

KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI KECERDASAN ADVERSITAS DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Devy Sofyanty¹, Vera Agustina Yanti², Danny Ong³, Suwantica Kusumandari⁴

^{1,2,3,4}Universitas Bina Sarana Informatika Jakarta

Email: devy.dyy@bsi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis secara empiris pengaruh kecerdasan adversitas dan efikasi diri secara parsial maupun simultan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, wawancara dan observasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda yang diolah menggunakan *software Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara kecerdasan adversitas dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara kecerdasan adversitas dan efikasi diri secara bersama-sama dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Maka, disimpulkan jika terdapat pengaruh yang signifikan antar kecerdasan adversitas dan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, yang artinya semakin tinggi kecerdasan adversitas dan efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah pula kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa.

Kata Kunci: Kecerdasan Adversitas, Efikasi Diri, Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.

Abstract

This research aims to test and analyze empirically the influence of adversity quotient and self efficacy partially or simultaneously on anxiety facing the world of work. The research used quantitative methods with the data collection techniques were carried out through questionnaires, interviews and observations. The sampling technique used in this research was purposive sampling technique. The data analysis technique used is multiple linear regression analysis processed using Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) software. The results showed that there was a negative and significant effect between adversity quotient and anxiety in facing the world of work, there was a negative significant effect between self efficacy and anxiety in facing the world of work and there was a negative and significant effect between adversity quotient and self efficacy together with anxiety in facing working. So, it can be concluded that if there is a significant effect between adversity quotient and self efficacy with anxiety facing in the world of work for final year students, which means that the higher the adversity quotient and self efficacy a student has the lower the anxiety for facing the world of work for students.

Keywords: Adversity Quotient, Self Efficacy, Anxiety Facing the World of Work.

A. PENDAHULUAN

Setelah menyelesaikan masa pendidikan di bangku perguruan tinggi, mahasiswa tentunya berharap untuk segera mendapatkan pekerjaan. Pekerjaan bukan hanya sebagai sarana

untuk memperoleh pendapatan atau prestisius melainkan suatu kebutuhan eksistensi individu untuk mengembangkan diri, kompetensi, wawasan menuju pada pengaktualisasian diri. Memasuki masa tersebut tentunya ada beban psikologis tersendiri, mahasiswa dihadapkan pada suatu kondisi yang belum jelas tentang dunia kerja seperti apa dan bagaimana pekerjaannya, kondisi lingkungan dan rekan kerja hingga pengembangan karirnya kelak. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat dideskripsikan sebagai suatu kondisi dimana seseorang merasakan cemas atau khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi atau nyata terkait dengan dunia kerja atau proses memperoleh pekerjaan. Kecemasan dalam taraf tertentu adalah wajar bahkan perlu untuk menstimulasi atau mempersiapkan individu secara lebih baik namun jika terlalu berlebihan kecemasan ini dapat menimbulkan masalah yang mengganggu dan mempengaruhi aktivitas atau motivasi individu. Kecemasan menghadapi dunia kerja dapat termanifestasi secara fisik maupun psikologis, kondisi fisik atau fisiologis yang mengindikasikan kecemasan dapat berupa: jantung berdebar, nafas sesak, kesulitan tidur, gangguan makan, gugup, tangan gemetar dan mengeluarkan keringat berlebih, sering buang air kecil hingga timbul gangguan psikosomatik. Sedangkan dampak psikologis yang lazim terjadi, yaitu: timbulnya rasa tidak percaya diri, rendah diri, merasa tidak kompeten bahkan dapat timbul rasa skeptis terhadap kemampuannya sendiri, yang seringkali menyebabkan rasa putus asa karena sudah beberapa kali mengirimkan surat lamaran kerja atau mengikuti *interview* dan psikotes, belum juga memperoleh pekerjaan.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat disebabkan karena minimnya pengetahuan atau keterampilan yang diajarkan di Perguruan Tinggi yang aplikatif dan relevan dengan kebutuhan industri. Kondisi tersebut semakin diperparah dengan realita dimana angkatan kerja yang dihasilkan oleh institusi Pendidikan jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan lapangan pekerjaan yang tersedia. Hal ini menyebabkan semakin ketat persaingan, individu tidak hanya mengandalkan ijazah, prestasi akademik atau koneksi melainkan juga harus memiliki keterampilan lainnya sebagai nilai lebih dan daya saing tersendiri. Idealisme mahasiswa untuk bekerja sesuai dengan latar belakang pendidikan atau passion membuat mereka mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama, keterampilan yang mendukung serta *networking* yang luas. Beberapa perusahaan ada yang secara eksplisit mensyaratkan calon karyawannya memiliki pengalaman bekerja atau keahlian yang sesuai dengan posisi yang dilamar, menyebabkan munculnya tekanan dan kegelisahan tersendiri bagi mereka yang berstatus baru lulus dari Perguruan Tinggi atau *fresh graduate*. Kondisi demikian mencerminkan pentingnya peran dari kecerdasan adversitas agar mahasiswa tidak mudah putus asa, dapat segera bangkit, gigih untuk terus berusaha memperoleh pekerjaan dan berusaha seoptimal untuk meningkatkan *skill* dan kompetensinya.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tentunya membuat seseorang tidak nyaman, tidak focus bahkan skeptis diri maupun masa depannya. Disinilah efikasi diri memegang peranan penting dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, seseorang dengan efikasi diri yang kuat memiliki keyakinan yang kuat akan mampu mencapai keberhasilan dalam tujuannya sebaliknya individu yang memiliki efikasi diri yang lemah cenderung untuk gagal dalam mencapai tujuannya. Efikasi diri mendorong individu untuk berkomitmen terhadap tujuan atau cita-cita yang telah ditetapkannya. Efikasi diri membantu individu dalam menentukan pilihan, tekad yang kuat untuk maju serta daya juang dan ketekunan dalam mempertahankan eksistensi dalam kehidupannya

