukan lamarannya ke perusahaan tersebut dan semakin banyak lamaran yang diterima maka semakin optimal tentunya bisa mendatangkan sekumpulan pelamar kerja yang banyak dengan harapan besar

peluang mendapat sumber daya manusia yang baik. Definisi dari seleksi ialah tahapan eliminasi serta menerima pelamar kerja yang memiliki kualifikasi dan juga kompetensi yang sejalan terhadap apa yang perusahaan butuhkan. Rekrutmen dan seleksi sebenarnya ialah tugas yang dilimpahkan kepada Departemen Sumber Daya Manusia (*Human Resource Department*) atau juga biasa disebut bagian personalia.

Wawancara atau interview ialah bentuk komunikasi interpersonal secara langsung tanpa diperantarai oleh media lain, dalam hal ini akan terjadi pergantian peran sebagai pembicara dan pendengar secara aktif. Wawancara ialah proses berkomunikasi dengan adanya tujuan dan maksud yang dibentuk dalam menunjukkan pergantian perilaku serta mengikutsertakan proses tanya-jawab. Maksud dari proses yang disebutkan tersebut ialah berlangsungnya sebuah proses dinamis yang mana proses tersebut terus menerus mengalami pergantian dengan sejumlah variabel yang terlibat di mana tingkatan dari struktur tidak fleksibel. Akan tetapi yang dimaksudkan dengan diadik ialah proses wawancara yang mana menjadi bentuk interaksi antara dua pihak dan tidak lebih, yakni interviewer dan interviewee.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Berpikir Positif

#### a. Pengertian Berpikir Positif

Berpikir positif adalah tahapan awal ketika melakukan suatu perubahan. El-Qudsy (2010) menyatakan bahwa berpikir positif dimulai dengan adanya kepercayaan diri. Kepercayaan ini bisa diartikan sebagai percaya bahwa diri sendiri bisa. Seperti halnya apabila kita memandang bahwa diri kita bisa berhasil, tentunya kita bisa mendapatkan keberhasilan tersebut. Hal ini juga berlaku sebaliknya, ketika kita memandang akan menjumpai kegagalan, tentunya kita juga akan merasakan kegagalan tersebut. Adelia (2011) menguraikan bahwa berpikir positif merupakan pikiran dimana bisa menciptakan dan mengakibatkan terjadinya perkembangan dalam kepribadian atau karakter. Definisi tersebut diartikan bahwa melalui pemikiran yang positif, individu dapat menjadi pribadi yang dewasa dan lebih percaya diri saat menyelesaikan suatu tantangan. Namun Wardoyo (2010) mendefinisikan berpikir positif sebagai proses berpikir, memperkirakan serta memberikan harapan terhadap sesuatu yang baik mengenai kondisi atau individu lain.

#### b. Aspek Berpikir Positif

Menurut Albrecht (1992), terdapat empat aspek stres akademik seperti berikut :

##### 1) Aspek *Positive Ecpevtation* (Harapan Positif)

Harapan positif menjadikan seseorang merasas lebih percaya diri dan memberikan keyakinan pada dirinya dalam menanggapi dan menjalain semua permasalahan yang ada dengan baik.

##### 2) Aspek *Self Affirmatif* (Afiriasi diri)

Afiriasi diri adalah seabgai bentuk membantu seseorang utntuk menerima keadaannya secara lapang dada dan memilki pemikiran bahwa setiap orang itu tidak dibeda-bedakan, agar bisa memaksimalkan dan mengoptimalkan kelebihan yang dimilikinya.

##### 3) Aspek *Non-Judgement Talking* (Pernyataan yang tidak menilai)

Pernyataan tidak menilai adalah bentuk bantuan kepada seseorang dalam berpikir secara objektif dan lebih irasional dalam mengilustrasikan keadaan orang tersebut.

##### 4) Aspek *Realistic Adaptation* (Penyesuaian diri)

Penyesuaian diri adalah suatu keadaan menanggapi kenyataan yang ada pada diri seseorang untuk mengakui hal tersebut dan menjauhinya dari penyesalan.

