



PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT DAN KONSEP DIRI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Aini Nurachmawati¹⁾, Tuty Sariwulan²⁾, Widya Parimita³⁾

¹⁾Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas
Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta

^{2,3)}Dosen di Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Fakultas Ekonomi,
Universitas Negeri Jakarta

E-mail: ainirachma@gmail.com¹⁾, tuty.wulan@unj.ac.id²⁾, widya_parimita@unj.ac.id³⁾

Abstract: Job search is one of the main challenges that fresh graduate students often face. Various factors both internal and external can cause anxiety in facing the world of work. Some of these internal factors include adversity quotient and self-concept of students. This study aims to determine the effect of Adversity Quotient and Self-Concept on Anxiety Facing the World of Work in FE UNJ Students. The research method used is a quantitative approach to the survey method by distributing questionnaires. The reachable population totaled 871 FE UNJ students with a research sample of 274 students which was calculated based on a purposive sampling technique. Data analysis was performed using SPSS 23 for Windows. The results showed that there was a negative and significant influence between adversity quotient and anxiety in facing the world of work, there was a negative and significant effect between self-concept and anxiety in facing the world of work, and there was a negative and significant effect between adversity quotient and self-concept together with anxiety in facing working world.

Abstrak: Pencarian pekerjaan merupakan salah satu tantangan utama yang kerap kali dihadapi oleh mahasiswa *fresh graduate*. Berbagai faktor baik internal dan eksternal dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Beberapa faktor internal tersebut diantaranya *adversity quotient* dan konsep diri yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Adversity Quotient* dan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa FE UNJ. Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode survei menyebarkan angket atau kuesioner. Populasi terjangkau berjumlah 871 mahasiswa FE UNJ dengan sampel penelitian berjumlah 274 mahasiswa yang dihitung berdasarkan teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 23 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, dan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *adversity quotient* dan konsep diri secara bersama-sama dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Article History

Submitted: 16 Juli 2023

Accepted: 25 Juli 2023

Published: 29 Juli 2023

Key Words

Adversity Quotient, Self-Concept, Work Anxiety

Sejarah Artikel

Submitted: 16 Juli 2023

Accepted: 25 Juli 2023

Published: 29 Juli 2023

Kata Kunci

Kecerdasan Adversitas,
Konsep Diri, Kecemasan
Menghadapi Dunia
Kerja





Pendahuluan

Pencarian pekerjaan merupakan salah satu tantangan utama yang kerap kali dihadapi oleh mahasiswa yang baru lulus di perguruan tinggi (*fresh graduate*). Belum adanya pengalaman kerja, kurangnya pengalaman organisasi, tidak adanya kesesuaian antara pekerjaan yang dilamar dengan *background* pendidikan, banyaknya para pencari kerja, dan terbatasnya lapangan pekerjaan merupakan permasalahan yang harus dihadapi oleh mahasiswa yang baru lulus kuliah. Permasalahan permasalahan yang muncul akan berakibat pada kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Di era revolusi industri 4.0 saat ini, gelar sarjana tidak dapat dijadikan sebagai jaminan untuk mendapatkan pekerjaan dengan mudah. Dikutip dari Kompas.com (2021), Sekretaris Jenderal (Sekjen) Kementerian Ketenagakerjaan (Kemenaker) Anwar Sanusi dalam webinar Strategi Pengembangan Sistem Informasi Pasar Kerja Nasional menyatakan sebagian besar masyarakat dari lulusan sekolah menengah ke bawah justru tidak menganggur.

Persentase penyerapan penduduk usia kerja didominasi oleh lulusan Sekolah Dasar sebanyak 37,41 persen, lulusan Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas sebanyak 37,34 persen, lulusan SMK 12 persen, dan lulusan pendidikan tinggi setingkat universitas dan diploma sebesar 12 persen. Data tersebut menunjukkan profil ketenagakerjaan di Indonesia didominasi oleh pendidikan menengah kebawah.

