

## ADVERSITY QUOTIENT DAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA *FRESH GRADUATE*

M. Afrizal Miradji <sup>1</sup>, Wahyu Abdi Santoso <sup>2</sup>, Oktavirna Dwi Wasisca <sup>3</sup>, Linda Friska  
Ayu Trisna Verdiani <sup>4</sup>

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya <sup>1,2,3,4</sup>

Correspondence		
E-mail : <a href="mailto:afrizal@unipasby.ac.id">afrizal@unipasby.ac.id</a>		No. Telp:
Submitted 10 Januari 2024	Accepted 16 Januari 2024	Published 17 Januari 2024

### ABSTRAK

Pencarian kerja merupakan tantangan yang harus dihadapi terutama bagi mahasiswa *fresh graduate*. Seringkali mereka memiliki rasa khawatir mulai dari kurangnya skill yang mereka miliki, banyaknya saingan pelamar kerja lain dan lowongan kerja yang sedikit. Oleh karena itu, para mahasiswa *fresh graduate* hendaknya membekali diri dengan *adversity quotient* yakni kemampuan seseorang dalam mengatasi situasi-situasi sulit atau masalah yang sedang terjadi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dan ditulis menggunakan metode studi pustaka dengan data sekunder yang berupa hasil-hasil penelitian seperti buku, jurnal, artikel dan sumber lain yang relevan.

**Kata kunci:** *adversity quotient*, mahasiswa *fresh graduate*, pencarian kerja

### ABSTRACT

*Job searching is a challenge that must be faced, especially for fresh graduate students. Often they have concerns starting from the lack of skills they have, the large number of competing job applicants and the few job vacancies. Therefore, fresh graduate students should equip themselves with an adversity quotient, namely a person's ability to overcome difficult situations or problems that are currently occurring. This type of research is qualitative research and was written using the literature study method with secondary data in the form of research results such as books, journals, articles and other relevant sources.*

**Keywords:** *adversity quotient*, *fresh graduate students*, *job search*

### PENDAHULUAN

Dunia kerja modern telah mengalami perubahan yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir. Perubahan cepat dalam teknologi, globalisasi, dinamika ekonomi, dan lingkungan bisnis yang kompetitif telah menciptakan tuntutan baru bagi individu untuk bisa beradaptasi dan bertahan dalam lingkungan kerja yang terus berubah. Dalam mengarungi lautan persaingan dan kompleksitas di dunia kerja, kemampuan untuk menghadapi tantangan dan kesulitan menjadi kunci utama untuk kesuksesan

Pencarian kerja merupakan salah satu tantangan utama yang harus dihadapi oleh mahasiswa yang baru lulus di perguruan tinggi (*fresh graduate*). Belum memiliki pengalaman kerja, tidak adanya kesesuaian antara pekerjaan yang dilamar dengan background pendidikan, kurangnya skill yang dimiliki, banyaknya para pencari kerja, dan terbatasnya lapangan pekerjaan merupakan permasalahan-permasalahan yang terjadi pada mahasiswa *fresh*



*graduate* yang sedang mencari kerja. Pada era revolusi industri 5.0 seperti saat ini, gelar sarjana atau S1 tidak dapat menjamin seseorang untuk mudah dalam mendapatkan pekerjaan. Menteri Tenaga Kerja (Menaker), Ida Fauziyah mengatakan sekitar 12 persen pengangguran di Indonesia saat ini didominasi oleh lulusan sarjana dan diploma. Menurut dia, besarnya jumlah pengangguran dari lulusan perguruan tinggi ini disebabkan tidak adanya *link and match* antara perguruan tinggi dengan pasar kerja (Kompas.com, 2023).

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, jumlah penduduk bekerja Indonesia mencapai 139,85 juta orang pada Agustus 2023. Berdasarkan tingkat pendidikannya, penduduk bekerja dalam negeri didominasi oleh lulusan SD ke bawah. Jumlahnya mencapai 51,49 juta orang atau menyumbang 36,82% dari total penduduk bekerja di Tanah Air. Berikutnya, penduduk bekerja lulusan SMA berjumlah 28,33 juta orang pada Agustus 2023, atau menyumbang 20,25%. Kemudian pekerja lulusan SMP tercatat sebanyak 24,85 juta orang, atau 17,77% dari total penduduk bekerja di Indonesia. Adapun 17,33 juta pekerja Indonesia merupakan lulusan SMK. Proporsinya mencapai 12,40% pada Agustus tahun ini. Sementara untuk penduduk lulusan universitas tercatat berjumlah 14,44 juta orang, atau 10,32% dari total penduduk bekerja secara nasional (Databoks, 2023). Data tersebut menunjukkan profil ketenagakerjaan di Indonesia didominasi oleh pendidikan menengah kebawah.