#### c. Faktor-faktor Berpikir Positif

Terdapat beberapa Faktor-faktor berpikir positif menurut Peale (2006) sebagai berikut :

##### 1) Religiusitas

Adalah tinggat religius seseorang dalam menyikapi kehidupan dan menjadikan ajaran agama dalam aturan kehdipuan yang membuat dirinya lebih berserah diri kepada tuhan diajaran agamanya.

##### 2) Kepercayaan Diri

Bentuk kepercayaan diri adalah salah satu sikap rasa optimis yang menjadi faktor berfikir positif dalam menjalankan susuatu.

##### 3) Dukungan Sosial

Dukungan sosial sendiri adalah bentuk apresiasi dari lingkungan seseorang tersebut dalam membantu moralitas pada setiap pengambilan keputusan akan menjalankan sesuatu.

### 2. Kecemasan

#### a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan sebuah perasaan dimana sifatnya umum, saat seorang individu merasakan takut ataupun hilangnya rasa percaya diri dimna tidak diketahui penyebab dan bentuknya (Sutardjo Wiramihardja, 2005). Kecemasan merupakan suatu hal yang menghampiri hampir tiap individu dalam waktu tentu di dalam hidup yang dijalannya. Kecemasan

adalah respon yang wajar terhadap keadaan yang memberikan tekanan pada kehidupan yang dijalani seorang individu. Kecemasan dapat timbul secara sendirinya maupun bersamaan dengan beberapa gejala lainnya yang didasarkan pada gangguan emosi lainnya (Savitri Ramaiah, 2003).

#### **b. Aspek Kecemasan**

Terdapat beberapa kategori aspek kecemasan dalam pengukuran skala yang akan dilakukan berdasarkan (Harber dan Runyon 1984) sebagai berikut :

##### **1) Cognitive (Kognitif)**

Kognitif memiliki rasa cemas yang muncul dan mengakibatkan sulit dalam berkonsentrasi dan menjalankan rutinitas dengan baik. Disebabkan hal tersebut mudah kehilangan kontrol dalam diri dikarenakan adanya beban pikiran yang membuat diri menjadi cemas.

##### **2) Motoric (Motorik)**

Motorik yaitu bentuk reaksi dari rasa cemas yang tampak muncul dalam bentuk seperti gelisah, lemas otot, gugup, serta bingung pada saat situasi atau suatu kegiatan yang membuat diri tertekan.

##### **3) Somatic (Somatik)**

Somatik bisa diartikan sebagai reaksi dari rasa cemas yang muncul dan tak tampak dalam bentuk sesak nafas, cepat haus, tangan dan kaki terasa dingin, rasa ingin buang air kecil atau besar secara mendadak.

##### **4) Affective (Afektif)**

Afeksi sendiri menjelaskan adanya reaksi dari rasa cemas yang kuat dalam bentuk rasa tegang dan gelisah, dan perasaan khawatir yang muncul bergejolak dan ingin menjauh atau meninggalkan dari sumber penyebab rasa takut itu muncul.

#### **c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi kecemasan**

Beberapa kejadian ataupun kondisi tertentu bisa mempercepat timbulnya serangan kecemasan. Ramaiah (2003) menguraikan bahwa terdapat sejumlah faktor yang menunjukkan respon kecemasan, antara lain:

##### **1) Faktor Lingkungan**

Faktor lingkungan bisa menjadikan penyebab rasa cemas itu muncul dikarenakan tempat yang asing atau terdapat banyak orang asing..

##### **2) Emosi yang dipendam**

Emosi yang dimaksud ialah emosi yang dirasakan oleh seseorang pada perasaan pribadi, seperti rasa suka pada seorang wanita lalu ingin berbicara dengan wanita tersebut namun rasa cemas muncul seperti gugup atau gelisah.

##### **3) Sebab-sebab Fisik**

Rasa cemas yang didasari karena merasa fisik yang dimiliki kurang baik dihadapan orang lain. Rasa cemas yang muncul diakibatkan melihat kemungkinan terjadinya bahaya. Rasa cemas yang dimaksud seperti rasa khawatir saat seseorang yang baru pertama kali menaiki pesawat dan merasakan gelisah karena takut terjadi hal yang ditakutkan.

