

## **HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY INTELLIGENCE* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DEPARTEMEN TEKNIK PERENCANAAN WILAYAH KOTA DAN TEKNIK ELEKTRO UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Luh Putu Sutrisna Upadianti, Endang Sri Indrawati**

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

dupadianti@gmail.com

### **Abstrak**

Kompleksnya permasalahan dunia kerja merupakan salah satu tantangan bagi mahasiswa tingkat akhir karena dapat memicu timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa dengan *adversity intelligence* yang tinggi memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 225 orang dengan sampel penelitian sebanyak 151 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Adversity Intelligence* (45 aitem,  $\alpha = 0,943$ ) dan Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (40 aitem,  $\alpha = 0,924$ ). Data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,587, dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi *adversity intelligence* individu semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya. Selain itu, *adversity intelligence* memberikan sumbangan efektif sebesar 34,5% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

**Kata Kunci:** kecemasan menghadapi dunia kerja; *adversity intelligence*; mahasiswa tingkat akhir.

### **Abstract**

The complexity of working world problem is one of the challenges for final-year students because it can trigger the emergence of anxiety to face working world. Students with high *adversity intelligence* have confidence in their ability to face that problem. This research aims to find out the relationship between *adversity intelligence* and anxiety to face working world on final-year students of Urban and Regional Planning and Electrical Engineering Department of Diponegoro University. The hypothesis of this research is that there is a negative relationship between *adversity intelligence* and anxiety to face working world on final-year students of Urban and Regional Planning and Electrical Engineering Department of Diponegoro University. The population in this research was 225 people with population samples of 151 people. The sample collection technique used was *convenience sampling*. The measuring instruments used in this research were *Adversity Intelligence Scale* (45 items,  $\alpha = 0,943$ ) and *Anxiety to Face Working World Scale* (40 items,  $\alpha = 0,924$ ). Data which were obtained based on the results of simple regression analysis showed the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = -0.587, with  $p = 0,000$  ( $p < 0.01$ ). Those results indicated that there was a significant negative relationship between *adversity intelligence* and anxiety to face working world. The higher the individual's *adversity intelligence*, the lower the level of anxiety which is experienced. In addition, *adversity intelligence* provided effective contribution of 34,5% to anxiety to face working world.

**Keywords:** anxiety to face working world; *adversity intelligence*; final-year students.

## **PENDAHULUAN**

Era globalisasi saat ini menuntut mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan dan beragam tantangan yang semakin kompleks dalam memasuki dunia kerja. Hal tersebut secara tidak langsung mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kemampuan sesuai dengan kebutuhan dunia kerja. Jenjang pendidikan perguruan tinggi diharapkan mampu membekali mahasiswa dalam mempersiapkan karirnya di masa depan. Melalui bangku perguruan tinggi, mahasiswa dapat mengembangkan peluang kerja dan kemungkinan untuk mendapatkan uang sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Papalia, Strens, Feldman, & Camp, 2007). Oleh karena itu, banyak individu yang kemudian menyelesaikan pendidikan formalnya hingga jenjang perguruan tinggi dengan tujuan dapat meningkatkan kualitas diri agar memiliki kesiapan setelah menamatkan pendidikannya.

Mahasiswa yang tergolong fase dewasa awal, memiliki beragam tugas perkembangan yang harus dijalani. Havinghurst (dalam Hurlock, 2002) menyatakan bahwa tugas perkembangan individu pada masa dewasa awal yaitu mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial sebagai seorang wanita dan pria, mengharapkan perilaku sosial yang bertanggung jawab, mempersiapkan karir dan mendapatkan pekerjaan, serta membentuk suatu keluarga. Tugas-tugas perkembangan yang berkaitan dengan pekerjaan dianggap sebagai tugas yang sangat penting, sangat banyak, serta sulit untuk diatasi (Hurlock, 2002). Salah satu tugas yang berkaitan dengan pekerjaan yaitu memilih bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat. Akan tetapi, untuk memasuki dunia kerja dan memperoleh pekerjaan sesuai dengan minat dan bakat bukanlah hal yang mudah. Persaingan yang ketat, minimnya pengalaman yang dimiliki, lapangan pekerjaan yang terbatas, dan permasalahan lainnya menjadi hal yang harus dihadapi.

