

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lembaga Pelatihan Kerja (LPK) merupakan lembaga Pendidikan non formal yang diselenggarakan bagi masyarakat untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan. Lembaga ini mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Terdapat berbagai jenis LPK, salah satunya yaitu LPK yang memberikan pembelajaran bahasa asing, seperti bahasa Jepang. Berdasarkan data *Japan Foundation* tahun 2015, jumlah pembelajar bahasa Jepang di Indonesia meningkat hingga 22,2 %. Hal tersebut karena banyak tersedia lapangan pekerjaan yang menuntut kemampuan bahasa Jepang baik di dalam maupun luar negeri, khususnya di Jepang. Sehingga, banyak masyarakat tertarik untuk mempelajari bahasa Jepang untuk bisa bekerja disana.

LPK Kamisora yang berlokasi di Boyolali, Jawa Tengah, merupakan salah satu LPK yang mengadakan pembelajaran bahasa Jepang sekaligus mempersiapkan pelatihan untuk mengasah kompetensi sesuai bidang pekerjaan yang ada di Jepang. LPK ini berdiri sejak tahun 2008 yang didirikan dengan tujuan untuk berkontribusi dalam pembangunan masyarakat Indonesia dan Jepang, khususnya dalam bidang pelatihan bahasa Jepang dan pelatihan kerja untuk magang dan bekerja di Jepang.

Calon peserta magang umumnya memiliki dua sisi emosi yang berjalan beriringan: **harapan** dan **kecemasan**. Harapan dapat berupa cita-cita untuk memperbaiki kondisi ekonomi keluarga, memperoleh pengalaman internasional, serta meningkatkan kompetensi diri. Di sisi lain, kecemasan muncul dalam bentuk

kekhawatiran terhadap tantangan bahasa, budaya, isu diskriminasi, tekanan kerja, hingga ketidakpastian masa depan.

Tujuan utama dari bekerja adalah mendapatkan uang. Namun ketika ekonomi masih belum stabil, mencari pekerjaan dengan gaji yang sesuai sering dianggap susah. Ketika Jepang menawarkan gaji yang lebih tinggi dari standar gaji di Indonesia, banyak yang menaruh harapan dan keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai itu. Harapan tersebut dapat semakin kuat ketika seseorang termotivasi dan mengalami kesulitan dalam hidup, baik dari segi finansial atau pendidikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015) yang memaparkan bahwa harapan adalah kemampuan diri pada seseorang dalam keadaan sulit untuk merencanakan jalan keluar diiringi dengan motivasi guna mencapai tujuan.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari dan Kusreni (2017) mengungkapkan bahwa jumlah penduduk miskin berpengaruh signifikan terhadap migrasi tenaga kerja keluar negeri berdasarkan provinsi di Indonesia. Nilai signifikan penduduk miskin sebesar 0.000 dan nilai koefisien sebesar 0.013, sehingga dapat diinterpretasikan ketika kenaikan 1% jumlah penduduk miskin, maka akan meningkatkan 1,3% migrasi tenaga kerja ke luar Indonesia. Selain itu berkarir di Jepang banyak diminati pekerja Indonesia karena Jepang mampu memberikan gaji yang relative tinggi. Hal ini didukung pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Srimulyani et al. (2023) berjudul motivasi mahasiswa keperawatan untuk bekerja di Jepang, yang menjelaskan ada sebanyak 124 responden ingin mencari pengalaman kerja, 76 ingin memiliki gaji yang lebih besar dibandingkan di Indonesia, serta 62 dan 28 responden minat bekerja di luar negeri karena faktor

ekonomi. Hal ini dapat menjadi alasan utama para pekerja di Indonesia lebih memilih untuk bekerja di Jepang karena menawarkan gaji yang lebih tinggi. Selain itu, jumlah penduduk miskin yang semakin besar yang diakibatkan oleh ekonomi yang belum stabil membuat banyak orang lebih memilih bekerja di negara maju seperti di Jepang.

