

PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA *FRESH GRADUATE* DI KOTA PADANG

Indah Sofya^{1*}, Prima Aulia², Suci Rahma Nio, Anindra Guspa

^{1,2} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: indahsofya31@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh adversity quotient terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate di Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah fresh graduate di Kota Padang. Teknik pengumpulan data menggunakan purposive sampling. Didalam penelitian ini terdapat sampel penelitian sebanyak 273 responden. Adapun metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Instrumen penelitian menggunakan skala kecemasan yang disusun berdasarkan aspek kecemasan menurut Greenberger & Padesky (2016) dimana memiliki empat aspek diantaranya :pemikiran, perilaku, fisik dan suasana hati. Adapun pada skala adversity quotient disusun berdasarkan aspek yang dikembangkan oleh Stoltz (2000) yang mana memiliki empat dimensi yakni : control, origin & ownership, reach dan endurance. Hasil analisis menggunakan analisis regresi linear sederhana dan didapatkan hasil bahwa adversity quotient memiliki pengaruh sebesar 20,7% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Adapun arah korelasi adversity quotient pada penelitian ini berpengaruh negatif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja yang bermakna bahwa semakin tinggi adversity quotient pada fresh graduate maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada fresh graduate di Kota Padang.

Kata kunci: Kecemasan, Adversity Quotient, Fresh Graduate

PENDAHULUAN

Pengangguran merupakan fenomena yang masih menjadi hal yang sangat krusial untuk dibahas. Sampai saat ini masalah pengangguran masih belum terselesaikan. Berdasarkan data statistik pendidikan perguruan tinggi di Indonesia, setiap tahunnya Indonesia menghasilkan kurang lebih sekitar 1.7 juta sarjana muda. Namun pertumbuhan yang cukup pesat terhadap sarjana baru masih belum sebanding dengan kemampuan atau skill yang dibutuhkan oleh perusahaan atau penyedia lapangan kerja di era 4.0 ini. Dan jika dilihat dari tingkatan pendidikan, lulusan sarjana merupakan tingkat pendidikan yang tinggi dibandingkan dengan lulusan diploma, SMA, SMK dan sederajatnya sehingga hal ini memberikan peluang yang lebih besar kepada lulusan *fresh graduate* sarjana untuk mendapatkan pekerjaan. Namun pada kenyataannya masih banyak *fresh graduate* sarjana yang belum mendapatkan pekerjaan (Rachmady & Aprilia, 2018). Penyebab tingginya tingkat pengangguran yang dialami oleh *fresh graduate* adalah banyaknya alumni yang tidak mendapatkan pekerjaan. Adanya persyaratan atau kualifikasi kerja yang harus memiliki pengalaman kerja dalam kurun waktu yang telah ditentukan oleh

perusahaan yang dilamar. Hal lain yang menyebabkan tingginya tingkat pengangguran pada *fresh graduate* karena sempitnya lapangan pekerjaan yang menyebabkan persaingan di dunia kerja yang semakin sulit (Zwagery, 2021). Perasaan cemas juga menjadi penyebab timbulnya pengangguran pada *fresh graduate*. Dimana *fresh graduate* cenderung lebih cemas ketika menghadapi proses melamar pekerjaan dibandingkan saat menggangu (Nurjanah, 2018). Kecemasan yang dialami *fresh graduate* dalam proses melamar pekerjaan dapat berupa perasaan memiliki beban yang berat, muncul rasa takut, gelisah sehingga mengganggu ketenangan bahkan kesehatan fisik individu (Sejati & Prihastuty, 2012).

Kecemasan muncul disebabkan karena adanya kepercayaan yang tidak irasional sehingga mempengaruhi pola pikir, emosi dan perilaku pada *fresh graduate* dan adanya perasaan bingung apa yang harus dilakukan oleh *fresh graduate* setelah lulus juga menyebabkan perasaan cemas (Isnaini & Lestari, 2015). Faktor lain yang membuat *fresh graduate* merasa cemas saat melamar pekerjaan karena sedikitnya kemampuan diri dalam berkomunikasi dikalayah ramai, tidak memiliki pengalaman organisasi, kurang percaya diri akan kemampuan yang dimiliki (Nurjanah, 2018). Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir akibat membayangkan sesuatu yang tidak menyenangkan akan segera terjadi. Kecemasan ini diartikan sebagai keadaan yang emosional dengan ciri berupa keterangsangan fisiologis, dimana adanya perasaan tidak menyenangkan yang disertai dengan munculnya perasaan bahwa sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi (Nevid dkk., 2014).

