

HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI TANTANGAN DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR SEKOLAH VOKASI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Dizza Nurfatiha
15000120110081

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro
dizzanurfatiha@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro. *Adversity quotient* merupakan kecerdasan seseorang dalam melalui berbagai hambatan atau tantangan dalam hidup. Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah kondisi di mana seseorang mengalami kecemasan tentang karir di masa depan. Populasi penelitian ini berjumlah 1.542 mahasiswa dengan sampel sebanyak 308 mahasiswa tingkat akhir Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro berdasarkan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala *adversity quotient* (21 aitem, $\alpha = 0.746$) dan skala kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja (26 aitem, $\alpha = 0.750$). Analisis data menggunakan metode analisis regresi sederhana dengan nilai koefisien korelasi (R) = -0.496 dan nilai signifikansi (p) < 0,001, nilai unstandardized (b) yaitu -0.496. Berdasarkan hasil analisis, terbukti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro. *Adversity quotient* memberikan sumbangan efektif (R^2) sebesar 0.246 (24.6%) terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro. Sebanyak 149 subjek (48.4%) memiliki tingkat kecemasan yang rendah, serta 155 (51%) memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi.

Kata kunci: *adversity quotient*, kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja, mahasiswa tingkat akhir sekolah vokasi.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ADVERSITY QUOTIENT AND
ANXIETY IN FACING WORK CHALLENGES AMONG FINAL-YEAR
STUDENTS OF THE VOCATIONAL SCHOOL AT DIPONEGORO
UNIVERSITY**

Dizza Nurfatiha
15000120110081

Faculty of Psychology
Universitas Diponegoro
dizzanurfatiha@gmail.com

ABSTRACT

"This study aims to determine the relationship between adversity quotient and anxiety in facing work challenges among final-year students of the Vocational School at Diponegoro University. Adversity quotient refers to a person's intelligence in overcoming various obstacles or challenges in life. Anxiety in facing the job market is a condition in which an individual experiences anxiety about their future career. The population of this study consists of 1,542 students, with a sample of 308 final-year students from the Vocational School at Diponegoro University, selected using convenience sampling techniques. Data collection utilized an adversity quotient scale (21 items, $\alpha = 0.746$) and a scale for anxiety in facing job market challenges (26 items, $\alpha = 0.750$). Data analysis was conducted using simple regression analysis, yielding a correlation coefficient (R) -0.496 and a significance value (p) < 0.001, with an unstandardized coefficient (b) -0.496. Based on the analysis results, there is a significant negative relationship between adversity quotient and anxiety in facing work challenges among final-year students of the Vocational School at Diponegoro University. The adversity quotient contributes effectively (R^2 0.246 (24.6%)) to the anxiety in facing work challenges of final-year students. Of the subjects, 149 (48.4%) have low levels of anxiety, while 155 (51%) have high levels of adversity quotient."

Keywords: adversity quotient, anxiety in facing work challenges, final-year students of the vocational school.

A. Latar Belakang

Satu dari banyaknya alasan orang bekerja ialah untuk meraih tujuan serta berharap bahwa melalui usaha di tempat kerja, keadaan hidup mereka dapat menjadi lebih baik daripada sebelumnya. Namun, mencari pekerjaan bukanlah tugas yang sederhana karena banyaknya persaingan yang menjadikan tantangan dalam mencari pekerjaan semakin sulit. Di Indonesia, dunia kerja merupakan sumber kekhawatiran yang cukup besar dan persaingan antar pencari kerja tidak hanya dilandasi dengan kemampuan akademis dan pendidikan, namun harus memiliki kesiapan mental dan fisik serta harus menjadi manusia yang lebih berpengalaman. Saat memasuki dunia kerja, kualitas dan integritas seseorang sangatlah penting bagi dirinya untuk menunjang pekerjaan yang diminati.

Berdasar pada keterangan yang dipaparkan oleh Badan Pusat Statistik (2023) terkait keadaan tenaga kerja yang ada di Indonesia per bulan Februari 2023, diketahui bahwa persaingan dalam mencari pekerjaan sangatlah tinggi. Hal ini dapat dibuktikan dengan jumlah pengangguran yang tinggi mencapai 7,99 juta orang, termasuk individu yang telah menyelesaikan pendidikan tinggi namun belum mendapatkan pekerjaan. Begitu pula dari lulusan diploma, sebanyak 2.540 orang atau 5,87% mengalami pengangguran (Badan Pusat Statistik, 2023). Kondisi ini bisa menyebabkan mahasiswa yang berada pada tahap akhir studi merasa cemas tentang pencapaian karir mereka di dunia kerja yang disebabkan oleh rasa takut dan kekhawatiran mengenai kesulitan dalam mencari pekerjaan. Faktor-faktor seperti minimnya pengalaman kerja, kurangnya keterlibatan dalam organisasi selama kuliah, keterampilan yang belum berkembang, serta rendahnya rasa percaya diri

juga berkontribusi pada meningkatnya tingkat kecemasan di kalangan mahasiswa. Sebagian besar individu tentunya tidak menginginkan status pengangguran karena berdampak negatif pada kehidupan mereka.

