

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY INTELLIGENCE* DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DEPARTEMEN TEKNIK PERENCANAAN
WILAYAH KOTA DAN TEKNIK ELEKTRO UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

**Luh Putu Sutrisna Upadianti
15010114120013**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Kompleksnya permasalahan dunia kerja merupakan salah satu tantangan bagi mahasiswa tingkat akhir karena dapat memicu timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa dengan *adversity intelligence* yang tinggi memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 225 orang dengan sampel penelitian sebanyak 151 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Adversity Intelligence* (45 aitem, $\alpha = 0,943$) dan Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja (40 aitem, $\alpha = 0,924$). Data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,587, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi *adversity intelligence* individu semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya. Selain itu, *adversity intelligence* memberikan sumbangan efektif sebesar 34,5% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Kata Kunci: kecemasan menghadapi dunia kerja, *adversity intelligence*, mahasiswa tingkat akhir

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Era globalisasi saat ini menuntut mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan dan beragam tantangan yang semakin kompleks dalam memasuki dunia kerja. Hal tersebut secara tidak langsung mengharuskan mahasiswa untuk memiliki kemampuan sesuai dengan kebutuhan dunia kerja. Jenjang pendidikan perguruan tinggi diharapkan mampu membekali mahasiswa dalam mempersiapkan karirnya di masa depan. Melalui bangku perguruan tinggi, mahasiswa dapat mengembangkan peluang kerja dan kemungkinan untuk mendapatkan uang sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Papalia, Strens, Feldman, & Camp, 2007). Oleh karena itu, banyak individu yang kemudian menyelesaikan pendidikan formalnya hingga jenjang perguruan tinggi dengan tujuan dapat meningkatkan kualitas diri agar memiliki kesiapan setelah menamatkan pendidikannya.

Mahasiswa yang tergolong fase dewasa awal, memiliki beragam tugas perkembangan yang harus dijalani. Havinghurst (dalam Hurlock, 2002) menyatakan bahwa tugas perkembangan individu pada masa dewasa awal yaitu mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial sebagai seorang wanita dan pria, mengharapkan perilaku sosial yang bertanggung jawab, mempersiapkan karir dan mendapatkan pekerjaan, serta membentuk suatu keluarga. Tugas-tugas perkembangan yang berkaitan dengan pekerjaan dianggap sebagai tugas yang sangat penting, sangat banyak, serta sulit untuk diatasi (Hurlock, 2002). Salah satu tugas yang berkaitan dengan pekerjaan

yaitu memilih bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat. Akan tetapi, untuk memasuki dunia kerja dan memperoleh pekerjaan sesuai dengan minat dan bakat bukanlah hal yang mudah. Persaingan yang ketat, minimnya pengalaman yang dimiliki, lapangan pekerjaan yang terbatas, dan permasalahan lainnya, menjadi hal yang harus dihadapi.

Satu hal yang dapat menyulitkan mahasiswa untuk mendapatkan pekerjaan adalah sejak diberlakukannya Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA). Adanya MEA meningkatkan persaingan untuk memperoleh pekerjaan, dimana tenaga kerja lokal harus bersaing dengan tenaga kerja asing yang masuk ke Indonesia (Safutra, 2016). Selain itu, persaingan yang ketat dan diikuti dengan terbatasnya lapangan pekerjaan dapat meningkatkan pengangguran yang ada. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan dari Wakil Ketua Umum Kamar Dagang dan Industri (Kadin) Indonesia Bidang Tenaga Kerja, Benny Soetrisno yang mengatakan (dalam Faqih, 2015), bahwa tingginya jumlah pengangguran disebabkan oleh minimnya lapangan pekerjaan dan tidak tersalurkannya tenaga kerja ke tempat lain.