Faktor lain yang menyebabkan banyaknya pengangguran di Indonesia adalah adanya pandemic COVID-19. Menurut Resti (2022) Pandemi merupakan wabah yang menjangkit secara serempak, meliputi daerah geografis yang luas. Kebijakan yang dilakukan pemerintah dalam membatasi mobilitas dan memberlakukan sistem *work from home* bagi perusahaan-perusahaan selain sektor vital membuat sebagian masyarakat merasa resah dan cemas. Jungmann dan Witthöft (2020) juga menyebutkan pandemi COVID-19 menyebabkan tekanan psikologis fisik yang cukup besar dan tingkat morbiditas serta mortalitas yang tinggi di seluruh dunia.

Lulusan perguruan tinggi menyumbang cukup banyak pengangguran terbuka. Menurut data Badan Pusat Statistik (2021) mengenai Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan, Akademi atau Diploma I/II/III menyumbang pengangguran sebesar 216.024 orang, sedangkan Perguruan Tinggi menyumbang pengangguran sebesar 848.657 orang. Angka ini mengalami penurunan dibandingkan jumlah pengangguran terbuka pada tahun 2020. Namun apabila dibandingkan dengan 4 tahun terakhir, pengangguran terbuka lulusan Akademi, Diploma, dan Perguruan Tinggi mengalami peningkatan yang cukup banyak.

Gugus Penjamin Mutu Universitas Negeri Jakarta (2021) melakukan survei yang diikuti oleh 271 lulusan Fakultas Ekonomi pada tahun 2021. Berdasarkan hasil survei tersebut, ditemukan 78,60% (213 orang) yang sudah lulus masih belum bekerja dan sedang mencari pekerjaan. Sedangkan sisanya 15,87% (43 orang) sudah memiliki pekerjaan, 3,32% (9 orang) belum bekerja dan belum memungkinkan untuk bekerja, 1,84% (5 orang) mendirikan usaha dengan wiraswasta dan 0,37% (1 orang) melanjutkan pendidikannya. Data tersebut menunjukkan betapa sulitnya mendapatkan pekerjaan bagi lulusan universitas.

Berdasarkan data pra-riset yang dilakukan pada 30 mahasiswa FE, ditemukan sebanyak 73,3% mahasiswa mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dari enam faktor yang diuji, terdapat 2 (dua) faktor yang berkontribusi besar terhadap kecemasan mahasiswa. Yaitu *adversity quotient* (33,3%) dan konsep diri (33,7%) yang memiliki





adversity quotient dan konsep diri rendah. Sedangkan 4 (empat) variabel lainnya yaitu efikasi diri, kepercayaan diri, efikasi diri, dukungan sosial, dan regulasi diri berkontribusi lebih kecil dibandingkan 2 (dua) variabel sebelumnya.

Menurut Ashford (2021) kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan perasaan cemas atau stress yang terkait dengan kesulitan dan perasaan negatif yang terjadi pada fase memasuki dunia kerja. Kecemasan yang tidak segera diatasi dengan baik akan berdampak pada gangguan perilaku berupa perilaku menghindar, mudah putus asa, dan tidak adanya keinginan untuk memperbaiki diri. Mahasiswa semester akhir diharapkan mampu mengatasi kecemasannya sehingga dapat fokus memecahkan permasalahan-permasalahan yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sangat penting untuk diteliti karena setiap penduduk Indonesia yang sudah memasuki usia kerja akan mengalami fase dewasa awal dan melakukan pencarian kerja serta harus bersaing dengan pencari kerja lainnya yang berasal dari *background* pendidikan yang berbeda-beda dengan keahlian yang berbeda-beda pula. Apabila tidak segera diatasi, hal ini dapat menimbulkan perasaan ragu, cemas, takut, dan gugup selama proses seleksi kerja. Penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan bagaimana upaya yang dilakukan dalam mengatasi kecemasan tersebut.

Adanya kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami mahasiswa semester akhir FE UNJ dan dengan didukung oleh teori para ahli dan hasil pra-riset, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh *Adversity Quotient* dan Konsep Diri Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta”.

1. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Menurut Duli (2019) Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai kegiatan penelitian dengan proses pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, dan penyajian data yang berdasarkan pada angka atau data yang diangkakan (*scoring*) dan dilakukan secara objektif untuk menguji hipotesis dalam mengembangkan prinsip-prinsip umum. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa semester akhir Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 871 mahasiswa.

