

Berpikir Positif dan Kecemasan 2025.pdf

 Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Document Details

Submission ID

trn:oid:::13990:126098727

Submission Date

Jan 13, 2026, 12:50 PM GMT+7

Download Date

Feb 11, 2026, 9:10 AM GMT+7

File Name

Berpikir Positif dan Kecemasan 2025.pdf

File Size

289.7 KB

10 Pages

4,158 Words

26,824 Characters

15% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.




Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
- ▶ Small Matches (less than 12 words)

Exclusions

- ▶ 23 Excluded Sources
- ▶ 2 Excluded Matches

Top Sources

- 12%  Internet sources
- 9%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags




0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 12%  Internet sources
- 9%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	adv.kompas.id	1%
2	Publication	Aully Grashinta, Ummu Khairun Nisa. "PENGARUH KONFORMITAS DAN RISK PERC...	1%
3	Internet	digilib.uns.ac.id	1%
4	Internet	jurnal.univrab.ac.id	<1%
5	Internet	ejournal3.undip.ac.id	<1%
6	Internet	lib.unnes.ac.id	<1%
7	Publication	Firsty Oktaria Grahani, Ardianti Agustin, Alfu Fitrotul Lailiyah, Natasha Valentina ...	<1%
8	Publication	Yani Supriani, Usep Sholahudin, Giyanti Giyanti. "Korelasi Antara Konjektur dan J...	<1%
9	Internet	repository.iainpalopo.ac.id	<1%
10	Publication	Caca Ismail, Anwar Anwar, Narastrri Insan Utami. "Keimanan dan Kecerdasan Adv...	<1%
11	Internet	e-journals.unmul.ac.id	<1%

12	Internet	jurnal.usahidsolo.ac.id	<1%
13	Internet	repository.unair.ac.id	<1%
14	Publication	Lukman Ismail, Sam'un Mukramin, St. Haniah, Sridewi Sridewi, Alfiani Aminah. "P...	<1%
15	Internet	docobook.com	<1%
16	Internet	repository.radenintan.ac.id	<1%
17	Internet	dspace.hangtuah.ac.id:8080	<1%
18	Internet	eprints.ums.ac.id	<1%
19	Internet	ejournal.mercubuana-yogya.ac.id	<1%
20	Internet	www.diva-portal.org	<1%
21	Publication	Narastri Insan Utami, Eti Fari'ah. "Hubungan Berpikir Positif Dan Stress Akademi...	<1%
22	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
23	Internet	indochembull.com	<1%
24	Internet	journal.unesa.ac.id	<1%

BERPIKIR POSITIF DAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA INDIVIDU DENGAN PENYANDANG DISABILITAS DI PINILIH, YOGYAKARTA

Agum Sadinri¹, Sheilla Varadhila Peristianto²

^{1,2}Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Article Info

Article History

Submitted:

30th October

Final Revised:

12th February 2025

Accepted:

13th February 2025

Abstract

Background: Individuals with disabilities face various challenges in the workforce, including physical, psychological, and social barriers that hinder full access and participation, leading to anxiety about entering the workforce. Anxiety often arises due to negative thinking. Positive thinking, however, can help individuals manage this anxiety. **Objective:** This study aims to examine the relationship between positive thinking and anxiety about entering the workforce among individuals with disabilities. **Method:** This research uses a quantitative approach with purposive sampling, involving 60 participants with disabilities aged 18-40. Data was collected through questionnaires that measure levels of positive thinking and anxiety about the workforce. The gathered data was analyzed using the product-moment correlation method. **Result:** The findings show a significant negative relationship between positive thinking and anxiety about entering the workforce among individuals with disabilities. **Conclusion:** The implications of this study can serve as a reference for research on marginalized communities, specifically individuals with disabilities.

