

Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Chandra Maulidannisa Isharyoto*

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:

chandra.maulida@std.unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adversity quotient dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan populasi mahasiswa unissula angkatan 2017. Metode pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling dengan 300 mahasiswa tingkat akhir sebagai sampel penelitian. Dua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan menghadapi dunia kerja berjumlah 24 aitem dengan reliabilitas $r=0,934$ dan skala adversity quotient berjumlah 31 aitem dengan reliabilitas $r=0,876$. Hasil uji hipotesis terdapat hubungan negatif signifikan antara adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi Product Moment dan diperoleh $r_{xy}= -0,222$ dengan taraf signifikansi $=0,000$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan hipotesis diterima, adversity quotient memberikan sumbangan efektif sebesar 4,9% pada kecemasan menghadapi dunia kerja.

Kata Kunci: *adversity quotient, kecemasan dunia kerja.*

Abstract

This research aims to discover the correlation between adversity quotient with the world of work anxiety on final semester students. This research is using quantitative correlational method with a population of college student of class 2017. The sampling method used was cluster random sampling with 300 final semester students as the research sample. Two measuring instruments used in this research are world of work anxiety with 24 items and has reliability of $r=0.934$ and adversity quotient scale with 31 items and has reliability of $r=0.876$. The assessment result of the hypothesis showed a significant negative relationship between adversity quotient and the world of work anxiety. The data analysis technique uses the Product Moment correlation and obtained $r_{xy}= -0.222$ with a significance of $=0.000$ ($p<0.05$). Adversity quotient gives an effective contribution of 4.9% to the world of work anxiety.

Keywords: *adversity quotient, world of work anxiety.*

1. PENDAHULUAN

Era globalisasi membuat perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang semakin pesat. Hal ini menyebabkan perubahan dalam kualifikasi permintaan tenaga kerja yang semakin tinggi karena mengikuti perkembangan dunia kerja dan menuntut untuk dapat bersaing. Mahasiswa setelah lulus dari perguruan tinggi akan menghadapi tantangan berikutnya yaitu masuk dalam dunia kerja. Di Indonesia dunia kerja menjadi tantangan yang menakutkan, Persaingan antar pencari kerja memiliki kemampuan akademis dan gelar pendidikan saja tidak cukup, namun diharuskan menjadi individu yang siap psikologis maupun fisik dan harus menjadi individu yang lebih kompeten.

Persaingan antar pencari pekerjaan sangatlah tinggi, hal tersebut terbukti dengan tingginya angka pengangguran yang tercatat oleh Badan Pusat Statistik (BPS) belum lama ini yang merilis kondisi ketenaga kerjaan Indonesia per Agustus 2020. Data menunjukkan angka pengangguran meningkat menjadi 1,84 persen selama satu tahun terakhir. Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) per Agustus 2020 sebesar 7.07 persen. Meningkatnya jumlah pengangguran di Indonesia, disebabkan tidak sedikit lulusan perguruan negeri maupun swasta dinilai belum memiliki pengalaman mengenai dunia kerja. Hal ini membuat banyak pihak merasa khawatir dan cemas.

Kecemasan merupakan kondisi yang subjektif, misal seseorang yang merasakan perasaan tegang, khawatir, takut, serta bertambahnya aktifitas dari sistem syaraf pusat. Hurlock, (1996) mengemukakan kecemasan adalah suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau tentang peristiwa yang akan datang. Dan tanda-tanda yang biasanya muncul berupa rasa khawatir, gelisah, dan perasaan yang kurang menyenangkan. Nevid, Rathus, & Greene, (2005) berpendapat kecemasan yakni suatu bentuk emosional dan ditunjukkan dengan adanya gairah fisik, perasaan tidak menyenangkan yang muncul dan perasaan buruk terhadap keadaan yang akan terjadi. Saputra, (2014), kecemasan diartikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan yang meliputi ketakutan, ketegangan, kekhawatiran, kebingungan dan tidak suka bersifat subjektif yang disebabkan oleh perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diharapkan.