*Adversity Quotient* (AQ) dan kecemasan menjadi salah satu faktor kunci yang semakin diakui pentingnya dalam menilai kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan ketidakpastian yang ada di tempat kerja. Dalam konteks ini, penting untuk memahami latar belakang mengenai mengapa AQ dan kecemasan menjadi faktor krusial dalam kesuksesan karier di era saat ini.

*Adversity Quotient* adalah kecerdasan seseorang untuk melalui setiap tantangan yang menghampiri dalam kehidupan individu tersebut (Hidayat, W & Sariningsih, 2018). Mahasiswa *fresh graduate* diharapkan mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi saat menghadapi dunia kerja. Sebagian orang membayangkan persaingan dan tantangan di dunia kerja sebagai sesuatu yang menakutkan sehingga menimbulkan perasaan depresi, khawatir, atau takut. Setiap individu 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 cemas dan takut dalam mencari pekerjaan. Penelitian ini diharapkan dapat mengidentifikasi hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan bagaimana upaya yang dalam dilakukan dalam mengatasi permasalahan tersebut.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata (Walidin et al, 2015). Metode yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*), yaitu pengumpulan



data dengan cara mencari dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan riset-riset yang relevan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Dunia kerja adalah sesuatu yang akan jadi pengalaman baru untuk seseorang dan tentang dunia kerja setiap orang yang mempunyai representasi yang berbeda. Tempat dengan sejumlah orang untuk melakukan aktivitas kerja dalam suatu lembaga atau organisasi disebut dengan dunia kerja. Ada beberapa yang menganggap bahwasanya dunia kerja adalah sesuatu yang menyenangkan dan sebagian juga ada merasakan ketakutan. Ketakutan atau tertekan pada individu akan masa depan yang menyebabkan kecemasan.

Kecemasan dalam dunia kerja bisa sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Meningkatkan komunikasi, memperhatikan keseimbangan beban kerja, menciptakan lingkungan kerja yang inklusif, dan menawarkan dukungan mental dan emosional bisa membantu mengatasi kecemasan di tempat kerja

Perasaan khawatir dirasakan pada seseorang ketika menghadapi atau menjalani dunia kerja merupakan bentuk dari kecemasan menghadapi dalam dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang dialami individu yang berhubungan dengan tantangan menghadapi dunia kerja ditandai dengan gejala berupa fisik, kognitif dan perilaku.

### Bagian Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Menghadapi kecemasan di dunia kerja seringkali membutuhkan strategi pengelolaan stres, komunikasi yang baik, dukungan sosial, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Terapi, konseling, atau bantuan profesional juga dapat membantu dalam mengatasi kecemasan yang muncul di lingkungan kerja. Ada 3 bagian kecemasan yakni :

a. Reaksi fisik

Reaksi fisik ialah respon seseorang ketika mengalami cemas semacam, berkeringat pada telapak tangan, ketegangan pada otot, susah bernafas, sakit kepala, dan jantung berdegup pada saat mengalami kecemasan.

b. Pemikiran

Kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami individu cenderung berfikir di dunia kerja yang akan dihadapi tidak dapat diselesaikan sehingga dapat menimbulkan pemikiran negative serta perasaan tidak sanggup, belum siap, dan merasa tidak punya keahlian, seperti tidak, tidak percaya dengan kemampuan sendiri. Serta tidak siap ketika akan dihadapkan dengan wawancara kerja. Pemikiran seperti ini akan tinggal pada diri individu, kalau individu tidak ingin merubah pemikirannya menjadi lebih positif serta lebih baik.

c. Perilaku

Kecemasan yang dialami individu akan menyebabkan individu menghindari kondisi kecemasan yang dialami individu yang akan menyebabkan individu menghindari



kondisi penyebab kecemasan serta dirinya akan merasa tidak nyaman dan merasa terganggu. Individu ini akan mengalihkan dan fokus dalam melakukan aktivitas lain yang dapat mencegah timbulnya kecemasan.

### **Pengertian *Adversity Quotient* (AQ)**

*Adversity Quotient* atau sering disingkat AQ merupakan istilah baru kecerdasan manusia yang diperkenalkan oleh Paul G. Stoltz pada tahun 1997 dalam bukunya berjudul *Adversity Quotient : Turning Obstacle into Opportunities*. Kata *adversity* berasal dari bahasa Inggris yang bermakna kegagalan atau kemalangan. Menurut Stoltz (2000:9), *adversity quotient* (AQ) adalah ukuran atau indikator dari kemampuan seseorang untuk mengatasi dan bertahan dalam menghadapi tantangan, kesulitan, atau situasi yang menekan dalam kehidupan. *Adversity quotient* membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-sehari.