##### **4) Cemas karena perasaan bersalah**

Rasa bersalah termasuk dari emosi namun terjadi karena adanya sebuah tragedy atau situasi yang mengakibatkan rasa bersalah pada seseorang. Kecemasan yang diakibatkan penyakit serta tampak ke dalam sejumlah bentuk.

##### **5) Kecemasan karena penyakit**

Seperti contohnya penyakit asma terkadang bisa kambuh karena berbagai macam seperti lelah lalu hal itu menjadi gelisah karena mungkin rasa lelah yang muncul pada saat melakukan suatu kegiatan.

#### **METODE PENELITIAN**

Dalam riset ini, peneliti menerapkan metode pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif ialah suatu pendekatan dengan berfokus mengkuantifikasikan data secara terstruktur agar dapat digeneralisasikan (Anshori & Iswati, 2009). Pendekatan kuantitatif ini juga memiliki pembahasan sebagai suatu metode dimana dipergunakan dalam berfokus dalam melakukan pengujian terhadap teori tertentu melalui riset hubungan antar dua variabel yang terkait dalam penelitian tersebut. (Zahrotun,

2014). Menurut pandangan Creswell (2009) terkait pengukuran variabel dapat menggunakan instrumen berupa penelitian, oleh karena itu hasil yang berupa data tersusun atas sejumlah angka dimana bisa diukur dengan didasarkan kepada sejumlah prosedur statistik.

Populasi ialah sebuah perkumpulan yang menjadi subjek atau obyek dari sebuah penelitian. Menurut pandangan Margono (dalam Anna Ayu, 2014) mengutarakan bahwa populasi ialah semua aspek data yang menjadi sebuah bentuk ketertarikan kita pada sebuah ruang lingkup dan waktu yang ingin ditentukan. Adapun yang akan menjadi populasi pada riset ini anggota dari BKK SMK 11 MARET dimana jumlahnya 240 orang.

Sampel ialah bentuk komponen dalam banyaknya jumlah dan karakteristik yang identik oleh populasi tersebut. Arikunto (2010) memberikan pendapat bahwa apabila subjek yang berasal dari adanya penelitian yang kurang dari 100, maka lebih baik pengambilan dilakukan secara keseluruhan. Akan tetapi, apabila subjek memiliki jumlah lebih banyak maka sampel dapat diambil dalam bentuk persentase 10%-15% hingga 20%-25% ataupun lebih. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini akan menerapkan teknik sampling non-probability sampling dengan berfokus menggunakan teknik purposive sampling. Didasarkan kepada pandangan Sugiyono (2013) bahwa “purposive sampling ialah teknik pencarian sampel dari sumber data menggunakan pertimbangan tertentu”. Alasan peneliti ingin menerapkan teknik Purposive Sampling ialah dikarenakan tidak seluruh sampel yang ada memiliki kualifikasi kriteria yang menyesuaikan dengan fenomena tersebut. Karena itulah peneliti memilih teknik purposive sampling dengan menyesuaikan ketentuan pertimbangan atau syarat kriteria tertentu dimana penuh akan sampel yang dipergunakan pada riset ini. Subjek Penelitian ini berjumlah sebanyak 51 orang

yang memiliki pengalaman tes wawancara kerja di beberapa perusahaan.

Skala yang pertama ketika menjalankan riset ini ialah skala berpikir positif yang ditetapkan oleh peneliti dari hasil pemahaman dalam segi aspek yang dikemukakan oleh teori Albrecht (1992) tentang aspek berpikir positif untuk dijadikan panduan dasar dalam penyusunan indikator. Pertanyaan yang ada disusun oleh adaptasi dari penelitian Christiana (2015) Lalu menggunakan skala Likert dalam pemberian pilihan jawaban yang mendukung antara Favorable dan Unfavorable.

