

**SKRIPSI**

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP  
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA FRESH  
GRADUATE**

**Disusun Sebagai Bagian Dari Persyaratan Dalam Menyelesaikan**

**Program Strata (S1) Psikologi (S.Psi)**



Disusun oleh:

**Carissa Farraas Yufi**

**1907016022**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**TAHUN 2023**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan *Adversity Quotient* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate*” adalah hasil karya asli saya guna memperoleh gelar sarjana psikologi pada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam penulisan karya ini keseluruhan adalah hasil saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya yang tercantum dalam daftar pustaka.

Semarang, 17 Maret 2023



Carissa Farraas Yufi

NIM: 1907016022

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul :PENGARUH EFIKASI DIRI DAN *ADVERSITY QUOTION*  
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA  
PADA *FRESH GRADUATE*

Nama : Carissa Farraas Yufi

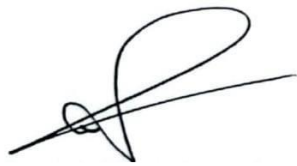
NIM : 1907016022

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,



Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.  
NIP.197304271996031001

Semarang, 17 Maret 2023  
Yang bersangkutan



Carissa Farraas Yufi  
NIM. 1907016022



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

**PENGESAHAN**

Judul : **PENGARUH EFIKASI DIRI DAN ADVERSITY QUOTIENT  
TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA  
PADA FRESH GRADUATE**

Penulis : Carissa Farraas Yufi  
NIM : 1907016022  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 3 April 2023

**DEWAN PENGUJI**

**Penguji I**

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.  
NIP 197711022006042004

**Penguji II,**

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.  
NIP 197304271996031001

**Penguji III**

Lucky Ade Sessiani, M.Psi.  
NIP 198512022019032010

**Penguji IV**

Nadya Ariyani Hasanah  
Nurrivatiningrum, M.Psi., Psikolog  
NIP 199201172019032019

**Pembimbing I**

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.  
NIP 197304271996031001

## **MOTTO**

العلم قبل القول و العمل

“Berilmulah sebelum kamu berbicara, beramal, atau beraktivitas”

(H.R Bukhari)

*“There is a miracle, if Allah takes care of it”*

## ABSTRAK

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan perasaan takut, khawatir, dan tidak nyaman yang terjadi pada seseorang ketika menghadapi atau memikirkan tentang dunia pekerjaan yang dapat memunculkan beberapa reaksi mulai dari fisik seperti keringat dingin, jantung berdebar, emosional seperti perasaan tertekan, takut, hingga kognitif seperti pikiran tidak tenang, berfikir berlebihan. Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada beberapa *fresh graduate*, Sebagian besar mengalami kecemasan ketika menghadapi dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris adanya pengaruh dari efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan skala penelitian kecemasan menghadapi dunia kerja, efikasi diri, dan *adversity quotient* yang dianalisis dengan analisis regresi berganda. Teknik sampling yang digunakan di penelitian ini adalah teknik *purposive* sampling, dengan jumlah sample sebanyak 200 *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di wilayah Kota Semarang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan dari efikasi diri dan *adversity quotient* pada kecemasan menghadapi dunia kerja dengan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Kemudian R Square yang diperoleh yaitu sebesar 0,454 (45,4%). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan *adversity quotient* berkontribusi sebesar 45,4% dalam pengaruhnya terhadap variabel kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*

**Kata Kunci:** Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, Efikasi Diri, *Adversity Quotient*.

## **ABSTRACT**

Anxiety over the working world is a feeling of fear, worry, and discomfort that occurs to a person when facing or thinking about the job world that can create some reactions from physical reactions like cold sweat, heart palpitation, emotional distress, fear, to cognitive like an unsteady, overthinking. Based on observations and interviews that had been done on some fresh graduate, most experienced anxiety when dealing with the work world. The study was aimed at an empirical test of the effects of self-doubt and additional quotient on disproportionality to the work world at the fresh graduate.

This research uses correlational quantitative approach with anxiety research scale facing the world of work, self efficacy, and analyzed by Multiple Correlation. The sampling technique used in this study is a purposive sampling technique, with a number of sample as many as 200 fresh graduates from college in the city of Semarang. The results of this study indicate a significant effect of self-efficacy and adversity quotient in anxiety face the workforce with value = pilq ( $p < 0.05$ ). Then R Square obtained is 0.454 (45.4%). This shows that self-efficacy of adverse successful and adversity quality contributes 45.4% in its influence on anxiety variables face the world of work on Fresh Graduate.

**Key Word: Anxiety Faces The World of Work, Self Efficacy, Adversity Quotient**

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah rabbil'alamin, saya panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas terselesaikannya skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan *Adversity Quotient* Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Fresh Graduate”. Skripsi ini disusun untuk mengikuti ujian Munaqosah Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam proses menyelesaikan penyusunan skripsi ini terdapat kendala dan kekurangan. Kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik,
2. Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi,
5. Bapak Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si., selaku dosen wali sekaligus pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
8. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi berbagai siapapun.



Semarang, 26 Februari 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Carissa Farraas Yufi', with a horizontal line drawn through the bottom of the signature.

Penulis,  
Carissa Farraas Yufi

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah rabbil'alamin atas segala limpahan Rahmat, karunia, serta hidayah Allah SWT, maka dengan ini penulis dapat menyelesaikan karya tulis sederhana yang penulis persembahkan untuk:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Keluarga tercinta, kedua orang tua saya, Bapak Moh. Yunus dan Ibu Noor Fitriati. kakak saya Hana Salsabila Yufi (selaku sumber utama yang menginspirasi adanya penelitian ini) yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat,
3. Teman-teman seperjuangan Psikologi Angkatan 2019,
4. Teman-teman kelas Psikologi A Angkatan 2019,
5. Teman-teman yang berjuang bersama saya, Nailis Salma, Nurhidayati Nufus, Jhela Purnamasari, Salsabila Shafiyah Al Arafah, Siti Mutmainah, Amelia Agustin Nur Fajri, Aghnia Nuha, Tsaniya Pratiwi, Farah Kanza, Khoirotunnisa, Raphelia, Aida Nina yang selalu saling memberi semangat dan nasihat, serta motivasi bagi satu sama lain

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT.....	vii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
PERSEMBAHAN.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II.....	14
A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	14
B. Efikasi Diri.....	22
C. Adversity Quotion.....	32
D. Hubungan Efikasi Diri dan <i>Adversity Quotient</i> dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja .....	41
E. Kerangka Berpikir.....	43
F. Hipotesis: .....	44
BAB III .....	45
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	45
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
D. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sample</i> .....	47
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	52
G. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV .....	62
A. Hasil Penelitian .....	62
B. Hasil Uji Asumsi .....	68
C. Pembahasan.....	75
BAB V.....	82
A. Kesimpulan .....	82
B. Saran.....	82
BAB V.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	84
LAMPIRAN.....	92

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara .....	7
Tabel 3. 1 Skala Likert .....	49
Tabel 3. 2 blueprint skala Kecemasan menghadapi dunia kerja .....	50
Tabel 3. 3 Tabel 3.3 <i>blueprint</i> skala Efikasi diri.....	50
Tabel 3. 4 <i>blueprint</i> skala <i>adversity quotient</i> .....	51
Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Skala Kecemasan menghadapi dunia kerja.....	53
Tabel 3. 6 Uji Coba Skala Efikasi diri .....	55
Tabel 3. 7 Uji Coba Skala <i>Adversity quotient</i> .....	57
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	59
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri .....	59
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Adversity Quotient</i> .....	59
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif.....	64
Tabel 4. 2 Kategori Skor Variabel .....	65
Tabel 4. 3 Distribusi Variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	65
Tabel 4. 4 Kategori Skor Efikasi Diri .....	66
Tabel 4. 5 Distribusi Variabel Efikasi Diri .....	67
Tabel 4. 6 Kategori Skor <i>Adversity Quotient</i> .....	67
Tabel 4. 7 Distribusi Variabel <i>Adversity Quotient</i> .....	68
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	68
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Efikasi Diri dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	69
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas <i>Adversity Quotient</i> dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	70
Tabel 4. 11 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	71
Tabel 4. 12 Hasil Uji F.....	73
Tabel 4. 13 Hasil Koefisien Determinasi .....	74

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir.....	44
Bagan 4. 1 Bagan 4.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Bagan 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	64

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Negara Indonesia menjadi negara di urutan ke -4 yang mempunyai penduduk terbanyak di dunia menurut *worldmeters*. Dari banyaknya jumlah penduduk Indonesia, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik pada Februari 2022, usia 20-24 tahun memiliki jumlah paling tinggi yaitu sebesar 22.520.014. menurut Putri (2019: 35), usia 19-25 tahun merupakan masa yang penuh dengan tanggungjawab, dan merupakan rentang usia produktif bagi seseorang yang mulai berfokus pada tugas perkembangannya salah satunya pencarian karir atau pekerjaan.

Dalam teori psikologi perkembangan Hurlock (1996), usia 20-24 tahun termasuk ke dalam usia dewasa awal yang memiliki banyak penyesuaian ke pola hidup baru baik seputar sosiologis, psikologis, maupun ekonomis. Dalam tugas perkembangan individu dewasa awal, pekerjaan menjadi salah satu masalah kompleks. Namun tingginya angka pengangguran di Indonesia juga didominasi oleh usia yang sama (20- 24 tahun), Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, tercatat bahwa Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) Februari 2022 di Indonesia sebesar 5,83%, dan berdasarkan databox.id pengangguran di Indonesia didominasi oleh penduduk usia 20-24 tahun yaitu sebanyak 2,5 juta jiwa. Pemantapan karir menjadi salah satu tugas perkembangan bagi individu dewasa awal. Di masa tersebut banyak terjadi ketegangan emosional dan penyesuaian bagi individu ke pola hidup baru baik secara fisik, intelektual, sosial, maupun psikologis (Mappire, 1983: 15) masa transisi dari remaja menuju dewasa tersebut kerap menjadi *quarter life crisis* bagi individu. Di sosial media sudah banyak beredar akun-akun yang mengkampanyekan mengenai hal tersebut. menurut Robinson (2015: 12) yang mengadaptasi dari teori Erikson bahwa *quarter life crisis* terjadi saat seseorang ingin keluar dari masa remaja menuju dewasa yang baru muncul namun ia merasa tidak mampu

dalam melakukannya, selama masa transisi ini dapat terjadi ketidakstabilan dan ketidakpastian. Masa-masa tersebut merupakan masa-masa pencarian jati diri, karir, hingga pasangan. Menurut (Putri, 2018: 1) pada masa tersebut terdapat banyak masalah yang bermunculan dan menjadikan ketegangan emosional. Berdasarkan hal tersebut menandakan bahwa masalah karir menjadi salah satu hal kompleks pada dewasa awal, namun tingginya angka pengangguran yang telah di paparkan dapat menimbulkan kecemasan bagi individu soal pencarian karir mereka, baik yang sudah memasuki usia kerja, maupun yang hendak memasuki usia kerja. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Sejati dan Prihastuti (2012: 12) bahwa kecemasan pada *fresh graduate* menghadapi persaingan dan pengangguran merupakan kondisi psikologis berupa rasa tertekan, dan ketakutan oleh hal yang dianggapnya menakutkan. Menurut Bandura, kecemasan dan pikiran negatif dapat hadir apabila individu memiliki pemikiran bahwa ia tidak mampu dalam menghadapi suatu permasalahan atau tantangan yang hendak ia hadapi. Hal ini dapat memunculkan pikiran negatif dan perasaan cemas yang semakin membesar (Dewantari, Soetjningsih, 2022: 630). Selain hal tersebut, kecemasan juga dapat muncul karena kualifikasi penyedia kerja yang cukup banyak sehingga dapat membuat individu kesulitan.