Penjelasan dari Wakil Ketua Umum Kamar Dagang dan Industri Indonesia Bidang Tenaga Kerja, Benny Soetrisno (dalam Faqih, 2015), mengatakan bahwa tingginya jumlah pengangguran disebabkan oleh minimnya lapangan pekerjaan dan tidak tersalurkannya tenaga kerja ke tempat lain. Selain itu, menurut M. Sairi Hasbullah selaku Deputy Bidang Statistik Sosial BPS menyatakan bahwa meningkatnya jumlah pengangguran di Indonesia terjadi karena banyak tenaga kerja yang baru lulus pendidikan dan belum memiliki pengalaman (Fajriah, 2017). Pengangguran di Indonesia bertambah 10.000 orang sehingga menjadi 7,04 juta pada bulan Agustus 2017. Peningkatan jumlah pengangguran tersebut disebabkan karena meningkatnya jumlah angkatan kerja (Kecuk Suhariyanto dalam Julianto, 2017).

Lulusan perguruan tinggi bukan satu-satunya jaminan untuk bisa memasuki dunia kerja. Hal ini dikarenakan masih terdapat *gap* antara kompetensi yang dimiliki oleh para lulusan perguruan tinggi dengan kebutuhan dunia kerja. Padahal untuk memasuki dunia kerja yang kompetitif, mahasiswa dituntut memiliki kemampuan yang semakin tinggi dan dapat diunggulkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ubaedy (2007) bahwa individu yang memasuki dunia kerja harus memiliki kompetensi selain membaca, menulis, penguasaan komputer seperti kemampuan interpersonal, kemampuan menjalani strategi pelayanan, kemampuan dalam berpikir, kemampuan untuk beradaptasi, kreatif, serta kemampuan untuk mengembangkan diri. Kondisi inilah yang menyebabkan adanya peningkatan jumlah pengangguran yang berasal dari lulusan perguruan tinggi (Ariyanti, 2017). Data Badan Pusat Statistik menerangkan bahwa salah satu pengangguran terbuka berasal dari lulusan perguruan tinggi. Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa pada bulan Agustus 2016 sebanyak 4,87% lulusan perguruan tinggi adalah pengangguran. Kemudian, terjadi peningkatan pada bulan Februari 2017 menjadi 4,98%. Data terbaru yang diperoleh per-Agustus 2017 adalah sebesar 5,18% lulusan perguruan tinggi masih menganggur.

Berdasarkan data-data tersebut menunjukkan kompleksnya permasalahan yang berkaitan dengan pekerjaan. Terlebih lagi, apabila mahasiswa memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi atau mengontrol situasi tersebut, maka akan

menimbulkan kecemasan. Nevid, Ratus, dan Greene (2005) juga mengatakan bahwa kecemasan merupakan bentuk respons yang tepat ketika individu merasa berada dalam situasi yang mengancam. Sehingga, apabila individu dihadapkan pada situasi yang sulit berkaitan dengan dunia kerja, dapat memicu kekhawatiran yang berujung pada timbulnya kecemasan (Hurlock, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Wanberg, Zhu, dan Van Hoft (2010) mengatakan bahwa ketika individu sedang mencari pekerjaan dan proses yang dialaminya dirasa menyulitkan, individu akan cenderung merasakan emosi negatif, salah satunya adalah kecemasan. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Cheung, Cheung, dan Wu (2014) menunjukkan bahwa ketidaksiapan karir seperti keraguan dalam karir cenderung dapat menumbuhkan kecemasan pada individu. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat dialami oleh individu yang sedang meniti karir, salah satunya adalah mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Beiter, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan, dan Sammut (2014) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berada di bawahnya mengenai rencana untuk memasuki dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi.

Nevid, Ratus, dan Greene (2005) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan khawatir akibat mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dianggap sebagai keadaan yang emosional dengan ciri berupa keterangsangan fisiologis, perasaan yang tidak menyenangkan, serta munculnya perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Gejala-gejala yang timbul sebagai ciri dari suatu kecemasan, diklasifikasikan menjadi tiga antara lain gejala fisik terkait dengan gejala-gejala fisiologis seperti gelisah, sulit bernafas, keringat yang berlebihan dan sebagainya, gejala perilaku, serta gejala kognitif seperti perasaan terganggu akibat keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, serta ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah (Nevid, Ratus, & Greene, 2005). Oleh karena itu, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja erat kaitannya sebagai keadaan emosional tidak menyenangkan yang memicu kekhawatiran dalam menghadapi berbagai tantangan, kesulitan, ataupun hambatan dunia kerja ditandai dengan gejala fisik, kognitif, dan perilaku.