Keywords: Positive thinking, world of work, anxiety, disability

Abstrak

Latar Belakang: Individu dengan penyandang disabilitas memiliki tantangan dalam menghadapi dunia kerja, termasuk fisik, psikologis, dan sosial yang menghalangi akses dan partisipasi penuh, sehingga mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja. Kecemasan cenderung muncul karena adanya pemikiran negatif. Dengan berpikir positif individu dapat mengatasi kecemasan. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada individu dengan penyandang disabilitas. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive* sampling, dan melibatkan 60 partisipan penyandang disabilitas yang berusia 18-40 tahun. Data dikumpulkan melalui skala kuisioner yang mengukur tingkat berpikir positif dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode korelasi *product moment*. **Hasil:** Hasil penelian menunjukkan adanya hubungan negative yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada individu dengan penyandang disabilitas. **Kesimpulan:** Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan referensi mengenai riset konteks komunitas marjinal dalam hal ini adalah disabilitas.

Kata kunci: Berpikir positif, dunia kerja, kecemasan, penyandang disabilitas



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author,
Published by Universitas
Muhammadiyah Gresik

*email : 210810119@student.mercubuana-yogya.ac.id

Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Jl Wates km 10 Yogyakarta 55753

7
19

11

10

2

PENDAHULUAN

Setiap individu yang terlahir ke dunia ingin lahir dengan keadaan sempurna, namun pada kenyataannya ada individu yang terlahir ke dunia dengan kekurangan fisik maupun non fisik. Ada pula individu yang terlahir sempurna namun dalam perjalannya mengalami kejadian yang menyebabkan adanya kecacatan fisik. Ketika ini terjadi maka individu tersebut akan digolongkan oleh masyarakat ke dalam golongan penyandang disabilitas. Menjadi individu dengan penyandang disabilitas bisa mengalami berbagai dampak psikologis seperti depresi, trauma, marah, cemas, tidak bisa menerima situasi, memiliki pemikiran negatif, perasaan negatif seperti cemas, sedih, tidak percaya diri, malu, penuh penyesalan, tidak berarti, dan yang paling parah adalah bunuh diri (Putri, 2020). Sejalan dengan itu, Scarvanovi (2020) juga berpendapat bahwa beberapa masalah psikologis yang dialami oleh individu dengan disabilitas diantaranya adalah perasaan menjadi manusia yang tidak berguna, perasaan tidak mampu untuk menghadapi berbagai hal, malu, tidak percaya diri dan kecemasan. Kecemasan pada dasarnya dialami oleh individu karena mengalami ketakutan yang tidak kunjung teratasi pada dirinya, namun kecemasan pada individu juga bisa muncul disebabkan beberapa hal seperti masalah pekerjaan, komunikasi sosial, kesulitan dalam memanfaatkan potensi dan peluang, ketentraman, serta keuangan (Nurodin, 2017).

Sebagai bagian dari integral masyarakat, individu dengan penyandang disabilitas menghadapi berbagai tantangan khusus dalam konteks pekerjaan. Peraturan undang-undang Republik Indonesia No 8 Tahun (2016) pada pasal 53 ayat 1 menegaskan bahwa “Pemerintah, Pemerintah Daerah, Badan Usaha Milik Negara, Badan Usaha Milik Daerah wajib mempekerjakan paling sedikit 2% (dua persen) Penyandang Disabilitas dari jumlah pegawai atau pekerja”, sedangkan pasal 2 mengatakan bahwa “Perusahaan swasta wajib mempekerjakan paling sedikit 1 (satu persen) Penyandang Disabilitas dari jumlah pegawai atau pekerja”. Namun Lippens et al., (2023) mengingatkan bahwa kenyataan empiris seringkali menggambarkan adanya ketidaksetaraan dalam akses lapangan pekerjaan, khususnya bagi disabilitas. Kocman et al. (2018) juga menambahkan bahwa faktor eksternal seperti pendidikan yang kurang inklusif dan infrastruktur yang tidak mendukung memperburuk keadaan mengenai sulitnya akses pekerjaan bagi difabel. Meskipun kenyataan empiris tidak setara, Atikasari dan Imanti (2019) mengatakan bahwa individu dengan penyandang disabilitas juga diharapkan untuk bisa berusaha lebih keras dalam penyesuaian dengan memanfaatkan sebaik mungkin kondisi fisiknya, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta adaptasi dengan emosi dan kognitif sendiri, ditambah individu dengan penyandang disabilitas diharapkan tetap memiliki harapan dan sudut pandang yang positif terutama kepada diri sendiri.

