

HUBUNGAN KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Putu Danindya Krisnadhi Dewi¹, Endang Sri Indrawati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

[*danindykrnsadewi@gmail.com](mailto:danindykrnsadewi@gmail.com)

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi transisi menuju dunia kerja yang penuh dengan ketidakpastian dan berpotensi memunculkan kecemasan yang dapat mengganggu fungsi psikologis dan performa individu dalam berkarir. Mahasiswa dengan kecerdasan spiritual tinggi mampu melihat situasi dengan lebih fleksibel dan menyeluruh, sehingga ia tidak mempersepsi tantangan sebagai ancaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empiris hubungan kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 152 orang mahasiswa tingkat akhir yang terdiri dari 18 laki-laki dan 134 perempuan serta dipilih dengan menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan dengan Skala Kecerdasan Spiritual (69 aitem, $\alpha = 0,971$) dan Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (32 aitem, $\alpha = 0,917$). Hasil uji Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ($r = -0,522$, $p < 0,001$). Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Artinya, semakin tinggi kecerdasan spiritual yang dimiliki individu, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakannya. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan kecerdasan spiritual sebagai upaya preventif dalam mengurangi kecemasan menjelang masuk ke dunia kerja.

Kata kunci: dewasa awal; dunia kerja; kecemasan; kecerdasan spiritual; mahasiswa tingkat akhir

Abstract

Final-year students face a transition to the workforce full of uncertainty and may cause anxiety that may interrupt psychological functioning and one's performance in career. Final-year students with high spiritual intelligence have the ability to view situations in a flexible and holistic way, so they won't perceive challenges as threats. The aim of this study is to empirically demonstrate the relationship between spiritual intelligence and anxiety experienced by final year students facing the workforce at the Faculty of Psychology, Diponegoro University. Total sample in the study was 152 final-year students, consisting of 18 males and 134 females, and they were selected using simple random sampling techniques. Data were collected using the Spiritual Intelligence Scale (69 items, $\alpha = 0.971$) and the Anxiety Facing the World of Work Scale (32 items, $\alpha = 0.917$). Results of the Spearman's Rho test show a significant negative relationship between spiritual intelligence and anxiety in facing the world of work in final-year students at the Faculty of Psychology, Diponegoro University ($r = -0.522$, $p < 0.001$). The results of data analysis show that there is a significant negative relationship between spiritual intelligence and anxiety in facing the world of work. This implies that the higher an individual's spiritual intelligence, the lower the anxiety they feel about facing the world of work. These findings highlight the importance of developing spiritual intelligence as a preventive measure to reduce pre-employment anxiety.

Keywords: emerging adulthood; work-life; anxiety; spiritual intelligence; final-year students

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok dewasa awal dengan sejumlah tugas perkembangan yang harus dilalui, yang mana salah satu tugas tersebut ialah terjun ke dalam dunia kerja, menjalankan pekerjaan, serta meniti karir. Menempuh pendidikan tinggi dipilih individu untuk

memenuhi tuntutan perkembangan zaman agar dapat bersaing di tengah masyarakat, di mana saat ini generasi muda diharapkan mampu mengintegrasikan pengetahuan dan kemampuan serta mengembangkan keterampilan dasar dari abad ke 21 (Ilgan dkk., 2022). Proses pendidikan menjadi upaya individu untuk memperluas nalar dan kemampuan berfikirnya (Riya dkk., 2024), menjadikan pendidikan penting untuk mengembangkan kemampuan serta potensi manusia secara positif dan dengan harapan melalui pengetahuan ini dapat meningkatkan serta mengembangkan setiap kemungkinan yang diberikan oleh Tuhan (Octaviana & Ramadhani, 2021).

Kini gelar sarjana dan menempuh pendidikan tinggi tidak menjamin mudahnya individu untuk memasuki dunia kerja (Guo, 2023; Adianita dkk., 2024). Cheng dkk. (2022) menjelaskan fenomena tersebut terjadi karena adanya ketiaksesuaian persepsi mengenai kesiapan kerja (*employability*) antara pemerintah yang meregulasi pendidikan dengan perusahaan, di mana pemerintah mengutamakan perkembangan serta pengakuan pengetahuan sebagai kesiapan kerja sedangkan pencari kerja menekankan pada *soft-skills* dan sikap non-teknis. Secara umum, pertumbuhan lapangan kerja dengan pertumbuhan tenaga kerja yang tidak seimbang menjadi alasan adanya masalah pengangguran. Hasil penelitian Rayhan dan Yanto (2020) di lima negara ASEAN menunjukkan bahwa secara umum inflasi, upah, pertumbuhan ekonomi, dan pendidikan memiliki andil dalam tingkat pengangguran. Dalam sudut pandang lain, fenomena pengangguran terdidik juga dilatarbelakangi oleh ketidaksiapan dan ketidaktahuan individu akan masa depan (Carlson dalam Rahmah dkk., 2024).