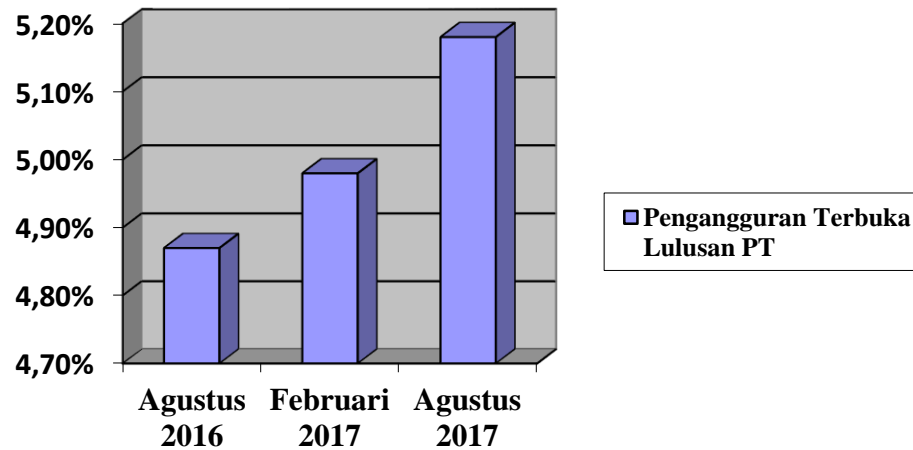
Menurut Kecuk Suhariyanto Kepala Badan Pusat Statistik (dalam Julianto, 2017) pengangguran di Indonesia bertambah 10.000 orang sehingga menjadi 7,04 juta pada bulan Agustus 2017. Pertambahan jumlah pengangguran tersebut disebabkan karena meningkatnya jumlah angkatan kerja di Indonesia. Hal ini juga sejalan dengan pendapat M. Sairi Hasbullah selaku Deputy Bidang Statistik Sosial BPS yang menyatakan bahwa meningkatnya jumlah pengangguran di Indonesia terjadi karena banyak tenaga kerja yang baru lulus pendidikan dan belum memiliki pengalaman (Fajriah, 2017). Faktor lain penyebab meningkatnya pengangguran di

Indonesia adalah daya serap tenaga kerja yang menurun, seperti ketidakseimbangan antara kebutuhan akan tenaga kerja dengan jumlah tenaga kerja yang tersedia.

Selain itu, lulusan perguruan tinggi bukan jaminan untuk bisa memasuki dunia kerja dan dunia industri. Hal ini dikarenakan masih terdapat *gap* antara kompetensi yang dimiliki oleh para lulusan perguruan tinggi dengan kebutuhan dunia kerja. Kondisi inilah yang menyebabkan adanya peningkatan jumlah pengangguran yang berasal dari lulusan perguruan tinggi (Ariyanti, 2017). Tercatat (Jawapost.com, 2017) bahwa jumlah pengangguran di kota Malang didominasi oleh lulusan perguruan tinggi atau sarjana. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kompetensi yang dimiliki para lulusan perguruan tinggi sehingga menyebabkan kesulitan dalam memperoleh pekerjaan. Padahal untuk memasuki dunia kerja yang kompetitif, mahasiswa dituntut memiliki kemampuan yang semakin tinggi dan dapat diunggulkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Ubaedy (2007) bahwa individu yang memasuki dunia kerja harus memiliki kompetensi selain membaca, menulis, penguasaan komputer seperti kemampuan interpersonal, kemampuan menjalankan strategi pelayanan, kemampuan dalam berpikir, kemampuan untuk beradaptasi, kreatif, serta kemampuan untuk mengembangkan diri.

Data Badan Pusat Statistik menerangkan bahwa salah satu pengangguran terbuka berasal dari lulusan perguruan tinggi. Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa pada bulan Agustus 2016 sebanyak 4,87% lulusan perguruan tinggi adalah pengangguran. Kemudian, terjadi peningkatan pada bulan Februari 2017 menjadi 4,98%. Data terbaru yang diperoleh per-Agustus 2017 adalah sebesar 5,18% lulusan

perguruan tinggi masih menganggur. Ringkasan data pengangguran terbuka lulusan perguruan tinggi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Data Pengangguran Terbuka Lulusan Perguruan Tinggi Indonesia per-Agustus 2016 - Agustus 2017

Data tersebut merupakan salah satu gambaran kompleksnya permasalahan yang berkaitan dengan pekerjaan. Oleh karena itu, apabila mahasiswa memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi atau mengontrol situasi tersebut, maka akan menimbulkan kecemasan. Nevid, Rathus, dan Greene (2005) juga mengatakan bahwa kecemasan merupakan bentuk respons yang tepat ketika individu merasa berada dalam situasi yang mengancam. Sehingga, apabila individu dihadapkan pada situasi yang sulit berkaitan dengan dunia kerja, dapat memicu kekhawatiran yang berujung pada timbulnya kecemasan (Hurlock, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Wanberg, Zhu, dan Van Hoft (2010) mengatakan bahwa ketika individu sedang mencari pekerjaan dan proses yang dialaminya dirasa menyulitkan, individu akan cenderung merasakan emosi negatif