Menurut Handayani (2020) sampel merupakan sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data yang dapat mewakili keseluruhan populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 274 mahasiswa berdasarkan rumus slovin dengan *error tolerance* sebesar 5%. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik yang digunakan untuk mengidentifikasi dan memilih responden berdasarkan kriteria khusus untuk mendapatkan informasi yang paling tepat (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016).

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode survei berupa penyebaran angket atau kuesioner. Setiap indikator variabel diukur menggunakan skala Likert dengan skor 1 (satu) sampai dengan 5 (lima) dengan ketentuan: (1) Sangat Tidak Setuju = Skor 1, (2) Tidak Setuju = Skor 2, (3) Ragu-ragu = Skor 3, (4) Setuju = Skor 4, dan (5) Sangat Setuju = Skor 5.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda. Regresi merupakan salah satu metode analisis yang digunakan untuk melihat





pengaruh antara dua variabel atau lebih. Wisudaningsi, Arofah, & Belang (2019) menjelaskan Analisis regresi berganda merupakan pengembangan dari analisis regresi sederhana, dalam analisis regresi berganda seluruh variabel bebas dimasukkan ke dalam perhitungan regresi serentak. Pada penelitian ini, penggunaan teknik regresi dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara *adversity quotient* dan konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Pengelolaan data dilakukan menggunakan SPSS versi 23.0. SPSS merupakan singkatan dari *Statistical Package for Social Scient*, yaitu sebuah aplikasi yang digunakan untuk menghitung atau menganalisis statistika tingkat lanjut. Dalam penelitian ini, SPSS digunakan untuk mengolah data berupa uji asumsi dasar dan uji hipotesis.

2. Hasil Penelitian

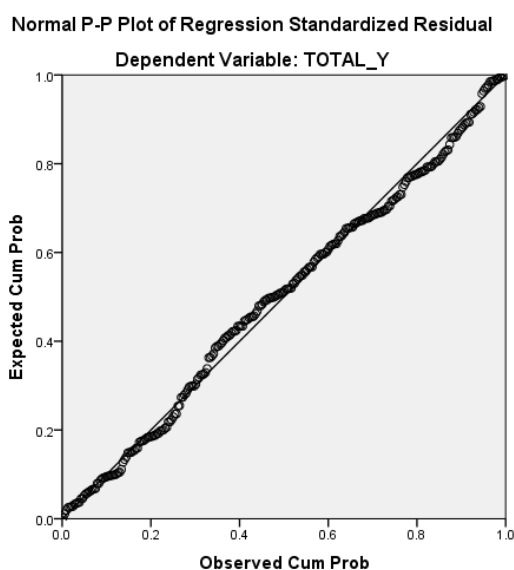
Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

		Unstandardized Residual
N		274
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.91769324
Most Extreme Differences	Absolute	.047
	Positive	.047
	Negative	-.045
Test Statistic		.047
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2023)

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas, diketahui nilai signifikansi *adversity quotient*, konsep diri, dan kecemasan menghadapi dunia kerja yaitu sebesar 0,200. Hasil ini menunjukkan data berdistribusi normal karena nilai signifikansi $0,200 > 0,05$. Perhitungan uji normalitas juga dapat dilihat melalui diagram *Normal Probability Plot*. Data dikatakan berdistribusi normal jika titik-titik pada grafik tersebar dan tidak menjauhi garis diagonal. Berikut merupakan hasil uji normalitas dalam bentuk plot menggunakan SPSS 23.





Gambar 1. Uji Normalitas *Normality Probability Plot*

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2023)

Berdasarkan gambar 1 di atas, dapat diketahui data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis diagonal sehingga dapat dikatakan grafik tersebut menunjukkan data berdistribusi normal, sehingga model regresi memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilakukan uji analisis selanjutnya.