Ketidakpastian merupakan hal umum yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari, dimana individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menyikapinya. Individu dengan kemampuan yang rendah dalam menoleransi ketidakpastian diketahui memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kesehatan mental yang buruk (Carleton dkk. dalam Andrews dkk., 2023). Ketidakpastian masa depan berpeluang menyebabkan kekhawatiran, kecemasan, bahkan disfungsi (Ayhan dkk., 2022), di mana guncangan ketidakpastian tersebut menurunkan partisipasi angkatan kerja dan intensitas pencarian kerja yang lebih lanjut meningkatkan jumlah pengangguran (Bilenkisi, 2024). Mendukung hal tersebut, McGovern dkk. (2022) menyatakan bahwa kecemasan dapat dipahami sebagai ketidakpastian yang dipelajari. Rasa takut sebagai sumber kecemasan lazim hadir pada setiap tansisi kehidupan, termasuk dalam transisi masa pendidikan ke masa kerja. Robbins & Wilner (dalam Puspitasari, 2022) menggambarkan kelulusan perguruan tinggi sebagai periode pemicu kecemasan yang dipenuhi dengan perasaan tidak tenang dengan berbagai tekanan, menyebabkan individu merasa tidak tenang, merasa tidak memiliki daya, dan tidak percaya.

Brewer (dalam Snekha & Vimala, 2024) menyampaikan bahwa otak individu tidak menyukai ketidakpastian. Mencari lowongan kerja, kebutuhan menunjukkan keterampilan pada pemberi kerja, dan upaya memperoleh informasi terkait pekerjaan berkontribusi dalam menjadikan upaya mencari kerja sebagai aktivitas yang membangkitkan kecemasan (Lin dalam Snekha & Vimala, 2024). Pernyataan tersebut juga sejalan dengan hasil wawancara awal terhadap mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2021 yang menunjukkan bahwa kecemasan dalam dunia kerja dipengaruhi oleh ketidakpastian, meskipun *tracer study* menunjukkan bahwa sebagian besar (43,15%) lulusan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tahun 2023 memperoleh pekerjaan dalam rentang waktu kurang dari tiga bulan setelah lulus, dengan rata-rata masa tunggu lulusan adalah selama 3,16 bulan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kondisi negara yang saat ini tidak stabil menjadi perhatian yang menimbulkan kecemasan pada narasumber. Kondisi negara dengan berbagai dinamika yang tidak dapat diprediksi manifestasinya menghantarkan ketidakstabilan nyata yang lebih lanjut menyebabkan narasumber mengalami kecemasan yang berdampak pada reaksi kognitif, fisik, dan perilaku, seperti menghindar, sakit kepala, pusing, *over thinking*, dan produktivitas yang terganggu.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diartikan oleh Wijayantid dkk. (2022) sebagai perasaan khawatir yang disebabkan oleh penilaian individu berkenaan dengan tujuannya menjajaki dunia kerja sehingga timbul konflik dari dalam dan luar diri individu. Banyaknya tingkat pengangguran dan persaingan yang ketat ketika menghadapi dunia kerja menjadi penyebab kecemasan bagi mahasiswa tingkat akhir (Noviyanti, 2021). Hanim dan Ahlas (2020) menjelaskan tingginya kecemasan menghadapi dunia kerja menunjukkan ketidakmampuan individu mengontrol perasaan tegang dan takut, ketidakmampuan memenuhi tuntutan lingkungan, kesulitan menentukan keputusan, serta pemikiran negatif terkait dunia kerja yang mencakup pikiran akan ketatnya persaingan, tidak mendapat kerja, tidak bekerja sesuai minat, dan tingkat kemampuan yang rendah. Dampak negatif kecemasan bagi individu diantaranya adalah penurunan kualitas hidup (Heng dkk., 2022), memunculkan kekeliruan performa (Gorgulu dkk., 2019), prokrastinasi (Sari & Hazim, 2023), hingga melukai diri sendiri (Yao dkk., 2023).