Hal tersebut juga dapat dipicu dengan jumlah lapangan pekerjaan yang belum sebanding sehingga berpengaruh pada angka pengangguran, di mana terdapat kenaikan dan penurunan lapangan pekerjaan berdasarkan data Badan Pusat Statistik. lapangan pekerjaan yang mengalami peningkatan terbesar dari sektor penyediaan akomodasi dan makan minum yaitu sebesar 0,34%, dan yang mengalami penurunan terbesar yaitu dari sektor Transportasi dan Pergudangan sebesar 0,30%. Di Indonesia pencarian pekerjaan bukanlah hal yang mudah, yang dibuktikan dari presentase-presentase tersebut, terlihat bahwa naiknya persen terbesar lapangan pekerjaan tersebut, sangat tidak sebanding jika melihat jumlah lulusan yang ada, terutama dari kalangan mahasiswa. Berdasarkan Statistika Pendidikan Tinggi, di perhatikan bahwa lebih dari 1 juta mahasiswa yang lulus setiap tahun baik dari negeri maupun



swasta (1.535.074 di tahun 2020). Jumlah dari mahasiswa itu sendiripun di tahun 2021 meningkat 4,01 % dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 8.956.184. Apa lagi jika ditambah dengan lulusan lulusan SMK yang dapat langsung terjun ke dunia pekerjaan.

Di era yang semakin maju ini, pendidikan sangatlah dijunjung tinggi. Menurut Kusuma dan Dewi (2021) bahwa kemajuan teknologi dari suatu negara sangat ditentukan oleh kualitas pendidikan tinggi yang dapat membantu negara meraih kemajuan teknologinya melalui adaptasi dan inovasi. Maka dari itu, berbondong-bondong seluruh pelajar bahkan berlomba lomba meraih pendidikan yang terbaik hingga ke jenjang perguruan tinggi. Hal tersebut juga merupakan salah satu penyebab banyaknya mahasiswa terdaftar yang ada di Indonesia (8.483.213 pada 2020 menurut Statistika Pendidikan Tinggi). Mahasiswa merupakan individu yang berperan besar dalam perubahan tatanan kehidupan secara realistis yang diterima masyarakat. Mahasiswa akan banyak diharapkan ketika lulus oleh masyarakat. Mahasiswa yang baru lulus ini disebut dengan *fresh graduate* (Sejati, Prihastuti, 2012: 2). *Fresh graduate* menurut Prospects UK yang ditulis oleh Jemma Smith (2021) mengacu pada sekelompok mahasiswa yang baru lulus perguruan tinggi dengan minim pengalaman kerja. gelar tersebut dapat disandang bagi mereka yang lulus dari perkuliahan setelah satu sampai dua tahun. selebihnya, mereka tidak dapat dianggap lagi sebagai *fresh graduate*. Kemudian usia dari *fresh graduate* berada pada usia dewasa awal, pada penelitian yang dilakukan Eurostat (2021) didapatkan bahwa usia 20-34 tahun merupakan usia rata-rata dari *fresh graduate*. Dimana usia tersebut juga merupakan rentang usia dengan jumlah pengangguran terbanyak di Indonesia seperti yang dipaparkan sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan di *Cooperative Institutional Research Program* di ULCA memberikan kesimpulan bahwa mahasiswa bekerja keras demi memperoleh pencapaian finansial daripada berusaha untuk meningkatkan kebermaknaan hidup (Rahmadina, dkk 2020: 4). Maka itu tidak heran jika sebagian besar mahasiswa menjadikan pekerjaan sebagai goals terbesar

mereka. Namun, dari fakta-fakta yang telah terpublikasi, semakin banyaknya lulusan dari tiap perguruan tinggi setiap tahunnya, akan semakin besar pula persaingan pekerjaannya. Maka dari itulah angka kenaikan pengangguran dapat terjadi, mengingat lapangan pekerjaan yang jumlahnya tidak sesuai dengan banyaknya orang yang membutuhkan. Proses pendidikan yang panjang dan membutuhkan banyak biaya, waktu, dan tenaga akhirnya tidak menjamin seseorang mudah mendapatkan pekerjaan.

Bagi *Fresh graduate*, hal ini merupakan tantangan tersendiri karena sudah waktunya bagi mereka untuk terjun ke dunia pekerjaan. Persaingan yang sangat kompetitif membuat mereka memiliki banyak tekanan dan tuntutan kemampuan, terutama juga karena banyak lowongan pekerjaan yang memiliki persyaratan pengalaman kerja, yang mana hal tersebut jarang dimiliki oleh *fresh graduate*. Diantara persaingan pekerjaan yang ada, salah satunya mengenai kesesuaian pekerjaan dengan bidang ilmu yang dipegang atau yang dikuasai.

Dari hasil data-data yang telah dipaparkan, memperlihatkan kompleksnya problem pada masa dewasa awal perihal pekerjaan. dan untuk mencapai hal tersebut, individu perlu memiliki kemampuan-kemampuan yang didukung dengan keyakinan dari dalam diri untuk bisa menghadapinya. hal tersebut berkenaan pada keyakinan individu untuk berhasil agar dapat memberikan energi positif yang tentunya dapat berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya. Hal ini dinamakan pengaruh dari efikasi diri, Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri berkaitan dengan keyakinan seseorang dalam menggunakan kontrol dirinya pada motivasi, afeksi, dan kognisi di lingkungan sosialnya. Kemudian efikasi diri dari pandangan Alwisol (dalam Permana, Harahap, Astuti 2016: 52) merupakan persepsi dirinya mengenai tingkat keberfungsian diri di situasi tertentu, efikasi diri berkaitan dengan keyakinan bahwa dirinya berkemampuan melakukan kegiatan yang diinginkan.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, maka dapat ditangkap bahwa efikasi diri sangat diperlukan dalam persiapan seorang mahasiswa terutama bagi *Fresh Graduate* untuk percaya akan kemampuannya agar dapat terjun ke dunia kerja. Dan jika hal tersebut terganggu, atau tidak dapat diwujudkan maka dimungkinkan dapat menimbulkan dampak negatif berupa kecemasan. Seperti pada penelitian Adjarwati, Mayangsari, dan Ekaputri (2020) mengenai hubungan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK 1 Gambut. Yang mana diperoleh hasil bahwa efikasi diri efektif sebesar 8% dalam pengaruhnya pada kecemasan menghadapi dunia kerja. Dan sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Rahmanto dan Kuncoro (2019) yang menghasilkan bahwa terdapat sumbangan sebesar 38,5% efikasi diri dan kesiapan kerja terhadap variabel kecemasan. dengan subjeknya yaitu 205 mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula). Di mana diperoleh hasil bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan, di mana semakin tinggi efikasi diri, maka kecemasan menghadapi dunia kerja makin rendah.

Nevid, Rathus, dan Greene (2005: 183) menyebutkan bahwa kecemasan merupakan keadaan khawatir individu karena pemikiran negatif bahwa situasi buruk akan terjadi. Timbulnya kecemasan dikarenakan persepsi negatif dari individu sendiri. Salah satunya jika individu dihadapkan pada situasi yang rumit seperti pekerjaan, maka bisa memicu terjadinya kecemasan, namun bagaimanapun juga individu tetap dituntut untuk menyelesaikan permasalahannya tersebut. Menurut Stolz (2005), *adversity quotient* dikatakan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan dengan kecerdasan yang ia miliki sehingga ia menjadikan kesulitan tersebut sebagai tantangan untuk diselesaikan. Hal ini membantu individu untuk fokus menyelesaikan problem pekerjaannya dan diharapkan dapat mengatasi kecemasannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanifa (2017) yang berjudul

“*Emotional Quotient dan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*”. Pada penelitian tersebut dengan subjek siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda, menghasilkan 31,4 % sumbangan variabel *emotional quotient* dan *adversity quotient* pada kecemasan menghadapi dunia kerja. Kemudian penelitian lain dari Rachmady dan Aprilia (2018) pada 257 subjek yang merupakan *fresh graduate* Universitas Syiah Kuala Lumpur yang menghasilkan sebesar 35,8 % ke efektifan *Adversity Quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, dengan sisanya dipengaruhi faktor-faktor yang lain.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan dan hasil penelitian tersebut, terdapat kaitan pengaruh keduanya pada kecemasan menghadapi dunia kerja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryani, Wicaksono, dan Satwika (2017) yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Adversitas dan Efikasi diri dengan Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat akhir di Universitas Sebelas Maret”. Di mana terdapat 100 subjek mahasiswa semester akhir, kemudian menghasilkan kesimpulan bahwa semakin tinggi kecerdasan adversitas dan efikasi diri, maka semakin tinggi kematangan karir. nilai korelasinya sebesar 0,217 dari *p-value*  $0,31 < 0,05$ .

Menurut Firmansyah, dkk (2022: 151) tingginya angka pengangguran di Indonesia salah satunya disebabkan karna setiap tahun dari berbagai Universitas di Indonesia meluluskan ribuan sarjana baru baik dari negeri maupun swasta. Selain itu tingginya angka pengangguran pada alumni suatu universitas membuat para *fresh graduate* merasa cemas dan khawatir dan membuat mereka tidak yakin akan kompetensinya. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah lulusan dan mahasiswa dapat berkaitan dengan kecemasan yang terjadi pada lulusan sarjana. Di Indonesia terdapat beberapa provinsi dengan kampus dan mahasiswa terbanyak, salah satunya Jawa Tengah yang mana menurut Badan Pusat Statistik 2022 termasuk pada urutan ke-4 sebagai provinsi dengan perguruan tinggi terbanyak di Indonesia. Hal ini berpengaruh dengan jumlah lulusannya pula, menurut Statistika Pendidikan Tinggi, Jawa Tengah juga

menjadi provinsi ke-4 dengan lulusan terbanyak dengan data terakhir di tahun 2020 sebanyak 142.173 lulusan. Selain itu menurut Databoks.katadata.co.id, di Jawa Tengah sendiri Kota Semarang menjadi kota dengan universitas dan mahasiswa terbanyak dengan jumlah 601.618 mahasiswa pada 2022. Maka dari itu hal ini juga berpengaruh pada jumlah lulusannya pula, dan telah disebutkan sebelumnya bahwa hal tersebut merupakan salah satu faktor tingginya angka pengangguran yang dapat menjadi sumber kecemasan.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti melakukan pra riset dengan wawancara kepada *fresh graduate* dari Universitas wilayah kota semarang. Terdapat tujuh subjek yang diwawancarai (empat *fresh graduate* dari UIN Walisongo Semarang, satu dari Universitas Diponegoro, satu dari Universitas Semarang, dan satu dari Universitas Muhammadiyah Semarang). Dari seluruh responden, enam di antaranya memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja, beberapa yang dikhawatirkan yaitu mengenai lingkungan kerja, penolakan lamaran, lowongan yang tidak sebanding dengan pencari kerja, dan jumlah lulusan yang semakin banyak baik di Universitasnya maupun di daerahnya. Terdapat subjek yang secara spesifik mengatakan bahwa jumlah lulusan mempengaruhi tingkat kecemasan yang ia rasakan, terutama di Kota Semarang yang memiliki lulusan terbanyak di Jawa Tengah. Berdasarkan berita dan hasil pra riset tersebutlah *fresh graduate* dari kampus di wilayah kota Semarang diambil sebagai lokasi penelitian. Rentan waktu kelulusan dari *fresh graduate* yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua tahun. Maka dari itu *fresh graduate* yang dapat menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu mereka yang dinyatakan lulus belum lebih dari dua tahun (maksimal dinyatakan lulus sejak 2021). Berikut Tabel Keterangan Hasil Wawancara pada tujuh subjek:

**Tabel 1. 1 Hasil Wawancara**

No.	Subjek	Asal Perguruan Tinggi	Keterangan
-----	--------	--------------------------	------------