salah satunya adalah kecemasan. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Cheung, Cheung, dan Wu (2014) menunjukkan bahwa ketidaksiapan karir seperti keraguan dalam karir cenderung dapat menumbuhkan kecemasan pada individu.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat dialami oleh individu yang sedang meniti karir, salah satunya adalah mahasiswa tingkat akhir. Penelitian Beiter, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan, dan Sammut (2014) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang berada dibawahnya mengenai rencana untuk memasuki dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi. Hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro memiliki kecemasan paling tinggi dibandingkan dengan sepuluh departemen lainnya (data terlampir). Hal tersebut disebabkan karena kekhawatiran mahasiswa terhadap ketatnya persaingan untuk mendapat pekerjaan, lapangan pekerjaan tidak sebanding dengan jumlah tenaga kerja yang tersedia, dan tantangan dunia kerja yang berbeda dengan dunia perkuliahan. Kecemasan untuk memasuki dunia kerja yang dirasakan tersebut tak jarang membuat pusing dan jantung berdebar ketika memikirkannya.

Nevid, Rathus, dan Greene (2005) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan khawatir akibat mengeluhkan sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan dianggap sebagai keadaan yang emosional dengan ciri berupa keterangsangan fisiologis, perasaan yang tidak menyenangkan, serta munculnya perasaan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Gejala-gejala yang timbul sebagai

ciri dari suatu kecemasan, diklasifikasikan menjadi tiga antara lain gejala fisik terkait dengan gejala-gejala fisiologis seperti gelisah, sulit bernafas, keringat yang berlebihan dan sebagainya, gejala perilaku, serta gejala kognitif seperti perasaan terganggu akibat keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, serta ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Sehingga, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja erat kaitannya sebagai keadaan emosional tidak menyenangkan yang memicu kekhawatiran dalam menghadapi berbagai tantangan, kesulitan, ataupun hambatan dunia kerja ditandai dengan gejala fisik, kognitif, dan perilaku.

Kecemasan pada tingkat rendah dapat mendorong meningkatnya performa dan meningkatkan motivasi individu untuk mempersiapkan segala sesuatu yang menjadi kekhawatirannya. Selain itu, dengan kecemasan yang rendah individu bersiaga dalam mengambil dan menentukan langkah tepat untuk mengurangi dampak negatif yang akan dialami. Namun, apabila tingkat kecemasan berlebihan dan tidak sesuai dengan proporsi ancaman yang dialami, akan sangat mengganggu kehidupan individu (Kaplan, Sadock, & Grebb dalam Fausiah & Widury, 2007). Hal ini membuat individu takut, khawatir, stres bahkan *down* sehingga tidak siap untuk menghadapi dunia kerja.

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan meliputi faktor biologis, lingkungan, perilaku, dan kognitif. Selain kondisi dunia kerja yang penuh dengan tantangan, kecemasan menghadapi dunia kerja juga dapat disebabkan oleh faktor internal seperti *hardiness*. Individu dengan *hardiness* yang tinggi dapat menekan

kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialaminya (Nugroho, 2014). Faktor internal lainnya yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja adalah konsep diri. Hasil penelitian Sari (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin positif konsep diri yang dimiliki seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang dialaminya. Individu yang memiliki konsep diri positif akan menerima dirinya dengan baik, hal ini dikarenakan individu mampu untuk menilai dirinya sendiri. Mahasiswa dengan konsep diri positif mampu menampilkan perilaku positif ketika menghadapi dunia kerja. Apabila mahasiswa memiliki konsep diri negatif maka akan menampilkan sikap pesimis. Sikap pesimis mahasiswa yang merasa tidak yakin dapat mengatasi tantangan dunia kerja inilah yang menimbulkan kecemasan (Sari & Dewi, 2013). Berdasarkan penilaian diri individu, keyakinan negatif mengenai diri inilah yang menjadi faktor kognitif individu rentan mengalami kecemasan (Nevid, Rathus, & Greene, 2005)