Skala kecemasan dalam menghadapi tes wawancara kerja mengurai dari indikator-indikator teori Harber dan Runyon (1984) yang berfokus pada aspek kognitif, motorik, somatik dan afektif. Pertanyaan yang ada disusun oleh adaptasi dari penelitian Agustina (2009) desain skala kecemasan dalam menghadapi tes wawancara kerja dengan menggunakan model skala Likert.

Kuesioner tersebut juga diuji validitas dan reliabilitas. Dalam uji validitas, item yang mendapat nilai korelasi validitas  $<0,44$  maka akan dieliminasi, sehingga hanya item yang mendapatkan nilai korelasi validitas  $>0,44$  yang valid dan digunakan. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *alpha cronbach* sebagai berikut :

| Berpikir Positif | Self-disclosure |
|------------------|-----------------|
| 0,842            | 0,823           |

Uji prasyarat analisis menggunakan uji normalitas, uji linearitas dan analisis deskriptif untuk melihat tingkat masing-masing variabel yang diteliti. Sedangkan untuk pengujian hipotesis menggunakan Uji korelasi dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel X dengan Y.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan november 2021 hingga bulan maret 2022. Sedangkan untuk tempat penelitian

dilaksanakan di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi yang terdiri dari 51 orang.

Tahap pelaksanaan yang dilakukan adalah Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 aitem. Yang terdiri dari 20 aitem variabel Berpikir Positif dan 20 aitem variabel Kecemasan. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner, dengan kriteria yaitu anggota BKK yang pernah memiliki pengalaman tes wawancara kerja. Data yang diperoleh dari penyebaran skala adalah sebanyak 51 orang, dengan diperoleh hasil aitem dari kedua variabel yaitu 15 aitem Berpikir Positif dan 15 aitem Kecemasan.

## 2. Hasil Pengukuran

### a. Deskripsi Data

Data yang telah didapatkan dari dua variabel penelitian ini, kemudian diolah untuk mendapatkan skor hipotetik dari skala masing-masing variabel. Hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut :

| Var.             | Mean  | SD     |
|------------------|-------|--------|
| Berpikir Positif | 45,78 | 9,581  |
| Kecemasan        | 39,54 | 11,145 |

Dari skor hipotetik tersebut, dilakukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat masing-masing. Untuk kategorisasi skala berpikir positif adalah sebagai berikut :

| Kategori | Kriteria         | Frek. | %      |
|----------|------------------|-------|--------|
| Tinggi   | $X \geq 45,5$    | 28    | 54,9 % |
| Sedang   | $30 \leq X < 45$ | 22    | 43,1 % |
| Rendah   | $X < 29,5$       | 1     | 2%     |

Kemudian, untuk kategorisasi skala kecemasan adalah sebagai berikut :

| Kategori | Kriteria         | Frek | %      |
|----------|------------------|------|--------|
| Tinggi   | $X \geq 45,5$    | 19   | 12,25% |
| Sedang   | $30 \leq X < 45$ | 21   | 41,2%  |
| Rendah   | $X < 29,5$       | 11   | 21,6%  |

### b. Uji Hipotesis

Pada uji normalitas, kedua nilai signifikansi dari dua variabel tersebut menunjukkan nilai  $> 0,05$  yang artinya data terdistribusi normal. Kemudian dalam uji linearitas, antara variabel *Self-disclosure* dengan stres akademik mendapat nilai signifikan sebesar 0,212. Kedua hasil uji linearitas tersebut menunjukkan nilai linearity  $\leq 0,05$  yang artinya ada hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan,.

Uji Korelasi antara variabel Berpikir Positif (bebas) dengan variabel Kecemasan (terikat) mendapat nilai *Pearson Correlation* sebesar -0,585. Nilai signifikansi dari hasil uji korelasi ini lebih kecil dari 0,05 (nilai signifikansi  $< 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan dari variabel bebas (Berpikir Positif) terhadap variabel terikat (Kecemasan).