1.	U.H	UIN Walisongo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa kesusahan, khawatir ketika mencari kerja</li> <li>- Marah, kesal ketika orang disekitar menanyakan pekerjaan</li> <li>- Ingin skip ketika ada postingan media sosial seputar pekerjaan</li> </ul>
2.	H.S.Y	Universitas Diponegoro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Takut tidak mendapat pekerjaan dalam waktu dekat</li> <li>- Takut dengan anggapan orang tentang pekerjaan yang didapat</li> <li>- Merasa persaingan <i>fresh graduate</i> semakin ketat</li> <li>- Kadang merasa terbebani, kadang termotivasi ketika melihat postingan pekerjaan</li> </ul>
3.	H	UIN Walisongo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa cemas dan takut tidak memiliki masa depan ketika mencoba melamar kerja</li> <li>- Khawatir gagal dan tidak diterima</li> <li>- Cemas karena semakin banyak lulusan dan lowongan sedikit</li> </ul>
4.	KN	Universitas Semarang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa terbebani pikiran soal kerja</li> <li>- Takut tidak bisa beradaptasi, tidak sesuai bidang, dan penempatan kerja</li> <li>- Khawatir soal jumlah lulusan yang semakin bertambah terutama di semarang, jumlah pensiunan tidak sebanding dengan pencari kerja, dan lowongan semakin sedikit</li> <li>- Kurang nyaman ketika orang-orang disekitar menanyakan pekerjaan</li> </ul>

5.	WRH	Universitas Muhammadiyah Semarang	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Khawatir apakah sanggup mengerjakan tanggung jawab pekerjaan</li> <li>- Ada rasa takut ketika belum mendapat kerja</li> <li>- Khawatir ketika melihat berita dan postingan seputar persaingan kerja</li> <li>- Khawatir dengan lingkungan dan orang-orang di dunia kerja</li> </ul>
6.	P.N	UIN Walisongo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merasa sangat khawatir ketika memikirkan dunia kerja</li> <li>- Khawatir dengan omongan-omongan orang lain ketika belum mendapat kerja</li> <li>- Khawatir jumlah lulusan semakin banyak terutama di Semarang sendiri (“UIN aja per wisuda kemarin lulusannya lebih dari 1400”)</li> <li>- Takut dengan orang-orang dan lingkungan kerja nanti</li> </ul>
7.	MK	UIN Walisongo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Belum ada kekhawatiran soal pekerjaan</li> <li>- Menyadari bahwa banyak <i>fresh graduate</i> yang sering disbanding-bandingkan soal pekerjaan</li> <li>- Sudah memiliki planning kedepannya</li> <li>- Pertanyaan seputar pekerjaan masih diterima jika dalam batas wajar saja</li> </ul>

Penelitian ini mengambil tiga variabel yaitu efikasi diri, *adversity quotient*, yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* dengan kriteria yang telah ditetapkan yaitu yang berasal dari kampus wilayah Kota Semarang. *Fresh graduate* yang sedang maupun hendak terjun ke dalam dunia kerja dapat memikirkan banyak hal yang

menjurus pada kecemasan, hal ini di dasari pada persoalan kompleks masa dewasa awal perihal pekerjaan, berdasarkan penelitian penelitian yang telah disebutkan, kecemasan tersebut memunculkan beberapa aspek mulai dari fisik, emosional hingga kognitif. Jika seseorang mengikuti reaksi-reaksi tersebut tanpa adanya keyakinan untuk mengatasi maka keadaannya dapat semakin memburuk, maka dari itu seseorang memerlukan tekad, kepercayaan diri, dan semangat yang bisa menumbuhkan keberanian dan kemampuan untuk melawan reaksi-reaksi negatif tersebut. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penulis berupaya dengan melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Efikasi Diri dan *Adversity Quotient* Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate*”. untuk meneliti apakah efikasi diri dan *adversity quotient* dapat memengaruhi kecemasan seseorang ketika menghadapi dunia kerja.

#### **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* ?
2. Apakah terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* ?
3. Apakah terdapat pengaruh Efikasi Diri dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* ?

#### **C. Tujuan**

1. Menguji secara empiris pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*
2. Menguji secara empiris pengaruh *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*
3. Menguji secara empiris pengaruh efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis :



Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan peneliti dan pembaca mengenai ilmu psikologi, khususnya mengenai pengaruh efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap tingkat kecemasan memasuki dunia kerja pada *fresh graduate*. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan penelitian untuk ilmu pengetahuan, baik secara umum maupun pada bidang ilmu psikologi. Serta bisa dijadikan pula sebagai dasar penelitian acuan bagi penelitian selanjutnya yang dapat menjadi sumber ilmu dan bisa memberikan informasi yang bermanfaat.

## 2. Manfaat Praktis :

Hasil dari penelitian ini diharapkan bagi para lulusan *fresh graduate* dapat lebih memiliki efikasi diri dan *adversity quotient* yang tinggi sehingga dapat meminimalisir rasa kecemasan dari dalam diri terutama saat menghadapi dunia kerja.

## E. Keaslian Penelitian

Peneliti mengambil tema Pengaruh efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* di Kota Semarang. Karena tema tersebut merupakan urgensi di kalangan usia dewasa awal terutama *fresh graduate* yang hendak terjun ke dunia pekerjaan. Namun, demi menghindari kesamaan penelitian, maka peneliti hendak memaparkan beberapa penelitian sebelumnya dengan topik pembicaraan yang relatif sama, berikut beberapa penelitian tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Adjarwati, Mayangsari, dan Ekaputri (2020) mengenai “*Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Siswa Smkn 1 Gambut*”, menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur skala efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Populasi penelitian ini yaitu siswa SMKN 1 Gambut, dengan sample diambil sebesar 170 orang. Analisis data dilakukan dengan korelasi product moment, dan diperoleh nilai korelasi sebesar  $r = -0,283$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) maka di dapatkan hasil bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja siswa SMKN 1

Gambut. Berdasarkan hitnungan koefisien determinasi ( $r^2$ ) diperoleh angka 0,080 yang menunjukkan hubungan efektif dari variabel efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja yakni sebesar 8%, dan 92% lainnya dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti,

Penelitian yang dilakukan oleh Rachmandy, dan Aprilia (2018) mengenai “Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala”. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi, populasi dalam penelitian ini yaitu *fresh graduate* Universitas Syiah Kuala, lalu diambil sample sebanyak 257 *fresh graduate* menggunakan *non probability sampling* dengan Teknik *incidental sampling*. Hasil dari analisis uji statistik korelasi menghasilkan koefisien korelasi sebesar ( $r$ ) = -0,598 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan jika ada hubungan negatif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Hasil analisis menggunakan *korelasi person product moment* menunjukkan hasil koefisien determinasi ( $r^2$ ) = 0,358 yang berarti sebanyak 35,8% *adversity quotient* memberikan sumbangan efektif pada kecemasan menghadapi dunia kerja, dan 64% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewantari, dan Soetjningsih (2022) tentang “*Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*”. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan design penelitian korelasional. Populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir dari berbagai perguruan tinggi, dengan sample diambil sebanyak 170 orang. Dalam menganalisis data, penulis menggunakan metode *korelasi product moment* dari Pearson. Hasil *pearson correlation* = -0,713 dan signifikansinya 0,000 ( $p > 0,05$ ) yang mana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerjapada mahasiswa tingkat akhir. Yang mana *adversity quotient* berkontribusi efektif sebesar 50,8% terhadap kecemasan menghadapi

dunia kerja dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Penelitian yang dilakukan oleh Merida, Rifayanti, dan Putri (2021) mengenai “*Efikasi diri dengan kesiapan kerja pada dewasa awal di Kota Samarinda*”. Penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan populasi warga dewasa awal yang terdaftar sebagai pencari kerja di Kota Samarinda. Kemudian diambil sample sebanyak 100 orang yang diambil berdasarkan *rumus solvin*. dari metode *korelasi product moment* yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa nilai  $r$  hitung sebesar 0,209 dan nilai  $p$  sebesar 0,037 ( $p > 0,05$ ). Yang berarti terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kesiapan kerja pada dewasa awal di Samarinda, semakin rendah diri maka semakin rendah pula kesiapan kerjanya.

Berdasarkan penelitian penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini, yaitu karena lokasi penelitian yang dilakukan berbeda dari sebelumnya yakni di Kota Semarang. dan ketiga variabel ( $X_1$ ,  $X_2$ ,  $Y$ ) yang diteliti memiliki keterkaitan yang berbeda dari penelitian sebelumnya, juga, peneliti akan menguji secara simultan dan parsial pengaruh dari variabel-variabel yang ada.

Berdasarkan penelitian penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka peneliti juga perlu mengkaji permasalahan kecemasan pada *fresh graduate* dalam menghadapi dunia kerja, sehingga peneliti mengambil judul “Pengaruh Efikasi Diri dan *Adversity Quotient* Terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Fresh Graduate*”.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

##### **1. Pengertian**

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005: 183) kecemasan adalah kondisi umum pada seseorang dari perasaan tidak nyaman dan ketakutan yang merupakan respon normal seseorang. Kecemasan dikatakan menjadi ancaman ketika melebihi dari proporsi ancaman yang ada sehingga kecemasan menjadi abnormal. Rahmanto dan Kuncoro (2018:56) mengatakan bahwa kecemasan merupakan hal yang wajar yang terjadi pada Individu, dikarenakan semua orang pasti mempunyai rasa cemas. Rasa cemas tersebut dapat menimbulkan perasaan takut dan kesulitan yang terkadang menjadi tidak realistis. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa, kecemasan akan menjadi suatu gangguan apabila sudah tidak dapat dikendalikan oleh individu. Rahmadina, dkk (2020: 3) Menjelaskan bahwa para ahli teori humanistik berpendapat jika kecemasan bersumber pada represi sosial seseorang. Dalam hal tersebut kecemasan bisa timbul saat konflik atau ketidaksesuaian diri individu dan personanya yang mempengaruhi kesadarannya. Adanya perbedaan tersebut membuat individu merasa tidak puas dan dapat menimbulkan kecemasan.

Individu yang mengalami kecemasan, memiliki beberapa penyebab yang berbeda-beda, penyebab-penyebab tersebut biasanya merupakan situasi atau keadaan yang bersifat menekan atau yang dapat memicu timbulnya stressor. Dalam usia dewasa awal, salah satu penyebab terjadinya kecemasan yakni perihal pekerjaan. Kompleksnya dunia kerja membuat banyak individu merasa cemas dan khawatir sebelum memasukinya. Berdasarkan pengertian kecemasan dari Nevid, Rathus, dan Greene, jika individu dihadapkan dengan keadaan yang sulit, berhubungan dengan dunia kerja, bisa menimbulkan kekhawatiran yang dapat memunculkan kecemasan. Menurut Rachmandy dan Aprilia (2018: 56) Sebagian orang

beranggapan jika persaingan dalam dunia pekerjaan merupakan sesuatu yang menakutkan sehingga dapat menimbulkan perasaan tertekan yang berupa rasa takut dari kesulitan dan ancaman yang belum jelas. Hal serupa dikatakan oleh Alloy, Riskind, Manos bahwa sebagian individu beranggapan bahwa persaingan yang terjadi di dunia pekerjaan merupakan hal yang mengerikan, yang menimbulkan perasaan tertekan berupa ketakutan akan ancaman- ancaman yang mana akhirnya membahayakan individu tersebut yang disebut dengan kecemasan. Kemudian pengertian lain menurut Chrisnawati dan Aldino (2019: 278) kecemasan atau anxietas bisa muncul dari beberapa sumber seperti dari bahaya luar maupun dari dalam diri individu. Bahaya dari dalam diri muncul jika ada suatu hal yang tidak bisa ia terima seperti pikiran, keinginan, perasaan, maupun dorongan, dan bahaya dari luar dapat terjadi karena orang lain maupun keadaan dan situasi sekitar. Saat individu menghadapi dunia kerja baik bahaya dari luar maupun dalam dapat memicu timbulnya kecemasan pada diri individu.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, kecemasan menghadapi dunia kerja dikatakan sebagai kekhawatiran dan ketakutan yang dirasakan oleh individu baik sebelum maupun saat menghadapi dunia pekerjaan. Kecemasan tersebut dapat berbentuk rasa khawatir, gelisah, maupun perasaan tertekan pada diri individu..