Wahyuni dkk. (dalam Nastiti, 2024) mengutarakan pentingnya efikasi diri untuk dimiliki oleh individu, utamanya dalam menjajaki dunia kerja sehingga nantinya individu tidak akan mempersepsi tantangan yang ditemui sebagai sebuah ancaman, yang kemudian hal ini dapat menekan kecemasan yang mungkin berkembang. Kecemasan terjadi karena individu tidak memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuannya dan memiliki keraguan pada minat serta bakat saat mulai menjajaki dunia kerja, karenanya individu perlu memahami kemampuan serta bakat untuk mengatasi kecemasan karir (Noviyanti, 2021). Individu yang memiliki tingkat efikasi diri rendah akan memandang tugas atau masalah lebih sulit dari kondisi sebenarnya, hal tersebut berpotensi memunculkan dampak buruk bagi psikologis yang pada akhirnya menghambat penyelesaian tugas (Ananda & Awaluddin, 2023). Bandura dkk. (Nevd dkk., 2005) menyatakan bahwa individu akan merasa cemas ketika berhadapan dengan tantangan penuh tekanan ketika ia tidak mempercayai kemampuan diri yang dimiliki. Efikasi diri dan kecemasan berkaitan erat dengan *mastery experience* yang mendorong individu untuk mencapai tujuannya dengan gigih (Mousset dkk., 2024). Pengalaman yang dilalui individu membantu pembentukan makna dan tujuan sehingga individu mampu mengembangkan pandangan yang lebih luas terhadap tantangan yang dihadapi. Kemampuan individu untuk memperoleh dan menilai makna dikenal dengan kecerdasan spiritual (Zohar & Marshall, 2007) dan efikasi diri diketahui menjadi salah satu karakteristik individu dengan kecerdasan spiritual tinggi (Mangal & Mangal, 2019).

Kecerdasan spiritual membantu individu memberdayakan pemahaman akan hidup yang bersama dengan kapasitas spiritualnya menentukan keputusan penting dalam pemecahan masalah (Rahmanian dkk., 2018). Deraman dkk. (dalam Maharani dkk., 2024) menyampaikan bahwa kecerdasan spiritual memberikan landasan kepada individu untuk mengatasi berbagai potensi tingkat masalah dalam hidup secara bijak dan penuh makna. Kecerdasan spiritual memberikan rasa optimis dan membangkitkan motivasi pada diri individu untuk menyelesaikan tugas atau tantangan (Basuki, 2015). Selain itu, kecerdasan spiritual juga memberi ruang bagi pemenuhan diri, kepuasan hidup, serta strategi koping positif yang mendorong tumbuhnya kesejahteraan psikologis (Anwar & Rana, 2023). Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai perasaan positif yang dimiliki individu terhadap diri dan hidup yang dijalannya, memiliki hubungan memuaskan, hidup yang penuh tujuan, serta perasaan mampu untuk mengatasi tantangan hidup (Dhanabhakym & Sarath, 2023). Lebih lanjut, dalam penelitian Takebayashi dkk. (2018) menyatakan bahwa dimensi kesejahteraan psikologis dapat dipertimbangkan untuk mencegah kecemasan.

Penelitian terkait hubungan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja telah dilakukan oleh Khoirunnisa pada tahun 2018 dengan jumlah subjek sampel sebanyak 27 mahasiswa. Penelitian lain oleh Abdurrouf (2023) terkait kecemasan menghadapi dunia kerja diteliti dengan spiritualitas sebagai variabel independen. Peneliti belum menemukan penelitian lain yang secara spesifik mengangkat topik mengenai hubungan yang terjadi di antara kecerdasan

spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja setelah Khoirunnisa (2018). Hal tersebut memunculkan rumusan masalah yang berusaha dijawab dalam penelitian ini, yakni “Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?”. Maka, penelitian mengenai hubungan kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja akan dilakukan pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan jumlah subjek dan kelompok sampel dengan latar keilmuan berbeda dari penelitian sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan hipotesis penelitian yakni adanya hubungan negatif antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

