

Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Career Self-Efficacy Dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Unj: a literature review

Anxiety In Facing The World Of Work In Terms Of Career Self-Efficacy And Adversity Quotient In Final Year Students Of Unj: a literature review

Sindi Nursalam¹, Dede Rahmat Hidayat², Eka Wahyuni³

¹ Universitas Negeri Jakarta

² Universitas Negeri Jakarta

³ Universitas Negeri Jakarta

Corresponding author : sindi_1108822009@mhs.unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari *career self-efficacy* dan *adversity quotient* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sebagai cara untuk mengatasi atau menunjukkan isu-isu tertentu dalam memberikan laporan yang akan menjadi sumber data utama dalam penelitian ini. Adapun langkah-langkah yang dilakukan tinjauan pustaka formulasi permasalahan, mencari literatur, mengevaluasi data, dan melakukan analisis dan interpretasi. Sumber utama penelitian yang relevan untuk peneliti ini beberapa jurnal nasional dengan menggunakan kata kunci mengenai “kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari *career self-efficacy* dan *adversity quotient* pada mahasiswa tingkat akhir” yang di unduh dari *Google Scholar*, *Pubmed*, *Sagepub*, dan *Springer*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memasuki dunia kerja, efikasi diri dalam berkarir, dan kecerdasan adversitas berkorelasi negatif secara signifikan di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Indonesia

Kata kunci: Kecemasan dunia kerja , *adversity quotient*, *career self-efficacy*, mahasiswa tingkat akhir.

Korespondensi:

Sindi Nursalma. Universitas Negeri Jakarta. Jl. R.Mangun Muka Raya No.11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220. Email: sindi_1108822009@mhs.unj.ac.id

LATAR BELAKANG

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, di mana perasaan-perasaan itu disertai dengan reaksi fisiologis (Mora et al. 2021).

Adapun menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada Februari 2024 jumlah pengangguran terbuka di Indonesia mencapai 7,86 juta orang, setara 5,32% dari total angkatan kerja nasional. Tingkat pengangguran di Indonesia pada Februari 2024 turun dibanding Februari 2023 yang masih 5,86%. Secara keseluruhan, angka TPT di Indonesia juga cenderung menurun dalam beberapa tahun terakhir.

Self-efficacy merupakan suatu keyakinan individu tentang kemampuannya untuk melakukan kendali terhadap ke berfungsian orang tersebut dan kejadian dalam lingkungan. *Self-efficacy* 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 (Saifuddin 2022).

Career decision making sel-efficacy atau CDMSE dapat didefinisikan sebagai kepercayaan diri seseorang terhadap kapasitasnya untuk melakukan suatu tindakan atau berperilaku dengan cara yang mengarah pada suatu pilihan karier (Taylor and Betz 1983). Keyakinan diri seseorang dalam memilih karier ditunjukkan dengan seberapa percaya diri mereka saat mengevaluasi

keterampilan mereka, mempelajari karier, memutuskan tujuan jangka panjang (seperti melanjutkan pendidikan atau pekerjaan), membuat rencana masa depan, dan menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan pilihan karier.

Pada masa lalu, IQ dan EQ dianggap sebagai faktor utama dalam menentukan ataupun meraih keberhasilan. tetapi realitas-Nya 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 sering kali 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 (Sofyanty et al. 2024).

Adversity quotient berkaitan dengan kecerdasan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi kesulitan dan sanggup bertahan hidup, dalam hal ini tidak mudah menyerah menghadapi setiap kesulitan hidup. *Adversity quotient* 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 merespons suatu tantangan dalam kehidupannya untuk mencapai keberhasilan (Sofyanty et al. 2024).