Pada umumnya, status pengangguran di Indonesia seringkali dikaitkan dengan hal-hal yang kurang menguntungkan. Hal-hal yang dimaksud adalah seperti menjadi beban bagi keluarga, masyarakat, negara, dan tidak produktif. Bagi sebagian besar mahasiswa, dunia kerja merupakan sebuah realitas yang baru dan penuh tantangan (Kim dkk. 2022). Setelah menghabiskan waktu bertahun-tahun dalam lingkungan akademis, transisi ke lingkungan profesional menandai sebuah perubahan yang signifikan, baik dalam hal tanggung jawab maupun ekspektasi. Di lingkungan kerja, mereka dihadapkan pada dinamika yang berbeda, di mana keterampilan teoritis harus diimbangi dengan kemampuan praktis, komunikasi interpersonal, dan adaptasi terhadap budaya organisasi yang beragam. Ini menjadi sebuah periode penting di mana mahasiswa mulai mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh selama pendidikan mereka dan mengembangkan kompetensi baru yang diperlukan untuk berhasil dalam karier (Dewantari dkk. 2022).

Dari hasil penggalan informasi melalui wawancara kepada beberapa mahasiswa tingkat akhir sekolah vokasi mengalami berbagai dimensi kecemasan yang kompleks dalam menghadapi transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja. Kecemasan tersebut tidak sekadar bersifat psikologis, melainkan juga berkaitan dengan kualitas kompetensi yang dimiliki. Salah satu kekhawatiran utama adalah ketidakselarasan antara kurikulum pendidikan dengan perkembangan teknologi dan kebutuhan industri yang sangat dinamis. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi

tekanan yang tinggi karena harus merencanakan langkah berikutnya selepas menyelesaikan jenjang pendidikan tinggi. Mereka dituntut untuk memperoleh pekerjaan yang selaras dengan potensi, ketertarikan, dan kompetensi yang telah dikembangkan selama masa studi (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Namun, kompetisi yang ketat dalam dunia kerja membuat proses pencarian pekerjaan menjadi tantangan utama yang harus dihadapi (Cahyani & Putrianti, 2022).

Mahasiswa menyampaikan meskipun memiliki keunggulan dalam pendidikan praktis, mahasiswa vokasi masih mengalami keraguan akan kemampuan diri dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja profesional. Ketakutan akan melakukan kesalahan, ketidakmampuan berkomunikasi dengan tim baru, serta keterbatasan pengalaman menjadi bagian dari kompleksitas persiapan memasuki dunia kerja. Berbagai bentuk kecemasan dialami oleh mahasiswa semester terakhir vokasi saat menyiapkan diri untuk terjun dalam dunia pekerjaan. Ketidakpastian mendapatkan pekerjaan menjadi salah satu tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir sekolah vokasi. Ketidakpastian dalam proses rekrutmen, serta keraguan mendapatkan posisi yang sesuai dengan bidang yang diminati (Azhari & Mirza, 2016). Studi yang dilakukan oleh Dimenggo dan Yendi (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang merasakan kecemasan saat akan memasuki dunia kerja disebabkan oleh kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri mereka. Fakta menunjukkan bahwa lulusan perguruan tinggi mengalami angka pengangguran yang terus meningkat dapat menyebabkan ketakutan atau kecemasan untuk mendapatkan pekerjaan (Rachmady dan Aprilia, 2018).

Kondisi ketika seseorang merasa tidak sanggup menghadapi tuntutan lingkungan sosial dapat digambarkan sebagai kecemasan. Hal ini umumnya termanifestasi dalam bentuk perasaan tidak mampu menghadapi tantangan, minimnya rasa aman, ketidaksiapan mental, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri (Cheung dkk. 2014). Hurlock (2004) mengartikan kecemasan sebagai kekhawatiran terhadap sebuah kejadian yang tidak dapat diprediksi atau akan muncul di kemudian hari. Selain itu, gejala yang paling umum adalah perasaan cemas, gelisah, dan ketidaknyamanan emosional. Nevid, Rathus, & Greene (2005) mengungkapkan bahwasanya kecemasan didefinisikan sebagai kondisi emosional yang ditandai oleh reaksi fisik, munculnya perasaan yang tidak menyenangkan, dan perasaan negatif akan situasi yang mendatang. Saputra (2014) mengemukakan bahwa kecemasan ialah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, seperti perasaan takut, tegang, khawatir, bingung, dan ketidaknyamanan yang dipicu oleh ketidaknyamanan terhadap ancaman yang diantisipasi.