METODE

Mahasiswa program sarjana Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang memenuhi karakteristik penelitian, diantaranya merupakan mahasiswa/i program sarjana Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, tengah mengambil mata kuliah skripsi 2, dan mahasiswa/i angkatan 2021 aktif menjadi populasi dalam penelitian ini, di mana rumusan kriteria ditetapkan berdasarkan pertimbangan bahwa mahasiswa yang tengah mengambil mata kuliah skripsi 2 merupakan kelompok yang paling dekat untuk memasuki dunia kerja. Berdasarkan data yang diperoleh per tanggal 4 Maret 2025 dari bagian akademik, jumlah mahasiswa yang memenuhi karakteristik penelitian sebanyak 248 mahasiswa yang kemudian sebanyak 152 mahasiswa dipilih menjadi sampel melalui *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan Skala Kecerdasan Spiritual (69 aitem, $\alpha = 0,971$) dan Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (32 aitem, $\alpha = 0,917$). Data penelitian yang terkumpul kemudian dianalisis dengan metode Spearman's Rho dengan bantuan Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) versi 29.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan skala kecemasan menghadapi dunia kerja terdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 dan skala kecerdasan spiritual tidak terdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,002.

Tabel 1.

Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	$p > 0,05$	Bentuk
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	0,049	0,200	Normal
Kecerdasan Spiritual	0,093	0,002	Tidak Normal

Hasil uji linearitas menunjukkan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja dengan variabel kecerdasan spiritual menghasilkan nilai F sebesar 68,439 dengan nilai signifikansi $< 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah linear.

Tabel 2.

Uji Linearitas

Nilai F	Signifikansi	p	Keterangan
68,493	$< 0,001$	$p < 0,05$	Linear

Uji hipotesis dengan Spearman's Rho menunjukkan variabel kecerdasan spiritual dan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki angka koefisien korelasi sebesar -0,522 yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan cukup kuat. Nilai negatif pada angka koefisien korelasi mengisyaratkan bahwa kedua variabel tidak searah, sehingga nilai variabel y akan turun ketika nilai variabel x naik. Nilai signifikansi $p = <0,001$ membuktikan hubungan bersifat signifikan ($p < 0,05$). Berdasarkan temuan tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja **diterima**.

Tabel 3.

Uji Hipotesis Spearman's Rho

		Kecerdasan Spiritual	Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja
Kecerdasan Spiritual	Koefisien Korelasi	1,000	-0,522
	Signifikansi		<0,001
	N	152	152
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	Koefisien Korelasi	-0,522	1,000
	Signifikansi	<0,001	
	N	152	152

Berdasarkan hasil kategorisasi yang dilakukan pada variabel kecerdasan spiritual terhadap mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, diketahui bahwa tidak terdapat mahasiswa yang memiliki kecerdasan spiritual sangat rendah, 8 mahasiswa dengan kecerdasan spiritual rendah, 109 mahasiswa dengan kecerdasan spiritual tinggi, dan 35 mahasiswa pada kategori kecerdasan spiritual sangat tinggi. Maka, dapat dinyatakan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi.

Tabel 4.

Kategorisasi Kecerdasan Spiritual

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
0	8	109	35
0%	5,26%	71,71%	23,02%

Berdasarkan hasil kategorisasi yang dilakukan pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, diketahui bahwa sebanyak 17 mahasiswa berada pada kategori kecemasan menghadapi dunia kerja sangat rendah, 92 mahasiswa dengan kecemasan menghadapi dunia kerja rendah, 42 mahasiswa dengan kecemasan menghadapi dunia kerja tinggi, dan 1 mahasiswa memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja sangat tinggi. Maka, dapat dinyatakan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro memiliki tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah. Hasil ini menunjukkan perbedaan dengan narasi awal yang dapat dijelaskan melalui pendekatan yang digunakan yakni melalui wawancara yang bersifat subjektif, dan pengambilan data penelitian dengan alat ukur yang lebih objektif dan terstandar yang dapat menghasilkan gambaran yang berbeda dari persepsi awal.

Tabel 5.

Kategorisasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
17	92	42	1
11,18%	60,52%	27,63%	0,65%

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin, baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi dan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah.

Tabel 6.

Kategorisasi Kecerdasan Spiritual dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Jenis Kelompok	Jumlah Subjek	Rata-Rata Skor Variabel			
		Kecerdasan Spiritual	Kategori	Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	Kategori
Laki-laki	18	211,44	Tinggi	67,83	Rendah
Perempuan	134	210,71	Tinggi	73,27	Rendah

Berdasarkan hasil uji Mann Whitney, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel kecerdasan spiritual sebesar 0,596 dan nilai signifikansi variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 0,067. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan baik pada variabel kecerdasan spiritual maupun kecemasan menghadapi dunia kerja karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 7.