Perbedaan bahasa dan budaya menjadi tantangan tersendiri untuk para pekerja dari Indonesia. Persiapan yang matang dan adaptasi cepat sangat penting dilakukan bagi para calon pekerja, tujuannya untuk meminimalisir hal yang tidak diinginkan terjadi. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mustika (2020) faktor perbedaan bahasa, etnis dan budaya merupakan alasan adanya kejadian diskriminasi. Selain itu persiapan yang kurang matang dari peserta magang juga menjadi alasan terjadinya diskriminasi karena mereka dianggap kurang kompeten. Hal ini dapat menjadi sumber kecemasan yang mungkin dialami oleh calon peserta magang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2020) kecemasan adalah perasaan takut yang *irrational*, dan dialami semua individu serta merupakan respon alami individu atas suatu peristiwa, reaksi emosi takut menimbulkan perasaan tidak nyaman, sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut. Dari pemaparan materi diatas peneliti bermaksud untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana harapan dan kecemasan secara bersamaan yang dialami oleh siswa LPK Kamisora sebagai calon peserta magang kerja di Jepang.

Penelitian ini secara khusus berfokus pada gambaran harapan dan kecemasan siswa-siswi LPK Kamisora yang sedang dalam proses belajar untuk persiapan

keberangkatan magang ke Jepang. Pemilihan variabel didasarkan pada belum banyak jurnal yang membahas tentang variabel dan subjek tersebut. Didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Priyadi (2019) yang menjelaskan bahwa motivasi yang melatarbelakangi seseorang bekerja menjadi buruh migran di luar negeri tidak semata-mata karena ingin mengumpulkan uang, namun juga mencari pengalaman hidup dan menambah wawasan menjadi alasan lebih dominan. Dengan ditawarkan gaji yang cukup tinggi, hal tersebut tentunya menjadi harapan untuk dicapai guna meraih kehidupan yang lebih baik kedepan. Seperti yang diungkapkan oleh Firmansyah (2025) yang menjelaskan tentang seorang mantan pekerja migran di Jepang asal dari Bengkulu yang sukses membangun LPK sepulangnya dari Jepang. Alasannya adalah ia ingin berbagi ilmu dan pengalaman dan agar calon pekerja di Jepang mendapatkan informasi, konsultasi dan tidak tertipu. Hal ini didukung oleh Al Faqir (2024) yang menjelaskan tentang seorang mantan pekerja di Jepang yang sukses dalam berbisnis ketika kembali ke Indonesia. Warga Tulungagung tersebut menjelaskan setelah bekerja di Jepang selama satu decade ia memilih untuk mengembangkan bisnis di Indonesia karena dirasa banyak peluang. Salah satu bisnis utama yang ia rintis adalah budidaya ikan sidat, yang setelah mengalami keuntungan ia sampai bisa berdagang ekspor ke Jepang. Hal tersebut yang menarik perhatian peneliti untuk melakukan eksplorasi secara mendalam mengenai harapan calon peserta magang di Jepang.

Disamping itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Azzahra dan Visiaty (2025) menjelaskan bahwa para pekerja Indonesia di Jepang merasakan kecemasan ketika berkomunikasi dalam bahasa Jepang secara lisan di tempat kerjanya.

Kecemasan yang dirasakan berupa kecemasan aktivitas komunikasi lisan, pemahaman bahasa, maupun kemampuan bahasa Jepang yang dimiliki. Kedua hasil penelitian diatas dijadikan dasar oleh peneliti untuk melakukan eksplorasi secara mendalam tentang apa harapan yang muncul ketika sedang mempersiapkan magang kerja di Jepang serta mengetahui kecemasan apa yang timbul dan bagaimana responnya.

Selain itu LPK Rank-A Indonesia (2025) (<https://rank-agroup.com/>, diakses pada tanggal 10 November 2025 pukul 14.00 WIB) menuliskan tentang 5 alasan peserta magang gagal bertahan di Jepang antara lain kaget budaya dan sulit beradaptasi, kendala bahasa Jepang yang menghambat komunikasi, beban kerja berat dan tidak sesuai harapan, masalah disiplin dan pelanggaran aturan, serta tekanan mental dan rindu kampung halaman.

Dengan pendekatan kualitatif eksploratif, penelitian ini diharapkan mampu menggali secara mendalam seperti apa harapan yang tumbuh selama mereka mempersiapkan diri dan bagaimana tingkat kecemasan mereka yang terbentuk selama mempersiapkan magang. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menjadi rujukan yang dapat diandalkan untuk lebih mengetahui secara mendalam tentang harapan dan kecemasan yang muncul pada satu kondisi khususnya pada calon peserta magang kerja di Jepang.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menggambarkan secara mendalam harapan calon peserta magang LPK Kamisora terhadap kehidupan kerja di Jepang

2. Mengidentifikasi dan mengklasifikasikan jenis-jenis kecemasan yang dialami calon peserta magang
3. Menganalisis faktor-faktor sosial, psikologis, dan budaya yang memengaruhi harapan kecemasan tersebut

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi kerja, khususnya yang berkaitan dengan dinamika emosi dalam proses migrasi tenaga kerja.

