

# Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Politeknik X

Oleh:

Sekar Ayu Rosalina

Dwi Nastiti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari, 2024



# Pendahuluan

Dunia kerja menjadi permasalahan dan tantangan besar bagi lulusan perguruan tinggi, karena jumlah lapangan kerja yang ditawarkan tidak sebanding dengan jumlah tenaga kerja yang dibutuhkan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, mengenai tingkat pengangguran di Indonesia dari tahun 2019-2020. Pada bulan Agustus 2019 sebesar 4,52%. Sedangkan presentase pengangguran pada bulan Agustus 2020 sebesar 7,07 %

Chaplin menggambarkan kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai perasaan yang tidak menyenangkan yang terkait dengan berbagai masalah yang harus dihadapi oleh individu seiring masa perkembangannya, serta berdampak pada aspek afektif, kognitif dan perilaku. Sumber kecemasan terhadap masa depan berasal dari permasalahan dalam pendidikan, pekerjaan dan kehidupan berkeluarga

Greenberger dan Padesky menggambarkan aspek kecemasan dalam empat kondisi, yaitu. 1) Reaksi fisik ditandai dengan telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, pipi memerah, dan pusing. 2) Reaksi perilaku, ditandai dengan perilaku menghindar, meremehkan, dan menarik diri hal hal yang menimbulkan rasa cemas. 3) Reaksi pemikiran, ditandai dengan memikirkan sesuatu secara berlebihan, merasa tidak mampu menyelesaikan masalah, dan takut akan terjadi hal buruk. 4) Suasana hati, ditandai dengan individu merasa cemas, mudah tersinggung, dan panik ketika mengalami kecemasan.

# Pendahuluan

Factor – factor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja : ancaman fisik, ancaman social, dan ancaman mental.

Tingkat kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja juga dipengaruhi oleh Adversity Quotient, tingkat kepercayaan diri, dukungan sosial, self efficacy, kontrol diri, dan regulasi diri,

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti, angket dari 45 mahasiswa Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sebesar 75% atau setara dengan 34 mahasiswa. Beberapa indikator bahwa mahasiswa tingkat akhir Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja antara lain merasa pusing saat ditanya hal-hal yang berhubungan dengan pekerjaan, panik saat banyak teman yg tidak segera dapat pekerjaan, jantung mendadak berdegup kencang saat teringat tentang sulitnya mendapat pekerjaan.

Menurut Stoltz, mahasiswa tingkat akhir harus mampu mengendalikan rasa takut mereka agar mereka dapat fokus pada mencari kerja dan tidak terus berpikir tentang kesulitan mencari kerja. Konsep adversity quotient menggambarkan seberapa baik seseorang dapat mengatasi tantangan hidup. Stoltz mengungkapkan empat aspek *Adversity Quotient*, yaitu *control, origin & ownership, reach, endurance*

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

## RUMUSAN MASALAH

adakah Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Politeknik X?

## TUJUAN PENELITIAN

bertujuan untuk mengetahui dan memberi gambaran mengenai Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Politeknik X.

# Metode

## JENIS PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif koelasional yang bertujuan untuk menganalisa hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya

## TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Penelitian ini menggunakan dua skala psikologi, skala *Adversity Quotient* dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang disusun menurut skala *likert*

## POPULASI

Penelitian ini melibatkan 553 mahasiswa semester akhir Politeknik Perkapalan Negeri Surabaya tahun akademik 2021/2022 sebagai populasi.

## TEKNIK SAMPLING

Sampel penelitian ini terdiri dari 182 mahasiswa semester akhir dari Politeknik Perkapalan Negeri. Sampel diambil berdasarkan tingkat kesalahan 10% dan kepercayaan 90% pada tabel untuk menentukan jumlah sampel dari seluruh populasi, yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael

## UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kecemasan menghadapi kerja	dunia Adversity Quotient
N		182	182
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	49.8416	57.0165
	Std. Deviation	12.37825	10.03996
Most Extreme Differences	Absolute	.092	.094
	Positive	.051	.050
	Negative	-.092	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		1.239	1.268
Asymp. Sig. (2-tailed)		.093	.080

Karena nilai  $(p)=0,093$  untuk variabel (X) dan  $(p)=0,080$  untuk variabel (Y) dengan signifikansi lebih dari 0,05, hasil uji normalitas sebelumnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

# Hasil

## UJI LINIERITAS

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan menghadapi dunia kerja * adversity quotient	Between Groups	(Combined)	9273.681	43	215.667	1.612	.020
		Linearity	3114.824	1	3114.824	23.286	.000
		Deviation from Linearity	6158.857	42	146.639	1.096	.339
	Within Groups		10693.529	18459.313	138	133.763	
	Total		15565.876	27732.995	181		

Berdasarkan dari hasil uji linieritas di atas, dapat menggunakan hasil dari *Linearity* dengan nilai signifikansi  $> 0,000$  sehingga dapat dinyatakan Linier karena hasil signifikansi pada nilai *Linearity*  $> 0,005$ . Sedangkan pada nilai *Deviation from linearity*  $< 0,339$  sehingga dapat dikatakan linier karena mendapatkan nilai  $< 0,005$ . Maka pada penelitian ini variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linier.