### c. Pembahasan

#### 1) Tingkat Berpikir Positif Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi

Hasil analisis dari uji deskriptif pada kategorisasi bahwa Anggota BKK SMK 11 Maret memiliki tingkat berpikir positif yang sangat tinggi yaitu 54% dimana ini menjelaskan bahwa berpikir positif dapat membuat seseorang dalam kondisi tes atau adanya taha tes dapat membantu mengurangi rasanya kurang percaya diri. Hasil analisis korelasional pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi.

#### 2) Tingkat Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi

Pada hasil penelitian dari uji deskriptif yaitu kategorisasi pada tingkat kecemasan adalah memiliki tingkat kecemasan pada kategorisasi sedang yang lebih banyak yaitu 41.2%, dan memiliki selisih angka yang tidak

terlalu jauh pada tingkat kategorisasi tinggi, oleh sebab itu dari hasil penelitian ini menguraikan bahwa tingkat kecemasan pada tes wawancara kerja pada para pelamar kerja saat tes wawancara kerja.

### **3) Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi**

Analisis linear sederhana yang dilakukan oleh peneliti dengan bantuan IBM SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 25.0 for windows menghasilkan bahwa terbukti adanya hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. Hal tersebut dapat diketahui dari data yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,00 yang mana lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05. Ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi. Hubungan yang signifikan ini bisa diartikan bahwa antara berpikir positif dengan kecemasan mempunyai korelasi antar variabel. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa apabila semakin tinggi berpikir positif maka akan semakin rendah kecemasan, dan begitu juga sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan tingkat kecemasan Pada Pelamar Kerja Saat Melakukan Tes Wawancara Kerja Di BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi berpikir positif dan kecemasan, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal

merupakan faktor yang berasal dari dalam individu sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Berpikir positif dapat membantu para pelamar kerja untuk mengendalikan dan mengontrol diri, dengan adanya berpikir positif pelamar kerja akan berusaha untuk mengendalikan rasa cemasnya pada saat melakukan tes wawancara kerja. Selain itu, berpikir positif juga bisa membantu para pelamar kerja menyesuaikan kemampuan pada dirinya sendiri sehingga bisa melatih hal yang menjadi kelemahan dan membuat seseorang itu merasa cemas. Dalam hal ini tujuan yang diinginkan adalah lolos dari proses seleksi kerja.

Beberapa uraian diatas, dapat

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari analisis uji deskriptif dimana kategorisasi yang ada pada tingkatan variabel yang ada menunjukkan adanya hubungan. Dikarenakan pada variabel berpikir positif tingkat frekuensi pada anggota BKK memiliki hasil paling banyak pada tingkat tinggi, sedangkan pada variabel kecemasan memiliki frekuensi paling banyak pada tingkat sedang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan pada pelamar kerja saat melakukan tes wawancara kerja, dengan nilai korelasi sebesar -0,585 yang artinya apabila anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi berpikir positif maka tingkat kecemasan saat melakukan tes wawancara kerja semakin rendah, sebaliknya apabila mahasiswa berpikir negatif maka tingkat kecemasan untuk menghadapi masa depannya semakin tinggi.

### **B. Saran**

**Bagi subjek penelitian.** Hasil penelitian menunjukkan bahwa berpikir

positif memiliki sumbangan yang signifikan dalam mengatasi kecemasan saat melakukan tes wawancara. Oleh karena itu diharapkan kepada anggota BKK SMK 11 maret untuk selalu berusaha dalam memepertahankan dan berlatih diri untuk senantiasa berpikir positif agar anggota BKK SMK 11 Maret Kab. Bekasi dapat terhindar dari rasa cemas saat tes wawancara kerja. Salah satu yang harus dipersiapkan adalah meningkatkan *Soft skill/hard skill*, membekali diri dengan keterampilan-keterampilan agak rasa cemas yang dirasakan dapat dengan mudah diatasi.

**Bagi penelitian selanjutnya.** Bagi yang berminat untuk meneliti masalah ini agar lebih memperhatikan dan menambah variabel lain yang berpengaruh pada kecemasan menghadapi masa depan seperti melihat dari sisi Latar belakang pendidikan individu, Optimisme dan Kepribadian. Dan juga diperhatikan lagi subjek penelitian agar dapat disesuaikan yang akan terjadi, setelah itu dengan adanya rancangan tambahan dengan keterakitan pengaruh dari kedua variabel pada penelitian ini.