*Adversity Quotient* tidak hanya berfokus pada kuantitas masalah yang dihadapi, tetapi lebih pada bagaimana seseorang merespons dan tumbuh dari pengalaman-pengalaman sulit tersebut. Ini adalah keterampilan yang sangat penting, terutama dalam dunia kerja yang cepat berubah dan kompleks, di mana kemampuan untuk menangani ketidakpastian dan tantangan adalah aset berharga. Seseorang yang mempunyai sikap *Adversity Quotient* yang tinggi akan menunjukkan kecenderungan pribadi yang optimis, tekad yang tinggi, selalu ada keinginan untuk berusaha, tidak mudah menyerah, ulet dan tekun yang membuat dirinya untuk bisa melewati dan menyelesaikan suatu keadaan yang dirasa sulit dan mampu menghadapi hambatannya dengan baik sehingga kecemasan yang ada didalam diri mahasiswa tingkat akhir pun cenderung rendah (Rachmady & Aprilia, 2018).

Pada penelitian (Dewanda, 2020) yaitu terdapat hubungan yang negatif antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja karena tingkat *Adversity Quotient* dalam diri mahasiswa mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang membuat mereka mampu untuk bisa mengatasi kecemasannya dan bisa berjuang dalam menghadapi dunia kerja. (Stoltz, 2000) mengungkapkan bahwa *Adversity Quotient* adalah kemampuan individu untuk dapat bertahan dan menghadapi kesulitan atau hambatan dan mengubahnya menjadi suatu tantangan yang harus dihadapi. Individu yang memiliki *Adversity Quotient* yang baik cenderung memiliki pemahaman bahwa kesulitan yang dihadapi bukanlah suatu masalah tetapi suatu tantangan yang harus dihadapi yang membuat mereka lebih memilih untuk menyelesaikan dan mencari solusi untuk bisa melewati keadaan sulit atau hambatannya sehingga individu dengan *Adversity Quotient* yang baik akan lebih termotivasi untuk mempersiapkan kualitas dan kompetensi dirinya dalam menghadapi dunia kerja.

Maka dari hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) adalah konsep yang mengukur kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan, kesulitan, atau situasi sulit dalam kehidupan. Ini bukan hanya tentang jumlah masalah yang dihadapi, tetapi lebih tentang bagaimana seseorang merespons dan tumbuh dari pengalaman-pengalaman sulit tersebut. Mahasiswa diharapkan mempunyai sikap *adversity quotient* yang baik di dalam dirinya, hal ini dikarenakan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja muncul



akibat dari kurangnya rasa percaya diri akan kemampuan dan pengetahuan yang mereka miliki dan dapatkan di kampus, mereka merasa khawatir dan belum siap untuk menghadapi tantangan serta ruang lingkup dunia kerja, dan takut untuk bisa bersaing dengan para pencari kerja lain. Kecemasan yang muncul akan ketidakpastian dan suatu hal yang belum bisa diprediksi, sehingga di dalam diri individu terjadilah konflik yang mengakibatkan munculnya kekhawatiran, rasa takut, gelisah memikirkan dunia kerja yang akan mereka hadapi.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Adversity quotient dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Dalam dunia kerja yang terus berubah, AQ menjadi faktor penting dalam menilai kesiapan individu menghadapi dinamika yang ada. Mengembangkan AQ tidak hanya membantu individu untuk bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga memungkinkan mereka untuk beradaptasi di lingkungan yang tidak dapat diprediksi. Dalam konteks ini, pemahaman dan pengembangan terhadap AQ menjadi pondasi penting dalam mempersiapkan individu untuk menghadapi tantangan yang terus berkembang di dunia kerja modern.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, E. D., & Khairiyah, Y. (2018) Optimisme Menghadapi Persaingan Dunia Kerja dan Adversity Quotient Pada Mahasiswa Seurune: *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(1), 18-33.
- Dewangga, F. A. (2020). Hubungan antara Adversity Quotient dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. (Disertasi Doktoral). UIN Walisongo
- Faridina Khoirannisa. (2015). Dukungan Teman Sebaya Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasisw Tingkat Akhir: *Jurnal Empati*, 4(4). Hlm. 257.
- Nevid, dkk (2005). Psikologi Abnormal. Terjemah tim Psikologi Umum Indonesia, *Jakarta: Erlangga*, Hlm. 126.
- Noor Rachimady. (2018) Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduant Universitas Syiah Kuala: *Psikogenesis*, 6(1), Hlm. 55-56
- Rusuma Aprihana. (2016) Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrasituasi Penelitian Pada Mahasiswa: *Proyeksi*, 11(1), Hlm. 25.
- Stoltz, P.G (2000). Adversity Quotient: mengubah hambatan menjadi peluang (Edisi 7). Jakarta: Grasindo
- Tengku Kiki (2016). Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala: *Mediapsi*, 2(2), hlm. 24.