Kebanyakan individu yang mengalami kecemasan akan mengganggu keseimbangan pribadi mereka dan merasa tidak memiliki kebebasan. Biasanya kecemasan ditandai dengan perasaan takut, tegang, cemas, gugup, keringat berlebihan, dan lain-lain. Chaplin (2011) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan khawatir terhadap situasi di masa yang akan datang dengan adanya gejala fisik, seperti gemetar dan berkeringat dingin. Kecemasan yang dihadapi ketika akan melangkah ke dunia kerja selanjutnya disebut dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Greenberger & Padesky (2016) juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan takut atau gugup yang dirasakan

seseorang saat menghadapi situasi hidup yang sulit dan menantang, yang disertai dengan gejala fisik seperti tangan berkeringat, sesak napas, detak jantung meningkat, pusing, dan wajah memerah. Selain itu, kecemasan ini juga disertai dengan perasaan tegang yang berlebihan akibat pandangan karir yang kurang optimis di masa depan. Kecemasan yang dirasakan oleh seseorang juga disertai dengan pemikiran yang berlebihan tentang situasi yang dihadapi, serta munculnya kekhawatiran mengenai kemampuan diri untuk mengatasi situasi tersebut (Greenberger & Padesky, 2016).

Berdasarkan penelitian oleh Hanim & Ahlas (2020) menyatakan bahwa mahasiswa menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi terkait dunia kerja. Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Nugroho & Karyono (2014) di Semarang menunjukkan bahwa di antara 70 subjek penelitian, 57 orang (81,43%) menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, 6 orang (8,57%) menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah, dan 7 orang (10%) mengalami kecemasan yang sangat tinggi ketika menghadapi lingkungan kerja. Sejalan dengan hal ini, dapat disimpulkan bahwasanya mayoritas subjek penelitian mempunyai tingkat kecemasan tinggi terkait dunia kerja.

Adapun hasil penelitian Isharyoto (2022) menunjukkan bahwa subjek merasa cemas karena kurangnya rasa percaya diri terhadap kapabilitas diri yang dimiliki. Pengetahuan dan keahlian yang didapatkan dari perguruan tinggi dianggap kurang memadai untuk menghadapi persaingan di dunia kerja, sehingga mereka selalu merasa cemas, takut, dan stres ketika bersaing dengan pelamar kerja lainnya. Sementara itu, jumlah lulusan yang tersedia saat ini tidak sebanding dengan peluang

pekerjaan yang ada. Hasil survei penelitian yang dilakukan oleh Azmi & Suprihatin (2021) pada salah satu SMK di Kota Semarang menunjukkan bahwa adanya kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami karena kurangnya percaya diri terhadap kemampuan dan kurangnya kompetensi serta pengalaman yang dimiliki.

Berkaitan dengan hal tersebut, mahasiswa vokasi di Universitas Diponegoro, menyampaikan bahwa terdapat kekhawatiran yang dirasakan oleh mahasiswa vokasi terkait menghadapi dunia kerja. Dinyatakan pula bahwa mereka ragu akan kemampuan yang dimiliki selama kuliah. Kecemasan pada mahasiswa semester akhir dapat menimbulkan konsekuensi negatif dalam perkembangan psikologisnya. Penelitian yang dilakukan Miradji dkk. (2024) mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialami saat memasuki dunia kerja timbul dari kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan dan pengetahuan yang diperoleh di kampus. Mereka mengalami perasaan cemas dan menunjukkan kurangnya kesiapan dalam menghadapi tantangan dan lingkungan kerja, ditambah dengan kekhawatiran akan kemampuan mereka untuk bersaing dengan pencari kerja lainnya. Kondisi psikologis tersebut membuat mereka kehilangan kemandirian dan merasa tidak yakin akan potensi yang dimilikinya dalam mencapai tujuan. Menurut pandangan Mortensen (2014), individu yang mengalami tingkat kecemasan tinggi cenderung bersikap pesimis. Hal ini disebabkan oleh kurangnya keyakinan terhadap proses dan hasil yang telah dikerjakan, serta minimnya kepercayaan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tantangan secara efektif. Keyakinan negatif terhadap diri sendiri merupakan salah satu faktor yang membuat individu rentan mengalami kecemasan di masa depan (Durand & Barlow, 2006).

Penelitian terdahulu yang berjudul *Job-Seeking Anxiety and Job Preparation Behavior of Undergraduate Students* (Kim dkk. 2022) menggambarkan upaya untuk mengkaji kecemasan dalam mencari kerja dan perilaku persiapan kerja di kalangan mahasiswa sarjana. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan mencari kerja lebih tinggi di kalangan mahasiswa dan menunjukkan tingkat persiapan kerja yang cukup tinggi. Oleh sebab itu, dalam usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa terhadap berbagai hambatan dan tantangan maka dibutuhkan kemampuan untuk bisa melewati tantangan tersebut yang dikenal dengan istilah *adversity quotient*.