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti diperoleh kesimpulan bahwa beberapa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu: kecemasan jika butuh waktu yang cukup lama untuk memperoleh pekerjaan, kecemasan menghadapi *interview* maupun psikotes, cemas jika ternyata pekerjaan tersebut tidak sesuai dengan latar belakang pendidikan, pengalaman kerja, keinginan maupun informasi yang tertera pada iklan lowongan kerja, karakter teman kerja, kebijakan manajemen, jenjang karir, status karyawan,

gaji hingga khawatir akan dibandingkan dengan saudara, keluarga, teman atau orang lain yang lebih dulu memperoleh pekerjaan.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja juga dapat berhubungan dengan kecemasan untuk beradaptasi dengan lingkungan kantor, atasan, rekan kerja maupun budaya organisasi yang dianut oleh Perusahaan. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat semakin diperparah jika mendapat pengaruh dari lingkungan eksternal, seperti : kriteria seleksi yang diinginkan perusahaan, terbatasnya peluang kerja, daya tawar Angkatan kerja, kesesuaian antara nilai yang dianut organisasi dengan kepribadian calon karyawan, harapan orang tua untuk membantu perekonomian keluarga, keinginan untuk bekerja di instansi atau perusahaan besar, seberapa banyak kualitas dan kuantitas dukungan social yang dimiliki individu. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat berdampak sistemik terhadap kepercayaan diri individu, munculnya rasa tidak percaya diri, minder, skeptis, pesimis pada dirinya sendiri, hasil seleksi, karir maupun masa depannya kelak.

Berdasarkan pemikiran tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh kecerdasan adversitas terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja
2. Ada pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja
3. Ada pengaruh kecerdasan adversitas dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Kecerdasan Adversitas

Pada masa lalu, IQ dan EQ dianggap sebagai faktor utama dalam menentukan ataupun meraih keberhasilan. tetapi realitanya banyak orang yang mempunyai IQ dan EQ yang tinggi, tetap saja mengalami kegagalan. Meskipun kedua jenis kecerdasan tersebut berperan dalam meraih kesuksesan namun ada kecerdasan lain yang seringkali luput dari pengamatan kita namun kontribusinya sangat penting dalam mendukung kesuksesan seseorang. Kecerdasan tersebut diistilahkan dengan kecerdasan adversitas. *Adversity quotient* adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi dan bertahan dalam tantangan sehingga mampu menemukan solusi dalam suatu masalah yang dihadapi. *Adversity quotient* disebut juga dengan ketahanan atau daya tahan seseorang ketika menghadapi masalah.