Uji Mann Whitney

Mann Whitney	Kecerdasan Spiritual	Asymp. Sig. (2-tailed)	0,596	Tidak ada perbedaan
		N	152	
	Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	Asymp. Sig. (2-tailed)	0,067	Tidak ada perbedaan
		N	152	

Analisis data penelitian mempertegas kembali temuan Khoirunnisa pada tahun 2018 terhadap subjek mahasiswa jurusan tasawuf psikoterapi yang menemukan hubungan tidak searah antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil temuan senada juga ditemukan dalam penelitian Hamdani dkk. (2020), di mana penelitian berhasil membuktikan adanya hubungan yang negatif antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan karir, mengindikasikan kemampuan individu dengan kecerdasan spiritual tinggi untuk menentukan jalan dan tujuannya dalam hidup sehingga menghalau kecemasan dalam karir. Begitupun pada penelitian Kaur & Behera (2019) yang membuktikan hubungan negatif kecerdasan spiritual dengan kecemasan karyawan, menegaskan peran kecerdasan spiritual sebagai penghambat kecemasan yang penting.

Hubungan negatif yang ditemukan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dapat dijelaskan melalui aspek kecerdasan spiritual oleh Zohar dan Marshall (2007). Dalam aspek pertama dikatakan seseorang dengan kecerdasan spiritual mampu bersikap secara fleksibel sehingga menjadi adaptif terhadap masalah. Penelitian Clarke dan Kiropoulos (2021) menemukan adanya peran mediasi fleksibilitas kognitif dan intoleransi ketidakpastian terhadap

neurotisme dan kecemasan secara umum. Sejalan dengan temuan tersebut, hasil penelitian Demirtas & Yidiz (2019) menemukan bahwa fleksibilitas kognitif menjadi mediator kuat yang mampu menjelaskan hubungan negatif antara keputusan dan stres yang dipersepsikan (*perceived stress*), karena individu dengan fleksibilitas kognitif yang tinggi mampu berpikir dengan lebih positif, merasa mampu mengendalikan situasi, berpikir lebih luas, dan mampu menghasilkan solusi untuk situasi sulit. Selain ditinjau dari sudut fleksibilitas kognitif, hasil penelitian terhadap fleksibilitas psikologis menunjukkan hubungan negatif dengan kecemasan terhadap masa depan (Oztekind dkk., 2025) dan kekhawatiran pada subjek dewasa muda (Kalayci & Aydin, 2024).

Individu dengan kecerdasan spiritual memiliki pemahaman mendalam mengenai motif dalam hidup yang menghadirkan visi serta nilai untuk menjalani realitasnya. Hasil penelitian Tunc dkk. (2023) menunjukkan hubungan negatif antara kehidupan yang diarahkan oleh nilai (*value-directed living*) dengan depresi dan kecemasan. Penelitian Tunc dkk. di tahun 2024 membuktikan bahwa tingkat depresi serta kecemasan dapat diturunkan dengan menyelaraskan kehidupan dan nilai personal, di mana penelitian ini juga menunjukkan pentingnya peran transendensi diri terhadap kecemasan. Tujuan hidup berperan sebagai pelindung psikologis dan mendorong peningkatan kualitas hidup dimana individu yang memiliki kebermaknaan dalam hidupnya memiliki tujuan yang jelas, penuh dengan harapan serta motivasi untuk mencapai tujuan tersebut, dan terlibat lebih banyak dalam kegiatan yang memberikan makna (Barcaccia dkk., 2023).