1.3.2 Manfaat Praktis

- a. **Bagi LPK Kamisora:** Memberikan gambaran konkret mengenai kondisi psikologis siswa, yang dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program pelatihan mental, konseling, atau pembekalan non-teknis.
- b. **Bagi peserta magang:** Memberikan refleksi terhadap kesiapan mental mereka dalam menghadapi kehidupan kerja di Jepang.
- c. **Bagi pemerintah/instansi pengirim tenaga kerja:** Menjadi bahan evaluasi dalam merancang kebijakan pelatihan dan perlindungan bagi tenaga kerja migran.

1.4 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
1.	Strategi Komunikasi Pekerja Migran Indonesia	Moch. Ahdan Athallah, Ferry	2024	Wawancara mendalam dengan	Hasil menunjukkan bahwa PMI mengalami berbagai bentuk kecemasan, termasuk kecemasan bahasa, kecemasan terkait

	dalam Mengatasi Culture Shock Selama Bekerja di Jepang	Adhi Dharma		metode fenomenologi	kebiasaan, dan kecemasan terkait pola pikir. Para pekerja berhasil mengelola kecemasan ini melalui tiga strategi aktif, pasif, dan interaktif. Strategi aktif yakni terus beradaptasi dan menghargai budaya Jepang.
2.	Hubungan Lingkungan Dan Sosial Budaya Dengan Stress Kerja Perawat	Alivia Intan Fahrully, Solehudin, Lannasari	2024	Analisis korelasi dengan desain studi cross sectional	Hasil menunjukkan bahwa hubungan lingkungan dengan tingkat stres kerja perawat Indonesia di Tokyo, Jepang diperoleh p-value sebesar 0,002. Hubungan sosial budaya dengan tingkat stres kerja perawat diperoleh p-value sebesar 0,001.
3.	<i>Language Anxiety</i> Yang Dirasakan Pemagang Orang Indonesia Ketika Bekerja Di Jepang	Sarah Azzahra, Arianty Visiaty	2025	Kuantitatif dengan metode survei menggunakan kuesioner skala likert online	Hasil menunjukan bahwa para pekerja magang penutur bahasa Jepang orang Indonesia yang bekerja di Jepang merasakan kecemasan ketika berkomunikasi dalam bahasa Jepang secara lisan di tempat kerjanya. Kecemasan bahasa yang dirasakan baik berupa kecemasan terhadap aktivitas komunikasi lisan, pemahaman bahasa, maupun kemampuan bahasa Jepang yang dimiliki.

Perbedaan antara penelitian yang sudah ada dengan penelitian yang akan peneliti lakukan antara lain:

1. Memiliki perbedaan subjek penelitian dan fokus pada variabel, kecemasan secara umum dan kecemasan bahasa.
2. Memiliki perbedaan subjek penelitian dan fokus variabel penelitian, kecemasan dan stress kerja.

3. Memiliki perbedaan variabel penelitian yaitu kecemasan bahasa dan kecemasan secara umum.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 HARAPAN

2.1.1 Teori Harapan

Snyder (2000) dalam Carr (2004) menyatakan bahwa harapan adalah keseluruhan dari kemampuan yang dimiliki individu untuk menghasilkan jalur mencapai tujuan yang diinginkan, bersamaan dengan motivasi yang dimiliki untuk menggunakan jalur-jalur tersebut. Harapan didasarkan pada harapan positif dalam pencapaian tujuan. Snyder dkk, (1991) menambahkan harapan adalah keadaan termotivasi yang positif didasarkan pada hubungan interaktif antara agency (energi yang mengarah pada tujuan) dan pathway (rencana untuk mencapai tujuan).