Kecerdasan adversitas berkaitan dengan kecerdasan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi kesulitan dan sanggup bertahan hidup, dalam hal ini tidak mudah menyerah menghadapi setiap kesulitan hidup. Kecerdasan adversitas akan membuat individu memiliki dan mengembangkan daya tahan dan keuletan dalam hal menyampaikan pengetahuan yang bermakna dan bertujuan. *Adversity Quotient* (AQ) adalah kemampuan yang dimiliki seseorang baik fisik maupun psikis dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami. *Adversity quotient* dimiliki seseorang dapat digunakan untuk mengarahkan diri, mengubah cara berpikir dan mengambil tindakannya ketika menghadapi suatu hambatan ataupun kesulitan. *Adversity Quotient* (AQ) yaitu kemampuan seseorang dalam merespon suatu tantangan dalam kehidupannya untuk mencapai keberhasilan (Puriani & Dewi, 2020).

Menurut Stoltz dalam (Sofyanty, 2023), *adversity quotient* dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu: (1) Sifat *Quitters*, tipe orang yang berhenti ketika kesulitan datang, dia berhenti dan langsung menyerah, putus asa. (2) *Campers*; bisa disebut sifat orang yang memiliki daya tahan sedang, sudah puas atas apa yang telah digapai, tak suka tantangan. (3) *Climbers*; orang yang memiliki *Adversity Quotient* tinggi dengan kemampuan dan kecerdasan untuk dapat bertahan menghadapi kesulitan, memiliki kemampuan mengatasi kesulitan, mendayagunakan potensi diri menghadapi keruwetan hidup.

Terdapat empat dimensi dalam kecerdasan adversitas, yaitu: kendali (*control*), asal usul dan pengakuan (*origin* dan *ownership*), jangkauan (*reach*) dan daya tahan (*endurance*).

Kendali merupakan dimensi kecerdasan adversitas yang mengukur seberapa besar individu merasa mampu mengendalikan situasi sulit dalam hidupnya. Asal usul dan pengakuan mengacu pada kemampuan individu dalam mengenali dan mengakui sumber permasalahan yang melahirkan kesulitan. Jangkauan merupakan dimensi yang mengukur dampak yang diakibatkan oleh kesulitan yang dialami terhadap aspek-aspek lain dari kehidupan individu. Sedangkan daya tahan merupakan kemampuan individu dalam mengukur dan mengendalikan durasi kesulitan berlangsung

Secara umum kecerdasan adversitas berdampak pada: kinerja atau hasil kerja, motivasi, pemberdayaan, kreativitas, produktivitas, pembelajaran, energi, harapan, kebahagiaan, kegairahan dan kegembiraan, kesehatan emosional, kesehatan fisik, ketekunan, kelenturan, kemauan dalam perjalanan waktu, sikap, panjangnya usia dan tanggapan terhadap perubahan. Jika kita berhasil mengembangkan kecerdasan adversitas, kita juga akan memiliki kecerdasan adversitas. (Mangunhardjana, 2021).

2. Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam (Saifuddin, 2022) Efikasi diri merupakan suatu keyakinan individu tentang kemampuannya untuk melakukan kendali terhadap keberfungsian orang tersebut dan kejadian dalam lingkungan. Efikasi diri ini menunjukkan tingkat keyakinan seseorang dalam mengatur perilakunya untuk menentukan dan melaksanakan berbagai tindakan yang diperlukan termasuk dalam menyusun strategi pemecahan masalah untuk mencapai suatu keberhasilan.

Efikasi diri berhubungan dengan kinerja, pilihan karir, pembelajaran dan pencapaian, kemampuan beradaptasi dengan teknologi baru. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat motivasi dan kinerja yang lebih tinggi. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah tingkat stres. Individu memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan diri yang menyebabkan timbulnya motivasi yang kuat untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Efikasi diri adalah kekuatan motivasi yang terkait erat dengan pencapaian pribadi, kesejahteraan, motivasi untuk mengejar pengetahuan, keingintahuan dan minat, keinginan untuk mengeksplorasi dan apakah individu pada level tertentu mampu mewujudkan potensi penuh seseorang (Helmi et al., 2020).

Efikasi diri dibagi dalam beberapa dimensi yaitu *level*, *generality* dan *strength*. Dimensi *level* mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Apabila tugas-tugas yang dibebankan pada individu di susun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan efikasi diri secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas yang sederhana, menengah atau tinggi. Dimensi *generality* mengacu pada variasi situasi dimana penilaian tentang efikasi diri dapat diterapkan. Aspek ini berhubungan luas bidang tugas atau tingkah laku. Beberapa pengalaman berangsur-angsur menimbulkan penguasaan terhadap pengharapan pada bidang tugas atau tingkah laku yang khusus sedangkan pengalaman lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas. Dimensi *strength* terkait dengan kekuatan dari efikasi diri seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. Tingkat efikasi diri yang lebih rendah mudah digoyangkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemah sedangkan seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat tekun dalam meningkatkan usahanya meskipun dijumpai pengalaman yang memperlemahnya (Suciono, 2021).

3. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Menurut *American Psychological Association* (APA) dalam (Syarifah & Juwita, 2020) kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stres dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon

fisik. Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu yang belum pasti akan terjadi.

Menurut Kaplan, Sadock dan Grebb dalam (Putri et al., 2022) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman.

Dunia kerja dapat memicu kecemasan bagi siapa saja yang hendak memasukinya tak terkecuali pada mahasiswa semester akhir yang nantinya setelah lulus mereka dituntut untuk bekerja dan ketika mencari kerja mereka akan menghadapi banyak persaingan dan berbagai kemungkinan mendapatkan pekerjaan, menganggur atau berwiraswasta. Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan berisikan perasaan khawatir, takut, gugup dan gelisah yang dialami seseorang ketika menghadapi atau memasuki dunia kerja, dimana perasaan-perasaan itu disertai dengan reaksi fisiologis. Menurut Herawati dalam (Mahtumi et al., 2022) mengatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan terhadap dunia kerja antara lain, yaitu:

a. Kepercayaan diri

Keberhasilan individu di masa lalu khususnya dalam suatu pekerjaan akan dapat meningkatkan rasa percaya diri serta mengurangi rasa takut atau cemas, sementara kegagalan-kegagalan di waktu lalu membuat individu merasa lebih pesimis, tidak percaya diri dan dapat meningkatkan rasa cemas dalam menghadapi persaingan dunia kerja.

b. Kurangnya keahlian dan pengalaman dalam bidang pekerjaan.

Bila individu kurang memiliki keahlian dan pengalaman dalam bidang pekerjaan maka individu akan mengalami kesulitan dalam menghadapi persaingan dunia kerja dan dapat menimbulkan kecemasan.

Terdapat empat dimensi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa, yaitu: (1) *Personal Ability*, adalah ketika individu lebih mengenali diri sendiri dan memiliki kemampuan sesuai dengan kebutuhan pekerjaan maka akan berdampak pada peningkatan kepercayaan diri dan pengurangan kecemasan; (2) *Irrational Beliefs about Employment*, merupakan kekhawatiran akan ketidaksesuaian antara nilai, perkembangan kemampuan individu yang telah dibangun, preferensi dengan realitas pada kebutuhan pekerjaan yang dipilih di masa depan; (3) *Professional Education Training*, kekhawatiran bahwa keahlian atau pengalaman yang dimiliki akan senantiasa bertolak belakang dengan ketertarikan pribadi; (4) *Employment Environment*, kekhawatiran individu akan minimnya informasi terkait pekerjaan, seperti kondisi ekonomi, pendapatan maupun dinamika ketenagakerjaan yang tidak sesuai dengan ekspektasi.

C. METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antar variabel-variabel penelitian dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan untuk memprediksi dan menentukan arah serta besarnya pengaruh variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kausal, jenis penelitian kausal dirasa sesuai dengan inti dari penelitian ini yang ingin mencari pengaruh dari kecerdasan adversitas (X_1) dan efikasi diri (X_2) terhadap variabel terikat yakni kecemasan menghadapi dunia kerja (Y).

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Universitas X, yang berjumlah 100 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas

X Jakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan karakteristik dari subjek penelitian antara lain: sedang menyelesaikan tugas akhir, setelah lulus berencana mencari pekerjaan, terdaftar sebagai mahasiswa aktif.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 3 skala, yaitu skala kecerdasan adversitas yang terdiri dari 20 aitem, skala efikasi diri yang terdiri dari 15 aitem serta skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang terdiri dari 20 aitem. Semua skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert, dimana masing-masing skala memiliki 4 alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Validitas

Uji validitas angket digunakan untuk mengetahui sejauh mana keakuratan sebuah instrument atau angket dalam melakukan fungsi ukurnya. Pengujian validitas item dilakukan dengan memperlihatkan bahwa nilai r hitung setiap indikator harus lebih besar dibandingkan dengan r tabel dengan demikian indikator dinyatakan valid sebagai alat ukur.