## **2. Aspek-aspek**

Kecemasan bisa timbul pada diri individu saat menghadapi atau memikirkan tentang dunia pekerjaan, akan timbul gejala-gejala seperti kecemasan pada umumnya yang mana Nevid, Rathus, dan Greene (2005: 183) menggolongkan ke dalam beberapa kategori seperti:

### **a. Ciri fisik**

Hal ini berisi kegelisahan individu, kecemasan pikirannya yang menimbulkan reaksi fisik seperti gemetar, sesak nafas, berkeringat dingin, kepala terasa pusing, daerah mulut dan tenggorokan terasa kering, napas pendek, irama , jantung berdetak kencang dan beberapa simptom fisik lainnya

b. Ciri perilaku

Dalam hal ini meliputi perilaku-perilaku yang terjadi saat individu mengalami cemas seperti menghindar, ketergantungan, dan perilaku yang menunjukkan kegelisahan.

c. Ciri kognitif

Dalam kognitif, berhubungan dengan proses berfikir seseorang, hal ini berkaitan dengan rasa takut, cemas akan masa depan, berfikir terlalu berlebihan dengan sangat waspada terhadap reaksi yang muncul pada tubuh, takut hilang kendali, terus memikirkan hal-hal yang mengganggu dan sulit berhenti, sulit memfokuskan pikiran dan konsentrasi, terdapat pemikiran yang membingungkan, berfikir negatif bahwa segalanya tidak terkontrol.

Selain itu, Greenberger dan Padesky (dalam Hanifa, 2017: 28) juga mengungkapkan hal yang sama mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja, dan menambahkan aspek lain yaitu perilaku menghindari keadaan yang berkaitan dengan dunia kerja dan situasi hati.

a. Aspek Emosional

Aspek emosional mengarah pada emosi yang terjadi ketika individu merasakan kecemasan tersebut, reaksinya dapat berupa munculnya rasa panik, takut, gelisah dan lain lain.

b. Aspek Fisik

Aspek fisik terjadi pada individu berupa reaksi tubuh individu yang terkena dampak dari kecemasan yang dirasakan, yaitu berupa sakit kepala, pusing, tangan berkeringat, perut terasa mual, mulut menjadi kering, tremor, dan lain-lain.

c. Aspek Mental atau Kognitif

Pada aspek ini mengarah pada proses informasi dan pikiran individu seperti gangguan pada memori dan perhatian, cemas, berfikir tidak teratur dan berlebih, maupun bingung.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, bisa disimpulkan bahwa kecemasan dapat muncul di beberapa situasi yang membuat seseorang merasa tertekan atau ada hal yang di khawatirkan, salah satunya ketika seseorang memasuki dunia kerja. Dalam menghadapi dunia kerja kecemasan yang muncul bukan terdiri dari aspek kognitif saja, namun juga emosional, fisik. Ketiga unsur tersebut dapat berperan dalam merespon kecemasan. saat menghadapi dunia kerja, seseorang dengan kecemasan akan merespon ke arah negatif seperti pemrosesan informasi yang terganggu, emosi yang tidak stabil yang akhirnya berdampak pula pada fisiknya yang menjadi mudah lelah maupun sakit kepala. Berdasarkan kedua teori aspek yang telah di jelaskan, peneliti mengambil aspek dari Nevid, Ratus, dan Greene untuk variabel kecemasn menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini. Hal tersebut dikarenakan aspek-aspek tersebut telah sesuai dari yang ditemukan di lapangan.

### **3. Faktor-faktor**

Hussain (dalam Hanifa, 2017: 29) mengatakan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, muncul karena terdapat beberapa faktor:

#### **a. Faktor kognitif**

Faktor kognitif dalam kecemasan ini berhubungan dengan persepsi ataupun cara berfikir yang di liputi rasa kekhawatiran. dalam menghadapi dunia kerja kekhawatiran tersebut berupa mampu atau tidaknya menyelesaikan masalah, kefokusn dalam berfikir, juga ketidaksanggupan individu dalam mengatasi kekhawatirannya dan berfikir buruk

#### **b. Faktor emosional**

Faktor emosional ini berkaitan dengan kondisi emosi individu, meliputi rasa takut yang mendalam, ketakutan akan timbulnya situasi yang mengerikan, maupun situasi diluar eksptasi yang tidak diharapkan terjadi.

c. Faktor tuntutan sosial

Faktor ini berkaitan dengan kondisi lingkungan, seperti terdapat standar yang terlalu tinggi untuk kemampuan individu mahasiswa yang telah lulus, sehingga menimbulkan rasa ketidaksiapan untuk berhadapan dengan situasi yang tidak diharapkan atau tidak terprediksi.

Selain itu, menurut Sarason, dkk (dalam Kristanto, Sumardjono, Setyorini, 2014: 45) kecemasan dapat disebabkan karena beberapa faktor yang mempengaruhi, yakni:

a. Keyakinan diri

Seorang individu yang yakin akan diri dan kemampuannya, dengan kata lain yang memiliki kepercayaan diri tinggi dapat mengurangi tingkat kecemasannya. Hal tersebut akan menimbulkan dorongan dari dalam diri individu untuk yakin akan sesuatu yang sedang ia hadapi.

b. Dukungan sosial

Pada faktor ini, dukungan yang di berikan tersebut dapat berupa informasi, pemberian bantuan baik secara materi maupun non materi yang bisa seseorang dapatkan dari relasi sosial yang bisa membuat individu merasa di hargai, di perhatikan, dan dicintai. Hal tersebut sangat bernilai dan berperan dalam mengurangi kecemasan individu.

c. *Modelling*

Sumber kecemasan individu dapat disebabkan karena proses meniru atau modeling. Seseorang yang melakukan pengamatan kemudian meniru dapat berpengaruh merubah perilakunya dengan menjadikan orang tersebut sebagai *role model*nya. Jika orang yang individu jadikan model merupakan seseorang dengan kecemasan, maka hal tersebut dapat menjadi faktor penyebab adanya kecemasan pula pada diri individu. Maka dari itu individu perlu berhati hati dalam memilih modelnya.



Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami kecemasan ketika memikirkan atau menghadapi dunia kerja biasanya dipicu oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Individu dari dalam berperan dalam hal kognitif dan kontrol emosionalnya, serta keyakinannya dalam menghadapi kecemasan tersebut, sedangkan faktor dari luar seperti dukungan sosial, lingkungan, dapat mempengaruhi individu dalam meniru maupun memotivasi secara eksternal dalam menghadapi kecemasan.

#### 4. Kecemasan menurut perspektif Islam

Dalam kajian psikologi Islam yang dilandaskan pada Al-Qur'an, kecemasan di jelaskan sebagai emosi takut. Abdullah Hasyim menyatakan bahwa kata Khassyah dan derivasinya disebutkan 39 kali di dalam Al-Qur'an. Takut yang dimaksudkan tersebut artinya mengarah takut kepada Allah SWT. Takut akan siksa-Nya, takut tidak mendapatkan Ridha-Nya (Nugraha, 2020: 5). Pada salah satu surat dalam Al-Qur'an yakni Surah Al-Baqarah [2]: 155 dijelaskan jika manusia akan diuji dengan ketakutan. berikut ayatnya:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ  
الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar” Q.S AL-Baqarah [2]: 155.

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir Jilid I, ayat tersebut memberitahukan bahwa Allah S.W.T akan menguji hamba-Nya. Ujian tersebut dapat berbagai macam baik kesulitan, kesenangan, kesehatan, sakit, kemiskinan, kekayaan agar diketahui dan terbukti siapa yang tetap ber-Tuhan pada Allah dalam keadaan apapun, siapa yang berjuang dan sabar, serta siapa yang tidak benar-benar beriman. dan barangsiapa yang bersabar maka akan

memperoleh pahala dan yang putus asa serta musyrik akan mendapat siksa (Abdullah, 2002: 300).

Dijelaskan dalam Sany (2022: 1269) bahwa Allah S.W.T menerangkan mengenai kecemasan (*khauf*) dalam bentuk kata benda dan kesedihan (*huzn*) dalam bentuk kata kerja. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa rasa takut dan cemas merupakan respon dari alam bawah sadar manusia terhadap adanya ancaman dan bahaya. Karenanya di dalam Al-qur'an, *khauf* disebutkan dalam kata benda sebagai kecemasan dan ketakutan.

Bahkan kecemasan dan ketakutan juga dirasakan oleh para Nabi, sebagai contoh Nabi Ibrahim yang kisahnya dijelaskan dalam Al-Qur'an QS. Az-Zariyat [51]: 28 seperti berikut:

فَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ وَبَشِّرُوهُ بِنُعْمَةٍ عَلَيْهِ

Artinya: Mereka berkata: “Janganlah kamu takut”, dan mereka memberi kabar gembira kepadanya dengan (kelahiran) seorang anak yang alim (Ishak)” QS. Az-Zariyat [51]: 28.

Berdasarkan Tafsir Al Qurtubi dalam ayat tersebut perasaan takut menyerang hati Nabi Ibrahim karena para tamu yang tidak menyentuh makanan yang disuguhkan. Kemudian kalimat قَالُوا لَا تَخَفْ sebagai pemberitahuan kepada Nabi Ibrahim bahwa para malaikat diutus untuk menyampaikan kabar gembira (kelahiran Ishak) setelah ketakutannya tersebut (Hifnawi, & Utsman, 2007: 259).

Ayat tersebut kemudian dijelaskan oleh Rena (2019: 49), bahwa kecemasan dan ketakutan tidak hanya dirasakan manusia namun juga oleh para Nabi. Manusia rentan mengalami ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan karena hal tersebut dipengaruhi system syaraf yang mana terdapat pusat-pusat syaraf organik yang berperan memunculkan kecemasan, hingga rasa marah.

Menurut Nugraha (2020:10) Islam dalam menghadapi kecemasan memerlukan teknik yang mampu membuat individu beradaptasi pada masalahnya yang disebut psikoterapi. Seseorang yang cemas akan dunia kerja perlu membiasakan diri pada reaksi reaksi yang muncul, individu perlu memahami bahwa hal tersebut bukanlah hal yang menyimpang. Dalam psikologi Islam, psikoterapi menjadi obat bagi jiwa (*nafs*) secara rohaniyyah yang dalam prakteknya didasarkan pada Al-Qur'an dan Hadist. Beberapa cara dalam Islam yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan yaitu dengan dzikir, membaca ataupun mendengarkan murrotal. Hal tersebut diperkuat pada penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, Supradewi, 2019) menghasilkan jika terapi desensitisasi sistematis dengan relaksasi zikir dapat menurunkan simtom kecemasan psikis dan fisik di mana subjek yang memiliki fonia berat menjadi turun ke sedang dan ringan.

Kehadiran Allah Sang Pencipta Al-Qur'an dalam lantunan ayat ketika dibaca memberikan ketenangan. Seperti dijelaskan pada firman Allah dalam Q.S Ar-Ra'ad [13]: 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hari mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”.

Berdasarkan Tafsir Al Qurthubi kata الَّذِينَ pada ayat tersebut menunjuk kepada orang-orang yang beriman. bahwa hati orang-orang beriman senantiasa merasa tenang dengan mengingat Allah dengan lisan. Pendapat tersebut senada dengan yang dikemukakan oleh Qatadah (dengan membaca Qur'an). Adapula yang mengatakan bahwa بِذِكْرِ اللَّهِ memiliki maksud dengan cara ta'at kepada Allah, atau dengan pahala dan janji yang diberikan Allah pada ayat tersebut (Hifnawi, & Utsman, 2007: 740-741).