Individu yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi ditunjukkan dengan kemampuannya memandang situasi dengan lebih luas melalui keterkaitan antar berbagai hal, dikenal dengan pandangan holistik yang menjadi aspek lainnya dari kecerdasan spiritual. Pandangan holistik membantu individu untuk memahami konteks secara menyeluruh dengan utuh dan mendorong keseimbangan. Individu yang mampu melihat situasi secara menyeluruh tidak akan menghabiskan waktu dan tenaganya pada keadaan tidak menyenangkan, tapi juga mampu melihat sisi positif dari situasi yang dialami. Pandangan hidup individu diketahui memiliki pengaruh terhadap kecemasan (Ho dkk., 2018; Vogel, 2023; Cheng dkk., 2024; Vos dkk., 2025). Penelitian Vos dkk. (2025) dan Vogel (2023) menunjukkan bagaimana ekspektasi negatif dan pola pikir negatif atau kecenderungan individu untuk berpikir negatif menjadi faktor risiko munculnya kecemasan, namun melalui penelitian Ho dkk. (2018) diketahui bahwa kurangnya kemampuan individu memperhatikan hal positif memiliki pengaruh yang lebih besar pada munculnya kecemasan dibanding ketika individu hanya terfokus pada hal negatif. Penelitian-penelitian tersebut mengisyaratkan bagaimana peran penting dari kemampuan individu untuk berpikir secara holistik mempengaruhi kecemasan. Di mana individu yang tidak terpaku pada permasalahan dan mampu melihat situasi dari berbagai sisi berbeda mendapatkan gambaran lebih luas mengenai masalah sehingga mampu menghadirkan solusi atau jalan keluar dibanding terkungkung dalam situasi yang kurang menguntungkan. Mendukung hal tersebut, penelitian Cheng dkk. (2024) turut menunjukkan bahwa individu dengan pandangan hidup yang positif lebih mampu mengembangkan fleksibilitas psikologis yang juga memiliki hubungan negatif dengan kecemasan. Keterbatasan yang ditemukan pada penelitian ini diantaranya adalah skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang merupakan turunan dari penggabungan gejala kecemasan oleh Nevid dkk. (2018) dan fase siklus pekerjaan oleh Santrock (2002), dan bukannya aspek langsung dari kecemasan menghadapi dunia kerja serta jumlah subjek yang didominasi oleh kelompok perempuan, menghadirkan ketidakseimbangan proporsi antara subjek perempuan dengan laki-laki.

KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil analisis data penelitian, maka kesimpulan yang ditarik dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan spiritual dengan kecemasan

menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hubungan negatif yang ditemukan mengindikasikan kondisi di mana kecemasan menghadapi dunia kerja akan menurun seiring meningkatnya kecerdasan spiritual yang dimiliki individu, begitupun kecemasan menghadapi dunia kerja individu akan meningkat seiring dengan menurunnya tingkat kecerdasan spiritual yang dimiliki.

Implikasi penelitian ini mengisyaratkan pentingnya pengembangan kecerdasan spiritual bagi individu, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang akan menjajaki tugas perkembangan selanjutnya. Kecerdasan spiritual memungkinkan individu untuk melihat situasi atau kondisi secara lebih luas dan transenden, sehingga perhatian tidak hanya terfokus pada masalah atau tantangan, namun juga pada daya yang dimiliki oleh individu untuk bisa melewatinya. Kemudian, sebagai langkah preventif oleh instansi agar dapat memfasilitasi dan mendukung kegiatan yang menunjang peningkatan kecerdasan spiritual sehingga kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat ditekan. Hasil penelitian ini menjadi referensi bagi penelitian mengenai kecerdasan spiritual maupun kecemasan menghadapi dunia kerja. Dalam penelitian berikutnya, peneliti turut menyarankan untuk melakukan eksplorasi terhadap faktor yang dapat memediasi hubungan kecerdasan spiritual dengan kecemasan menghadapi dunia kerja maupun terhadap faktor lain yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