Risnia & Sugiasih, (2019) sebagian besar seseorang yang mengalami kecemasan akan mengganggu proporsi setiap individu masing-masing dan seolah merasa kebebasan dalam diri sendiri tidak ada. Kecemasan tersebut biasanya akan muncul rasa takut, gelisah, tegang, gugup, berkeringat dan sebagainya. Kondisi kecemasan yang terjadi pada seseorang dapat terjadi dengan berbagai hal seperti kecemasan pada masa depan, hal ini terjadi dikarenakan faktor utama yang merupakan dunia kerja. Sari & Astuti, (2014) kecemasan yang dihadapi dunia kerja merupakan penilaian diri pribadi terhadap ketidakpastian dan tidak dapat diprediksi, sehingga berujung pada konflik internal yang berakibat pada hancurnya pola pikir, seperti rasa takut dan rasa khawatir dalam dunia kerja. Hal tersebut mengganggu integritas seperti sikap menghindar dari sesuatu yang berhubungan dengan dunia kerja, dan mengganggu reaksi fisiologis jika menyangkut dunia kerja, seperti keringat dan jantung.

Menurut Azhari & Mirza, (2017) kecemasan menghadapi dunia kerja dikarenakan seseorang kurang yakin dan tidak siap dengan kompetensi yang dimiliki, hal ini menjadi salah satu faktor mahasiswa tingkat akhir terhadap munculnya rasa takut dan khawatir

kemungkinan mendapat pekerjaan. Faktor yang mempengaruhi Kecemasan menurut Nevid, Rathus, & Greene, (2005) yakni faktor perspektif kognitif dan faktor biologis. Sedangkan menurut (Ramaiah, 2003) faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu lingkungan, emosi yang ditekan dan sebab-sebab fisik.

Aspek kecemasan menurut Nevid, Rathus & Greene, (2005) dibagi menjadi 3 yakni, Fisik: reaksi fisik muncul saat orang merasa cemas ditandai dengan kegelisahan, detak jantung cepat, pusing, telapak tangan berkeringat, dan kepekaan. Perilaku: orang yang pernah mengalami rasa cemas memperlihatkan perilaku penghindaran tertentu, dan perilaku ini memicu kecemasan. Individu akan mengalihkan perhatiannya dari kemungkinan meningkatnya kecemasan. Kognitif: saat dihadapkan pada kecemasan beberapa orang akan mempertimbangkan situasi saat ini karena khawatir dengan sesuatu yang belum tentu terjadi di masa mendatang dan berpikir tidak mampu menyelesaikan sumber kecemasan tersebut.

Penelitian Hanim & Ahlas, (2020) menunjukkan mahasiswa mempunyai kecemasan dunia kerja pada kategori tinggi. Permasalahan munculnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja juga terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil dari wawancara beberapa mahasiswa tingkat akhir, dapat ditarik kesimpulan bahwa beberapa subjek merasa cemas karena kurang percaya akan keahlian yang dimiliki. Ilmu dan skill yang didapat dari kampus merasa belum cukup untuk bersaing dalam dunia kerja, selalu gelisah, khawatir, takut, dan stres memikirkan bagaimana harus bersaing dengan pencari kerja lainnya sedangkan lapangan pekerjaan di era saat ini berbanding terbalik dengan jumlah lulusan yang ada.

Cara mahasiswa agar dapat melampaui kecemasan, mahasiswa harus percaya bahwa sanggup bersaing di lingkungan kerja, memiliki rasa kepercayaan pada kapasitas yang dimiliki serta sanggup menghadapi kesulitan maupun himpitan yang dialami. Kemampuan seseorang dalam melewati kesulitan atau berusaha untuk dapat keluar dari permasalahannya disebut *adversity quotient* (Stolzt, 2000). *Adversity quotient* dapat melihat individu yang dapat menghadapi suatu kesulitan dan hambatan. *Adversity quotient* juga dapat memperkirakan individu yang dapat bertahan dan individu yang akan gagal (Stolzt, 2000). Handaru et al., (2015) menjelaskan *adversity quotient* yaitu kemampuan untuk menghadapi kesulitan melalui kebijaksanaan manajemen dan tindakan, kemudian dapat menggunakannya untuk menangkap peluang. Diana, (2018) berpendapat *adversity quotient* dapat dikatakan sebagai bentuk kecerdasan yang memiliki latar belakang dimana seseorang berhasil menghadapi tantangan ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan.