Snyder (2000) dalam Carr (2004) mengkonsepkan harapan ke dalam dua komponen, yaitu kemampuan untuk merencanakan jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan agency atau motivasi untuk menggunakan jalur tersebut. Harapan merupakan keseluruhan dari kedua komponen tersebut. Berdasarkan konsep ini, harapan akan menjadi lebih kuat jika harapan ini disertai dengan adanya tujuan yang bernilai yang memiliki kemungkinan untuk dapat dicapai, bukan sesuatu yang mustahil dicapai. Pemikiran *hopeful* mencakup tiga komponen, yaitu goal, pathway thinking, dan agency thinking. Namun jika individu memiliki keyakinan untuk mencapai tujuannya, maka individu tidak memerlukan harapan. Sebaliknya, jika individu yakin bahwa ia tidak akan bisa maka ia akan menjadi *hopeless*. Berdasarkan konseptualisasi ini, emosi positif

dan negatif merupakan hasil dari pemikiran *hopeful* atau *hopeless* yang memiliki tujuan.

Teori harapan juga menekankan peran dari hambatan, stressor, dan emosi, ketika menjumpai hambatan yang menghalangi pencapaian tujuan, individu menilai kondisi tersebut sebagai sumber stres. Berdasarkan postulat teori harapan, emosi positif dihasilkan dari persepsi mengenai keberhasilan pencapaian tujuan. Sebaliknya emosi negatif mencerminkan kegagalan pencapaian tujuan, baik yang mengalami hambatan ataupun tidak mengalami hambatan. Oleh karena itu, persepsi mengenai keberhasilan pencapaian tujuan akan mendorong munculnya emosi positif dan negative. Kemudian emosi ini bertindak sebagai *reinforcing feedback* (Snyder, Simpson & Hughes, 2006).

Berdasarkan pada uraian tokoh-tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa harapan adalah emosi positif yang muncul akibat dari persepsi pribadi mengenai motivasi dan perencanaan seseorang untuk mencapai tujuan.

2.1.2 Aspek-aspek harapan

Harapan yang ditanamkan dalam suatu kehidupan individu memiliki beberapa aspek. Menurut Snyder (2000), aspek-aspek yang terkandung dalam teori harapan adalah sebagai berikut Goal, pathway thinking, agencythinking, berikut adalah penjelasan mengenai ke tiga aspek Harapan:

a. Goal

Aspek pertama dari harapan adalah goal, *Goal* atau tujuan sendiri diartikan oleh Averill dalam Snyder (2000) sebagai sasaran dari tahapan tindakan mental yang menghasilkan komponen kognitif. Tujuan

menyediakan titik akhir dari tahapan perilaku mental individu, tujuan dapat berupa tujuan jangka pendek ataupun jangka panjang, namun tujuan harus cukup bernilai untuk mengaktifkan pemikiran yang disadari.

Tujuan harus memiliki kemungkinan untuk dicapai tetapi juga mengandung beberapa ketidakpastian. Pada suatu akhir dari kontinum kepastian, kepastian yang absolut adalah tujuan dengan tingkat kemungkinan pencapaian 100%, tujuan seperti ini tidak memerlukan harapan. Harapan berkembang dengan baik pada kondisi tujuan yang memiliki tingkat kemungkinan pencapaian sedang (Averil 1896 dalam Synder, 2000).

Lopez dkk (2003) menyatakan bahwa tujuan dapat berupa *approach-oriented in nature* (misalnya sesuatu yang positif yang diharapkan untuk terjadi) atau *preventative in nature* (misalnya sesuatu yang negatif yang ingin dihentikan agar tidak terjadi lagi). Tujuan juga sangat beragam dilihat dari tingkat kemungkinan untuk mencapainya. Bahkan suatu tujuan yang tampaknya tidak mungkin untuk dicapai, dimungkinkah dapat tercapai dengan perencanaan dan usaha yang lebih keras.

b. *Pathway Thinking*

Pathway thinking menurut Snyder (1991) dalam Lopez dkk (2003) adalah proses seseorang untuk dapat mencapai tujuan dengan cara memandang dirinya sebagai individu yang memiliki kemampuan untuk mengembangkan suatu jalur untuk mencapai tujuan. Proses *pathway thinking*

ditandai dengan pernyataan pesan internal yang meyakinkan diri sendiri seperti dirinya akan menemukan cara untuk menyelesaikan suatu masalah.