Mahasiswa yang menyelesaikan perguruan tinggi akan memiliki banyak pilihan untuk melanjutkan kehidupannya, seperti melanjutkan bekerja, menikah atau ke jenjang yang lebih tinggi. Ketika mahasiswa lulus dari perguruan tinggi tidak sedikit di tuntut untuk meringankan ekonomi keluarga. Di sisi lain, mereka yang ingin mencari pekerjaan harus menghadapi persaingan ketat dengan lulusan lain yang lulus lebih awal dan masih menganggur. Mereka yang kurang percaya diri dengan bakat yang mereka miliki cenderung mengalami peningkatan kecemasan ketika dihadapkan pada rintangan dalam pilihan pekerjaan setelah lulus kuliah. Mahasiswa memiliki keterbatasan dalam hal kemampuan untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat, keterampilan, dan kemampuan mereka karena tantangan dan persaingan yang ada di dunia kerja pada tingkat akhir (Noviyanti 2021)

Mahasiswa di tahun terakhir mereka juga harus mempersiapkan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir masih berada dalam tahap remaja akhir, dengan usia rata-rata 20 tahun ke atas (Hurlock et al. 2003). Semester akhir merupakan masa transisi bagi mahasiswa karena mereka belum memasuki dunia kerja dan masih dalam tahap akhir pendidikan. Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah kondisi emosional yang tidak nyaman yang dialami seseorang terkait dengan masalah yang akan terjadi di tempat kerja; yang ditandai dengan gejala perilaku, kognitif, dan fisik. Kecemasan memasuki dunia kerja juga dapat dilihat sebagai emosi negatif sementara yang disebabkan oleh ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi di tempat kerja, yang membuat orang menjadi cemas (Kasyfillah and Susilarini 2021)

Seorang mahasiswa semester akhir harus siap secara mental untuk menghadapi dunia kerja yang akan mereka hadapi. Ketika seseorang merasa tidak siap untuk menangani suatu masalah, baik masalah pribadi maupun pekerjaan, maka akan lebih mudah mengalami kecemasan saat menghadapi tantangan dalam hidup atau di dunia kerja yang menanti mereka setelah lulus nanti. 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 (Tias, Ratnaningtyas, and Prastyani 2023).

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 di mana 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 (Mangunhardjana n.d.)

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 *adversity quotient* agar mahasiswa tidak mudah putus asa, dapat segera bangkit, gigih untuk terus berusaha memperoleh pekerjaan dan berusaha seoptimal untuk meningkatkan skill dan kompetensinya (Nurachmawat, Sariwulan, and Parimita 2023)

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja tentunya membuat seseorang tidak nyaman, tidak focus bahkan skeptis diri maupun masa depannya. Di sinilah *self-efficacy* memegang peranan penting dalam mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, seseorang dengan *self-efficacy* yang kuat memiliki keyakinan yang kuat akan mampu mencapai keberhasilan dalam tujuannya sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* yang lemah cenderung untuk gagal dalam mencapai tujuannya. *Self-efficacy* mendorong individu untuk berkomitmen terhadap tujuan atau cita-cita yang telah ditetapkannya. *Self-efficacy* membantu individu dalam menentukan pilihan, tekad yang kuat untuk maju serta daya juang dan ketekunan dalam mempertahankan eksistensi dalam kehidupannya (Ismail et al. 2023).

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 karier, status karyawan, gaji hingga khawatir akan dibandingkan dengan saudara, keluarga, teman atau orang lain yang lebih dulu memperoleh pekerjaan (Akhnaf et al. 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kepustakaan deskriptif kualitatif, yang menggunakan metode analisis dan memberikan penjelasan tentang metodologi tersebut. dan teknik pengambilan sampel yang mengacu pada artikel-artikel yang diteliti. Sumber data yang digunakan berasal dari artikel jurnal nasional dengan menggunakan kata kunci “kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari career-self efficacy dan adversity quotient pada mahasiswa akhir” yang di unduh dari Google Scholar, Pubmed, Sagepub, dan Springer.