Kecemasan pada tingkat rendah dapat mendorong meningkatnya performa dan meningkatkan motivasi individu untuk mempersiapkan segala sesuatu yang menjadi kekhawatirannya. Selain itu, dengan kecemasan yang rendah individu bersiaga dalam mengambil dan menentukan langkah tepat untuk mengurangi dampak negatif yang akan dialami. Namun, apabila tingkat kecemasan berlebihan dan tidak sesuai dengan proporsi ancaman yang dialami, akan sangat mengganggu kehidupan individu (Kaplan, Sadock, & Grebb dalam Fausiah & Widury, 2007). Hal ini membuat individu takut, khawatir, stres bahkan *down* sehingga tidak siap untuk menghadapi dunia kerja.

Menurut Nevid, Ratus, dan Greene (2005), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan meliputi faktor biologis, lingkungan, perilaku, dan kognitif. Selain kondisi dunia kerja yang penuh dengan tantangan, kecemasan menghadapi dunia kerja juga dapat disebabkan oleh faktor internal seperti *hardiness*. Individu dengan *hardiness* yang tinggi dapat menekan kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialaminya (Nugroho, 2014). Selain itu, faktor internal lainnya yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja adalah efikasi diri. Individu yang memiliki keyakinan diri positif mengenai kemampuannya, akan lebih mudah meminimalisir kecemasan yang dialami. Individu dengan keyakinan diri negatif menganggap segala sesuatu sebagai sebuah ancaman yang harus dihindari. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura (dalam Nevid, Ratus, & Greene, 2005) bahwa apabila individu yakin bahwa dirinya mampu untuk mengatasi hal-hal yang menimbulkan kecemasan, hal tersebut menyebabkan individu siap dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk tantangan memasuki dunia kerja. Namun, apabila individu percaya jika dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan tersebut maka akan menimbulkan kecemasan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Djayanti dan Rahmatika (2015) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Individu yang mengenali kemampuan dirinya

merasa yakin mendapatkan pekerjaan. Hal ini dikarenakan individu dengan efikasi diri yang tinggi, mampu memahami sejauh mana dan seberapa besar kemampuannya untuk menghadapi dunia kerja (Ganing & Hudaniah, 2013). Namun, apabila mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri dapat menyebabkan ketegangan sehingga berdampak pada munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja. Untuk mengatasi kecemasan mahasiswa terhadap berbagai hambatan, tantangan, ancaman, dan kesulitan dunia kerja maka dibutuhkan kemampuan untuk merubahnya menjadi peluang yang positif. Kemampuan untuk mengatasi setiap hambatan yang dialami disebut dengan *adversity intelligence*.

*Adversity intelligence* adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan yang dialami (Stoltz, 2000). Melalui *adversity intelligence* yang dimiliki individu, membantu individu dalam memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi rintangan yang dihadapinya di kehidupan sehari-hari. *Adversity intelligence* ini berkaitan dengan kemampuan mengubah rintangan atau ancaman sebagai sebuah peluang. Individu dengan *adversity intelligence* yang rendah cenderung memiliki kemampuan bertahan dalam kesulitan yang rendah pula, sedangkan individu dengan *adversity intelligence* yang berkembang dengan baik lebih mampu untuk mewujudkan cita-citanya. Apabila dikaitkan dengan kecemasan yang timbul akibat adanya hambatan dalam dunia kerja, maka individu yang memiliki *adversity intelligence* akan berusaha mencari jalan keluar untuk mengatasi kecemasan yang dialami.