## REFERENSI

- Adelia, W. (2011). *Kehebatan Berfikir Positif: Meraih kebahagiaan dan kesuksesan sejati dan menjadikan hidup anda lebih bermakna*. Bandung: Sinar Kejora.
- Albrecht, K. (1992). *Daya Pikir: Metode Peningkatan Potensi Berpikir*. Semarang: Dahara Prize.
- Anshori, M. (2009). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Airlangga University Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsy, H. (2011). *Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa fakultas psikologi UIN SUSKA RIAU*. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BPS, T. (2020). DATA PENDUDUK INDONESIA.
- Dewi, A., & Andrianto, S. (2006). Hubungan antara pola pikir dengan kecemasan.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- El-Qudsy, I. (2010). *Keajaiban Berpikir Positif*. Yogyakarta: Media Baca.
- Fabella, A. (1993). *Keajaiban Berpikir Positif*. Yogyakarta : Kanisius.
- Fabella, A. T. (1993). Anda sanggup mengatasi stress. *Indonesia Publishing House*.
- Garaika, & Margahana, H. (2019). PERAN SELEKSI (SELECTION) TENAGA KERJA YANG TEPAT TERHADAP TERCAPAINYA TUJUAN ORGANISASI. *Jurnal Aktual STIE Trisna Negara*, Volume 17 (2) , Hal. 133-141.
- Harber, & Runyon. (1984). *Psychology of Adjusment*. Homewood IL : The Dorsey.
- Harber, A. &. (1984). *Psychology of Adjusment*. Homewood IL : The Dorsey.
- McCarthy, J. &. (2004). Measuring job interview anxiety: Beyond weak knees and sweaty palms. . *Personnel Psychology*, 57(3), 607-637.

- McCarthy, J. M. (2021). Distressed and distracted by COVID-19 during high-stakes virtual interviews: The role of job interview anxiety on performance and reactions. *Journal of Applied Psychology*, 106(8), 1103.
- Mu'arif. (2005). Hubungan Kecemasan dengan Agresifitas Humanitas Indonesia. *Psychological Journal*, 2, 1012–11.
- Nasrudin, M. W. (2018). GANGGUAN KECEMASAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Oendekatan Psikologi).
- Nasrudin, M. W. (2018). *Gangguan Kecemasan dalam perspektif Alqur'an (dalam pendekatan psikologi)*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nevid, J. S. ((2005). Psikologi Abnormal. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima. Jilid 1. *Jakarta: Penerbit Erlangga*.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi. Abnormal. Terjemahan Tim Psikologi Universitas Indonesia. Edisi Kelima*.
- Nur Isnaini, N. S. (2015). Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Jurnal Indigenious*, 13(1), 39–50.
- Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 1, No. 2.
- Pedak, M. (2009). *Metode Super nol Menaklukkan Stres (cemas)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, H., & Sutopo, W. (Januari 2018). INDUSTRI 4.0: TELAAH KLASIFIKASI ASPEK DAN ARAH. *Jurnal Teknik Industri*, Vol. 13, No. 1.
- Prihastuti, N. W. ((2012). Tingkat kecemasan sarjana. 4(3), 2–6.
- Rachmady, T. M. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala Correlation Adversity Quotient and the Anxiety in Facing the Working World on Fresh graduate from Syiah Kuala University. 6(1), 54–60.
- Ramaiah, S. (2003). Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. *Jakarta: Pustaka Populer Obor*.
- Sa'diyah, H., & Kriyantono, R. (2018). Kearifan Lokal dan Strategi Komunikasi Public Relations. *Jurnal*, 171-188.
- Sandroto, C. W. (1999). Wawancara sebagai salah satu alat seleksi. *Bina Ekonomi*.
- Sugiyono. (2000). *Keajaiban Berpikir Positif*. Bandung: Alfabeta.