Uji Linearitas

Tabel 2. Uji Linearitas Adversity Quotient (X1) dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y)

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y) * Adversity Quotient (X1)	Between Groups	(Combined)	7630.002	32	238.438	4.330	.000
		Linearity	3257.940	1	3257.940	59.164	.000
		Deviation from Linearity	4372.062	31	141.034	2.561	.120
	Within Groups		13270.863	241	55.066		
	Total		20900.865	273			

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui nilai pada *linearity* menunjukkan angka $0,000 < 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* menunjukkan angka $0,120 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan variabel *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki hubungan yang linear. Berikut merupakan hasil uji linearitas pada variabel konsep diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Tabel 3. Uji Linearitas Konsep Diri (X2) dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y)

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y) * Konsep Diri (X2)	Between Groups	(Combined)	1171.196	22	53.236	.677	.000
		Linearity	167.860	1	167.860	2.136	.000
		Deviation from Linearity	1003.336	21	47.778	.608	.912
	Within Groups		19729.669	251	78.604		
	Total		20900.865	273			

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 3 di atas, diketahui nilai pada *linearity* menunjukkan angka $0,000 < 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* menunjukkan angka $0,912 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan variabel konsep diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki hubungan yang linear.





Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 2 dan tabel 3, maka dapat disimpulkan variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear dan memenuhi uji persyaratan linear.





Uji Multikolinearitas

Tabel 4. Uji Multikolinearitas Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	67.642	6.118		11.056	.000		
Adversity Quotient (X1)	-.425	.056	-.422	-7.570	.000	.971	1.030
Konsep Diri (X2)	-.315	.109	-.161	-2.893	.004	.971	1.030

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 4 hasil uji multikolinearitas dapat dilihat nilai *tolerance* variabel *adversity quotient* dan konsep diri sebesar $0,971 > 0,10$ dan nilai VIF $1,030 < 10,00$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan data yang digunakan baik/normal karena tidak terdapat gejala multikolinearitas.

Uji Heterokedastisitas

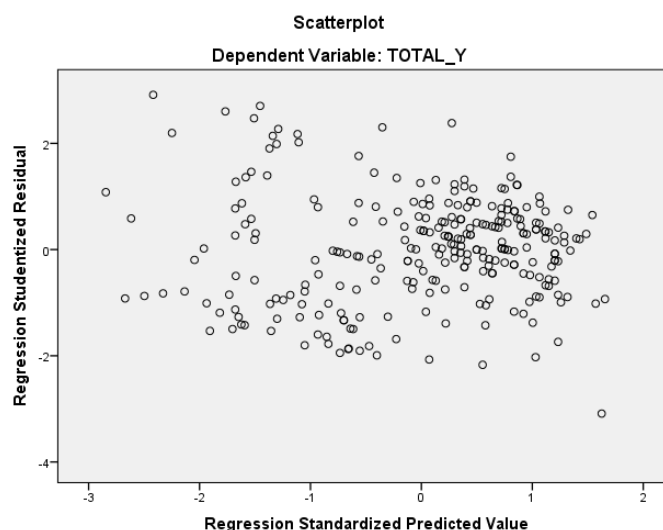
Tabel 5. Uji Heterokedastisitas Spearman's Rho

Correlations					
			Adversity Quotient (X1)	Konsep Diri (X2)	Unstandardized Residual
Spearman's rho	Adversity Quotient (X1)	Correlation Coefficient	1.000	.059	-.074
		Sig. (2-tailed)	.	.331	.220
		N	274	274	274
	Konsep Diri (X2)	Correlation Coefficient	.059	1.000	-.009
		Sig. (2-tailed)	.331	.	.887
		N	274	274	274
	Unstandardized Residual	Correlation Coefficient	-.074	-.009	1.000
		Sig. (2-tailed)	.220	.887	.
		N	274	274	274

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat nilai signifikansi *adversity quotient* sebesar $0,220 > 0,05$ sedangkan nilai signifikansi konsep diri sebesar $0,887 > 0,05$. Berdasarkan nilai tersebut, maka dapat disimpulkan model regresi dalam penelitian ini adalah model regresi yang baik karena tidak terjadi gejala heterokedastisitas.