HASIL PENELITIAN

Subbab Hasil

A. Career Decision Making self-Efficacy

Self-efficacy adalah keyakinan terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan tugas atau perilaku tertentu. Seseorang akan berperilaku lebih baik apabila mereka memiliki keyakinan dan kemampuan di dalam dirinya dibandingkan dengan apa yang mampu mereka capai (Wulff and Steitz 1996). Self-efficacy menggambarkan bagaimana seseorang merasa tentang kapasitas mereka untuk merencanakan dan melaksanakan kegiatan dalam rangka menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

Teori self-efficacy yang dikembangkan oleh Bandura merupakan dasar dari konsep self-efficacy dalam pengambilan keputusan karier (CDMSE). Bandura awalnya menggambarkan ekspektasi self-efficacy sebagai keyakinan tentang kapasitas diri sendiri untuk melakukan suatu tindakan atau aktivitas tertentu. Bandura (1977, 1982, 1986) berpendapat bahwa self-efficacy diri berfungsi sebagai mediator utama dari perilaku dan perubahan perilaku, yang mempengaruhi kemungkinan perilaku tertentu untuk dilakukan, jumlah usaha yang dikerahkan, dan durasi pemeliharaan perilaku tersebut dalam menghadapi situasi yang sulit. Dalam hal aktivitas atau tindakan tertentu, ekspektasi self-efficacy yang rendah lebih cenderung menyebabkan penghindaran, sedangkan ekspektasi self-efficacy yang tinggi lebih cenderung menyebabkan peningkatan frekuensi pendekatan daripada penghindaran (Luzzo 1996).

B. Adversity Quotient

Adversity Quotient dicetus oleh Paul G. Stolz untuk membantu menutup kesenjangan antara kecerdasan emosional dan intelektual EQ dan IQ. Baginya, memiliki daya juang yang tinggi dan kemampuan untuk beradaptasi dengan tantangan

positif dalam diri sendiri lebih penting daripada memiliki IQ dan EQ yang baik saja. Orang dapat mengubah tantangan menjadi peluang ketika mereka memiliki kecerdasan *Adversity quotient* ini, karena hal ini menunjukkan kemampuan seseorang untuk bertahan dan mengatasi kesulitan (Stoltz 2000).

Definisi "adversity" dalam kamus bahasa Inggris adalah kemalangan dan kesulitan, sedangkan definisi "intelligence" adalah kecerdasan (Shadily, Hassan, Echols 1996). Sedangkan EQ dan IQ diposisikan di belakang AQ. Kehadiran AQ, penghubung antara EQ dan IQ, dimaksudkan untuk mengoptimalkan peran masing-masing. Kemampuan untuk menghadapi tantangan atau bencana dalam hidup secara cerdas dikenal sebagai kecerdasan adversity AQ seseorang. Adversity Quotient adalah ukuran kemampuan seseorang untuk bertahan dan mengatasi kesulitan. Hal ini juga dapat digunakan untuk meramalkan siapa yang akan berhasil dan siapa yang akan gagal, serta siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan menang. Setiap rintangan adalah tantangan, setiap rintangan adalah peluang, dan setiap peluang harus dimanfaatkan. Menerima perubahan adalah hal yang penting dalam perjalanan. Kebanyakan orang menyerah dalam usaha mereka sebelum energi dan batas kemampuan mereka benar-benar diuji ketika mereka dihadapkan pada rintangan dalam hidup. Adversity quotient adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan (Stoltz 2000).

C. Kecemasan Dunia Kerja

Kecemasan merupakan suasana hati yang paling menyedihkan yang kita rasakan. Banyak sekali individu yang merasakan kecemasan hampir sepanjang hari dan ada pula yang mengalami kecemasan di waktu tertentu saja. Bagi sebagian orang kecemasan merupakan sebuah misteri, terutama ketika seseorang tersebut mengalami tiba-tiba muncul rasa cemas tersebut. Kata "kecemasan" sering digunakan untuk menggambarkan kekhawatiran atau ke tidak nyamanan yang kita rasakan sebelum dan selama peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, seperti wawancara kerja atau ujian medis (Greenberger & Padesky, 2016).