REFERENSI

- Abdurrouf, M. (2023). *Hubungan Spiritualitas dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Pondok Pesantren Lirboyo Unit Darussalam Kediri* [Skripsi, Universitas Islam Tribakti Kediri]. Universitas Islam Tribakti Lirboyo Kediri Institutional Repository. <http://repo.uit-lirboyo.ac.id/1476/>
- Adianita, H., Susilowati, D., & Karisma, D. A. P. (2024). Factors affecting unemployment rates in Indonesia. *IQTISHADUNA: Jurnal Ilmiah Ekonomi Kita*, 13(2), 282-297. <https://doi.org/10.46367/iqtishaduna.v13i2.2107>
- Ananda, R., & Awaluddin. (2023). *Komitmen Kerja (Model Kausal Kepemimpinan, Tim Kerja, Efikasi Diri dan Motivasi Kerja)*. UMSU Press.
- Andrews, J. L., Li, M., Minihan, S., Songco, A., Fox, E., Ladoucer, C. D., Mewton, L., Moulds, M., Pfeifer, J. H., Van Harmelen, A.-L., Schweizer, S. (2023). The effect of intolerance of uncertainty on anxiety and depression, and their symptom networks, during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 23(1), 261.
- Anwar, S., & Rana, H. (2023). Spiritual intelligence and psychological wellbeing of Pakustani University students. *Current Psychology*, 43, 5388-5395. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04717-8>
- Ayhan, D., Oz, H. S., & Bingol, U. (2022). The impact of intolerance to uncertainty on unemployment anxiety in nursing students during pandemic: Role of resilience. *Gevher Nesibe Journal of Medical & Health Sciences*, 7(18), 12-24. <http://dx.doi.org/10.46648/gnj.366>
- Barcaccia, B., Couyoumdjian, A., Consiglio, M. D., Papa, C., Cancellieri, U. G., & Cervin, M. (2023). Purpose in life as an asset for well-being and a protective factor against depression in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, 1250279. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1250279
- Basuki, K. H. (2015). Pengaruh kecerdasan spiritual dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Formatif*, 5(2), 120-133.
- Bilenkisi, F. (2024). Uncertainty, labour force participation and job search. *Economic Modelling*, 139, 106833. <https://doi.org/10.1016/j.econmod.2024.106833>
- Cheng, M., Adekola, O., Albia, J., & Cai, S. (2022). Employability in higher education: A review of key stakeholders' perspectives. *Higher Education Evaluation and Development*, 16(1), 16-31. DOI: 10.1108/HEED-03-2021-0025

- Cheng, S. L., Zhang, X., Zhao, C., Li, Y., Liu, S., & Cheng, S. (2024). Worldview, psychological flexibility, and depression-anxiety, stress in Chinese youth. *Frontiers in Psychology*, 15, 1447183. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1447183
- Clarke, E. & Kiropoulos, L. (2021). Mediating the relationship between neuroticism and depressive, anxiety and eating disorder symptoms: The role of intolerance of uncertainty and cognitive flexibility. *Journal of Affective Disorders Reports*, 100101. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100101>
- Demirtas, A. S., & Yidiz, B. (2019). Hopelessness and perceived stress: The mediating role of cognitive flexibility and intolerance of uncertainty. *Dusunen Adam the Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 32, 259-267. DOI: 10.14744/DAJPNS.2019.00035
- Dhanabhakya, M., & Sarath, M. (2023). Psychological wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 3(1), 603-607. DOI: 10.48175/IJARST-8345
- Gorgulu, R., Cooke, A., & Woodman, T. (2019). Anxiety and ironic of performance: Task instruction matters. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(2), 82-95. <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0268>
- Guo, M. (2023). A study on the problems faced by graduates' employability and strategies for improvement. *Scientific and Social Research*, 5(11), 65-69.
- Hamdani, Y., Lisnawati, & Widyastuti, F. (2020). The roles of spiritual intelligence and social comparison over career anxiety of final year students. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 452, 141-145.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41-48. <http://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Heng, P. H., Chandhika, J., Kintani, S., Prisilia, P. S., & Anjali, D. G. (2022). Pengaruh kecemasan terhadap kualitas hidup pada siswa sekolah menengah atas atau sederajat. *Seri Seminar Nasional Ke-IV Universitas Tarumanegara* (pp. 397-404), Jakarta, Indonesia.
- Ho, S. M. Y., Dai, D. W. T., Mak, C., & Liu, K. W. K. (2018). Cognitive factors associated with depression and anxiety in adolescents: A two-year longitudinal study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18, 227-234. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2018.04.001>
- Ilgan, A., Aktan, O., & Sevinc, O. S. (2022). Professional and personal characteristics of excellent teachers. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 14(1), 947-971.
- Kalayci, M. Y., & Aydin, Y. (2024). Intolerance of uncertainty and psychological flexibility predict worry in young adults. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 14(1), 238-250. DOI: 10.14686/buefad.1368769
- Kaur, S. & Behera, S. (2019). Buffer role of spiritual intelligence on anxiety among private sector employees in New Delhi. *SSRG International Journal of Humanities and Social Science*, 6(3), 33-40.
- Khoirunnisa, N. A. (2018). *Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati]. Digital Library UIN Sunan Gunung Djati. <https://digilib.uinsgd.ac.id/18396/>
- Maharani, L., Masnawati, E., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh kedisiplinan belajar, regulasi diri dan kecerdasan spiritual terhadap prestasi belajar siswa mts wachid Hasyim Surabaya. *JUPI: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 23(2), 407-416. <https://doi.org/10.36835/jupi.v23i02.4191>
- Mangal, S. K., & Mangal, S. (2019). *Psychology of Learning and Development*. PHI Learning Private Limited.
- McGovern, H. T., De Foe, A., Biddell, H., Leptourgos, P., Corlett, P., Bandara, K., & Hutchinson, B. T. (2022). Learned uncertainty: The free energy principle in anxiety. *Frontiers in Psychology*, 13, 943785. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.943785