Menurut Greenberger dan Padesky dalam Tesalonia dan Wibowo (2023) terdapat 4 aspek kecemasan menghadapi dunia kerja, diantaranya adalah reaksi fisik, suasana hati, pemikiran dan perilaku. Ismail et., al. (2023) mengutip dalam Greenberger dan Padesky terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kecemasan, diantaranya adalah faktor kognitif dan faktor kepanikan. Faktor kognitif merupakan situasi atau keadaan cemas yang bersamaan dengan pemikiran bahwa individu dapat merasakan atau membayangkan sedang dalam ancaman yang meliputi aspek fisik, mental dan sosial. Sedangkan faktor kepanikan adalah suatu keadaan yang terjadi ketika individu merasakan cemas atau takut secara berlebihan, hal ini dapat ditandai dengan perubahan dari segi mental dan fisik yang terjadi pada individu. Hussain dalam pandey et., al. (2006) dalam Bratajaya dan Suhariadi (2021) juga mengatakan bahwa faktor kognitif merupakan faktor yang memiliki hubungan dengan pemikiran individu, diantaranya adalah kecemasan menghadapi dunia kerja, seperti keraguan dalam

memecahkan masalah, keseriusan dalam berpikir, serta ketidakmampuan dalam menghadapi kecemasan. Menurut teori Albert Bandura tentang teori kognitif sosial, berpikir positif memegang peranan penting dalam cara individu mengatur peristiwa dalam hidup (Yanuardianto, 2019). Berpikir positif adalah cara individu melihat segala sesuatu dari sisi positif, segi yang memberikan keuntungan dan segi yang akan memberikan dampak kesenangan terhadap dirinya (Alfita, 2011). Sejalan dengan itu Mukhlis (2013) juga mengatakan bahwa berpikir positif dapat dijabarkan menjadi salah satu metode berpikir yang lebih focus kepada sisi pandangan dan perasaan positif, baik terhadap diri sendiri, lingkungan ataupun masalah yang sedang dihadapi.

Riset yang dilakukan oleh Puspita (2023) yang membahas perihal “hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester ahir” mengungkapkan temuan ahir penelitian bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester ahir. Maka dari itu penelitian ini mengajukan hipotesis adanya hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada individu dengan penyandang disabilitas di Yayasan Pinilih, Sedayu, Yogyakarta. Semakin tinggi berpikir positif semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja, semakin rendah tingkat berpikir positif maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja.

METODE PENELITIAN

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis data berbasis korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih dalam penelitian ini sebab peneliti ingin mengetahui hubungan antar variabel secara terukur, objektif, dan mengidentifikasi hubungan dengan jelas.

Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive* sampling, dengan kriteria partisipan adalah individu dengan penyandang disabilitas, berusia 18-40 tahun, serta dapat diajak berkomunikasi dan berinteraksi. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 60 partisipan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara *offline* menggunakan 2 skala psikologi dengan model skala likert yang mengukur tingkat berpikir positif dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Skala berpikir positif disusun oleh Fari'ah (2020) dan dilakukan modifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek berpikir positif menurut Albrecht (dalam Nurindah et al., 2012) yang terdiri dari harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan penyesuaian diri terhadap kenyataan. Karena adanya modifikasi, skala dilakukan uji coba terlebih dahulu sebelum digunakan dalam pengambilan data sesungguhnya. Setelah dilakukan uji coba kepada subjek dengan kriteria yang serupa terdapat 3 aitem yang gugur tidak memenuhi nilai (α) sebesar 0,25 dan didapat hasil nilai alpha Cronbach sebesar 0,884.

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang dibuat oleh (Moslem & Abdullah, 2024) berdasarkan aspek kecemasan menghadapi dunia kerja menurut Greenberger & Padesky. Aspek-aspek kecemasan menghadapi dunia kerja terdiri dari reaksi fisik, suasana hati, pemikiran, dan perilaku. Pada skala ini

juga dilakukan uji coba kembali guna mengetahui validitas dan reliabilitas aitem jika digunakan kepada partisipan yang berbeda. Skala ini mendapat nilai alpha Cronbach sebesar 0,867 tanpa adanya aitem yang gugur.

12

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* oleh Pearson. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan dari software Jamovi versi 2.3.28 for windows.