Gambar 2. Uji Heterokedastisitas Scatterplot

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2023)

Selain melalui uji *spearman's rho*, uji heterokedastisitas dapat dilakukan dengan melihat grafik *scatterplot*. Data yang baik adalah data yang tidak terjadi heterokedastisitas, ditandai dengan tidak adanya pola yang jelas dan titik-titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 sumbu Y. Berdasarkan gambar 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa pada model regresi penelitian ini tidak terjadi masalah heterokedastisitas karena data menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y.

Analisis Regresi Linear Berganda

Tabel 6. Analisis Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	67.642	6.118		11.056	.000
	Adversity Quotient (X1)	-.425	.056	-.422	-7.570	.000
	Konsep Diri (X2)	-.315	.109	-.161	-2.893	.004
a. Dependent Variable: Kecemasan Menghadani Dunia Kerja (Y)						

a. Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y)

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 6 di atas, diperoleh persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:
$$Y = 67,642 - 0,425X_1 - 0,315 X_2$$

Berdasarkan tabel di atas, nilai konstanta sebesar 67,642 artinya jika *adversity quotient* dan konsep diri bernilai 0, maka nilai kecemasan menghadapi dunia kerja bernilai 67,642. Nilai koefisien regresi *adversity quotient* (X1) sebesar -0,425 artinya jika *adversity quotient* berpengaruh negatif (berlawanan arah) terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Jika





adversity quotient mengalami kenaikan 1%, maka sebaliknya kecemasan menghadapi dunia kerja akan mengalami penurunan sebesar 0,425.

Nilai koefisien regresi konsep diri (X2) yaitu sebesar -0,315 artinya konsep diri berpengaruh negatif (berlawanan arah) terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Jika konsep diri mengalami kenaikan 1%, maka sebaliknya kecemasan menghadapi dunia kerja akan mengalami penurunan sebesar 0,315. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *adversity quotient* dan konsep diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dirasakannya.

Uji F

Tabel 7. Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
11	Regression	3786.531	2	1893.266	29.979	.000 ^b
	Residual	17114.333	71	63.153		
	Total	20900.865	73			
a. Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y)						
b. Predictors: (Constant), <i>Adversity Quotient</i> (X1), Konsep Diri (X2)						

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2023)

Nilai F-tabel berdasarkan taraf signifikansi 0,05, df 1 (jumlah variabel bebas dan terikat – 1) atau $3-1 = 2$ dan $df\ 2 = n-k-1 = 274-3-1 = 270$. Dari perhitungan tersebut didapatkan F-tabel sebesar 3,04. Berdasarkan tabel 4.16 maka dapat diketahui nilai F hitung sebesar 29,979 > 3,04. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang simultan atau secara bersama-sama antara variabel *adversity quotient* (X1) dan konsep diri (X2) terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja (Y).

Uji t

Tabel 8. Uji t

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	67.642	6.118		11.056	.000
1	Adversity Quotient (X1)	-.425	.056	-.422	-7.570	.000
	Konsep Diri (X2)	-.315	.109	-.161	-2.893	.004
a. Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y)						

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2023)

Nilai t-tabel berdasarkan taraf signifikansi 0,05, $df\ 1\ \alpha/2 = 0,05/2 = 0,025$, $df\ 2\ n-k-1 = 274-3-1 = 270$. Dari perhitungan tersebut didapatkan t-tabel sebesar 1,984. Berdasarkan tabel 4.17 maka dapat diketahui nilai t hitung *adversity quotient* sebesar $-7,570 < 1,984$ yang berarti hipotesis diterima. Maka dapat disimpulkan *adversity quotient* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.





Hasil t-hitung konsep diri sebesar $-2,893 < 1,984$ yang berarti hipotesis diterima. Maka dapat disimpulkan konsep diri memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Dari uraian di atas maka dapat dijabarkan hipotesis sebagai berikut:

- Variabel *adversity quotient* memiliki nilai t-hitung sebesar $-7,570 < 1,984$, maka terdapat pengaruh negatif antara variabel *adversity quotient* (X1) terhadap variabel kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) atau hipotesis diterima.
- Variabel konsep diri memiliki nilai t-hitung sebesar $-2,893 < 1,984$, maka terdapat pengaruh negatif antara variabel konsep diri (X2) terhadap variabel kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) atau hipotesis diterima.