Pathway thinking mencakup pemikiran mengenai kemampuan untuk menghasilkan satu atau lebih cara yang berguna untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Beberapa jalur yang dihasilkan akan berguna ketika individu menghadapi hambatan, dan orang yang memiliki harapan yang tinggi merasa dirinya mampu menemukan beberapa jalur alternatif dan umumnya mereka sangat efektif dalam menghasilkan jalur alternatif.

c. *Agency Thinking*

Komponen motivasional pada teori harapan adalah agency, agency dapat diartikan sebagai kapasitas untuk menggunakan suatu jalur untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Agency mencerminkan persepsi individu bahwa dirinya mampu mencapai tujuannya melalui jalur-jalur yang dipikirkannya, agency juga dapat mencerminkan penilaian individu mengenai kemampuannya bertahan ketika menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan.

Berbeda dengan efikasi diri, agency -thinking hanya berada di ranah kognitif, dimana agencythinking ini memunculkan kemauan individu untuk memotivasi diri, sedangkan efikasi diri sudah memunculkan perilaku dari keyakinan atas kemampuan yang dimiliki. Hal ini juga dijelaskan oleh Snyder, Simpson & Hughes (2006) bahwa definisi harapan diarahkan pada dua komponen yaitu kemauan dan cara sesuai dengan ungkapan lama bahwa dimana ada kemauan, di situ ada jalan.

Pada penelitian ini pengukuran harapan menggunakan aspek-aspek harapan yang disusun oleh Snyder (2000) yang terdiri dari goal (memiliki tujuan yang ingin dicapai), pathway-thinking (cara atau usaha untuk mewujudkan tujuan), dan agency-thinking (motivasi atau energi dari dalam diri untuk melakukan usaha agar tercapainya tujuan).

2.1.3 Faktor-faktor Harapan

Meskipun Snyder (2000) memfokuskan teorinya pada struktur kognitif internal seperti *agency* dan *pathways*, banyak studi lanjutan yang menunjukkan bahwa harapan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Berikut penjelasannya:

a. Faktor Internal

1. *Self-Efficacy*

Menurut Bandura, A. (1997) *Self-Efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Orang dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki harapan lebih besar dalam menghadapi tantangan.

2. Optimisme

Menurut Carver, C. S., Scheier, M. F. (2002) optimisme adalah Pandangan positif terhadap masa depan dan kecenderungan memperkirakan hasil yang baik. Optimisme membantu individu mempertahankan harapan meski dalam situasi sulit.

3. Motivasi Intrinsik

Menurut Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000) motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam diri sendiri tanpa bergantung pada hadiah eksternal. Motivasi ini memperkuat *agency thinking* dan keinginan untuk mencapai tujuan secara mandiri.

4. Kecerdasan Emosional

Menurut Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990) kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri dan orang lain. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu menjaga harapan saat menghadapi tekanan.

b. Faktor Eksternal

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan yang berasal dari orang lain berupa dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari keluarga, teman, mentor, atau institusi. Dukungan ini dapat memperkuat harapan dengan memberi rasa aman dan keyakinan bahwa individu tidak sendiri (Cobb, 1976).

2. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan menjadi faktor eksternal yang sangat penting untuk menunjang harapan. Lingkungan yang positif dan suportif meningkatkan peluang individu merasa harapan mereka realistis dan dapat dicapai. Misalnya, lingkungan belajar yang terbuka dan mendorong kreativitas memperkuat *pathways thinking* (Ames, 1992).

3. Model Peran yang Positif

Kehadiran sosok yang berhasil melewati tantangan serupa dapat menumbuhkan harapan melalui observasi dan inspirasi. Individu belajar dari pengalaman orang lain bahwa keberhasilan itu mungkin (Schunk, 1987).

Weil (2000) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi harapan, yaitu dukungan sosial, kepercayaan religius, dan kontrol, sebagai berikut adalah penjabaran masing masing faktor:

a. Dukungan Sosial

Harapan memiliki kaitan erat dengan dukungan sosial. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Raleigh 1998 dalam Weil, 2000) mengenai pasien yang menderita penyakit kronis, menghasilkan sebuah temuan bahwa keluarga dan teman pada umumnya diidentifikasi sebagai sumber harapan untuk penderita penyakit kronis dalam beberapa aktivitas seperti mengunjungi suatu tempat, mendengarkan, berbicara dan memberikan bantuan secara fisik. Selanjutnya Herth 1897 (dalam Weil, 2000) mengidentifikasi pertahanan hubungan peran keluarga sebagai sesuatu yang penting bagi tingkat harapan dan coping. Sebaliknya, kurangnya ikatan sosial diatribusikan sebagai hasil kesehatan yang lebih buruk seperti peningkatan morbidity dan kematian awal. Individu mengekspresikan perasaan tidak berdaya ketika mereka tidak mampu berkomunikasi dengan orang lain.