HASIL

8

Data yang telah didapat dari respon partisipan melalui jawaban skala likert akan diolah menggunakan software Jamovi versi 2.3.28 for windows. Langkah awal dalam analisis data ini adalah melakukan uji asumsi. Uji Asumsi dilakukan dengan 2 tahapan, yakni uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan apakah data yang tersebar terdistribusi secara normal atau tidak. Lalu uji linearitas dilakukan agar dapat melihat apakah ada hubungan yang linear atau tidak antara variabel berpikir positif dan kecemasan. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

17

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Berpikir Positif	Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja
N	60	60
Shapiro-Wilk W	0,963	0,964
Shapiro-Wilk P	0,064	0,073

3

Syarat dalam analisis Shapiro-Wilk P ini adalah jika $P > 0,05$ maka data yang diperoleh tersebar secara normal, namun jika $P < 0,05$ maka data dinyatakan tidak tersebar secara normal. Pada tabel 1 nilai P pada variabel berpikir positif adalah 0,064 dan pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja adalah 0,073. Sesuai dengan syarat normalitas yang berlaku maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk P pada variabel berpikir positif dan kecemasan menghadapi dunia kerja tersebar secara normal. Setelah uji normalitas didapatkan, langkah selanjutnya adalah uji linearitas, hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 2.

13

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Model	R ²	F	Overall Model Test		
			df1	df2	P
1	0,566	75,7	1	58	<.001

23

Uji linearitas dilakukan guna mengetahui apakah hubungan antara berpikir positif dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja linear. Dua variabel dikatakan linear ketika nilai Signifikansi $p < 0,050$, sedangkan jika $p > 0,050$ maka hubungan antara dua variabel tidak linear. Pada Tabel 2 Hasil uji linearitas menunjukkan hasil $F = 75,5$ bersama nilai $p < 0,001$. Dari hasil uji ini dapat disimpulkan bahwa berpikir positif dan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki hubungan yang linear. Selain itu juga terdapat hasil R^2 dengan nilai 0,566, artinya variabel berpikir positif berperan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dengan angka 56,6%, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Langkah selanjutnya adalah uji hipotesis yang dapat dilihat pada tabel 3.

Berpikir Positif Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Individu Dengan Penyandang Disabilitas Di Pinilih, Yogyakarta

Agum Sadinri, Sheilla Varadhila Peristianto

Tabel 3. Uji Hipotesis

		Berpikir positif	Kecemasan
Berpikir positif	Pearson's r	—	—
	df	—	—
	p-value	—	—
Kecemasan	Pearson's r	-0.752	—
	df	58	—
	p-value	< .001	—

Uji hipotesis dilakukan menggunakan metode korelasi *product moment* oleh Pearson. Terdapat norma dari uji hipotesis korelasi *product moment*. Normanya adalah jika nilai P lebih atau sama dengan $P > 0,050$ maka dinyatakan tidak adanya hubungan korelasi antara variabel berpikir positif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, sedangkan jika nilai P kurang dari $P < 0,050$ maka dinyatakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan (Chee, 2015). Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 3 terdapat korelasi (r_{xy}) = - 0,752 dengan nilai $p = 0,001$ atau $p < 0,050$. Berdasarkan data tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada individu dengan penyandang disabilitas di Yayasan Pinilih Sedayu, Yogyakarta, dan dengan data ini dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian terbukti.

PEMBAHASAN

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi = - 0,752 dan nilai p value < 0,001 ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki hubungan yang negatif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada individu dengan penyandang disabilitas di Yayasan Pinilih, Sedayu, Yogyakarta. Semakin tinggi berpikir positif semakin rendah tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian ini mendukung temuan riset terdahulu yang dilakukan oleh Ananda dan Suprihatin (2021) yang menyatakan adanya hubungan antara berpikir positif dan efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum. Selain itu riset yang dilakukan oleh Syaf et al. (2017) juga menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa dengan arah hubungan negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Montijn et al. (2023) turut mengatakan bahwa pemikiran masa depan yang positif bisa menjadi alat yang efektif untuk membantu individu menurunkan kecemasan, namun efektivitasnya tergantung terhadap konteks atau relevansi antara berpikir positif yang dibayangkan dan masalah yang akan dihadapi. Penelitian yang dilakukan oleh Shokrpour et al. (2021) juga menemukan bahwa pelatihan berpikir positif secara signifikan dapat mengurangi stress dan kecemasan. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Pourdavarani et al. (2024) turut menyatakan bahwa pelatihan berpikir positif secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan. Tidak hanya itu, riset yang dilakukan oleh Puspita (2023) juga menyatakan adanya hubungan negatif antara berpikir positif

dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa ahir. Individu yang berpikir positif cenderung memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah, hal ini membuktikan adanya hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Berpikir positif dapat menjadi strategi kognitif yang efektif bagi individu dengan penyandang disabilitas. Dengan berpikir positif, individu cenderung lebih siap menghadapi tantangan, memiliki optimisme yang lebih tinggi dan dapat mengurangi ketakutan yang berlebihan terhadap dunia kerja. Individu yang berpikir positif cenderung memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja rendah. Sesuai dengan pendapat Greenberger dan Padesky dalam Tesalonia dan Wibowo (2023) bahwa pentingnya peran faktor kognitif dalam menentukan tingkat kecemasan individu. Kecemasan dipicu oleh persepsi ancaman dan respon mental yang menyertainya. Berpikir positif membantu individu mengalihkan fokus dari pemikiran negatif dan mengarahkan pemikiran individu pada solusi dan pemahaman yang lebih konstruktif. Dengan demikian, individu mampu menilai situasi dengan lebih seimbang, yang pada akhirnya dapat menurunkan reaksi emosional yang berlebihan. Pemahaman ini relevan dalam konteks penyandang disabilitas yang sering menghadapi tekanan tambahan dalam proses integrasi mereka ke dunia kerja.

6 Berpikir positif memiliki aspek-aspek yang berperan penting. Aspek-aspek tersebut terdiri dari harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan penyesuaian diri terhadap kenyataan (Albrecht dalam Nurindah dkk., 2012). Harapan positif memungkinkan individu untuk fokus pada peluang dan hasil yang diinginkan, bukan pada hambatan yang mungkin dihadapi. Dengan adanya harapan positif, motivasi untuk sukses meningkat, sehingga individu dapat melihat tantangan sebagai kesempatan, bukan sebagai ancaman. Hal ini berdampak pada pengurangan rasa takut akan kegagalan, yang merupakan salah satu pemicu utama kecemasan. Sesuai dengan pendapat dari Machmudati dan Diana (2017) bahwa harapan positif mengacu kepada fokus yang lebih besar pada pencapaian, optimisme, penyelesaian masalah, dan menjauhkan diri dari rasa takut akan kegagalan.

6 Selain itu, afirmasi diri membantu individu memperkuat rasa percaya diri mereka. Dengan melakukan afirmasi diri, individu mengingatkan diri sendiri tentang kekuatan dan kemampuan mereka. Hal ini memungkinkan individu menghadapi situasi sulit dengan lebih percaya diri dan mengurangi perasaan cemas yang muncul dari ketidakmampuan atau keraguan terhadap diri sendiri. Pemikiran afirmatif menciptakan landasan yang kuat untuk menghadapi tantangan dengan optimisme dan ketahanan mental yang lebih baik. hal ini didukung oleh pernyataan dari Wibawa (2010) bahwa afirmasi diri adalah fokus pada kekuatan individu dan melihat diri dengan penekanan pada kekuatan pribadi. Dilakukannya afirmasi diri dapat membuat diri fokus akan kekuatan dan kemampuan dalam diri individu.

Aspek ketiga adalah pernyataan yang tidak menilai. Pernyataan tidak menilai adalah sebuah pernyataan yang menekankan pada gambaran situasi daripada penilaian situasi (Fa'atin, 2018). Pernyataan yang tidak menilai mendorong individu untuk melihat situasi secara objektif dan menghindari evaluasi diri yang terlalu kritis. Dalam menghadapi tekanan dunia kerja, memiliki kemampuan untuk menilai situasi tanpa beban penilaian negatif dapat membantu menjaga keseimbangan emosi. Dengan memandang situasi tanpa prasangka yang berlebihan, individu dapat menerima keadaan dengan lebih tenang, yang pada akhirnya mengurangi kecemasan. Ini penting bagi individu penyandang disabilitas yang mungkin merasa lebih rentan terhadap penilaian negatif, baik dari diri sendiri maupun lingkungan.