Koefisien Determinasi

Tabel 9. Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.426 ^a	.181	.175	7.947
a. Predictors: (Constant), <i>Adversity Quotient</i> (X1), Konsep Diri (X2)				
b. Dependent Variable: Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (Y)				

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2023)

Berdasarkan tabel 4.18 dapat dilihat *Adjusted R Square* sebesar 0,175. *Adjusted r square* digunakan karena variabel bebas (X) > 1 variabel. Diketahui rumus koefisien determinasi yaitu $KD = r^2 \times 100\% = (0,175) \times 100\% = 17,5\%$. Dapat disimpulkan *adversity quotient* (X1) dan konsep diri (X2) secara simultan atau bersama-sama memiliki pengaruh sebesar 17,5% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, sedangkan 82,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

3. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil uji normalitas, data yang dihimpun berdistribusi normal karena nilai signifikansi $0,200 > 0,05$. Hasil uji linearitas menunjukkan variabel *adversity quotient* dan konsep diri memiliki hubungan yang linear dengan kecemasan menghadapi dunia kerja jika dilihat dari nilai *linearity* menunjukkan angka $0,000 < 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $0,120 > 0,05$. Berdasarkan hasil pengolahan data melalui uji F, diketahui nilai F tabel sebesar 3,04 dan F-hitung sebesar 29,979. Nilai F-hitung $29,979 > F$ -tabel 3,04 menandakan *adversity quotient* (X1) dan konsep diri (X2) berpengaruh secara simultan atau bersama-sama terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja (Y).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Putra dan Suhariadi (2021) dalam penelitiannya yang berjudul "*Pengaruh Adversity Quotient dan Konsep Diri terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Masa Pandemi*" yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara *adversity quotient* dan konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. *Adversity quotient* memegang peranan yang cukup signifikan dalam mengontrol kecemasan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Harahap & Pranungsari (2020) yang berjudul "*Hubungan Antara Konsep Diri dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi*





Masa Depan Remaja Jalanan” terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *adversity quotient* dan konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi *adversity quotient* dan konsep diri yang dimiliki para remaja, maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi masa depan, begitu pula sebaliknya. Individu yang memiliki kecerdasan *adversity quotient* yang baik akan mampu mengatasi kecemasan melalui pemikiran realistis dan perilaku yang sesuai. Selain itu konsep diri juga akan memberikan solusi dan cara mengenai bagaimana individu akan meredam kecemasannya.

Jika dilihat dari perhitungan uji t, nilai t hitung dari variabel *adversity quotient* (X1) menunjukkan angka -7,570 yaitu kurang dari nilai t tabel sebesar 1,984. Hal ini menandakan H_0 ditolak karena variabel X1 memiliki pengaruh secara negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Nilai t hitung dari variabel konsep diri (X2) menunjukkan hasil sebesar $-2,893 < t$ tabel 1,984 yang menandakan H_0 ditolak dan variabel konsep diri (X2) memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi atau R^2 diketahui nilai koefisien determinasi yaitu sebesar 0,175 yang menandakan *adversity quotient* (X1) dan konsep diri (X2) secara simultan atau bersama-sama memiliki pengaruh sebesar 17,5% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, sedangkan sisanya sebesar 82,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Individu yang memiliki *adversity quotient* dan konsep diri yang rendah cenderung akan memiliki kecemasan yang tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang rendah akan menganggap kesulitan-kesulitan yang dihadapinya sebagai suatu hal yang bersifat abadi dan sulit untuk diperbaiki. Dengan tidak adanya kemampuan dan keyakinan dalam mengatasi permasalahan, akan sulit bagi setiap manusia untuk dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik. Hal ini yang akan menimbulkan kecemasan-kecemasan karena kurangnya ketahanan dan kemampuan dalam mengatasi setiap permasalahan.