Sejalan dengan ayat tersebut, menurut Sumarni (2019: 140), lantunan ayat Qur'an baik suara dan ritme dalam pembacaan Al-Qur'an

diyakini bisa menyembuhkan gangguan jiwa dan ada energi positif yang dapat menjaga kesehatan mental seseorang. Sebab itulah Rasulullah S.A.W menyarankan agar membaca Al-Qur'an dengan tartil apalagi jika dihiasi dengan keindahan suara dan fasihnya. Syekh Ibrahim Muhammad Al-Jamili memandang jika tiap huruf yang ada pada Al-Qur'an memiliki obat bagi penyembuhan gangguan jiwa. Maka kecemasan yang menjadi salah satu gangguan yang dapat disembuhkan melalui ayat suci Al-Qur'an.

Kecemasan dalam perspektif Islam menjadi hal yang luas yang dapat dikaji. Allah SWT menurunkan rasa cemas pada manusia semata-mata sebagai ujian atas keimanannya, dan bagaimana manusia akan kembali dan berserah pada-Nya. Islam mengajarkan Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber dan obat penyembuh, maka dari itu ketika Allah menurunkan kecemasan, maka solusinya juga kembali pada-Nya pula.

## **B. Efikasi Diri**

### **1. Pengertian**

Efikasi diri menurut Baron & Byrne (1991) merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya atas kemampuan dan kompetensi yang dimilikinya untuk mengerjakan suatu tugas, menggapai tujuan tertentu, dan menghadapi persoalan yang ada (Alfinuha, Nuqul, 2017: 23). Kemudian Menurut Chatterjee, Murphy, Power, dan Frank (2009), *self efficacy* atau efikasi diri yang rendah pada seseorang akan cenderung membuatnya tidak percaya pada kemampuannya dalam melakukan sesuatu dan membuat individu tersebut menjadi mudah menyerah karna ia merasa cemas dan tidak yakin atas kemampuan yang ia miliki (Yulikhah, Bukhari, Murthado 2019: 67). Kemudian Bandura (2006) mengatakan bahwa *self efficacy* mengacu pada kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk sukses dalam melakukan sesuatu. Di mana hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas pencapaian tugasnya (Musdalifah dan Yunanti, 2021).

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Self Efficacy* merupakan kepercayaan yang dimiliki seseorang dalam kemampuannya melakukan suatu tugas, kemampuan problem solving, juga kemampuannya dalam menganalisa keadaan guna menumbuhkan rasa percaya diri, dan memperoleh sesuatu yang menguntungkan atau bermanfaat, yang ia harapkan.

## 2. Aspek-aspek

Menurut Bandura (1997: 194) terdapat beberapa hal yang mempengaruhi efikasi diri, berdasarkan pendapatnya efikasi diri akan berbeda beda di tiap individu tergantung ketiga aspek berikut:

### a. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas)

Aspek ini berhubungan dengan seberapa sulit tugas atau persoalan yang hendak dihadapi. Jika tugas yang dihadapi individu diurutkan berdasarkan tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu akan berbeda tergantung pada tingkat kesulitan tugas yang sedang dihadapi, yang mana disesuaikan dengan kemampuan yang dirasakan dalam mencapai tuntutan perilaku yang diperlukan di setiap tingkat. Ada 5 derajat atau tingkat efikasi diri yang dimiliki individu. Hal tersebut dinamakan gradasi derajat efikasi diri yang terdiri dari: sama sekali tidak ada keyakinan bisa, tidak yakin bisa melakukan, terkadang yakin bisa, yakin bisa melakukan, amat yakin bisa melakukan.

### b. *Generality* (luas bidang tugas)

Dalam aspek ini, individu berkaitan dengan seberapa luas bidang tugas tingkah laku yang individu rasa yakin akan apa yang ia bisa. Efikasi diri dapat diukur dengan tidak hanya dibatasi pada satu aspek saja, namun dapat diukur dari bermacam aspek antara lain: sumber daya sosial, regulasi diri, kompetensi diri, pemanfaatan waktu,

### c. *Strength* (tingkat kemantapan, kekuatan, dan keyakinan)

Dalam aspek ini efikasi diri berhubungan dengan seberapa kuat keyakinan atau harapan yang dimiliki individu tentang kemampuannya. Untuk mengetahuinya, diperlukan skala efikasi diri yang bermanfaat untuk menggambarkan perbedaan kekuatan efikasi diri yang dimiliki tiap orang. Menurut Bandura, efikasi diri kekuatannya dapat digambarkan dengan skala 0-100.

Kemudian menurut R.J Corsini (dalam Mulyani dkk, 2015: 49) di dalam bukunya yang berjudul *Encyclopedia of Psychology Second Edition*, menyebutkan pembagian efikasi diri termasuk pada 4 aspek, yaitu:

a. Aspek kognisi

Aspek kognisi merupakan kemampuan seseorang dalam berfikir. Hal ini berisi seputar cara atau tindakan yang hendak dilakukan individu untuk mencapai suatu tujuan yang telah diputuskan.

b. Aspek Motivasi

Berfikir optimis untuk memberikan motivasi pada diri sendiri agar dapat memutuskan dan bertindak dalam rangka pencapaian tujuan untuk mewujudkan cita-cita yang diinginkan. Individu akan memiliki motivasi internal dengan menaruh keyakinan dan mempersiapkan rencana pada tindakan yang akan diwujudkan. Motivasi sangat penting dalam efikasi diri, karena akan bermanfaat dalam memperkirakan taraf kesuksesan dan kegagalan

c. Aspek Afeksi

Aspek ini berisi kemampuan individu mengendalikan emosinya yang datang saat berjalannya proses pencapaian tujuan yang diinginkan. Afeksi menjadi aspek yang alami muncul pada diri individu. Dan hal tersebut berperan dalam menentukan identitas pengalaman emosional individu. Afeksi ditujukan sebagai pengendalian kecemasan dan perasaan depresif dari individu yang bisa menghambat pola perilaku yang positif.

d. Aspek Seleksi

Ini merupakan kemampuan individu dalam melakukan eliminasi mengenai sikap, perilaku, dan memilih lingkungan yang mendukung dalam usahanya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Efikasi diri yang dimiliki setiap orang punya tingkatan yang berbeda beda, hal tersebut dapat bergantung pada seberapa besar tiap aspek yang berperan. Seberapa yakin individu, seperti apa perilakunya, seperti apa pemikirannya, seperti apa problem solvingnya, juga bagaimana individu dalam mengontrol emosinya. Semua itu juga dapat dipengaruhi lagi oleh seberapa sulit atau luas tugas yang ia hadapi. Berdasarkan kedua teori aspek yang telah di jelaskan, peneliti mengambil aspek dari Bandura untuk variabel efikasi diri. Hal tersebut dikarenakan aspek tersebut telah banyak digunakan sebagai rujukan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

### **3. Faktor-faktor**

*Self Efficacy* merupakan kepercayaan yang dimiliki seseorang dalam kemampuannya melakukan suatu tugas baik berupa pencapaian, maupun problem solving. Oleh karenanya, berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Putri dan Fakhruddina (2018), yang sesuai dengan faktor *self efficacy* dari pernyataan Bandura (1997). Menurutny ada beberapa hal yang menjadi faktor pengaruh dari *self efficacy*, faktor-faktor tersebut yakni:

a. Pengalaman keberhasilan terdahulu (*Enactive mastery experience*):

Dalam hal ini, seseorang yang memiliki *self efficacy* yang baik, ia akan belajar dari kegagalan yang dia alami di masa lalu dan berusaha lebih giat lagi untuk meraih keberhasilan di masa depan.

b. Pengalaman Orang lain (*Vicarious experience*):

Untuk memiliki *self efficacy* yang baik, dapat mengambil sumber informasi yang dipengaruhi pengalaman dari orang lain, dengan melihat dan memperhatikan apa yang orang lain capai. Orang dengan efikasi diri yang tinggi, bisa belajar dari kegagalan yang orang lain

alami dan berusaha untuk membuat lebih baik dari apa yang ia pelajari dari kegagalan tersebut.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*):

Bahwa efek dari sebuah nasihat bagi efikasi diri berkesinambungan erat dengan status dan otoritas dari pemberi nasihat tersebut. Dan juga, persuasi sosial berperan sebagai sarana kelanjutan dalam memperkuat keyakinan seseorang bahwa dirinya mempunyai kemampuan dalam mencapai apa yang diinginkannya.

Kemudian Artkinson dan Bandura Bersama mengungkapkan pendapatnya mengenai lima sumber yang menjadi faktor pembentuk efikasi diri. Faktor-faktor tersebut yaitu:

a. *Mastery Experience* (Pengalaman Keberhasilan)

Menurut Alwisol, Prestasi yang pernah diraih seseorang di masa lalu, akan berperan menjadi sumber performance yang dapat mengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi dari masa lalu bagus untuk meningkatkan efikasi diri karena akan memberikan energi positif, sedangkan kegagalan dapat menurunkan efikasi diri seseorang. Kedua hal tersebut menjadi dasar dari keyakinan efikasi diri seseorang. Bandura juga berpendapat bahwa pengalaman menguasai sesuatu menjadi sumber yang paling berpengaruh dari efikasi diri seseorang.

b. *Modeling* (Meniru)

Pada teori sosial kognitif, dijelaskan jika orang bisa mendapatkan pelajaran hanya dari mengobservasi perilaku orang lain. Begitupun yang disampaikan oleh Bandura bahwa orang dapat membentuk representasi mental internal berdasarkan perilaku yang telah mereka amati, lalu representasi mental tersebut bisa digunakan di waktu mendatang. Seperti anak yang bisa belajar bahasa dengan mengobservasi orangtuanya maupun orang lain ketika berbicara, hal ini serupa dengan orang yang belajar berceramah dan sebelum itu ia telah mengobservasi metode dari para da'i atau da'iah ketika menyampaikan



materi ceramah. Menurut Alwisol, efikasi diri dapat meningkat apabila mengobservasi keberhasilan orang lain, dan sebaliknya efikasi diri dapat menurun ketika mengobservasi orang yang memiliki kemampuan kurang lebih sama dengan dirinya namun dia gagal.

c. *Social Persuasion*

Informasi mengenai kemampuan yang diberikan secara verbal oleh seseorang yang memiliki pengaruh, hal tersebut biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang jika ia memiliki kemampuan dalam melakukan suatu tugas. Menurut Alwisol, hal tersebut dapat menguatkan dan menurunkan efikasi diri, namun jika disampaikan di waktu yang tepat persuasi yang orang lain berikan tersebut dapat memengaruhi efikasi diri. Jass Fiest dan Gregory menjadikan persuasi sosial sebagai perantara dalam meningkatkan efikasi diri dan tentunya akan menjadi lebih efektif apabila kegiatan yang hendak didukung untuk dilakukan masih berada di jangkauan perilaku individu tersebut (Jendra, Sugiyo, 2020: 144).

d. *Psychological dan Emotional State*

Efikasi diri umumnya ditandai dengan rendahnya tingkat stress dan kecemasan, begitupun sebaliknya jika tingkat stress dan kecemasannya tinggi maka efikasi dirinya rendah. Alwisol mengatakan bahwa emosi yang kuat, cemas, stress, takut, bisa menurunkan efikasi diri. tetapi bisa jadi emosi yang meningkat (secara tidak berlebihan) bisa meningkatkan efikasi diri.

e. *Tingkat Pendidikan*

Menurut Arkinson, tingkat pendidikan bisa menjadi sumber efikasi diri, yang mana rendahnya tingkat pendidikan dapat membuat orang bergantung dan ada di bawah kekuasaan orang yang lebih pandai dari dirinya. Begitupun sebaliknya, seseorang dengan pendidikan tinggi cenderung dapat mandiri dan tidak bergantung pada orang lain. Ia dapat memenuhi tantangan kehidupan dengan mengamati situasi dari sudut pandang realitas (Jendra, 2020: 145).