Menurut Cesarini dkk., (2020) kecemasan dapat dikendalikan apabila individu mempunyai kemampuan untuk mengatasi dan mengelola berbagai masalah. Kemampuan yang dimaksud dapat disebut sebagai *adversity quotient*. Stoltz (2000) mengartikan *Adversity quotient* sebagai kapabilitas seseorang untuk melewati tantangan atau berusaha untuk mengatasi masalahnya. *Adversity quotient* mampu menentukan individu yang bisa melampaui tantangan serta kegagalan. Selain itu, kerangka kerja ini juga memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi mereka yang akan bertahan dan mereka yang akan goyah (Stoltz, 2000). Stoltz (2000) menyatakan bahwa *adversity quotient* mewakili kapasitas yang digunakan secara strategis untuk mengidentifikasi solusi terhadap tantangan atau hambatan yang dihadapi. Kesuksesan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual dan emosional, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, salah satunya adalah *adversity quotient* (Stoltz, 2000).

Menurut Stoltz (2000), *adversity quotient* adalah Kerangka kerja baru yang dirancang untuk menganalisis dan meningkatkan berbagai dimensi kesuksesan, serta untuk mengevaluasi reaksi individu terhadap tantangan. Stoltz (2000) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat *adversity quotient* tinggi merupakan seseorang dengan ketahanan tinggi, menghadapi ketakutan dengan penuh semangat, mampu menangani tantangan, dan tidak mudah merasa putus asa. Sebaliknya, jika individu dengan tingkat *adversity quotient* rendah tentu mempunyai keterbatasan dalam kemampuan bertahan di saat kesulitan jika dibandingkan dengan individu dengan tingkat *adversity quotient* tinggi. Hal ini menggambarkan kemampuan untuk tetap termotivasi, berjuang, dan tetap tegar dalam menghadapi masalah hidup, memelihara ambisi, mempertahankan dorongan, serta memelihara antusiasme dan semangat tinggi.

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian terdahulu, seperti studi *Job-Seeking Anxiety and Job Preparation Behavior of Undergraduate Students* (Kim dkk. 2022), penelitian ini berusaha mengintegrasikan perspektif baru tentang bagaimana *adversity quotient* dapat menjadi faktor penentu dalam menghadapi kecemasan tantangan dunia kerja. Ini tidak hanya akan memperkaya literatur akademik tetapi juga memberikan wawasan praktis dan rekomendasi bagi pengembangan program intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa ketika menyiapkan diri dalam berkompetisi di lingkungan kerja yang kompetitif. Penelitian ini akan dilakukan di Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, lulusan vokasi masih menjadi kontributor terbesar pada tingkat pengangguran di sektor pendidikan selama

periode 2019-2021. Hal ini disebabkan oleh adanya *gap* yang lebar antara pendidikan vokasi dengan kebutuhan tenaga kerja industri (BPS, 2023). Adanya informasi tersebut menjadi pemicu minat peneliti untuk mengadakan penelitian terkait kecemasan ketika akan menghadapi tantangan di lingkup pekerjaan. Selain itu, peneliti melakukan penelitian terkait variabel tersebut dikarenakan penelitian yang mengkaji terkait *adversity quotient* dengan kecemasan saat menghadapi tantangan di lingkup kerja dalam konteks mahasiswa vokasi belum pernah dilakukan sebelumnya. Harapannya penelitian ini dapat mengisi kesenjangan tersebut dan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang peran *adversity quotient* dalam mengelola kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan diteliti ialah apakah *Adversity Quotient* memiliki korelasi dengan tingkat kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa sekolah vokasi tingkat akhir?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan bukti empiris mengenai korelasi antara *adversity quotient* dan kecemasan ketika mahasiswa tingkat akhir Sekolah Vokasi Universitas Diponegoro menghadapi tantangan di dunia kerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan baru bagi ilmu pengetahuan, terutama pada aspek ilmu psikologi industri serta organisasi maupun psikologi pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi yang berharga bagi para peneliti di masa depan yang meneliti hubungan antara *adversity quotient* dan kecemasan dalam kaitannya dengan tantangan yang dihadapi di lingkungan profesional.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hal ini dapat menjadi dasar untuk memahami hubungan antara *adversity quotient* dan kecemasan ketika menghadapi tantangan di dunia kerja, memberikan wawasan baru dalam menavigasi lingkungan profesional.

b. Bagi Institusi

Harapannya dapat membantu sebagai informasi positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, terutama dalam konteks Psikologi Industri dan Organisasi.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Dapat berfungsi sebagai informasi tambahan bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara *adversity quotient* dan kecemasan dalam menghadapi tantangan dunia kerja.