Individu dengan konsep diri yang rendah merupakan individu yang memiliki pandangan bahwa dirinya tidak memiliki nilai (*value*) dalam dirinya, memiliki perasaan rendah diri, kurang bisa menghargai dan menerima dirinya sendiri, dan cenderung membenci dirinya sendiri. Berdasarkan hal tersebut, konsep diri yang rendah atau negatif akan menyebabkan individu mengalami kecemasan. Untuk dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, diperlukan *adversity quotient* dan konsep diri yang kuat.

Menurut Stoltz (2007), terdapat empat cara yang dapat dilakukan untuk dapat memperkuat *adversity quotient*, empat cara tersebut dikenal dengan istilah LEAD (*Listened, Explored, Analized, Do*). *Listened* (dengar), yaitu dengan berusaha mendengarkan dan menyadari kesulitan-kesulitan yang sedang dihadapi. *Explored* (gali) yaitu keadaan dimana individu didorong untuk mencari penyebab dari setiap permasalahan atau kesulitan yang dihadapi, sehingga dapat dicari alternatif tindakan atau penyelesaian yang tepat. *Analized* (analisis), yaitu individu mampu menganalisis faktor-faktor penyebab individu tidak mampu mengendalikan masalah, misalnya seperti menganalisis mengapa masalah yang dialami tidak dapat dikendalikan, atau mengapa satu permasalahan yang muncul menyebabkan permasalahan-permasalahan lain yang lebih kompleks. *Do* (lakukan), yaitu individu diharapkan dapat mengambil tindakan nyata setelah melalui tiga tahap sebelumnya untuk dapat menyelesaikan permasalahan dengan lebih baik lagi.





Untuk dapat meningkatkan konsep diri, terdapat beberapa langkah yang harus diperhatikan, diantaranya yaitu: (1) Berpikir positif, yaitu dengan individu berpikir positif dan tidak menganggap setiap permasalahan adalah beban bagi dirinya; (2) Melakukan aktivitas fisik, dengan dilakukannya aktivitas fisik akan menyebabkan individu menjadi lebih sehat, percaya diri, dan memiliki sifat optimisme dalam menjalani kehidupan; (3) Menghargai diri sendiri, dengan individu menghargai dirinya sendiri, menyadari kelebihan dan potensi yang dimiliki, serta mengetahui kekurangan diri akan membuat individu fokus dalam mengembangkan potensi dan memperbaiki kekurangan yang dimiliki; (4) Menghilangkan sugesti negatif dari pikiran, dengan menanamkan dalam diri sendiri bahwa kegagalan bukanlah akhir dari segalanya dan memberikan sugesti positif dalam diri akan meningkatkan konsep diri individu menjadi lebih baik.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan melalui pengolahan data statistik, deskripsi, dan pembahasan, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *adversity quotient* (X1) dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Y).
2. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara konsep diri (X2) dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Y).
3. Terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara *adversity quotient* (X1) dan konsep diri (X2) secara bersama-sama dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Y).

5. Saran

1) Saran Akademis

- a. Bagi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta diharapkan dapat membuat program/seminar untuk memperkenalkan dunia pekerjaan kepada mahasiswa dengan mendatangkan beberapa perusahaan yang sejalan dengan program studi dengan posisi jabatan yang berbeda-beda. Sehingga pembicaraan mengenai dunia kerja tidak lagi ditakuti atau dihindari oleh mahasiswa melainkan dapat dihadapi dengan perasaan senang sehingga mahasiswa dalam mempersiapkan diri dalam hal kemampuan *softskill* dan *hardskill*. Termasuk mengadakan seminar wajib bagi mahasiswa terkait persiapan seleksi administrasi, psikotes, dan simulasi wawancara. Serta mewajibkan mahasiswa untuk membuat rencana karir dalam beberapa tahun kedepan sehingga mahasiswa memiliki gambaran mengenai dunia kerja. Hal ini dikarenakan indikator terendah dari variabel kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) adalah indikator suasana hati dan perilaku dengan persentase 23%. Perilaku yang dimaksud yaitu perilaku menghindari pembicaraan seputar dunia kerja.
- b. Bagi mahasiswa dapat menanamkan sifat optimisme dalam dirinya sendiri dengan cara selalu berpikir positif, mengambil hal-hal baik dari setiap kejadian yang dialaminya, berhenti menyalahkan diri sendiri atas setiap kegagalan yang dialami, berfokus terhadap masa depan, bergaul dengan orang-orang yang memiliki pikiran positif, serta berlatih untuk menyelesaikan setiap permasalahan secepatnya dengan menetapkan jangka waktu sesuai dengan kemampuan diri sendiri. Hal ini dikarenakan indikator terendah dari variabel *adversity quotient*