Berdasarkan faktor-faktor yang telah dijelaskan, efikasi diri seseorang memiliki banyak faktor penyebab seberapa besar tingkatnya. Tidak hanya dari internal maupun eksternal, efikasi diri juga dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan ataupun pengalaman masa lalu yang dialami. Efikasi diri seseorang cenderung berubah ubah seiring dengan keadaan fisik dan mental individu tersebut, serta bergantung pada persoalan apa dan situasi yang sedang ia hadapi. Umumnya seseorang yang memiliki tingkat kecemasan dan stress yang rendah cenderung memiliki efikasi diri yang bagus. Sebaliknya jika keadaan seseorang sedang penuh tekanan, tidak ada motivasi, lingkungan sosialnya tidak mendukung, maupun memiliki trauma atau pengalaman pahit yang berkaitan dengan keyakinan pada dirinya, maka dapat menjadi pemicu besar seseorang memiliki efikasi diri yang rendah.

#### 4. Efikasi diri menurut perspektif Islam

Menurut Nissa, Majid, Lailiyah (2022: 753) Efikasi diri menjadi salah satu faktor dalam tindakan manusia. Efikasi diri sangat mempengaruhi pikiran, keyakinan, perasaan dan juga tindakan pada seseorang. Hal tersebut bisa menjadi tolak ukur bagi individu dalam menilai dan mempersepsikan kemampuannya. efikasi diri dikatakan sebagai kemampuan diri. dalam Islam Al-Qur'an telah menegaskan bahwa manusia bisa menghadapi setiap peristiwa yang ada karna manusia dibekali akal dan kemampuan. Esensinya, sebagai umat Islam, kita sebagai hamba tidak bisa meragukan kemampuan diri kita selama iman kita kepada Allah SWT tetap ada. Dalam Islam pembentukan dari efikasi diri dapat ditemukan pada Q.S Al-Imran: 139:

وَلَا تَحْزَنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman” Q.S Al-Imran [3]: 139.

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir jilid 2 (2005: 216) dijelaskan maksud dari ayat tersebut adalah kejadian semasa perang uhud. Allah melarang hamba-Nya lemah dan bersedih pada yang mereka alami dalam perang Uhud. Karena kemenangan terakhir dimiliki orang mukmin penderitaan yang mereka alami dirasakan pula oleh musuh-musuh mereka pada perang Badar. Dan demikianlah sunnah Allah yang menggilirkan masa kehancuran dan kejayaan diantara manusia. Allah berfirman bahwa penderitaan yang dialami pada perang Uhud karena Allah hendak mengangkat derajat mereka sesuai dengan penderitaan yang dialami.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Febriana, dkk (2019) mengenai eksperimen efek Q.S Al-Imran: 139 terhadap Self Efficacy siswa SMA, dalam penelitian tersebut dikatakan makna dari ayat tersebut sangat sesuai dengan teori efikasi diri. Yaitu karena Allah SWT telah memberikan kemampuan bagi manusia (akal dan pikiran), manusia perlu percaya pada dirinya yang diberikan derajat tertinggi selama beriman dan berjuang di jalan Allah SWT. kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat tersebut memberikan pengaruh positif pada tingkat efikasi diri subjek yang diteliti (Ferdiana, dkk, 2019: 90).

Maka dari itu berdasarkan hal tersebut. Selain itu terdapat pula potongan ayat dari Surah Al-Baqarah [2]: 286 mengenai ujian yang Allah berikan pada manusia:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا....

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya” Q.S Al-Baqarah [2]: 286.

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1, dijelaskan bahwa dalam ayat tersebut Allah bermaksud untuk tidak membebani seseorang melebihi batas kemampuannya, hal tersebut merupakan kelembutan, kasih sayang, dan kebaikan Allah kepada makhluk-Nya. Dalam ayat tersebut pula Allah

memberikan bimbingan pada hamba-hamba-Nya dan menjamin akan memenuhi permintaan tersebut, sebagaimana di dalam hadis Nabi H.R Muslim, dari Abu Hurairah ra., Rosulullah SAW bersabda:

( . قال الله : نعم )

Hadis tersebut memaparkan jika do'a yang dipanjatkan tersebut langsung dijawab "ya" (Noor, Zuhriah, 2021:20). Kemudian berdasarkan Tafsir Al Qurthubi bahwa ayat tersebut ada yang menafsirkan sesuai dengan kesanggupan, dan adapula yang menafsirkan dibawah kadar kemampuan, dan Allah S.W.T akan memberikan pahala atas kebaikan yang diusahakannya, dan siksa dari kejahatan yang dilakukan (Hifnawi, & Utsman, 2007: 950).

Menurut Zaharuddin (2014: 287) Pragament di dalam bukunya *The Psychology of Religion and Coping* menjelaskan bahwa kepercayaan terhadap Tuhan merupakan faktor utama dalam membantu seseorang meminimalisir tingkat stress yang dapat berpengaruh pada penyelesaian tugasnya. Selanjutnya dari Noornajiman (2014: 90) apabila manusia mengimani janji Allah pada ayat tersebut yang mengatakan tidak akan membebani hambanya melainkan dengan kesanggupannya, maka akan memunculkan suatu bentuk keyakinan yang dalam ketika ia diamanahkan suatu tugas maka ia mampu mengerjakan dan menuntaskannya, dan rintangan yang terjadi ketika menempuhi tugas tersebut akan mampu diatasi, karena kemampuan yang dimiliki individu telah ditentukan kadarnya oleh Allah S.W.T.

Selain pada Surah Al-Baqarah (286). Allah S.W.T juga berfirman mengenai keadaan suatu kaum tidak akan diubah kecuali mereka sendiri yang merubah. Di dalam ayat tersebut terdapat kandungan efikasi diri. Surah Al-Ra'ad [13]: 11 berbunyi:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُعَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُ  
مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَلَا ذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya:”Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tidak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia” Q.S Al-Ra’ad: 11.

Berdasarkan Tafsir dari Ibnu Katsir Jilid 4, manusia dikelilingi empat malaikat pada siang hari juga empat malaikat di malam hari secara bergantian, dua sebagai pencatat amal baik dan dua pencatat amal buruk. Ibnu Abi Hasyim meriwayatkan dari Ibrahim, ia mengatakan: “Allah mewahyukan kepada salah seorang Nabi dari Bani Israil; Hendaklah kamu mengatakan pada kaummu bahwa warga desa dan anggota keluarga yang taat pada Allah namun kemudian berubah bermaksiat atau durhaka kepada Allah, Allah pasti akan merubah dari mereka dari yang disenangi menjadi hal yang mereka benci” (Abdullah, 2003: 483-484).

Pada bagian tersebut terkandung makna efikasi diri dari seseorang. Menurut Sidek (2011), untuk mencapai penyelesaian dalam suatu tugas maupun perkara, individu perlu memiliki persepsi bahwa keberhasilan tersebut akan diperolehnya melalui usahanya sendiri atas izin Allah S.W.T. landasan pemikiran yang telah dibentuk kedepannya akan berpengaruh pada sikap individu. Landasan pemikiran yang benar melahirkan keyakinan yang dan akan melahirkan sikap positif pula yang hasilnya dapat dilihat ketika mengerjakan atau menyelesaikan suatu tugas (Noornajihan, 2014: 95).

Berdasarkan penjelasan di atas efikasi diri di dalam Islam menyangkut keyakinan dan keimanan seseorang, dengan begitu efikasi diri tersebut akan tumbuh seiring bertambahnya keimanan dan kepercayaan. Dalam agama pun diajarkan bahwa manusia merupakan makhluk paling sempurna diantara makhluk-makhluk lainnya karena memiliki akal dan pikiran. Karenanya dalam mencapai suatu tujuan perlu meyakini bahwa Allah SWT telah memberikan manusia kekuatan dalam setiap persoalan yang dialami.

## C. Adversity Quotion

### 1. Pengertian

*Adversity quotient* merupakan suatu teori yang dikeluarkan oleh Paul G. Stolz, Ph.D, yang merupakan *President of PEAK Learning Incorporated* dengan gelar doktor di bidang komunikasi dan pengembangan organisasi. *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan dan mengatasinya, dengan kecerdasan yang ia punyai yang dijadikannya sebagai tantangan untuk menuntaskannya. Terlebih pada pencapaian sebuah tujuan, cita-cita, keinginan, dan hal terpentingnya ialah rasa puas dari dalam diri dari hasil pencapaian atau kerjanya tersebut (Hanifa, 2017: 28 ).

Menurut Stolz (2000: 9) *adversity quotient* menjadi ukuran kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi kesulitan yang dimiliki secara teratur. Menurutnya, seseorang dikatakan memiliki *adversity quotient* yang tinggi apabila ia memiliki kemampuan dan ketekunan yang kuat dalam menyelesaikan tantangan dan hambatan dalam hidupnya, serta tetap berpegang pada prinsip dan tujuan hidup mereka dan tidak terpengaruh dengan hal-hal lain yang dapat menggoyahkannya. AQ dapat berpengaruh, hingga menentukan produktivitas, kreativitas, daya juang, daya saing seseorang, sampai bagaimana ia dalam menghadapi dan mengambil setiap resiko yang datang. Lalu Leonard dan Amanah (2014: 56) mengemukakan bahwa *adversity quotient* dikatakan sebagai bentuk kecerdasan seseorang yang dapat mengubah rintangan menjadi peluang.

Adapula pengertian menurut Poolka (dalam MZ Amir, 2021: 842) yang menyatakan bahwa *adversity quotient* diartikan sebagai daya tahan, daya juang, dan juga sifat pantang menyerah yang dimiliki seseorang. AQ dapat menjadi salah satu kunci kesuksesan seseorang baik dalam ranah akademik maupun non akademik.

Jadi, ketika *adversity quotient* yang dimiliki seseorang tinggi, maka memudahkan ia dalam survive permasalahan dan kesulitan hidup yang di alami baik dari dalam maupun luar diri, dan akan dijadikannya sebuah pengalaman dan peluang untuk berkembang dalam proses mencapai kesuksesannya.

## **2. Aspek-aspek:**

Menurut Stolz (2000: 102) *adversity quotient* memiliki beberapa aspek di dalamnya, aspek aspek tersebut yaitu sebagai berikut:

### **a. *Control* (kendali)**

Dalam aspek ini, berisi kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengendalikan emosi, pikiran, maupun perasaannya terhadap pemecahan suatu permasalahan yang ia hadapi. individu dengan kontrol mampu menuntun pikirannya untuk dapat mengatasi kesulitannya tersebut. Semakin besar individu memiliki kendali diri, maka kemungkinan untuk bisa bertahan menghadapi kesulitan akan semakin besar pula.

### **b. *Origin* (asal-usul)**

Dalam hal ini mencakup bagaimana seseorang dalam memahami suatu masalahnya dan pada tingkat kesulitan mana masalah tersebut berada. Sehingga ia mampu mengatasi masalahnya dengan baik. Dengan kata lain, di aspek ini seseorang mampu mencermati seperti apa sumber masalahnya dan bisa menempatkan dengan baik kesulitan yang dihadapi.

### **c. *Reach* (jangkauan)**

Reach menggambarkan sejauh mana permasalahan yang dihadapi bisa menjangkau kondisi aspek fisik dan psikologis seseorang. *Adversity quotient* individu yang rendah bisa mempengaruhi ke aspek-aspek kehidupan pribadi individu hingga dapat mengganggu aktivitas lainnya.

d. *Endurance* (daya tahan)

Berisi kemampuan individu dalam mengukur kesulitan yang dihadapi dan menjadikannya sebagai tantangan. Sehingga individu dapat mempertahankannya sampai berhasil menemukan titik terang dari permasalahannya. Seseorang dengan daya tahan tinggi akan berusaha sebaik mungkin dengan segala pengetahuannya agar mampu menaklukan tantangan dan menyelesaikan persoalan dengan baik, hingga mencapai penyelesaian yang diharapkan.