Zuraidah, (2018) menjelaskan *adversity quotient* sebagai kemampuan untuk memusatkan pikiran serta tindakan diri sendiri untuk dapat mengubah ketentuan yang berhadapan dengan berbagai rintangan agar menjadi peluang untuk sukses. Patria, Meyco & Silaen, J, (2020) mengungkapkan *adversity quotient* merupakan suatu kecerdasan seseorang yang dapat menghadapi suatu tantangan. Stolzt, (2000) mengungkapkan setiap individu dengan *adversity quotient* tinggi yaitu individu yang tidak mudah menyerah, mempunyai ketakutan dalam hidup, mempunyai kemampuan menghadapi masalah dan tidak mudah putus asa. *Adversity quotient* tinggi membuktikan kemampuan untuk terus penuh motivasi, berjuang dan bertahan dalam menghadapi permasalahan hidup, ambisi, dorongan, antusiasme, serta semangat yang tinggi. Seseorang dengan *adversity quotient* rendah sering kali mempunyai kemampuan bertahan dalam kesulitan yang rendah pula.

Stolzt, (2000) *adversity quotient* memiliki empat dimensi yang biasa disingkat dengan CO2RE yaitu: a. *Control (C)* Dimensi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak atau seberapa besar kontrol yang dirasakan oleh individu terhadap suatu peristiwa yang sulit. b. *Origin dan Ownership (O2)* Dimensi ini mempertanyakan dua hal, yaitu apa atau siapa yang menjadi penyebab dari suatu kesulitan dan sampai sejauh manakah seseorang mampu menghadapi akibat – akibat yang ditimbulkan oleh situasi sulit tersebut. c. *Reach (R)* Dimensi ini merupakan bagian dari *adversity quotient* yang mengajukan pertanyaan sejauh mana kesulitan yang dihadapi akan mempengaruhi bagian atau sisi lain dari kehidupan individu. d. *Endurance (E)* Dimensi keempat ini dapat diartikan ketahanan yaitu dimensi yang mempertanyakan berapa lama suatu situasi sulit akan berlangsung.

Kecemasan yang disebabkan oleh hambatan dalam dunia kerja apabila dikaitkan dengan seseorang yang mempunyai *adversity quotient* akan terus berusaha mencari cara bagaimana mengatasi kecemasan yang dialami. Sebagai bentuk mencegah duplikasi penelitian dengan topik pembahasan yang sama, maka peneliti akan mendeskripsikan hubungan masalah yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya yang terkait. Azhari & Mirza, (2017) melakukan penelitian dan hasil yang ditemukann memperlihatkan bahwa regulasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di dapatkan sebuah hubungan negatif.

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan, yaitu penelitian yang menghubungkan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Sultan Agung Semarang? Serta tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 yang berjumlah 2609 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Cluster random sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 300 mahasiswa dengan karakteristik belum pernah mempunyai pengalaman kerja dan akan melanjutkan kerja. Subjek uji coba sebanyak 126 mahasiswa. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala kecemasan menghadapi dunia kerja dan skala *adversity quotient*. Skala disini menggunakan skala *blue print* dengan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak seseuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Teknik analisis data untuk menguji hipotesis apakah terdapat hubungan antara kedua variabel bebas dan variabel tergantung, menggunakan teknik analisis *Product Moment*. Perhitungan analisis data dilakukan dengan bantuan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 26 for Windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang telah terkumpul kemudian dilakukan analisis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, sebelum dilakukan uji hipotesis. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *One-sample Kolmogorov Smirnov Test*. Hasil uji normalitas pada penelitian ini sebagai berikut: Pada

variabel kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh KS-Z 0,039 dengan $p=0,200$ ($p>0,05$) yang artinya persebaran data menunjukkan normal. Sedangkan variabel *adversity quotient* diperoleh hasil KS-Z 0,051 dengan dengan $p=0,056$ ($p>0,05$) yang artinya persebaran data menunjukkan normal. Uji Linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan linier antara variabel bebas dan variabel tergantung. Berdasarkan hasil uji linearitas hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dapat diperoleh F_{linier} sebesar 16,322 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier yang membentuk garis lurus.