- (X1) yaitu *endurance* (ketahanan) sebesar 24%. Ketahanan tersebut diantaranya sifat optimism yang rendah dengan skor pernyataan 878 dan 976 dan tidak mengetahui lamanya kesulitan yang dialami dengan skor pernyataan 769 dan 921.
- c. Bagi mahasiswa dapat meningkatkan keterampilan sosialnya dengan cara berteman dengan lebih banyak orang, menjadi pendengar yang baik agar dapat memahami perasaan lawan bicara, peduli terhadap lingkungan sekitar, mengurangi sifat individualism, memberikan perhatian lebih kepada lingkungan sekitar, membiasakan diri membantu sesama, mencoba untuk menerima kritik dengan baik dan menjadikannya sebagai pelajaran untuk memperbaiki diri. Hal ini dikarenakan indikator terendah dari variabel konsep diri yaitu konsep diri sosial/ pengetahuan diri pada lingkup sosial yang rendah dengan skor pernyataan 1.013 dan 1.073.

2) Saran Praktis

- a. Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja, disarankan untuk menganalisis variabel-variabel lain yang diprediksi dapat memengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan regulasi diri.
- b. Apabila peneliti lain ingin menggunakan variabel yang sejenis seperti *adversity quotient* dan konsep diri, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jangkauan yang lebih luas atau mengganti objek penelitian agar hasil penelitian selanjutnya dapat lebih bervariasi. Dapat pula dilakukan dengan menambahkan beberapa variabel lain yang sejenis untuk meningkatkan hasil penelitian.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2021). Pengangguran Terbuka Menurut Pendidikan Tertinggi yang Ditamatkan. Retrieved from bps.go.id website: <https://www.bps.go.id/statictable/2009/04/16/972/pengangguran-terbuka-menurut-pendidikan-tertinggi-yang-ditamatkan-1986---2021.html>
- Chaterine, R. N. (2021). Kemenaker Sebut Pengangguran Terbuka Banyak Dari Lulusan Perguruan Tinggi. Retrieved from Kompas.com website: <https://nasional.kompas.com/read/2021/07/06/15171381/kemenaker-sebut-pengangguran-terbuka-banyak-dari-lulusan-perguruan-tinggi?page=all>
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=A6fRDwAAQBAJ>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Gugus Penjamin Mutu Fakultas Ekonomi UNJ. (2021). Gugus Penjamin Mutu Fakultas Ekonomi UNJ. Retrieved January 27, 2022, from Fe.unj.ac.id website: https://fe.unj.ac.id/jamu2021/?page_id=695
- Harahap, I. D., & Pranungsari, D. (2020). Hubungan Antara Konsep Diri dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan* | ISSN: 2715-2456, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i1.16948>





-
- Jungmann, S. M., & Witthöft, M. (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety? *Journal of Anxiety Disorders*, 73(April), 102239. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102239>
- Putra, I. D. G., & Suhariadi, F. (2021). Pengaruh Adversity Quotient dan Konsep Diri terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Masa Pandemi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 844. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26802>
- Resti, N. W. (2022). Memahami Istilah Endemi, Epidemi, dan Pandemi. Retrieved from Itjen Kemdikbud website: <https://itjen.kemdikbud.go.id/webnew/covid19/memahami-istilah-endemi-epidemi-dan-pandemi/>
- Wisudaningsi, B. A., Arofah, I., & Belang, K. A. (2019). Pengaruh kualitas pelayanan dan kualitas produk terhadap kepuasan konsumen dengan menggunakan metode analisis regresi linear berganda. *STATMAT (Jurnal Statistika Dan Matematika)* | E-ISSN: 2720-9881, 1(1), 103–116.