- Mousset, E. S. P., Lane, J., Therriault, D., & Roberge, P. (2024). Association between self-efficacy and anxiety symptoms in adolescents: Secondary analysis of a preventive program. *Social and Emotional Learning: Research, Practice, and Policy*, 3, 100040.
- Nastiti, N. Z. (2024). Kecerdasan emosional, self-efficacy, dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada fresh graduate. *Journal of Social and Economics Research*, 6(1), 633-643.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal* (5th ed.). Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah* (9th ed.). Erlangga.
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2).
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). Hakikat manusia: Pengetahuan (knowledge), ilmu pengetahuan (sains), filsafat dan agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 143-159.
- Oztekin, G. G., Salgado, J. G., & Yildirim, M. (2025). Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: Psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Frontiers in Psychology*, 16, 1517441. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1517441
- Puspitasari, I. (2022). Quarterlife crisis: Tantangan unik generasi milenial saat memasuki dunia kerja. In R. T. Manurung, *Kesiapan untuk menghadapi tantangan dunia kerja*. Zahir Publishing.
- Rahmah, M., Musdalipah, Juliansyah, H., & Syafira, S. (2024). Pengaruh inflasi, produk domestic regional bruto dan investasi terhadap pengangguran terdidik di kota Lhoksema tahun 2008-2022. *Jurnal Ekonomi Regional Unimal*, 7(1), 1-10.
- Rahmanian, M., Hojat, M., Jahromi, M. Z., & Nabiollahi, A. (2018). The relationship between spiritual intelligence with self-efficacy in adolescents suffering type 1 diabetes. *Journal of Education and Health Promotion*, 7(1), 100. DOI: 10.4103/jehp.jehp_21_18
- Rayhan, A. A. M., & Yanto, H. (2020). Factors influencing unemployment rate: A comparison among five ASEAN countries. *Journal of Economic Education*, 9(1), 37-45.
- Riya, A. N. D., Ismail, A. W., & Hedayanti, L. (2024). Pengaruh kualitas pendidikan terhadap tingkat pengangguran di pulau Jawa. *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Sosial*, 7(1), 26-36.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span Development* (5th ed.). Erlangga.
- Sari, M. P., & Hazim, H. (2023). Hubungan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5(2023). <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1581>
- Snekha, R., & Vimala, A. M. (2024). Perceived factors of job search anxiety among postgraduate final year students – A qualitative study. *International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology*, 12(III), 3013-3025.
- Takebayashi, Y., Tanaka, K., Sugiura, Y., & Sugiura, T. (2018). Well-being and generalized anxiety in Japanese undergraduates: A prospective cohort study. *Journal of happiness studies*, 19, 917-937. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9852-3>
- Tunc, H., Morris, P. G., Kyranides, M. N., McArdle, A., McConachie, D., & Williams, J. (2023). The relationships between valued living and depression and anxiety: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 28, 102-126. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.02.004>
- Tunc, H., Morris, P. G., Williams, J. M., & Kyranides, M. N. (2024). The role of value priorities and valued living on depression and anxiety among young people: A cross-sectional study. *Personality and Individual Differences*, 225, 112680. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112680>
- Vogel, F., Reichert, J., Hartmann, D., & Schwenk, C. (2023). Cognitive variables in social anxiety disorder in children and adolescents: A network analysis. *Child Psychiatry & Human Development*, 54, 625-638. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01273-9>

- Vos, L. M. W., Nieto, I., Amanvermez, Y., Smeets, T., & Everaert, J. (2025). Do cognitive biases prospectively predict anxiety and depression? A multi-level meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, *116*, 102552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102552>
- Wijayanti, N. L. G. I., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran orientasi masa depan? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, *3*(2), 132-142.
- Yao, Z., Pang, L., Xie, J., Shi, S., & Ouyang, M. (2023). The relationship between social anxiety and self-injury of junior high school students: Moderation by intolerance of uncertainty and moderation by self-esteem. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1046729. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1046729
- Zohar, D., & Marshall, I. (2007). *SQ: Kecerdasan Spiritual*. Mizan.