Adapun pendapat dari Francis (dalam Ramayanti, dan Iranda, 2022: 21) yang menjelaskan bahwa kecerdasan adversitas merupakan kombinasi dari beberapa aspek, seperti:

a. Semangat yang tinggi

Seseorang dengan semangat yang tinggi akan memunculkan gairah dalam melakukan hal hal yang hendak mereka jalani. Semangat yang tinggi tersebut bisa muncul baik karena dorongan internal seperti sugesti diri, motivasi internal, pikiran positif, maupun dari eksternal seperti dukungan lingkungan, keluarga, fasilitas, dan lain lain.

b. Pengetahuan

Seseorang dengan pengetahuan yang tinggi akan memperkuat kapasitasnya dalam menghadapi tantangan yang ada. Mereka akan mampu melihat suatu persoalan dari berbagai sudut pandang dan dapat mencerna dengan lebih baik sebelum memutuskan tindakan apa yang perlu mereka ambil.

c. Kepercayaan diri



Hal ini berkaitan dengan efikasi diri seseorang, yakni seberapa percaya individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hal tersebut dapat memunculkan dorongan yang akan membuat individu lebih berani dalam mengambil tindakan pada setiap persoalan yang ia hadapi.

d. Modifikasi perilaku

Kecerdasan adversitas pada dasarnya bisa berubah mengikuti perkembangan psikologi individu yakni meliputi emosi dan kognisi. maka seiring dengan perubahan perilaku itu sendiri maka kecerdasan adversitas juga dapat berubah ubah.

*Adversity quotient* yang dimiliki seseorang memiliki aspek-aspek di dalamnya, biasanya hal tersebut bisa berubah menurut keadaan psikologis seseorang, serta bagaimana seseorang memandang dirinya dan meyakini kemampuannya, seseorang dengan kecerdasan adversitas yang tinggi mampu mengubah tantangan menjadi peluang, mampu memanfaatkan potensinya dengan baik untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Mereka cenderung memiliki *self-control* yang baik dan daya tahan yang mampu mempertahankan semangat dan motivasi untuk tetap fokus menyelesaikan. Berdasarkan kedua teori aspek yang telah di jelaskan, peneliti mengambil aspek dari Stolz untuk variabel *adversity quotient*. Hal tersebut dikarenakan aspek tersebut telah banyak digunakan sebagai rujukan dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.

### 3. Faktor-faktor

Menurut Stolz (2000: 92) *adversity quotient* yang dapat memudahkan seseorang dalam survive permasalahan dan kesulitan hidup yang di alami, dalam tinggi rendahnya dipengaruhi oleh beberapa faktor:

a. Daya saing

Rendahnya *adversity quotient* dapat disebabkan karena daya saing yang tidak ada atau kurang saat menghadapi permasalahan, akhirnya kemampuan untuk membuat peluang dalam menghadapi permasalahan dapat hilang.

b. Keyakinan

Rasa yakin dari dalam diri individu sangat memberikan pengaruh pada seseorang ketika ia menghadapi kesulitan, atau saat membantu orang tertentu dalam pencapaian tujuan hidupnya.

c. Bakat

Bakat merupakan suatu gabungan pengetahuan, kompetensi, pengalaman, dan kreativitas yang mana menjadi salah satu penyebab kecerdasan dan kemampuan individu ketika menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan bagi dirinya,

d. Motivasi

Jika seseorang memiliki motivasi yang besar, maka ia dapat membuka peluang di tengah kesulitannya yang berarti ia akan berusaha dalam menuntaskan pemasalahannya dengan seluruh kemampuan yang ia miliki

e. Mengambil risiko

Individu dengan *adversity quotient* yang tinggi akan lebih berani untuk mengambil risiko dari apa yang ia lakukan. hal ini terjadi karena jika individu mempunyai *adversity quotient* yang tinggi, maka ia dapat menanggapi kesulitan yang dialami secara lebih konstruktif.

f. Karakter

Karakter yang dimiliki seseorang juga sangat berpengaruh. Seseorang dengan karakter semangat, tangguh, berani, baik, cerdas, maka ia berpeluang besar untuk meraih kesuksesan.

g. Kinerja

Kinerja dapat menjadi suatu bagian yang mudah orang nilai, sehingga kinerja seringkali dinilai dan dievaluasi. Seseorang juga dapat dilihat mengenai bagaimana ia berhasil dalam menghadapi masalah melalui kinerjanya

h. Perbaikan

Seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan selalu berusaha untuk mengatasi kesulitan dengan langkah yang jelas, yakni melalui perbaikan dalam berbagai aspek. agar kesulitan yang dialami, tidak menjalar ke hal-hal yang lain.

i. Ketekunan

seseorang yang dapat menerima kesulitannya, maka ia akan lebih mudah bertahan dalam proses mengatasi kesulitannya tersebut.

j. Belajar

Seseorang yang bereaksi secara optimis ketika memperoleh kesulitan, maka ia dapat mememtik banyak pelajaran dan lebih banyak kemajuan daripada mereka yang bereaksi pesimis ketika dihadapkan pada kesulitan.

Jika faktor-faktor tersebut dimiliki oleh individu, maka kesulitan tidak lagi menjadi masalah baginya, yang justru akan membuatnya menjadi pengalaman yang membantu individu tumbuh dan tangguh (Hanifa, 2017: 28).

Kemudian, pada penelitian yang dilakukan oleh Novita, Nadapdap, dan Asriwati (2021: 35) yang mana dibahas bahwa terdapat temuan temuan dari penelitian mengenai *adversity quotient* yang dipengaruhi secara genetik dan lingkungan. Kedua hal tersebut dikatakan dapat menjadi faktor pengaruh dari kecerdasan adverstitas seseorang, seperti berikut:

a. Genetika

Genetik tidak secara langsung dapat menjadi penentu nasib seseorang. Namun berdasarkan riset yang telah dilakukan terdapat pengaruh dari genetika terhadap daya tahan individu. Salah satu penelitiannya yaitu pada ratusan anak kembar identik yang dibesarkan di lingkungan yang terpisah, tetapi saat dewasa masih ditemui kemiripan dalam *adversity quotient* nya (Novita, Nadapdap, dan Asriwati, 2021: 35).

b. Lingkungan

Lingkungan juga berperan kuat dalam memengaruhi *adversity quotient*. Pengaruh dari lingkungan dapat membantu seseorang dalam memiliki keyakinan bahwa ia dapat bekerja dengan baik, seseorang bisa memiliki perasaan tenang dan menguasai dirinya dalam menghadapi setiap permasalahan yang muncul (Novita, Nadapdap, Asriwati, 2021: 36).

Berdasarkan penjelasan tersebut, karena *adversity quotient* merupakan kemampuan individu dalam mengatasi permasalahan yang ada silih berganti, tentu banyak faktor yang mendasarinya, kecerdasan adversitas ini bukan hanya bergantung dari keadaan fisik atau psikis saja, namun individu bisa melatihnya. Dapat didasari dengan membangun pengetahuan, semangat, dukungan, hingga keberanian yang ia miliki. Setelah itu kinerja, ketekunan dan fokusnya yang perlu terus diperhatikan agar tidak turun, karna permasalahan akan selalu datang terkadang nampak tidak ada namun sebenarnya manusia yang tidak menyadarinya hingga ketika membesar baru disadari dan efek negatif akan muncul. Maka dari itu *adversity quotient* dapat membantu individu dalam menjadikan kesulitan tersebut sebagai tantangan hingga peluang.

**4. *Adversity quotient* menurut perspektif Islam**

*Adversity quotient* dikenal sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan. Faktor dari sebuah kesuksesan bukan hanya intelektual dan emosional, namun melalui *adversity quotient* kita bisa merubah hambatan yang ada menjadi peluang, Di dalam islam, Al-Qur'an mengajarkan dan memberikan petunjuk kepada manusia bagaimana menghadapinya.

Pada surat Al-Insyirah [94]: 5-6 menggambarkan teori mengenai kecerdasan adversitas, ayat tersebut berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Karna sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.  
Q.S Al-Insyirah [94]: 5.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”. Q.S  
Al-Insyirah [94]: 6.

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir jilid 8 dijelaskan bahwa Anas bin Malik r.a. berkata: Ketika Rasulullah SAW duduk dan didepannya terdapat batu, tiba-tiba ia bersabda: andaikan kesukaran datang dan masuk ke dalam batu ini niscaya akan datang pula kelapangan dan masuk ke dalam batu ini untuk mengeluarkan kesukaran tersebut. (R. Ibn Abi Hatim). Dari sanalah maka Allah menurunkan ayat ke 5-6. Dijelaskan pula dari Abuhurairah ra. Yang berkata: Rasulullah SAW bersabda: Pertolongan Allah diturunkan dari langit menurut kadar beban keperluannya, dan turunlah kesabaran menurut kadar ujian balak musibah. Dari hadis tersebut dapat dipahami bahwa pertolongan yang Allah turunkan sesuai dengan kadar beban dan keperluan yang manusia butuhkan (Abdullah, 2002: 394).

Kemudian berdasarkan Tafsir Al Qurthubi, pengulangan kata pada Surah Al-Insyirah ayat 5-6 tersebut bertujuan untuk memperkuat. Ibnu Abbas berkata, “Allah Ta’ala berkata, Aku menciptakan satu kesulitan, dan aku menciptakan dua kemudahan”. Dari surah tersebut, lepasnya ayat dari fa’ dan wa atau sejenisnya dari huruf-huruf nasaq (athaf) yang menunjukan atas athaf, merupakan janji yang umum untuk seluruh orang beriman tanpa terkecuali. Sesungguhnya setelah kesulitan orang-orang mukmin di dunia ada kemudahan di akhirat yang tidak dapat diragukan lagi, atau kemudahan tersebut datang bersamaan ketika di dunia dan juga akhirat (Hifnawi, & Utsman, 2007: 516).

Menurut Noornajihan (2014: 91) dalam ayat tersebut mencerminkan individu yang berani mengambil resiko dan sanggup berkorban, hal tersebut

merupakan salah satu bentuk *adversity quotient* dan ikhtiar individu yang mengimani ayat tersebut karena apapun usaha yang dilakukan pasti akan ada balasannya seperti firman Allah pada ayat tersebut.

Menurut Samain, Budiharjo, (2020: 20) dalam konsep ajaran Islam, *adversity quotient* merupakan ketahanan seseorang dalam menghadapi permasalahan dan bisa dikaitkan dengan sabar. Sabar bukan hanya menahan diri dari emosi namun memiliki arti yang lebih luas, seseorang dengan kesabaran apabila ditimpa musibah ia tidak akan menyerah dan putus asa, ia akan berserah diri kepada Allah SWT baik dengan memperbanyak ibadah, maupun ikhtiar kepada Allah SWT. Dalam Al-Qur'an, ada seratus satu kali kalimat sabar yang disebutkan. Salah satunya dari firman Allah SWT dalam Surah Al-Baqarah [2]: 153 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Hai orang-orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” Q.S Al-Baqarah [2]: 153.