Hampir semua orang pernah mengalami kecemasan pada situasi tertentu dalam hidupnya. Kecemasan adalah respons yang wajar dan normal terhadap keadaan yang menimbulkan ancaman serius bagi seseorang atau yang membuat orang tersebut stres. Kecemasan dapat muncul dengan sendirinya, bersamaan dengan gejala penyakit mental lainnya, atau kapan saja dan di mana saja (Ramaiah, 2003)

Orang yang tidak dapat memutuskan karier mungkin mengalami kecemasan, yang akan mencegah mereka membuat keputusan lebih lanjut dan membuat mereka berada dalam situasi yang tidak jelas. Faktor-faktor penyebab kecemasan ini berasal dari gejala psikologis, kurangnya rasa percaya diri, kurangnya pemahaman tentang tempat kerja, dan kurangnya kesadaran diri. Akibatnya, kecemasan adalah salah satu hambatan terburuk untuk membuat keputusan pekerjaan dan meningkatkan jenjang karier (Tsai, Hsu, and Hsu 2017).

PEMBAHASAN

Sepuluh artikel jurnal yang berkaitan dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Career Self-Efficacy Dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Tingkat Akhir telah diidentifikasi melalui tinjauan literatur ini. Hasil pencarian dibandingkan di seluruh diskusi untuk menunjukkan bagaimana hasil tersebut mendukung, bertentangan, atau berbeda dari hasil lainnya.

No	Peneliti	Sampel	Variabel X1	Variabel X2	Variabel Y	Analisis Data	Temuan/Teori	Catatan
1.	(Dewantari and Soetjningsih 2022)	170 mahasiswa dari beberapa universitas di Indonesia		Adversity Quotient: untuk membantu menurunkan kecemasan saat menghadapi tempat kerja.	Anxiety in facing the world of work	Pearson's Product Moment Correlation.	Kecemasan yang terkait dengan memasuki dunia kerja menurun seiring dengan meningkatnya Adversity Quotient, dan hal yang sebaliknya juga terjadi: ketika Adversity Quotient rendah, kecemasan yang terkait dengan memasuki dunia kerja meningkat. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada	

						pemahaman kita tentang bagaimana meningkatkan atau memodifikasi Adversity Quotient untuk mengurangi kecemasan saat memasuki dunia kerja.
2.	(Wahyuni, Hamid, and Firdaus 2023)	83 mahasiswa	Pengaruh efikasi diri terhadap tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir di tempat kerja diteliti.	Tingkat ketakutan atau kecemasan seseorang ketika dihadapkan pada kondisi pekerjaan tertentu tercermin dalam tingkat kecemasan mereka ketika menghadapi dunia kerja.	Deskriptif Analisis	Kecemasan memasuki dunia kerja berkorelasi terbalik dengan efikasi diri, dan sebaliknya. Hasil ini memvalidasi hipotesis bahwa tingkat kecemasan seseorang saat menghadapi situasi terkait pekerjaan mungkin dipengaruhi oleh rasa efikasi diri mereka.
3.	(Saragi Sitio and Rswiyanti 2022)	365 orang Mahasiswa	<i>Career self-efficacy</i>	Anxiety in facing the world of work	Spearman Rho	Pentingnya efikasi diri dalam meningkatkan kesiapan mahasiswa tingkat akhir di Indonesia untuk memasuki dunia kerja. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya institusi pendidikan dan bisnis untuk bekerja sama dalam meningkatkan kesiapan mahasiswa untuk memasuki dunia kerja melalui inisiatif seperti konseling karir, magang, dan kemitraan. Ketidaksiapan lulusan baru untuk memasuki dunia kerja menyebabkan tingkat pengangguran meningkat. Untuk mempersiapkan mahasiswa tingkat akhir secara memadai untuk memasuki dunia kerja, self-efficacy karier sangat penting. Terdapat hubungan yang kuat dan positif antara efikasi diri profesional dan karakteristik