*Adversity intelligence* akan lebih merangsang pikiran-pikiran yang tangguh dan mampu bersaing untuk mendapatkan pekerjaan di tengah persaingan dunia kerja yang semakin ketat, sehingga membuatnya yakin dapat menghadapi tantangan dan hambatan. Apabila individu memiliki kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi segala tantangan, individu mampu menghindari diri dari hal-hal yang dapat membuatnya merasa tertekan (Aryono, Machmuroh, & Karyanta, 2017). Penelitian dari Utami, Hardjono, dan Karyanto (2014) menyatakan apabila optimisme yang dimiliki individu tinggi maka *adversity intelligence* yang dimiliki juga akan meningkat. Hal ini berarti bahwa orang-orang yang memiliki sikap optimis akan memiliki kemampuan untuk dapat bertahan pada situasi yang menekan dan penuh dengan tantangan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka penulis tertarik mengkaji secara empiris hubungan antara *Adversity Intelligence* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Karakteristik dari subjek penelitian adalah berstatus sebagai mahasiswa tingkat akhir program sarjana Departemen Teknik Elektro dan Teknik Perencanaan Wilayah Kota Universitas Diponegoro yang sedang menempuh perkuliahan di semester 7 atau 8. Selain itu, berusia 18-25 tahun, dimana menurut Santrock (2011) mahasiswa tingkat akhir berada pada rentang usia tersebut tergolong fase *emerging adulthood* yang memiliki salah satu tugas perkembangan yaitu memasuki dunia kerja dan mempersiapkan karir (Santrock, 2011).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*, dimana siapapun anggota populasi yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dirasa cocok sesuai kebutuhan akan digunakan sebagai subjek penelitian. Jumlah mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro sebagai populasi penelitian adalah 225 orang. Jumlah sampel penelitian untuk taraf kesalahan 5% yang mendekati jumlah populasi yaitu sebanyak 144 orang (Azwar, 2017). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Adversity Intelligence* (45 aitem,  $\alpha = 0,943$ ) dan Skala Kecemasan Menghadapi

Dunia Kerja (40 aitem,  $\alpha= 0,924$  ). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah model skala *likert* dengan modifikasi yang terdiri dari empat alternatif pilihan jawaban. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas dari variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dan *adversity intelligence* dalam penelitian ini diketahui kedua variabel memiliki data yang terdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,200 dan 0,079 ( $p>0,05$ ).

**Tabel 1.**

Uji Normalitas

Variabel	Kolomogorov-Smirnov Godness of Fit Test	P	Bentuk
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	0,045	0,200 ( $p>0,05$ )	Normal
<i>Adversity Intelligence</i>	0,069	0,079 ( $p>0,05$ )	Normal

Hasil uji linieritas diketahui hubungan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja menghasilkan nilai F sebesar 78,521 dengan  $p= 0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini adalah linier.

**Tabel 2.**

Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi	$p$	Ket.
78,521	0,000	$p < 0,05$	Linier

Hasil uji hipotesis diperoleh hasil koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja -0,587 dengan signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Koefisien korelasi dan nilai signifikansi tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *adversity intelligence* maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja. Begitu juga sebaliknya, apabila semakin rendah *adversity intelligence* maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerja yang dimiliki.

**Tabel 3.**

Uji Hipotesis

Koefisien Korelasi	Koefisien Determinasi	Standar Kesalahan Estimasi
-0,587	0,345	9,759

Berdasarkan hasil penelitian diketahui mayoritas mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro memiliki *adversity intelligence* (76,15%) pada kategori tinggi dan kecemasan menghadapi dunia kerja (72,18%) pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingginya tingkat *adversity intelligence* mahasiswa tingkat akhir

Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro diikuti dengan rendahnya tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja.

*Adversity intelligence* mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro tergolong tinggi artinya bahwa mahasiswa memiliki kemampuan untuk bertahan menghadapi kesulitan dan mampu untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialaminya. Tingginya tingkat *adversity intelligence* disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Stoltz (2004) faktor pendidikan merupakan faktor penentu tingkat *adversity intelligence* seseorang. Sikap kompetitif dan pantang menyerah yang ditanamkan ketika awal masa pendidikan mampu membuat individu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami. Daya saing yang tinggi menjadi indikator tingginya *adversity intelligence*. Faktor kedua yang mempengaruhi tingginya *adversity intelligence* adalah pengaruh dari orang terdekat. Menurut hasil riset Dweck (dalam Stoltz, 2004) bahwa respon individu terhadap kesulitan dibentuk lewat pengaruh dari orang-orang sekitar seperti orang tua, teman sebaya, guru, dan orang-orang yang mempunyai peran penting selama masa kanak-kanak. Peranan orang tua yang menyediakan berbagai kemudahan pada anak menyebabkan *adversity intelligence* yang dimiliki menjadi tidak berkembang. Pemberian kemudahan yang dibarengi dengan memberikan kesempatan pada anak untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi menjadikan anak tidak mudah menerima sesuatu tanpa melakukan usaha terlebih dahulu.