Uji hipotesis dilakukan dengan teknik *product moment* untuk mengetahui apakah ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Berdasarkan uji yang dilakukan didapatkan skor $r_{xy} = -0,222$ serta nilai $F_{hitung} = 15,436$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga dinyatakan bahwa hipotesis diterima. Artinya, semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir maka semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki dan sebaliknya semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir maka semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki. Berdasarkan hasil deskripsi data pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir berada dalam kategori tinggi. Artinya, Mahasiswa tingkat akhir mulai berpikir dunia kerja penuh dengan persaingan, tingkat kemampuan yang dimiliki dan ketidakpastian diterima kerja.

Selain itu, hasil deskripsi data pada variabel *adversity quotient* menunjukkan bahwa data terletak pada kategorisasi sedang. Artinya, mahasiswa semester akhir mempunyai kontrol yang baik saat berhadapan dengan suatu masalah dan dapat menelaah penyebab dari kesulitan yang sedang dihadapi sehingga dapat mengubah dan memperbaiki keadaan. Sumbangan efektif yang didapatkan variabel *adversity quotient* sebesar 4,9% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dimana didapat dari R square adalah 0,049 sedangkan 5,1% kecemasan menghadapi dunia kerja dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir. Artinya, semakin tinggi *adversity quotient* mahasiswa semester akhir, maka akan semakin rendah kecemasan yang dihadapi di dunia kerja dan sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* mahasiswa semester akhir, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dihadapi di dunia kerja.

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa perlu meningkatkan *adversity quotient* jika yang dimiliki masih rendah dan untuk mahasiswa yang telah memiliki *adversity quotient* tinggi diharapkan mampu mempertahankan ataupun jika perlu meningkatkan. Meningkatnya *adversity quotient* mahasiswa diharapkan dapat menurunkan kecemasan mahasiswa menghadapi tantangan dunia kerjadunia kerja

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik yang sama, disarankan guna menganalisis variabel lain yang berpengaruh terhadap *adversity quotient* seperti kepercayaan diri, prestasi akademik, *adversity emotional*, *hardiness*, dan pengalaman berorganisasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat, hidayah serta ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya yang sangat sederhana ini penulis mampu menyelesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita akan selalu mendapatkan syafa'at dari beliau. Penulis mengakui dalam jalannya penulisan ini banyak sekali kendala dan rintangan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi yang di berikan oleh semua pihak secara moril maupun materil, semua hal yang terasa berat menjadi lebih ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2017). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. *MEDIAPSI*, 2(2), 23–29.
- Diana, N. (2018). Mengembangkan kemampuan berpikir kreatif dan berpikir logis mahasiswa dengan adversity quotient dalam pemecahan masalah. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika (SNMPM)*, 2(1), 101–112.
- Handaru, A. W., Parimita, W., & Mufdhalifah, I. W. (2015). Membangun intensi berwirausaha melalui adversity quotient. *Jurnal Manajemen Dan Kewirausahaan*, 17(2), 155–166.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48.
- Hurlock. (1996). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Nevid, J. R., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal jilid I*. Erlangga.
- Patria, Meyco, T., & Silaen, J. M. (2020). Hubungan self esteem dan adversity quotient dengan kemandirian belajar pada siswa kelas x di Man 20 Jakarta Timur. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 53(9), 1689–1699.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: bagaimana mengatasi penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- Risnia, D., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 1366–1373.
- Saputra, P. R. (2014). Kecemasan matematika dan cara menguranginya (Mathematic anxiety and how to reduce it). *PYTHAGORAS: Journal of the Mathematics Education Study Program*, 3(2).
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ditinjau dari konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir. *Empati*, 3(4), 131–142.
- Stolzt, P. G. (2000). *Adversity quotient, mengubah hambatan menjadi peluang*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Zuraidah, Z. (2018). *Hubungan adversity quotient dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang bekerja di Pts. Universitas Potensi Utama*. 2(2),