								siap kerja.
4.	(Sofyanty et al. 2024)	100 mahasiswa tingkat akhir	<i>Adversity quotient</i>	<i>Self-efficacy</i>	Kecemasan dunia kerja	Analisis regresi linear	Studi ini menemukan bahwa efikasi diri dan kecerdasan adversitas memiliki dampak negatif dan signifikan terhadap kecemasan yang berkaitan dengan tempat kerja. Kecerdasan adversitas menumbuhkan ketahanan dan membantu orang mengatasi rintangan di tempat kerja.	Siswa merasa cemas untuk memasuki dunia kerja, terutama ketika tiba saatnya untuk mencari pekerjaan setelah lulus. Ketidakpastian mengenai kecukupan pekerjaan, pendidikan, dan informasi lowongan pekerjaan dapat menyebabkan kecemasan.
5.	(Kasyfillah and Susilarini 2021)	107 orang		<i>Self-efficacy</i>	Kecemasan dunia kerja		Dukungan sosial orang tua, efikasi diri, dan kecemasan memasuki dunia kerja saling berhubungan di lingkungan mahasiswa psikologi semester akhir di Universitas Persada Indonesia YAI. Temuan analisis menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecemasan di tempat kerja dan dukungan sosial orang tua. Selain itu, peningkatan kontrol kecemasan dikaitkan dengan tingkat efikasi diri yang tinggi. Sebagian besar mahasiswa memiliki rasa efikasi diri yang tinggi.	Terdapat kontribusi yang signifikan dari efikasi diri orang tua dan dukungan sosial dalam menurunkan kecemasan siswa saat memasuki dunia kerja. Oleh karena itu, meningkatkan dukungan sosial dan efikasi diri orang tua dapat menjadi taktik yang berguna untuk meningkatkan kesehatan mental dan kognitif anak saat mereka mempersiapkan diri menghadapi tantangan di dunia kerja.
6.	(Simarmata, Aritonang, and Uyun 2023)	300 orang		<i>Self-efficacy</i>	Kecemasan menghadapi dunia kerja	Dalam penelitian ini, metode	Berdasarkan temuan penelitian, kecemasan di	Temuan studi ini menunjukkan perlunya

					pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling. Dengan bantuan perangkat lunak SPSS edisi 22.0 untuk Windows, data penelitian diperiksa dengan menggunakan analisis regresi berganda setelah menyelesaikan uji asumsi, khususnya uji linearitas dan normalitas.	kalangan mahasiswa tentang dunia kerja dapat dipengaruhi secara negatif oleh efikasi diri hingga 42,9 persen.	perguruan tinggi memberikan bimbingan kepada para mahasiswanya mengenai pentingnya mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja dengan memberikan persiapan sejak dini.
7.	(Mamang Sangadji and Kamaludin 2021)	654 orang	<i>Adversity Quotient</i>	<i>Self-efficacy</i>	<i>Anxiety in Facing the Workplace for Students</i>	Temuan ini menunjukkan bahwa di kalangan mahasiswa tingkat lanjut di Indonesia, kecemasan akan pekerjaan sangat dipengaruhi oleh elemen eksternal (status sosial ekonomi dan dukungan sosial yang dirasakan) dan internal (efikasi diri dan kecerdasan adversitas).	Untuk mengurangi kecemasan pada siswa, sebuah program yang mempersiapkan mereka untuk memasuki dunia kerja harus dilaksanakan. Program ini harus mencakup pelatihan dan dukungan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan, keterampilan, dan kecerdasan menghadapi kesulitan siswa sebelum mereka memasuki dunia kerja. Program ini juga harus menekankan