# Hasil

## UJI HIPOTESIS

Correlations			
		Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	Adversity Quotient
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	Pearson Correlation	1	-.335**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	182	182
Adversity Quotient	Pearson Correlation	-.335**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	182	182

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan tabel uji hipotesis di atas terlihat koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,335$  dengan nilai signifikansi  $0,000 (< 0,05)$ . Artinya terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi *adversity quotient* maka kecemasan menghadapi dunia kerja semakin rendah pada mahasiswa tingkat akhir. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa tingkat akhir menghadapi dunia kerja.



# Hasil

## SUMBANGAN EFEKTIF

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
1	.335 <sup>a</sup>	.112	.107	11.69477

a. Predictors: (Constant), adverst

Berdasarkan hasil dari uji sumbangan efektif antara variabel *Adversity Qoutient* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja menghasilkan sebesar 11,2% dari nilai R Square (  $0,112 \times 100\%$  ) = 11,2%. 88.8% sebagai pengaruh dari faktor lainnya

# Pembahasan

Berdasarkan dari hasil analisa diatas dengan menggunakan korelasi product moment (korelasi pearson) dengan menggunakan program spss 21 for windows didapatkan hasil korelasi  $r = -0,335$  dengan taraf signifikansi 0,000. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima dan memiliki hubungan negative antara variabel kecemasan dengan variabel *adversity quotient* pada mahasiswa tingkat akhir, dengan diterimanya hipotesis yang telah diajukan Peneliti dapat membuat kesimpulan bahwa kecemasan mahasiswa tingkat akhir terhadap dunia kerja berkorelasi negatif dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi. Sebaliknya, korelasi negatif berkorelasi dengan tingkat kesulitan yang lebih rendah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Faishal sebelumnya; penelitian tersebut menemukan hasil sebesar -0.745 yang menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara kecenderungan negatif dengan kecemasan terhadap lingkungan kerja. [19]. Selain itu, penelitian tambahan yang dilakukan oleh Rahmady mendukung temuan ini. Hasilnya menunjukkan bahwa koefisien korelasi ( $r = -0,598$  ( $p < 0,05$ )), yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa baru di Universitas Syiah Kuala. Hipotesis penelitian diterima

# Temuan Penting Penelitian

Mahasiswa akhir dalam penelitian ini yaitu memiliki *adversity quotient* 24 mahasiswa atau 11.3% dalam kategori rendah, 130 mahasiswa atau 71.4% dalam kategori sedang, 28 mahasiswa atau 17.3% dalam kategori tinggi, hal ini dapat disimpulkan bahwa *adversity qoutient* mahasiswa berada pada kategori sedang ke tinggi.

Mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja berjumlah 33 mahasisiwa atau 18.1% dalam kategori rendah, 118 mahasiswa atau 64.8% dalam kategori sedang, 31 mahasiswa atau 17% dalam kategori tinggi hal ini dapat dinyatakan apabila variabel kecemasan berada pada kategori sedang ke rendah. Sehingga dari penjelasan kategori diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja yang rendah dan *adversity qoutient* tinggi

Limitasi atau batasan pada penelitian ini adalah pada proses pengumpulan data dan responden penelitian. Peneliti melihat adanya permasalahan pada penelitian ini, salah satu permasalahan dalam penelitian ini adalah saat proses pengambilan data yang dilakukan secara daring yang disebabkan karena responden penelitian saat itu sedang libur semester. Sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi pengisian kuisisioner, karena responden penelitian sedang tidak melakukan perkuliahan di kampus yang menyebabkan ada responden penelitian yang tidak mengisi atau mengisi secara asal.

# Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut

## MANFAAT TEORITIS

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan serta referensi mengenai *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

## Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan untuk mengatasi perasaan cemas dalam menghadapi dunia kerja dan mengetahui bagaimana meningkatkan *adversity quotient*, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir.

## Bagi Tenaga Pengajar

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan untuk membimbing mahasiswa mengatasi perasaan cemas dan meningkatkan *adversity quotient* pada mahasiswa. Sehingga dapat lebih siap untuk menghadapi persaingan dunia kerja.

## Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan referensi bagi peneliti yang mengambil topik penelitian mengenai *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

# Referensi

- [1] Haryandi, “Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir,” *Duke Law Journal*, vol. 1, no. 1. pp. 1–13, 2019.
- [2] F. A. Dewanda, “HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG,” semarang, 2019.
- [3] F. N. R. Dewi, “Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa,” *KONSELING EDUKASI "Journal Guid. Couns.*, vol. 5, no. 1, pp. 46–62, 2021, doi: 10.21043/konseling.v5i1.9746.
- [4] Lailatul Muarofah Hanim and Sa'adatul Ahlas, “Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 11, no. 1, pp. 41–48, 2020, doi: 10.29080/jpp.v11i1.362.
- [5] B. H. Cahyani and F. G. Putrianti, “Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Tahun Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Masa Pandemi Berdasarkan Jenis Kelamin,” *Borobudur Psychol. Rev.*, vol. 2, no. 1, pp. 01–08, 2022, doi: 10.31603/bpsr.6572.

# Referensi

- [6] T. M. N. Rachmady and E. D. Aprilia, “Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala,” *Journal Psikogenesis*, vol. 6, no. 1. pp. 54–60, 2018, doi: 10.24854/jps.v6i1.632.
- [7] A. G. Dewantari and C. H. Soetjningsih, “Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 10, no. 3, p. 629, 2022, doi: 10.30872/psikoborneo.v10i3.8631.
- [8] E. Nadia, “Hubungan antara Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam Menghadapi Tantangan Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Islam Negeri Ar ...,” 2021, [Online]. Available: [https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26835/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26835/1/Eka Nadia%2C 160901037%2C FPSI%2C PSI%2C 085373209615.pdf](https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26835/%0Ahttps://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26835/1/Eka%20Nadia%2C%20160901037%2C%20FPSI%2C%20PSI%2C%20085373209615.pdf).
- [9] K. Kholisin, “Kecemasan Berbicara Ditinjau Dari Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional,” *J. Ilmu Dakwah*, vol. 34, no. 1, p. 77, 2014, doi: 10.21580/jid.v34i1.65.
- [10] D. A. Cesarini, M. Yusuf, and L. S. S.A, “Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Berbahasa Asing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Uns,” *Seurune Jurnal Psikologi Unsyiah*, vol. 3, no. 1. pp. 77–99, 2020, doi: 10.24815/s-jpu.v3i1.15631.

# Referensi

- [11] S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- [12] A. Anjar, M. Siregar, T. Toni, M. K. Ritonga, H. S. Harahap, and Z. A. Siregar, “Pengaruh Perilaku Inovatif, Terhadap Kinerja Kepala Sekolah Dasar Di Kabupaten Labuhanbatu,” *Civ. (Jurnal Pembelajaran Dan Ilmu Civ.*, vol. 6, no. 2, pp. 67–79, 2020, doi: 10.36987/civitas.v6i2.3563.
- [13] P. K. Arieska, N. Herdiani, S. Sampling, and E. Relatif, “PEMILIHAN TEKNIK SAMPLING BERDASARKAN,” vol. 6, no. 2, 2018.
- [14] R. V. K. Dewi, D. Sunarsi, and I. R. Akbar, “Dampak Penggunaan Teknologi Informasi Dan Komunikasi Terhadap Minat Belajar Siswa Di SMK Ganesa Satria Depok,” *J. Ilm. Wahana Pendidik*. <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP>, vol. 6, no. 4, pp. 295–307, 2020, doi: 10.5281/zenodo.4395889.
- [15] D. Anggani, A. Senen, and H. S. Dini, “Proyeksi Kebutuhan Energi Secara Microspasial Berdasarkan Penentuan Variabel Independen Dengan Metode Kolmogorov-Smirnov,” *Kilat*, vol. 10, no. 2, pp. 349–358, 2021, doi: 10.33322/kilat.v10i2.1401.
- [16] R. As’ari, “Pengetahuan dan Sikap Masyarakat dalam Melestarikan Lingkungan Hubungannya dengan Perilaku Menjaga Kelestarian

# Referensi

- [17] U. Hasanah, S. Sarjono, and A. Hariyadi, “Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Prestasi Belajar IPS SMP Taruna Kedung Adem,” *Aksara J. Ilmu Pendidik. Nonform.*, vol. 7, no. 1, p. 43, 2021, doi: 10.37905/aksara.7.1.43-52.2021.
- [18] A. Putri, “Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Di Uin Ar-Raniry,” vol. 10, no. 2, pp. 111–112, 2020.
- [19] F. A. Dewanda, “Hubngan antara Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang,” 2019.
- [20] R. T. Puspitasari, “Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa,” *Semin. Nas. STIE Widya Wiwaha*, 2021.
- [21] Greenberger, D. and A. Padesky, C, *Mind Over Mood.*, KP Company. New York, 1995.