b. Kepercayaan Religius

Kepercayaan religius dijelaskan sebagai kepercayaan dan keyakinan seseorang pada hal positif atau menyadarkan individu pada kenyataan bahwa terdapat sesuatu atau tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya untuk situasi individu saat ini. Spiritual merupakan konsep yang lebih luas dan terfokus pada tujuan dan makna hidup serta keterkaitan dengan orang lain, alam, ataupun dengan Tuhan, Kepercayaan religius dan spiritual juga telah diidentifikasi sebagai sumber utama harapan dalam beberapa penelitian (Reed 1997 dalam Weil, 2000). Raleigh 1998 dalam Weil (2000) menyatakan bahwa kegiatan religius merupakan strategi kedua yang paling umum untuk mempertahankan harapan dan juga sebagai sumber dalam mendukung harapan pada pasien dengan penyakit kronis.

c. Kontrol Diri

Mempertahankan kontrol diri merupakan salah satu bagian dari konsep harapan, mempertahankan kontrol diri dapat dilakukan dengan cara tetap mencari informasi, menentukan nasib sendiri, dan kemandirian yang menimbulkan perasaan kuat pada harapan individu. Menurut Venning dalam Weil (2000) Kemampuan individu untuk mengontrol dirinya sendiri juga dipengaruhi self-efficacy, dengan adanya self-efficacy seseorang dapat meningkatkan persepsi akan kemampuannya mengontrol dirinya sendiri.

2.2 KECEMASAN

2.2.1 Teori Kecemasan

Clark & Beck (2010) memandang kecemasan sebagai produk dari distorsi kognitif dan skema negatif, yaitu pola pikir yang berlebihan terhadap ancaman di masa depan. Kecemasan muncul karena cara berpikir seseorang menilai situasi sebagai lebih berbahaya daripada kenyataannya, yang kemudian memicu respons emosional, fisiologis, dan perilaku. Clark & Beck (2010) membedakan kecemasan normal (respon terhadap ancaman nyata) dari kecemasan klinis (*patologis*) yang dipertahankan oleh *disfungsi kognitif*, bukan karena tingkat bahaya secara objektif di lingkungan.

Clark dan Beck (2010) mendefinisikan kecemasan dilihat dari skema ancaman sebagai informasi pengetahuan jangka panjang yang spesifik untuk ancaman dimana individu akan merasa cemas ketika mendapatkan stimulus yang berhubungan dengan trauma, pengalaman, atau kerentanan diri terhadap bahaya dunia nyata. Berbeda dengan skema asumsi dan disfungsi kognitif, skema ini adalah asumsi yang terkondisikan untuk menghindari dan tidak mau menerima ancaman yang secara tidak sadar membenarkan hal yang membuat individu merasa cemas dan khawatir yang berlebihan.

Clark & Beck (2010) memandang kecemasan yang khususnya adalah kecemasan umum dan gangguan panik sebagai produk dari distorsi kognitif dan skema negative yang berfokus pada ancaman di masa depan dan penilaian risiko yang berlebihan. Teori ini berakar pada model kognitif Aaron Beck yang lebih umum, yang menyatakan bahwa pikiran (kognisi) berperan sentral dalam

pembentukan perasaan (emosi) dan Tindakan (perilaku). Menurut Beck & Emery (1985) pikiran otomatis negatif dan skema inti negatif tidak hanya berlaku pada depresi namun juga berlaku pada kecemasan, meskipun kontennya berbeda. Ketika depresi, seseorang akan memikirkan suatu hal yang besar seperti kerugian, kegagalan dan tidak berharga, dengan skema inti merasa dirinya tidak berdaya dan tidak kompeten. Pada kecemasan, seseorang akan memikirkan sesuatu yang masih bersifat ancaman atau bencana, dengan skema inti yaitu ketidakmampuan untuk mengatasi ancaman atau bencana tersebut.

Berdasarkan pada uraian tokoh-tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah emosi negatif yang muncul akibat dua komponen utama yaitu kesalahan berpikir dan menilai seseorang terhadap suatu ancaman yang berlebihan dan rasa ketidakmampuan yang tinggi untuk mengatasi ancaman tersebut.