Tingginya *adversity intelligence* mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah dan Teknik Elektro tergolong tinggi pada penelitian ini juga disebabkan oleh adanya pengalaman kaderisasi dan berorganisasi. Pengalaman kaderisasi yang wajib diikuti oleh seluruh mahasiswa ketika menjadi mahasiswa baru ini dilaksanakan selama 2 semester. Rangkaian kegiatan dalam kaderisasi tersebut bertujuan untuk membantu mahasiswa membiasakan diri dan dapat bertahan dalam situasi yang menyulitkan dan menekan. Kemudian, di tahun berikutnya mahasiswa tergabung dalam organisasi Himpunan Mahasiswa (HM) dan sebagian besar berkontribusi sebagai pengurus hingga tahun terakhir. Melalui pengalaman tersebut, mahasiswa tingkat akhir mampu bertahan ketika mengalami tekanan dan dapat mengasah kemampuannya seperti kepemimpinan, pengambilan keputusan, kemampuan berkomunikasi, *problem solving*, dan kemampuan lainnya. Hal tersebut membuat mahasiswa yakin bahwa dirinya mampu mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi (Dwika, Zulharman, & Hamidy, 2014).

Mahasiswa yang memiliki *adversity intelligence* yang tinggi ditunjukkan dari tingginya efikasi diri yang dimiliki. Efikasi diri yang tinggi membantu mahasiswa lebih mudah memperkirakan kesulitan apa yang akan dihadapinya kedepan (Gushue, Scanlan, Pantzer, & Clarke, 2006). Rendahnya keyakinan individu pada kemampuannya untuk menghadapi tantangan dapat meningkatkan perasaan cemas apabila berhadapan dengan tantangan tersebut. Mahasiswa yang merasa yakin jika dirinya mampu dan telah siap menghadapi dunia kerja, memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah. Penelitian dari Kolo, Jaafar, dan Ahmad (2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan, bertahan dalam kesulitan, dan mengeluarkan segala upaya untuk menghadapi tantangan yang dialami, sehingga mampu mengurangi kecemasan. Keberhasilan individu dalam situasi yang menyulitkan tergantung pada keyakinan individu terhadap keberhasilan untuk menaklukkannya. Hal ini didukung oleh penelitian Waqiati, Hardjajani, dan Nugroho (2013), bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Apabila mahasiswa tingkat akhir memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk berhasil mengatasi beragam hal yang memicu kecemasan di dunia kerja, maka perasaan tersebut akan tertangani. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kepercayaan diri akan kemampuannya untuk menghadapi dunia kerja sehingga mengurangi rasa takut ataupun cemas (Rahmawati, 2017). Hal ini dikarenakan efikasi diri yang rendah merupakan salah satu bagian dari faktor kognitif yang dapat memicu kecemasan (Nevid, Ratus, & Greene, 2005).

Mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro dalam penelitian ini, memiliki keyakinan diri dan semangat

untuk menghadapi hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan dalam dunia kerja dikarenakan telah melakukan persiapan-persiapan untuk menghadapi dunia kerja. Persiapan yang telah dilakukan berupa mengikuti pelatihan-pelatihan *softskill* yang dilaksanakan departemen, fakultas, maupun di luar Universitas Diponegoro, datang ke *job fair* untuk mencari informasi terkait dunia kerja, membaca *web-site* yang berkaitan dengan dunia kerja seperti *Undip Career Center* (UCC), dan melatih keterampilan dengan mengikuti organisasi-organisasi baik di kampus ataupun di luar kampus. Persiapan-persiapan yang telah dilakukan tersebut yang membuat mahasiswa tingkat akhir menjadi yakin dengan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi dunia kerja. Mahasiswa dengan keyakinan atas kemampuannya cenderung memiliki kesiapan kerja yang tinggi. Hal ini terbukti dalam penelitian Baiti, Abdullah, dan Rochwidowati (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *career self efficacy* dengan kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro berada pada kategori rendah, yang ditunjukkan dari banyaknya jumlah subjek penelitian yang berada pada kategori rendah yaitu sebesar 72,18%. Diikuti oleh subjek penelitian yang berada pada kategori sangat rendah sebesar 25,82%. Subjek penelitian yang berada pada kategori tinggi sebesar 1,99%, sedangkan tidak ada satupun subjek penelitian yang berada pada kategori sangat tinggi. Rendahnya kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *adversity intelligence*. Hal ini ditinjau dari koefisien determinasi pada penelitian ini yang menunjukkan hasil *R square* pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 0,345. Artinya bahwa variabel *adversity intelligence* memberikan sumbangan efektif sebesar 34,5% terhadap variabel kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro.