Analisis validitas skala kecerdasan adversitas menunjukkan dari 20 aitem yang digunakan dalam penelitian ini, semua aitem dinyatakan valid. Aitem yang valid mempunyai daya beda yang bergerak dari 0.362-0.579. Analisis validitas skala variabel efikasi diri menunjukkan dari 24 aitem yang digunakan dalam penelitian didapatkan semua aitem valid. Aitem yang valid mempunyai daya beda yang bergerak dari 0.343-0.586. Analisis validitas skala kecemasan menghadapi dunia kerja menunjukkan dari 20 aitem, semua aitem dinyatakan valid, dengan daya beda aitem yang bergerak dari 0.317-0.461.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk menguji tingkat konsistensi instrumen penelitian. Angket yang reliabel, berapa kalipun diambil, akan tetap memberikan hasil yang sama. Berdasarkan uji reliabilitas diperoleh nilai Cronbach's Alpha untuk variabel kecerdasan adversitas bernilai 0.884, variabel efikasi diri bernilai 0.807 dan variabel kecemasan terhadap dunia kerja yaitu 0.856. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga instrumen tersebut reliabel sebagai alat ukur, karena memiliki skor lebih dari 0.6.

3. Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel bebas dan variabel terikat, keduanya memiliki distribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah data yang berdistribusi normal atau mendekati normal (Sujarweni).

Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov test. Berdasarkan output nilai signifikansi bernilai 0,459 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa residual berdistribusi normal sehingga model regresi yang dihasilkan dapat digunakan untuk pengambilan keputusan.

b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas memiliki tujuan untuk menguji keberadaan korelasi antar variabel bebas dalam model regresi. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variabel bebas, untuk menguji keberadaan multikolinearitas dapat dilakukan dengan cara menganalisis korelasi antar variabel dengan menggunakan perhitungan *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF)

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan nilai *tolerance* variabel *independen*, yaitu kecerdasan adversitas dan efikasi diri masing-masing bernilai $0.364 > 0.10$. Sementara nilai

VIF yang didapat dari kedua variabel yaitu $1.401 < 10$. Dengan demikian diantara variabel independen tidak terjadi multikolinearitas sehingga mempertegas kelayakan model regresi yang dijalankan.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan *variance* residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. (Ghozali)

Uji heteroskedastisitas dalam penelitian ini menggunakan uji Glejser, berdasarkan output diperoleh nilai koefisien untuk variabel Kecerdasan Adversitas (X_1) adalah 0.006 sedangkan nilai signifikansi untuk variabel Efikasi Diri (X_2) adalah 0.005. Karena nilai signifikansi kedua variabel diatas lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

4. Uji Hipotesis

a. Koefisien Determinasi (R^2)

Berdasarkan analisis terhadap pengaruh kecerdasan adversitas dan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja diperoleh nilai R sebesar 0.859 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara kecerdasan adversitas dan self efikasi terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Adapun koefisien determinasi yang didapat bernilai 0.762 dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa sumbangan pengaruh kecerdasan adversitas dan efikasi diri sebesar 76,2% sedangkan sisanya sebesar 23,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak disertakan dalam penelitian ini.

b. Uji Signifikansi Simultan (Uji Statistik F)

Berdasarkan *output* diperoleh nilai F hitung sebesar 46.860, dengan nilai signifikansi $< 5\%$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan adversitas dan efikasi diri secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini mengindikasikan bahwa kecerdasan adversitas dan efikasi diri layak digunakan untuk memprediksi kecemasan menghadapi dunia kerja sehingga pengujian hipotesis penelitian dapat dilakukan.

c. Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

Hasil uji hipotesis 1 diperoleh nilai t hitung variabel kecerdasan adversitas sebesar -2.570 dengan nilai signifikansi $< 5\%$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan adversitas berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Dengan demikian H_0 ditolak dan hipotesis alternatif H_1 "Kecerdasan Adversitas memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja" diterima. Semakin baik kecerdasan adversitas yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah pula kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Hasil uji hipotesis 2 diperoleh nilai t hitung variabel efikasi diri sebesar -2.761 dengan nilai signifikansi $< 5\%$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan dunia kerja. Dengan demikian H_0 ditolak dan hipotesis alternatif H_2 "Efikasi Diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap Kecemasan Dunia Kerja" diterima. Semakin baik efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja.