						pentingnya meningkatkan dukungan sosial dan status sosial ekonomi yang dirasakan siswa.
8.	(Anggara, Mayawati, and Khairinnisa 2024)	100	<i>Self-efficacy</i>	<i>Anxiety In Facing The World Of Work In</i>	data yang diperoleh diolah dengan menggunakan program SPSS 22.0 for Windows	Berdasarkan hasil analisis data, terdapat korelasi yang cukup signifikan yang mengarah ke arah negatif antara efikasi diri dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada siswa kelas XII SMK.
9.	(Mirjadi et al. 2024)		<i>Adversity quotient</i>	Kecemasan dunia kerja	Library research	Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan memasuki dunia kerja dan Adversity Quotient mahasiswa tingkat akhir di Indonesia berkorelasi negatif secara signifikan. Ketika mengevaluasi kesiapan seseorang untuk menghadapi dinamika di tempat kerja, AQ memainkan peran penting di tempat kerja yang dinamis. Dengan memiliki AQ yang tinggi, seseorang dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah-ubah dan juga

				bertahan dalam situasi yang penuh tantangan.
10.	(Kamila et al. 2023)	<i>Adversity quotient</i>	<i>Kecemasan dunia kerja</i>	Dalam pendekatan analisis data statistik, pendekatan korelasional digunakan untuk menentukan hubungan antara dua atau lebih variabel kuantitatif. Temuan ini menunjukkan bahwa bagi mahasiswa yang terdaftar di program studi Pendidikan Teknik Elektro, kecerdasan adversitas memiliki dampak negatif dan signifikan terhadap kecemasan dalam menghadapi kesulitan mencari pekerjaan di masa pandemi COVID-19.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan memasuki dunia kerja, efikasi diri dalam berkarir, dan kecerdasan adversitas berkorelasi negatif secara signifikan di kalangan mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. Ketika mengevaluasi kesiapan seseorang untuk menghadapi dinamika di tempat kerja, AQ memainkan peran penting di tempat kerja yang dinamis. Memiliki AQ memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang berubah-ubah dan juga bertahan dalam situasi yang penuh tantangan. Dalam hal ini, mengembangkan dan memahami AQ menjadi dasar yang sangat penting untuk membekali orang dalam menangani tuntutan tempat kerja kontemporer yang terus berubah. Begitupun terdapat korelasi positif antara kecemasan mahasiswa semester akhir terhadap dunia kerja dan self-efficacy karir mereka. Hal ini menunjukkan bahwa semakin percaya diri seorang mahasiswa dalam karirnya, semakin cemas mereka terhadap dunia kerja.

REFERENCES

Akhnaf, Ardhito Faza, Resdiyanti Permata Putri, Aqsa Vaca, Novita Putri Hidayat, Rizka Iznania Az-Zahra, and Ahmad Rusdi. 2022. "Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 6(1):107. doi: 10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022.

Anggara, Baghas Arya, Lily Mayawati, and Adhila Khairinnisa. 2024. "THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND FAMILY SOCIAL SUPPORT AND ANXIETY IN FACING THE WORLD OF." 38–45.

Dewantari, Anita Gregah, and Christiana Hari Soetjningsih. 2022. "Adversity Quotient Dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 10(3):629. doi: 10.30872/psikoborneo.v10i3.8631.

Greenberger, D., Padesky, C. 2016. "Mind over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think." *New York: The Guilford Press.* (2):341.

Hurlock, B. Elizabeth, Sijabat, Ridwan Max, Soedjarwo, and Istiwidayanti. 2003. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Cet 2. Jakarta: Erlangga.

Ismail, Lukman, Sam'un Mukramin, St. Haniah, Sridewi Sridewi, and Alfiani Aminah. 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. doi: 10.35931/aq.v17i3.2159.

Kamila, Muna, Nurul Hidayah, Aulia Aulia, Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, and Universitas Ahmad Dahlan. 2023. "Adversity Quotient Terhadap Fresh Graduate Dalam Menghadapi Dunia Kerja : Literature Review." 11(2):81–92. doi: 10.18592/jsi.v11i2.10092.