Penyesuaian diri terhadap kenyataan atau biasa disebut *reality adaption*, memberikan individu kemampuan untuk menerima situasi yang ada dan menyesuaikan diri dengan cepat. Penerimaan ini menghindarkan individu dari perasaan frustrasi atau menyalahkan diri sendiri, yang sering kali

memperburuk kecemasan. Widiyastuti dan Kushartati (2012) menegaskan bahwa kemampuan adaptasi yang baik memungkinkan individu untuk mengatasi stres dengan lebih efektif, menjaga keseimbangan emosional, dan meningkatkan kapasitas adaptasi dalam menghadapi berbagai tantangan. Dengan penerimaan realitas yang lebih baik, individu menjadi lebih siap mencari solusi yang konstruktif dan melanjutkan langkah ke depan tanpa terbebani oleh rasa bersalah.

Hasil penelitian ini mempertegas bahwa berpikir positif dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mengurangi kecemasan, khususnya bagi individu penyandang disabilitas. Pemahaman ini tidak hanya penting bagi penelitian akademis, tetapi juga dapat diterapkan dalam praktik intervensi psikologis. Konselor dan praktisi kesehatan mental dapat menggunakan temuan ini untuk mengembangkan program pelatihan berpikir positif yang melibatkan penguatan harapan positif, afirmasi diri, serta strategi untuk memandang situasi secara objektif dan realistis. Implikasi dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan referensi mengenai riset konteks komunitas marginal dalam hal ini adalah disabilitas. Implementasi dari penelitian ini diharapkan dapat membantu individu penyandang disabilitas mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan dalam dunia kerja dengan lebih percaya diri dan resilien, serta mengurangi dampak negatif dari kecemasan yang dapat menghambat partisipasi individu dengan penyandang disabilitas.

Secara keseluruhan, berpikir positif memiliki kaitan erat dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Berpikir positif memiliki peran dalam kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakan individu dengan penyandang disabilitas. Berpikir positif termasuk ke dalam bagian dari kognitif individu yang dapat mempengaruhi perasaan atau emosional. Individu dengan tingkat berpikir positif yang tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih baik, sehingga tingkat kecemasan yang dirasakan individu saat menghadapi dunia kerja lebih rendah. Sebaliknya, individu yang tidak berpikir positif lebih mungkin mengalami kecemasan yang lebih tinggi disebabkan karena pemikiran-pemikiran negatif yang ada dalam pikiran individu. Tidak hanya berpikir positif yang dapat menurunkan kecemasan, tetapi kecemasan yang berhasil dikelola juga dapat meningkatkan pola pikir positif. Misalnya, setelah menghadapi tantangan dunia kerja dengan baik, individu menjadi lebih percaya diri dan optimis terhadap kemampuan dirinya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada individu dengan penyandang disabilitas di Yayasan Pinilih sedayu, Yogyakarta. Berdasarkan hal ini, tiap individu khususnya individu dengan penyandang disabilitas diharapkan untuk memiliki pemikiran yang positif untuk menurunkan kecemasan, dengan berpikir positif individu dapat menjalankan dan menghadapi tantangan dengan lebih maksimal. Saran untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian kepada disabilitas dengan fokus terhadap satu jenis disabilitas, dan menggunakan teori yang lebih baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfita, L. (2011). *Hubungan Berpikir Positif dengan Daya Tahan Stress* [Karya Ilmiah, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/12876>
- Ananda, L. R., & Suprihatin, T. (2021). Hubungan Antara Berpikir Positif dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Unissula. *Prosiding Konstelasi*

Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora, 0, Article 0.
<https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/8125>