2.2.2 Aspek-aspek kecemasan

Carl & Beck (2010) menjelaskan bahwa kecemasan terdiri dari empat aspek utama:

a. Aspek Kognitif

Aspek ini berpusat pada bagaimana seseorang menafsirkan situasi sebagai ancaman. Clark & Beck menekankan bahwa pikiran negatif otomatis dan distorsi kognitif memainkan peran kunci dalam munculnya kecemasan. Indikator yang muncul biasanya berupa pikiran negatif otomatis, persepsi ancaman yang berlebihan terhadap situasi tertentu, kesalahan berpikir seperti *catastrophizing*

(berpikir bencana), *mind reading*, dan *overgeneralization*, serta keyakinan disfungsi, seperti merasa tidak mampu melewati suatu rintangan

b. Aspek Emosional

Kecemasan melibatkan reaksi emosional yang intens, menetap, dan tidak proporsional terhadap ancaman yang dipersepsikan. Clark & Beck menekankan bahwa emosi ini bersumber dari interpretasi kognitif yang salah. Indikator yang muncul biasanya berupa perasaan takut, khawatir, gugup, atau panik yang terus-menerus, serta emosi intens (berlebihan) yang tidak sebanding dengan situasi nyata.

c. Aspek Fisiologis

Aspek ini menjelaskan bagaimana tubuh bereaksi secara biologis terhadap ancaman yang dipersepsikan. Kecemasan memicu aktivasi sistem saraf simpatik, menghasilkan gejala tubuh khas. Indikator yang muncul biasanya berupa reaksi tubuh seperti jantung berdebar, berkeringat, sesak napas, tegang otot, dan aktivasi sistem saraf simpatik (respon "*fight or flight*").

d. Aspek Perilaku

Perilaku individu dengan kecemasan sering kali bersifat penghindaran atau defensif, dan bertujuan untuk menurunkan kecemasan dalam jangka pendek meskipun justru bisa memperkuatnya dalam jangka panjang. Indikator yang muncul biasanya berupa penghindaran terhadap situasi yang dianggap mengancam, selalu mencari jaminan atau membawa benda tertentu untuk merasa aman dan melakukan perilaku kompulsif untuk mengurangi kecemasan.

2.2.3 Faktor-faktor kecemasan

Menurut Carl & Beck (2010) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan:

1. Skema Negatif

Skema negative adalah struktur kognitif yang relatif stabil, terdiri dari keyakinan inti, asumsi, dan aturan yang digunakan seseorang untuk mengatur dan menginterpretasikan pengalaman. Pada individu yang rentan terhadap kecemasan, skema ini bersifat negatif dan berfokus pada bahaya atau ancaman. Skema ini berisi keyakinan bahwa dunia adalah tempat yang berbahaya dan bahwa mereka tidak mampu atau tidak siap untuk menghadapinya.

2. Distorsi Kognitif

Distorsi kognitif adalah kesalahan berpikir yang membuat sebuah ancaman terasa lebih besar, meskipun ancaman itu hanyalah hal terkecil di dunia nyata. Distorsi kognitif adalah hasil dari skema negatif. Hal ini terjadi karena pola pemrosesan informasi yang menyimpang dan sistematis yang cenderung menjaga dan memperkuat kecemasan.

3. Bias Atensi terhadap Ancaman

Bias ini terjadi ketika seseorang memiliki fokus yang berlebihan pada hal-hal yang dianggap membahayakan. Bias ini cenderung untuk lebih memperhatikan (*hypervigilance*) isyarat-isyarat yang mengancam atau berbahaya dalam lingkungan, sambil mengabaikan isyarat keselamatan.

4. Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman masa lalu adalah segala hal yang pernah terjadi di kehidupan seseorang, yang menjadi sorot utama disini adalah ketika seseorang memiliki trauma atau pengalaman yang buruk di masa lalu. Hal tersebut dapat menjadi alasan kuat untuk seseorang menjadi lebih defensif dan cenderung memikirkan kemungkinan terbutuk dari suatu kejadian.

5. Disregulasi Emosi

Disregulasi emosi adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengenali, menilai, dan mengelola emosi negatif. Penilaian ancaman yang berlebihan secara langsung dapat memicu respon emosional seperti rasa cemas, takut, dan khawatir yang tidak proporsional dengan ancaman objektif yang sebenarnya.

2.3 Kerangka Berpikir

Gambar 1. Kerangka Berpikir