Persamaan linier antara kecerdasan adversitas, efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja adalah sebagai berikut: $Y^{\wedge} = 1.282 - 0.234X_1 - 0.217X_2$. Konstanta (α) sebesar 1.282 bernilai positif yang berarti apabila kecerdasan adversitas dan efikasi diri dianggap konstan, maka rata-rata nilai kecemasan dunia kerja adalah sebesar 1.282. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tergolong tinggi karena nilai (α) melebihi 1, untuk itu semua variabel bebas yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini sebaiknya menjadi fokus Perguruan Tinggi untuk diadakan evaluasi guna mempertahankan atau meningkatkan kecerdasan adversitas maupun

efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir. Perguruan Tinggi disarankan untuk meningkatkan kualitas *input* maupun *output*, diantaranya dengan mengembangkan kurikulum perkuliahan yang mengintegrasikan kebutuhan industri dengan akademik dan mensosialisasikan kepada tenaga pengajar.

Koefisien regresi kecerdasan adversitas (b_1) bernilai negatif 0.234 menunjukkan hubungan negatif antara kecerdasan adversitas dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini berarti setiap kenaikan satu satuan nilai variabel kecerdasan adversitas maka kecemasan menghadapi dunia kerja mengalami penurunan sebesar 0.234 atau 23% dengan asumsi variabel bebas lainnya yaitu efikasi diri bernilai tetap. Hasil ini menunjukkan semakin tinggi kecerdasan adversitas yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan diikuti dengan menurunnya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, demikian pula sebaliknya. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan adversitas yang tinggi akan menganggap kesulitan-kesulitan sebagai tantangan untuk mengembangkan diri, dan mampu mengatasi permasalahan, konflik. Dengan adanya kemampuan dan keyakinan dalam mengatasi permasalahan maka individu tidak memiliki kesulitan untuk menyelesaikan permasalahan.

Kecerdasan adversitas yang tinggi akan menjadikan seseorang memiliki kegigihan dalam menjalani permasalahan dalam hidupnya, tidak mudah menyerah dan memiliki kekebalan atas ketidakmampuan dirinya. Dengan kecerdasan adversitas yang dimiliki individu dapat mengurangi pemikiran dan asumsi-asumsi negatif atas ketidakmampuan, kekurangan yang ada pada diri seseorang termasuk kecemasan menghadapi dunia kerja. Pihak kampus dapat memfasilitasi bahkan meningkatkan dukungan terhadap mahasiswa, diantaranya dengan menyelenggarakan kegiatan seminar, *workshop*, magang, *bootcamp* serta konseling untuk mengetahui penyebab, cara mengatasi serta meningkatkan manajemen stress guna mencegah atau meminimalisasi kecemasan menghadapi dunia kerja. Selain itu dosen juga dapat memberikan stimulus berupa materi perkuliahan yang mencantumkan studi kasus yang dapat memotivasi atau menginspirasi mahasiswa untuk lebih Tangguh, tegar. Selain itu dukungan social juga diperlukan antara lain melalui hubungan yang harmonis, sinergis, kekeluargaan dan saling mendukung satu sama lain. Dukungan social sangat penting untuk mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan, karena dukungan social menjadi sangat berharga ketika seseorang menghadapi suatu masalah, sehingga individu yang bersangkutan membutuhkan orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu menyelesaikan masalah tersebut. Selain itu perlu tersedianya sarana dan prasarana pendukung untuk mengatasi permasalahan mental atau stress yang dialami oleh mahasiswa, seperti: program konseling, keagamaan, olahraga maupun seni.

Koefisien regresi variabel efikasi diri bernilai negatif -0.217 menunjukkan hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini berarti setiap kenaikan satu satuan nilai variabel efikasi diri maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan turun sebesar 0.217 atau 21% dengan asumsi variabel bebas lainnya yaitu kecerdasan adversitas bernilai tetap. Bagi mahasiswa mahasiswi diharapkan mampu meningkatkan efikasi diri agar dapat lebih percaya diri dalam menghadapi persaingan di dunia kerja dengan terus mengasah kompetensi yang dimilikinya dan belajar hal-hal baru yang mendukung karirnya kelak, seperti penguasaan teknologi informasi. Peningkatan kompetensi diri dapat dilakukan misalnya dengan mengikuti perkuliahan dengan disiplin, serius, bertanggung jawab sedangkan untuk mengasah *soft skill* seperti kepemimpinan, komunikasi, problem solving, kerja tim dan *soft skill* lainnya mahasiswa dapat berpartisipasi aktif di dalam organisasi kemahasiswaan yang tersedia di lingkungan kampus maupun yang diselenggarakan oleh pihak eksternal seperti pemerintah, swasta maupun organisasi kemasyarakatan lainnya. Pihak kampus juga dapat meningkatkan kompetensi mahasiswa misalnya dengan mengadakan seminar, pelatihan, *workshop*, *career center* maupun sertifikasi kompetensi yang relevan dengan kebutuhan industri. Perguruan Tinggi diharapkan dapat menjalin hubungan kerja sama dengan institusi