- Atikasari, A. F., & Imanti, V. (2019). Menurunkan Kecemasan Menghadapi Praktik Belajar Kerja Penyandang Disabilitas Fisik dengan Bimbingan Kelompok. *Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 4(1), 1–24. <https://doi.org/10.22515/balagh.v4i1.1608>
- Bratajaya, I. D. G., & Suhariadi, F. (2021). Pengaruh Adversity Quotient dan Konsep Diri terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Masa Pandemi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 844–851. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26802>
- Chee, J. D. (2015). *Pearson's Product-Moment Correlation: Sample Analysis*. Unpublished. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1856.2726>
- Fa'atin, I. (2018). Berpikir Positif Anak Berkebutuhan Khusus Tunanetra di Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta. *Universitas Ahmad Dahlan Repository*. <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/9228>
- Fari'ah, E. (2020). *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Bilingual* [Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta]. <https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/9483/>
- Ismail, L., Mukramin, S., Haniah, S., Sridewi, & Aminah, A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Pendidikan Tingkat Akhir | Ismail | Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan. *Journal of Religius and Sosial Scientific*, 17(3), 1849–1860. <https://doi.org/10.35931/aq.v17i3.2159>
- Kocman, A., Fischer, L., & Weber, G. (2018). The Employers' perspective on barriers and facilitators to employment of people with intellectual disability: A differential mixed-method approach. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(1), 120–131. <https://doi.org/10.1111/jar.12375>
- Lippens, L., Vermeiren, S., & Baert, S. (2023). The state of hiring discrimination: A meta-analysis of (almost) all recent correspondence experiments. *European Economic Review*, 151, 104315. <https://doi.org/10.1016/j.eurocorev.2022.104315>
- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>
- Montijn, N. D., Gerritsen, L., Van Son, D., & Engelhard, Iris. M. (2023). Positive future thinking without task-relevance increases anxiety and frontal stress regulation. *Biological Psychology*, 182, 108620. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2023.108620>
- Moslem, B. A., & Abdullah, S. M. (2024). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Peran Psikologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Indonesia*, 310–328. <https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/SEMNASPSI/article/view/4149>
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (body Image Dissatisfaction). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v10i1.6357>

Berpikir Positif Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Individu Dengan Penyandang Disabilitas Di
Pinilih, Yogyakarta

Agum Sadinri, Sheilla Varadhila Peristianto

- Nurindah, M., Afiatin, T., & Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 4(1), 57–76. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss1.art4>
- Nurodin, N. (2017). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (cbt) Dalam Mereduksi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Penyandang Tunadaksa (penelitian Di Panti Asuhan Nurul Haq, Yayasan Madania, Jalan Janti Gemaknomor 88 Gedong Kuning Banguntapan Bantul, Yogyakarta). *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.20414/altazkiah.v6i2.124>
- Peraturan undang-undang, R. (2016). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2016 Tentang Penyandang Disabilitas*. BPK RI.
- Pourdavarani, A., Farokhzadian, J., Forouzi, M. A., & Shahraki, S. K. (2024). The effect of positive thinking training on anxiety and happiness among older adults: A quasi-experimental study. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1799_22
- Puspita, R. M. (2023). *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir [S1, Universitas Mercu Buana Bekasi]*. <https://repository.mercubuana.ac.id/84804/>
- Putri, D. R. (2020). Implementasi Regulasi Emosi Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Difabel. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i2.8241>
- Scarvanovi, B. W. (2020). Harapan, Locus of Control Internal dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Penyandang Disabilitas Fisik. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), Article 2. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v11i2.1226>
- Shokrpour, N., Sheidaie, S., Amirkhani, M., Bazrafkan, L., & Modreki, A. (2021). Effect of positive thinking training on stress, anxiety, depression, and quality of life among hemodialysis patients: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1), 225. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1120_20
- Syaf, A., Anggraini, Y., & Murni, A. (2017). Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*, 1(1), 31–38. <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/view/331>
- Tesalonia, S. P., & Wibowo, D. H. (2023). Hubungan Antara Adaptabilitas Karier dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(12), Article 12. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i12.6395>
- Wibawa, L. (2010). Pelatihan Berpikir Positif Bagi Remaja Putus Sekolah. *DIKLUS*, 14(1), Article 1. <http://journal.uny.ac.id/index.php/dikus/article/view/5793>
- Widiyastuti, A., & Kushartati, S. (2012). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif Ibu dan Dampak Pada Anak. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/>.

Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran di Mi). *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 94–111. <https://doi.org/10.36835/au.v1i2.235>