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja merupakan suatu penilaian subjektif mengenai pencapaian tujuan akan dunia kerja dimana hal ini memicu timbulnya konflik internal seperti ketakutan, perasaan khawatir, waswas, dan munculnya perilaku menghindar apabila menyinggung mengenai dunia pekerjaan (Sari & Astuti, 2014). Kecemasan menghadapi dunia kerja juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan emosional tidak menyenangkan yang menyebabkan kekhawatiran dalam menghadapi berbagai tantangan, kesulitan, ataupun hambatan dunia kerja (Upadianti & Indrawati, 2020).

Perasaan cemas dapat meningkatkan produktivitas individu, namun jika terjadi secara terus-menerus dapat mengganggu mekanisme kerja dimana individu yang selalu merasa cemas akan mengalami gangguan perilaku menghindar yang mana individu akan berupaya untuk tidak mendapatkan kondisi yang sama yang membuatnya merasa cemas sehingga *fresh graduate* yang selalu merasa cemas saat menghadapi dunia kerja, akan

menarik diri dari hal yang berkaitan dengan pekerjaan (Mu'arifah, 2005).

Fresh graduate diharapkan mampu mengatasi rasa cemasnya, sehingga mereka dapat fokus dalam mendapatkan pekerjaan daripada harus memikirkan kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan sehingga angka pengangguran pada *fresh graduate* dapat diturunkan. Oleh karena itu untuk meminimalisir munculnya kecemasan ketika menghadapi dunia kerja, *fresh graduate* dapat mengembangkan *adversity quotient*. *Adversity quotient* merupakan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan hidup dengan menggunakan kecerdasan yang dimilikinya. Dengan adanya *adversity quotient* ini dapat membantu individu untuk menghadapi rintangan dengan mengubahnya sebagai peluang. *Adversity quotient* memiliki pengaruh terhadap bagaimana individu menghadapi tekanan, mengalami kegagalan, dan ketika dihadapkan dengan masalah yang sulit dalam kehidupan (Stolzt, 2000).

Penelitian Rachmady & Aprilia (2018) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi adalah individu yang mempunyai tekad yang kuat dalam hidup sehingga dia tidak akan mudah menyerah meskipun berhadapan dengan masalah yang sedang berat. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Upadianti & Indrawati (2020) menunjukkan bahwa *adversity quotient* memberikan sumbangan efektif sebesar 34.5 persen terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian lain juga dilakukan oleh Puspitasari (2013) yang mana dijelaskan individu dengan *adversity quotient* yang tinggi dapat melakukan pekerjaan dengan baik dan mampu meminimalisir munculnya perasaan cemas yang mendalam. Adapun pada penelitian yang dilakukan oleh Bratajaya & Suhariadi (2021) menemukan hasil bahwa pada aspek *adversity quotient* yaitu *ownership*, *reach*, *endurance* berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Sedangkan *control* dan *origin* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan uraian di atas membuat peneliti tertarik karena apabila fenomena ini dibiarkan terus-menerus tanpa diatasi maka akan menimbulkan efek negatif pada individu dalam keberlangsungan hidupnya terutama dalam menghadapi dunia pekerjaan. Karena adanya hasil yang tidak konsisten dari penelitian sebelumnya membuat peneliti ingin melakukan kajian ulang agar mendapatkan hasil yang maksimal guna untuk melihat apakah *Adversity quotient* memiliki pengaruh dalam mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* yang membuat *fresh graduate* tetap bertahan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan serta tekanan saat menghadapi dunia kerja sampai

fresh graduate berhasil mendapatkan pekerjaan sehingga didapatkan judul pada penelitian ini adalah “Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja Pada *Fresh Graduate*”