Faktor lain yang mempengaruhi rendahnya kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro ini adalah pengalaman dari kerja praktek atau magang yang wajib dilaksanakan di Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Melalui kegiatan tersebut, mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro banyak memperoleh informasi-informasi yang mempengaruhi kesiapan untuk menghadapi dunia kerja. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Surokim (2016) bahwa terdapat hubungan positif antara pengalaman praktek kerja dengan kesiapan kerja. Pengalaman praktek kerja dan informasi mengenai dunia kerja secara bersama-sama dapat berpengaruh kepada kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir yang akan memasuki dunia kerja membutuhkan informasi agar persiapan yang dilakukan semakin matang. Pengalaman praktik kerja tersebut memberikan pengalaman nyata bagi mahasiswa pada dunia kerja yang sebenarnya, sehingga mahasiswa dapat berlatih. Persiapan yang semakin matang meningkatkan keyakinan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja, sehingga mampu meminimalisir kecemasan (Akbar, 2013).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Artinya semakin tinggi *adversity intelligence* yang dimiliki maka semakin rendah kecemasan untuk menghadapi dunia kerja. Begitu juga sebaliknya, apabila semakin rendah *adversity intelligence* maka semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dimiliki. Selain itu, *adversity intelligence* memberikan sumbangan efektif sebesar 34,5% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Tingkat kecemasan yang dialami subjek dalam menghadapi dunia kerja mayoritas berada pada kategori rendah, sehingga diharapkan dapat mempertahankannya dan melakukan persiapan-persiapan agar semakin matang dalam menghadapi dunia kerja, misalnya dengan cara mengikuti seminar atau pelatihan mengenai persiapan karir, mencari informasi-informasi lowongan kerja dan seminar karir, serta berdiskusi dengan alumni yang telah bekerja, dan mengikuti organisasi-organisasi yang mampu meningkatkan *softskill* sebagai persiapan menghadapi dunia kerja.

2. Bagi Instansi

Bagi instansi yang bersangkutan diharapkan mampu tetap memberikan sarana bagi mahasiswa untuk mengembangkan kemampuannya agar dapat mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus perguruan tinggi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi pendukung bagi penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam informasi mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja seperti konsep diri, dukungan sosial, penyesuaian diri, dan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk mengganti penggunaan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dengan variabel yang lebih sesuai literturnya seperti *job-seeking anxiety*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. (2013). Pengaruh informasi dunia kerja dan praktik kerja industri terhadap kesiapan kerja siswa kelas xii program keahlian teknik elektronika industri di smk ypt 1 purbalingga. *Jurnal Skripsi*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Teknik Mekatronika Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ariyanti, F. (2017). Penyebab jumlah pengangguran di RI tambah 10 ribu orang. *Liputan 6*. Diakses dari: <http://www.liputan6.com/bisnis/read/3153028/penyebab-jumlah-pengangguran-di-ri-tambah-10-ribu-orang>.
- Aryono, S. Y., Machmuroch, & Karyanta, N. A. (2017). Hubungan antara adversity quotient dan kematangan emosi dengan toleransi stres pada mahasiswa pecinta alam universitas sebelas maret. *Jurnal Psikologi Wacana*, 9(18), 12-27. Diunduh dari: <http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/108>.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Berita resmi statistik: Keadaan ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2017*. BPS. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/subjek/view/id/28>.
- Baiti, R. D., Abdullah, S. M., & Rochwidowati, N. S. (2017). Career self-efficacy dan kesiapan kerja pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(2), 128-141. Diunduh dari: <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/1411>.
- Beiter, R., Nash R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. & Sammut, S. (2014). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college student. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. doi: 10.1016/j.jad.2014.10.054.