Kasyfillah, A. M., and T. Susilarini. 2021. "... Antara Dukungan Sosial Orangtua Dan Self Efficacy Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi" ... *-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial ...* 5(3):69–75.

Luzzo, Darrell Anthony. 1996. "A Psychometric Evaluation of the Career Decision-Making Self-Efficacy Scale."

- Journal of Counseling and Development* 74(3):276–79. doi: 10.1002/j.1556-6676.1996.tb01865.x.
- Mamang Sangadji, Etta, and Mahirah Kamaludin. 2021. "Relieving Anxiety in Facing the Workplace for Students: The Role of Self-Efficacy, Adversity Quotient, Socioeconomic Status and Perceived Social Support." *Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Manajemen* 7(3):123–33.
- Mangunhardjana, A. M. n.d. *Kiat Menjadi SDM Unggul*. Gramedia Pustaka Utama.
- Mirjadi, M. Afrizal, Abdi Wahyu Santoso, Oktavirna Dwi Wasisca, and Linda Verdiani. 2024. "ADVERSITY QUOTIENT DAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA FRESH GRADUATE." 1192(2):297–301.
- Mora, Indo, Siska Dwi Ningsih, Sri Ramadhani, and Klarita Cerah Tafona. 2021. "Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Farmasi Universitas Sari Mutiara Indonesia." *Jurnal Psychomutiara* 4(2):75–91. doi: 10.51544/psikologi.v4i2.3325.
- Noviyanti, Arista. 2021. "Dinamika Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Pendidikan* 3(2):1–23.
- Nurachmawat, Aini, Tuty Sariwulan, and Widya Parimita. 2023. "Jurnal Pendidikan : SEROJA." *Seroja* 2(3):86–97.
- Saifuddin, Ahmad. 2022. "No Title." in *Psikologi Umum Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Saragi Sitio, Devita Rona, and Rswiyanti. 2022. "Hubungan Career Self-Efficacy Dan Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni* 6(3):667–75.
- Savitri Ramaiah. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Obor Populer.
- Shadily, Hassan, Echols, John M. 1996. *Kamus Inggris Indonesia / John M. Echols, Hassan Shadily*.
- Simarmata, Nenny Ika Putri, Nancy Naomi GP Aritonang, and Muhamad Uyun. 2023. "College Students' Anxiety in Facing the World of Work in Terms of Self-Efficacy and Gender." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 11(2):195. doi: 10.30872/psikoborneo.v11i2.11339.
- Sofyanty, Devy, Vera Agustina Yanti, Danny Ong, and Suwantica Kusumandari. 2024. "KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI KECERDASAN ADVERSITAS DAN EFIKASI DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR." *Edu Masda Journal* 3(2).
- Stoltz, Paul G. 2000. "The Most Important Factor in Achieving Success.,^^, Quotient ^^ Turning Obstacles into Opportunities."
- Taylor, Karen M., and Nancy E. Betz. 1983. "Applications of Self-Efficacy Theory to the Understanding and Treatment of Career Indecision." *Journal of Vocational Behavior* 22(1):63–81. doi: 10.1016/0001-8791(83)90006-4.
- Tias, Wahyu Cahyaning, Aisyah Ratnaningtyas, and Desy Prastyani. 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.
- Tsai, Chen Tsang (Simon), Hsuan Hsu, and Yen Chen Hsu. 2017. "Tourism and Hospitality College Students' Career Anxiety: Scale Development and Validation." *Journal of Hospitality and Tourism Education* 29(4):158–65. doi: 10.1080/10963758.2017.1382365.
- Wahyuni, Sri Rizka, Harlina Hamid, and Faradillah Firdaus. 2023. "Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 2(3):36–46.
- Wulff, Mary Beth, and Jean A. Steitz. 1996. "A Measure of Career Self-Efficacy." *Perceptual and Motor Skills* 82(1):240–42. doi: 10.2466/pms.1996.82.1.240.