Individu yang memiliki keyakinan diri positif mengenai kemampuannya, akan lebih mudah meminimalisir kecemasan yang dialami. Individu dengan keyakinan diri negatif menganggap segala sesuatu sebagai sebuah ancaman yang harus dihindari. Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura (dalam Nevid, Rathus, & Greene, 2005) bahwa apabila individu yakin bahwa dirinya mampu untuk mengatasi hal-hal yang menimbulkan kecemasan, hal ini membuatnya cenderung siap dalam menghadapi berbagai tantangan, salah satunya memasuki dunia kerja. Namun, apabila individu percaya jika dirinya tidak memiliki kemampuan untuk

menghadapi tantangan tersebut maka akan menimbulkan kecemasan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Djayanti dan Rahmatika (2015) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri akan kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan memiliki kesiapan untuk memasuki dunia kerja (Lalita, 2014). Individu yang mengenali kemampuan dirinya merasa yakin mendapatkan pekerjaan. Hal ini dikarenakan individu dengan efikasi diri yang tinggi, mampu memahami sejauh mana dan seberapa besar kemampuannya untuk menghadapi dunia kerja (Ganing & Hudaniah, 2013). Namun, apabila mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya sendiri dapat menyebabkan ketegangan sehingga berdampak pada munculnya kecemasan menghadapi dunia kerja. Untuk mengatasi kecemasan mahasiswa terhadap berbagai hambatan, tantangan, ancaman, dan kesulitan dunia kerja maka dibutuhkan kemampuan untuk dapat mengatasinya dan merubahnya menjadi peluang yang positif. Kemampuan untuk mengatasi setiap hambatan yang dialami disebut dengan *adversity intelligence*.

Adversity intelligence adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan yang dialami (Stoltz, 2000). Melalui *adversity intelligence* yang dimiliki individu, membantu individu dalam memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi rintangan yang dihadapinya di kehidupan sehari-hari. *Adversity intelligence* ini berkaitan dengan kemampuan mengubah rintangan atau ancaman sebagai sebuah peluang. Individu dengan *adversity intelligence* yang rendah cenderung memiliki kemampuan bertahan dalam kesulitan yang rendah pula, sedangkan individu dengan *adversity*

intelligence yang berkembang dengan baik lebih mampu untuk mewujudkan cita-citanya. Apabila dikaitkan dengan kecemasan yang timbul akibat adanya hambatan dalam dunia kerja, maka individu yang memiliki *adversity intelligence* akan berusaha mencari jalan keluar untuk mengatasi kecemasan yang dialami.

Adversity intelligence akan lebih merangsang pikiran-pikiran yang tangguh dan mampu bersaing untuk mendapatkan pekerjaan di tengah-tengah persaingan dunia kerja yang semakin ketat, sehingga membuatnya yakin dapat menghadapi tantangan dan hambatan. Apabila individu memiliki kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi segala tantangan, individu mampu menghindari diri dari hal-hal yang dapat membuatnya merasa tertekan (Aryono, Machmuroh, & Karyanta, 2017).

Penelitian dari Utami, Hardjono, dan Karyanto (2014) menyatakan apabila optimisme yang dimiliki mahasiswa tinggi maka *adversity intelligence* yang dimiliki juga akan meningkat. Hal ini berarti bahwa orang-orang yang memiliki sikap optimis akan memiliki kemampuan untuk dapat bertahan pada situasi yang menekan dan penuh dengan tantangan. Dukungan sosial dari orangtua memegang peranan dalam peningkatan *adversity intelligence* individu (Nurhindazah, 2016). Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi *adversity intelligence* individu adalah penyesuaian diri. Individu yang memiliki *adversity intelligence* yang tinggi memiliki penyesuaian diri yang positif (Arif, 2014).

Penelitian mengenai *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan topik yang menarik untuk diteliti. Terlebih lagi, belum terdapat penelitian serupa yang meneliti hubungan antara keduanya. Hal ini didasarkan pada tuntutan jaman yang semakin kompleks, dimana para pencari kerja

lulusan perguruan tinggi semakin meningkat setiap tahunnya dan permasalahan-permasalahan dunia kerja yang semakin kompleks. Oleh karena itu, dibutuhkan penerapan dari *adversity intelligence* sehingga individu mampu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi terkait dengan dunia kerja.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka penulis tertarik mengkaji secara empiris “Hubungan antara *Adversity Intelligence* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti adalah “apakah terdapat hubungan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *adversity intelligence* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

sumbangan efektif *adversity intelligence* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis pada pengembangan ilmu bidang Psikologi khususnya Psikologi Industri dan Organisasi serta Psikologi Perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai *adversity intelligence* dan kecemasan menghadapi dunia kerja, serta dapat referensi untuk penelitian selanjutnya.