- Cheung, C. K., Cheung, H. Y., & Wu, J. (2014). Career unreadiness in relation to anxiety and authoritarian parenting among undergraduates. *International Journal of Adolescence and Youth, 19*(3), 336-349. doi: 10.1080/02673843.2014.928784.
- Djayanti, W. & Rahmatika, R. (2015). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis, 3*(2), 187-198.
- Dwika, Y. D., Zulharman, Hamidy, M. Y. (2014). Hubungan pengalaman berorganisasi dengan tingkat adversity quotient pada mahasiswa angkatan 2012 fakultas kedokteran universitas ria. *Jurnal Online Mahasiswa, 2*(1), 1-15.
- Fajriah, L.R. (2017, 6 November). Ini penyebab jumlah pengangguran di RI meningkat. *Sindo News*. Diakses dari <https://ekbis.sindonews.com/read/1254956/34/ini-penyebab-jumlah-pengangguran-di-ri-meningkat-1509959826>.
- Faqih, F. (2015, 15 Desember). Persaingan bakal makin sengit antara tenaga kerja lokal dan asing. *Merdeka*. Diakses dari: <https://www.merdeka.com/uang/persaingan-bakal-makin-sengit-antara-tenaga-kerja-lokal-dan-asing.html>.
- Fausiah, F. & Widury, J. (2007). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Ganing, Y. & Hudaniah. (2013). Self efficacy dengan kesiapan kerja siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 1*(1), 40-52. Diunduh dari: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1356>.
- Gushue, G. V., Scanlan, K. R. L., Pantzer, K. M., & Clarke, C. P. (2006). The relationship of career decision making self efficacy, vocational identity, and career exploration behavior in african american high school students. *Journal of Career Development, 33*(1), 19-28. doi: 10.1177/0894845305283004.
- Hurlock, E. (2002). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan rentang kehidupan*. (5<sup>th</sup> ed.). Jakarta: Erlangga.
- Julianto, P.A. (2017, 6 November). Agustus 2017, jumlah pengangguran naik menjadi 7,04 juta. *Kompas*. Diakses dari: <https://ekonomi.kompas.com/read/2017/11/06/153940126/agustus-2017-jumlah-pengangguran-naik-menjadi-704-juta-orang>.
- Kolo, A. G., Jaafar, W. M., & Ahmad, N. (2017). Relationship between academic self-efficacy believed of collage students and academic performance. *Journal of Humanities and Social Science, 22*(1), 75-80. doi: 10.9790/0837-2201067580.
- Nevid, J. S., Rathus S. A. & Grenee B. (2005). *Psikologi abnormal*. (5<sup>th</sup> ed.). Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, F. W. (2014). Hubungan antara *hardiness* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Empati, 3*(3), 1-9. Diunduh dari: <http://download.portalgaruda.org/article.php?article>.
- Papalia, D.E., Strens, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. (2007). *Adult and aging*. Jakarta: Kencana.
- Rahmawati, S. N. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa smk muhammadiyah karanganyar. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-span development*. (13<sup>th</sup> ed.). Jakarta: Erlangga.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity question: mengubah hambatan menjadi peluang*. Jakarta: Interaksara.

- Stoltz, P. G. (2004). *Adversity quotient: mengubah hambatan menjadi peluang*. (4<sup>th</sup>ed.). Jakarta: Grasindo.
- Surokim. (2016). Pengaruh pengalaman praktek kerja lapangan dan kepercayaan diri terhadap kesiapan kerja siswa SMK Negeri 15 Samarinda. *Psikoborneo*, 4(3), 565-573.
- Ubaedy, A. N. (2007). *Kompetensi kunci dalam berprestasi*. Jakarta: Bee Media Indonesia.
- Utami, I. B., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara optimisme dengan *adversity quotient* pada mahasiswa kedokteran UNS yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(5), 154-167. Diunduh dari: <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/69>.
- Wanberg, C. R., Zhu, J., & Van Hoft, E. A. J. (2010). The job search grind: perceived progress, self reactions, and self regulation of search effort. *Academy of Management Journal*, 53(4), 788-807. doi: 10.5465/amj.2010.52814599.
- Waqiati, H. A., Hardjajani, T., & Nugroho, A. A. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang tuna daksa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 2(1), 1-12. Diunduh dari: <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/47>.