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah *fresh graduate* di kota Padang yang berjumlah 273 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *nonprobability* dimana teknik ini tidak memberikan peluang untuk setiap populasi. Teknik sampling dilakukan secara *purposive sampling* yang artinya penentuan sampel dengan mempertimbangkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2013). Subjek dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya, yaitu berdomisili di kota Padang, lulusan S1, belum memiliki pekerjaan, serta sedang aktif mencari pekerjaan. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala likert, dimana skala kecemasan disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Greenberger dan Padesky (2016) yang memiliki empat aspek yaitu: reaksi fisik, pemikiran, perilaku dan suasana hati dengan jumlah aitem sebanyak 17 aitem. Sedangkan skala *Adversity quotient* disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi yang dikembangkan oleh Stolzt (2000) diantaranya: *Control*, *origin & ownership*, *reach* dan *endurance* yang berjumlah 20 aitem. Kedua skala ini diukur dengan menggunakan 4 pilihan jawaban, dimana SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Untuk nilai *alpha Cronbach* pada skala kecemasan setelah dilakukan uji coba sebesar 0,843 sedangkan pada skala *adversity quotient* adalah sebesar 0,731.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data bertujuan untuk mengetahui data-data yang berkaitan dengan penelitian. Deskripsi data terdiri dari skor rata-rata empirik dan hipotetik

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

No	Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
1.	<i>Aqversity Quotient</i>	20	80	50	10	44	78	60,9	6,7
2.	Kecemasan	17	68	42,5	8,5	17	62	37	9,4

Tabel ini menjelaskan mengenai skor hipotetik dan skor empirik pada variabel *adversity quotient* dan kecemasan. Diketahui pada variabel *adversity quotient* nilai mean empirik sebesar 60,9 yang mana lebih tinggi dari mean hipotetik yaitu 50 yang artinya

responden penelitian memiliki *adversity quotient* yang lebih tinggi dari perkiraan penelitian. Pada variabel kecemasan mean empirik lebih rendah sebesar 37 dibanding dengan mean hipotetik yaitu 42,5 yang artinya responden penelitian memiliki kecemasan yang lebih rendah dari dugaan penelitian.

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Uji Hipotesis	R	Sig.	F	b	R-Square	a
Regresi Linear Sederhana	0,455	0,000	70,625	-0,632	0,207	75,497

Pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa koefisien korelasi (R) sebesar 0,455 dengan skor sig. sebesar 0,000 (Sig.< 0,05) yang artinya Ha diterima dan H0 ditolak. Sehingga pada penelitian ini terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Kota Padang.

Adapun nilai F regresi didapatkan sebesar 70,625 dan nilai koefisien regresi (b) *adversity quotient* sebesar -0,632 yang memiliki makna bahwa *adversity quotient* memiliki berpengaruh negatif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja dimana semakin tinggi *adversity quotient* pada *fresh graduate* maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan nilai R square yang didapat sebesar 0,207

Untuk melihat besaran pengaruh *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia maka *R square* yang didapat dikali 100 (0,207 x 100). Sehingga diperoleh kesimpulan bahwa *adversity quotient* memiliki pengaruh 20,7% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*, sedangkan sisanya 79,3 % dipengaruhi oleh faktor lain.

Persamaan regresi diperoleh $Y=75,497 + (-0,632) X$. Nilai 75,497 adalah skor konstanta

(a) yang artinya bila terdapat kenaikan *adversity quotient* maka kecemasan akan mencapai 75,497. Adapun nilai - 0,632 adalah nilai koefisien regresi (b) yang artinya setiap penambahan satu angka untuk *adversity quotient* maka akan ada kenaikan kecemasan sebesar -0,632.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga diartikan bahwa *adversity quotient* memiliki pengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Kota Padang. Hal ini didukung oleh penelitian Dewanda (2020) dimana terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, dimana hal ini disebabkan oleh tingkat *adversity quotient* pada diri mahasiswa mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi

dunia kerja sehingga mereka mampu mengatasi kecemasannya dan dapat berjuang dalam menghadapi dunia kerja.

Selanjutnya, hasil penelitian yang sudah diperoleh dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana, *adversity quotient* memiliki pengaruh sebesar 20,7% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, sisanya 79,3% dipengaruhi oleh faktor lain. Sejalan dengan Upadianti dan indrawati (2018) pada penelitiannya juga ditemukan bahwa *adversity quotient* memberikan sumbangan efektif sebesar 34,5% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja.

Adapun arah korelasi *adversity quotient* pada penelitian ini berpengaruh negatif terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja yang bermakna bahwa semakin tinggi *adversity quotient* pada *fresh graduate* maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Hal ini sependapat dengan penelitian Rachmadany dan Aprilia (2018) yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* Universitas Syiah Kuala.

Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian pada data empirik didapati bahwa *fresh graduate* yang memiliki tingkat *adversity quotient* tinggi sebanyak 55,3% (151) responden, tingkat AQ sedang sebanyak 44,7% (122) responden dan tingkat AQ rendah sebanyak 0% (0) responden. Sedangkan pada variabel kecemasan *fresh graduate* memiliki tingkat kecemasan tinggi sebanyak 8,1% (22) responden, tingkat kecemasan sedang sebanyak 50,9% (139) responden dan tingkat kecemasan rendah sebanyak 41% (112) responden.

Dari hasil data empirik diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada *fresh graduate* banyak ditemukan pada katerori rendah dan sedang. Hal ini disebabkan karena mayoritas *fresh graduate* di Kota Padang memiliki *adversity quotient* yang tinggi atau berada pada tingkatan *Climbers*. *Climbers* merupakan sekelompok orang yang memilih untuk terus bertahan dalam perjuangan dengan melawan berbagai hal yang akan terus menerpa, baik itu masalah, tantangan, maupun rintangan (Stoltz,2000). Sejalan dengan pendapat Cesarini dkk.,(2020) yang menjelaskan bahwa kecemasan dapat di kelola ketika individu memiliki kemampuan untuk bisa mengatasi dan mengelola suatu hambatan atau kesulitan yang lebih dikenal dengan sebutan *adversity quotient*.

Menurut Stoltz (2000) dengan adanya *adversity quotient* yang tinggi pada inidvidu dapat membantu individu untuk menghadapi rintangan dengan mengubahnya sebagai

peluang. Dimana *adversity quotient* memiliki pengaruh terhadap bagaimana individu menghadapi tekanan, mengalami kegagalan, dan ketika dihadapkan dengan masalah yang sulit dalam kehidupan. Sejalan dengan Aryono & Karyanta (2017) menjelaskan bahwa dengan adanya kemampuan untuk dapat bertahan dalam menghadapi tantangan ketika menghadapi dunia kerja membuat *fresh graduate* bisa menghindari diri dari perasaan tertekan. Sehingga hal ini dapat memperlihatkan bahwa *adversity quotient* memiliki pengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja terhadap *fresh graduate* di kota Padang. Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan bahwa *adversity quotient* berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan, yang artinya semakin tinggi *adversity quotient* pada *fresh graduate* maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Selanjutnya *adversity quotient* memberikan sumbangan efektif sebesar 20,7 persen terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di kota Padang.

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneruskan penelitian ini disarankan untuk lebih memfokuskan batasan masalah pada penelitian seperti perbedaan kecemasan pada laki-laki dan Perempuan, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryono, S. Y., & Karyanta, N. A. (2017). Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dan Kematangan Emosi Dengan Toleransi Terhadap Stres Pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Sebelas Maret. *Wacana*, 9(2).
- Bratajaya, 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), 844-851.
- Cesarini, D. A., Yusuf, M., & SA, L. S. (2020). Hubungan antara *adversity quotient* dan motivasi berprestasi dengan kecemasan berbahasa asing pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana UNS. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1), 77-99.
- Dewanda, F. A. (2020). Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang (Disertasi Doktoral, UIN Walisongo).

- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind Over Mood Second Edision*. New York: The Guilford Press.
- Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2016). Kecemasan pada pengangguran terdidik lulusan universitas. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1).
- Muarifah, A. (2005). Hubungan kecemasan dan Agresivitas. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 102-112.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, Beverly. (2014). *Abnormal psychology in a changing world*, ninth edition.
- Nurjanah, A. S. (2018). Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35-38.
- Puspitasari, T. R. (2013). Adversity Quotient Dengan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*. 1 (2). 299-310.
- Rachmady, T. M. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 6, Issue 1).
- Sari, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 1–12.
- Sejati, N. W., & Prihastuty, R. (2012). Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja Dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 1–5. [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/INTUISI](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Nju/Index.Php/INTUISI).
- Stoltz, P. G. (2000). *Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Indonesia: Grasindo.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Upadianti, L. P. S., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 945–954. <https://doi.org/10.14710/Empati.2018.21840>.
- Zwagery, R. V. (2021). Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Fresh Graduate Pada Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*, *Temilnas XII*, 10–14.