pemerintah maupun swasta, dalam rangka pengadaan sumber daya manusia maupun magang. Selain itu diharapkan kepada para dosen agar mampu menciptakan suasana belajar mengajar yang kondusif, aplikatif dan mendukung lahirnya ide-ide baru yang kreatif serta inovatif yang diintegrasikan dalam materi perkuliahan. Mahasiswa perlu mengembangkan sikap kerja profesional, disiplin, percaya diri, etos kerja, loyalitas serta komitmen terhadap pekerjaan maupun institusi ketika sedang melakukan tugas PKL (Praktek Kerja Lapangan), magang atau riset. Selain guna mendukung reputasi Perguruan Tinggi juga untuk mendukung kredibilitas mahasiswa yang bersangkutan sebagai representative dari kualitas Perguruan Tinggi tempatnya menimba ilmu. Hal ini sangat berguna ketika kelak perusahaan atau institusi tempatnya PKL atau magang membutuhkan karyawan maka tidak menutup kemungkinan mahasiswa tersebut dapat direferensikan bekerja.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kecerdasan adversitas dan efikasi diri secara parsial maupun simultan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Untuk penelitian selanjutnya hendaknya dapat memperluas objek penelitian yang lain, dengan karakteristik subjek yang berbeda, seperti pada mahasiswa program Pendidikan vokasi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam informasi mengenai factor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja, seperti kepribadian, konsep diri, modal psikologis, dukungan social, penyesuaian diri dan factor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan teknik analisis data yang berbeda dan menambahkan jumlah sampel yang digunakan sehingga dapat memperkaya hasil penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness dan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(1), 107-118.
- Aryani, K. D., Wicaksono, B., & Satwika, P. A. (2017). Hubungan antara kecerdasan adversitas dan efikasi diri dengan kematangan karir pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sebelas Maret. *Wacana*, 9(2).
- Helmi, A. F., Husna, A. N., Budiarto, Y., Permana, M. Z., Reginasari, A., Herdiyanto, Y. K., Rembulan, C. L., Vembriati, N., & Renanita, T. (2020). *Psikologi untuk Indonesia: Isu-isu Terkini Relasi Sosial dari Intrapersonal hingga Interorganisasi*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Ismail, L., Sridewi, S., & Aminah, A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Terhadap Kecemasan Dunia Kerja Bagi Mahasiswa Pendidikan Tingkat Akhir. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 17(3), 1849-1860.
- Mahtumi, I., Purnamaningsih, I. R., & Purbangkara, T. (2022). *Pembelajaran Berbasis Proyek (Project Bases Learning)*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Nurachmawati, A., Sariwulan, T., & Parimita, W. (2023). Pengaruh Adversity Quotient dan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Seroja: Jurnal Pendidikan*, 2(3), 262-274.
- Mangunhardjana, A. M. (2021). *Kiat Menjadi SDM Unggul*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Putri, U. N. H., Nuraini, Sari, A., & Mawaadah, S. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. Azka Pustaka.
- Saifuddin, A. (2022). *Psikologi Umum Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Suciono, W. (2021). *Berpikir Kritis (Tinjauan Melalui Kemandirian Belajar, Kemampuan*

- Akademik dan Efikasi Diri*). Adab.
- Syarifah, A., & Juwita, A. (2020). *Mengatasi Kecemasan dengan Terapi Hipnotis Lima Jari*. NEM.
- Tias, W. C., Ratnaningtyas, A., & Prastyani, D. (2023). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Era Society 5.0 Ditinjau Dari Self-Efficacy (Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Provinsi Banten). *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(1), 1-12.
- Wulandari, N. F. (2014). *Pengaruh Adversity Quotient Dan Prestasi Belajar Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa di STIKES Madani Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).