Pada Tafsir Ibnu Katsir jilid 1 dijelaskan bahwa ayat tersebut Allah menerangkan perihal sabar dan shalat. Karna ada masanya seseorang berada dalam kenikmatan lalu ia mensyukurinya, dan adakala seseorang dilanda cobaan kemudian ia bersabar. Sabar dapat digolongkan menjadi beberapa macam yaitu sabar dalam meninggalkan perbuatan dosa dan hal-hal haram, yang kedua sabar dalam taat dan mendekatkan diri pada Allah SWT. Selain itu adapula sabar dalam menghadapi ujian yang dialami. Ali Zainal Abidin bin al-Husain menjelaskan bahwa ketika Allah SWT menghimpun seluruh manusia pertama hingga terakhir, maka terdapat seruan: “Di manakah orang-orang yang sabar, hendaklah mereka masuk surga sebelum dihisab”. Dan hal tersebut dipertegas oleh ayat: “sesungguhnya hanya orang-orang

bersabarlah yang dicukupkan pahala tanpa batas (hisab).” Q.S Az-zumar: 10 (Abdullah, 2002: 297)

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dipahami bahwa sabar dapat membuat seseorang memperoleh balasan luar biasa dari Allah SWT sehingga mendapatkan apa yang ia tuju. Sabar membuat seseorang mencapai derajat iman di dalam perjuangannya. Nabi Muhammad SAW pun ketika menghadapi persoalan yang terus menerus dengan menguatkan jiwanya melalui kesabaran, karna dari sanalah seseorang dapat menjadi lebih kuat dalam menghadapi setiap masalah berat yang datang (Noor, Zuhariah, 2021:25).

Maka dari itu dalam pandangan Islam *adversity quotient* dapat ditingkatkan apabila seseorang meningkatkan pula keimanan dan ketaqwaannya, Ketika kita menghadapi persoalan yang rumit dan tidak menemukan penyelesaiannya, yakinlah bahwa pertolongan Allah akan segera datang apabila kita berbsabar dan mengadu pada Nya, dengan demikian maka tidak ada permasalahan yang tidak mampu kita selesaikan.

#### **D. Hubungan Efikasi Diri dan *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Dalam penelitian ini, Y adalah kecemasan menghadapi dunia kerja, dan X adalah efikasi diri ( $X_1$ ) dan *adversity quotient* ( $X_2$ ). Pengaruh kecemasan menghadapi dunia kerja dan efikasi diri yakni, pertama efikasi diri merupakan kepercayaan yang dimiliki seseorang dalam kemampuannya melakukan suatu tugas, kemampuan problem solving, juga kemampuannya dalam menganalisa keadaan guna menumbuhkan rasa percaya diri, dan memperoleh sesuatu yang menguntungkan atau bermanfaat, yang ia harapkan. Lalu variabel Y disini merupakan kecemasan dalam menghadapi dunia pekerjaan. Di mana kecemasan digolongkan sebagai suatu permasalahan yang perlu di atasi. Dan dalam menghadapinya, seseorang perlu memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap dirinya dan penyelesaian masalahnya. Karna apabila ia yakin akan

kemampuannya (yang ditunjukkan dengan tingginya efikasi diri yang dimiliki), tentu tekanan dari dalam dirinya akan berkurang sehingga individu lebih mudah mengatasi kecemasannya. Hal ini seperti pada hasil penelitian dari Rahmanto dan Kuncoro (2019) yang menghasilkan bahwa terdapat sumbangan sebesar 38,5% efikasi diri dan kesiapan kerja terhadap variabel kecemasan. dengan subjeknya yaitu 205 mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang (Unissula). Kemudian Pada penelitian oleh Winarni (2020) yang berjudul “Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Efikasi diri Dan Dukungan Sosial Pada Sarjana Strata Satu (S1) Di D.I. Yogyakarta”. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa efikasi diri menyumbangkan sebesar 28,3% pada kecemasan menghadapi dunia kerja. Dari kedua penelitian tersebut, sama – sama memberikan kesimpulan bahwa tinggi efikasi diri, maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin rendah.

Kemudian pengaruh  $X_2$  (*adversity quotient*) terhadap variabel Y (kecemasan menghadapi dunia kerja). *Adversity quotient* sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan dan mengatasinya, kecerdasan yang ia miliki dijadikannya sebagai tantangan untuk menuntaskannya. Saat seseorang dilanda kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, ia perlu memiliki kecerdasan dalam pengelolaannya agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan, individu dengan kecerdasan adversitas yang baik bukan berusaha untuk menghilangkan permasalahan yang ada, namun menjadikannya sebagai tantangan dengan kata lain ia berusaha mencari cara untuk mengatasi dan menghadapinya. Semakin tinggi *adversity quotient* seseorang, maka kecemasan dapat terminimalisir akibat mampunya individu dalam mengendalikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanifa (2017) yang berjudul “*Emotional Quotient dan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja*”. Pada penelitian tersebut dengan subjek siswa SMK Muhammadiyah I Samarinda, menghasilkan 31,4 % sumbangan variabel *emotional quotion* dan *adversity quotient* pada kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi *adversity quotion* yang



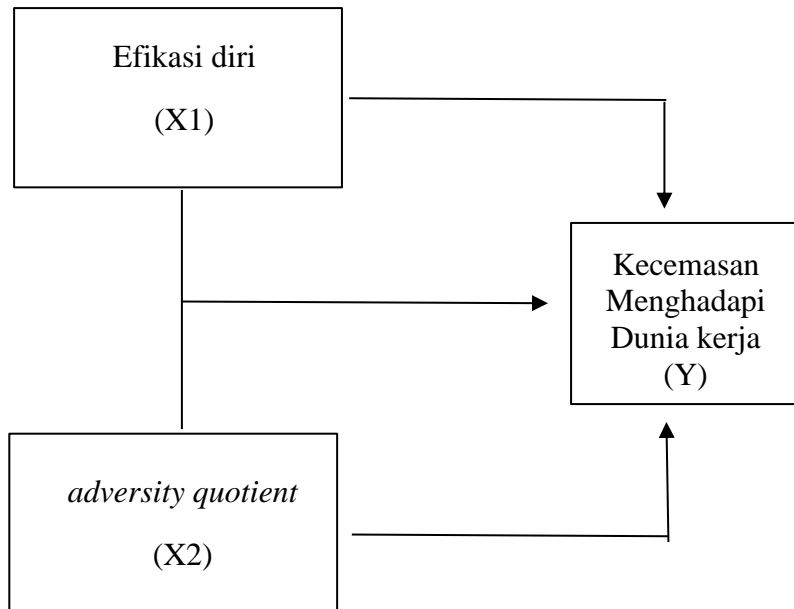
dimiliki, maka kemampuan dalam menghadapi kecemasan akan semakin tinggi. Selanjutnya penelitian oleh Rachmandy (2018) yang meneliti 257 subjek mahasiswa *fresh graduate*. Di dapatkan hasil bahwa pada variabel kecemasan menghadapi dunia kerja pada peneilian ini yaitu sedang (65,7%). Dan *adversity quotient* menyumbangkan sebesar 35,8% terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Dalam penelitian tersebut, menghasilkan asumsi bahwa semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki individu, maka individu akan lebih mampu menyelesaikan suatu pekerjaannya dengan baik dan mampu keluar dari hambatan, sehingga dapat meminimalisir kecemasan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, efikasi diri dan *adversity quotient* sama sama memberikan pengaruh pada kecemasan menghadapi dunia kerja. Di mana semakin tinggi efikasi diri dan *adversity quotient* yang dimiliki, maka semakin rendah pula kecemasan menghadapi dunia kerja pada seseorang. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Aryani, Wicaksono, dan Satwika (2017) yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Adversitas dan Efikasi diri dengan Kematangan Karir pada Mahasiswa Tingkat akhir di Universitas Sebelas Maret”. Di mana terdapat 100 subjek mahasiswa semester akhir, kemudian menghasilkan kesimpulan bahwa semakin tinggi kecerdasan adversitas dan efikasi diri, maka semakin tinggi kematangan karir mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sebelas Maret.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan keterkaitan antar variabel yang telah dijelaskan sebelumnya, maka sebagai Langkah awal merumuskan hipotesis, berikut gambaran model kerangka berpikir. Penelitian ini akan mencari pengaruh antarvariabel Independen (bebas) terhadap variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Efikasi diri (X1) dan *adversity quotient* (X2), kemudian variabel terikatnya yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja (Y). bagan guna menyajikan kerangka berpikir yaitu sebagai berikut:

## Bagan 2. 1 Kerangka Berpikir



### F. Hipotesis:

H<sub>1</sub>: Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*

H<sub>2</sub>: Terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*

H<sub>3</sub>: Terdapat pengaruh efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Avianti (2018: 20) Pendekatan kuantitatif merupakan penelitian yang memberikan pandangan bahwa perilaku manusia bisa diramal, objektif, dan juga bisa diukur. Dengan sifat data yang dikumpulkan berbentuk angka, bukan gambar atau kata-kata. Kemudian hal yang sama dikatakan oleh Punch (1998) bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang bersifat empiris, yang datanya berupa angka-angka (Syahrudin dan Salim, 2014: 40).

Jenis yang digunakan yakni penelitian kausal komparatif. Penelitian kausal komparatif menurut Azwar (2017:10) merupakan penelitian yang memungkinkan peneliti untuk mengambil kesimpulan terkait ada atau tidaknya hubungan sebab akibat pada variabel yang diperhatikan berdasarkan pengamatan dari fenomena yang sudah terjadi dan melihat kembali data yang ada untuk menemukan faktor-faktor penyebabnya. Penelitian tersebut tergolong penelitian empiris yang membahas mengenai hubungan kausal (sebab-akibat) antara dua variabel atau lebih tanpa memberikan perlakuan. Dua jenis variabel diartikan dengan variabel bebas dan variabel terikat (Ibrahim, dkk, 2018: 95).

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Penelitian**

Penelitian ini memiliki tiga variabel, yaitu variabel bebas (X) efikasi diri dan *adversity quotient*, serta variabel terikat (Y) kecemasan menghadapi dunia kerja. Definisi operasional penelitian memberikan Batasan atau arti pada sebuah variabel yang hendak diukur (Arikunto, 1998: 51).

Variabel Terikat (Y) dalam penelitian ini adalah Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. kemudian variabel bebas dalam penelitian ini yaitu; efikasi diri (X1) dan *adversity quotient* (X2).

## 2. Definisi Operasional

### a. Kecemasan

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan kekhawatiran dan ketakutan yang dirasakan oleh individu yang diperlihatkan melalui perilakunya ketika ia dihadapkan dengan dunia pekerjaan. Aspek yang dijadikan sebagai landasan pembuatan skala dari penelitian ini yaitu aspek dari Nevid, Rathus, dan Greene (2005: 183); ciri perilaku, ciri kognitif, dan ciri fisik yang dapat digunakan untuk mengukur variabel kecemasan. apabila skor skala yang diperoleh semakin tinggi, maka semakin tinggi pula kecemasan yang dialami subjek, jika semakin rendah skor skala yang diperoleh, maka semakin rendah pula kecemasan yang dialami subjek.

### b. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan kepercayaan seseorang akan kemampuannya melakukan suatu tugas, problem solving, juga kemampuannya dalam menganalisa keadaan guna menumbuhkan rasa percaya diri, dan memperoleh sesuatu yang bermanfaat. Aspek yang dijadikan sebagai landasan pembuatan skala dari penelitian ini yaitu aspek dari Bandura (1997: 194) yaitu; *magnitude*, *generality*, dan *strength*. apabila skor skala yang diperoleh semakin tinggi, maka semakin tinggi pula efikasi diri yang ada pada diri subjek, jika semakin rendah skor skala yang diperoleh, maka semakin rendah pula efikasi diri yang ada pada diri subjek.

### c. *Adversity quotient*

*adversity quotient* diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi rintangan untuk dapat meraih kesuksesan yang

diinginkan. Dengan kecerdasannya, individu mampu merubah tantangan menjadi sebuah peluang. Aspek yang dijadikan sebagai landasan pembuatan skala dari penelitian ini yaitu aspek dari Stolz (2000: 102) yaitu; aspek *control*, aspek *origin* (asal-usul), aspek *reach* (jangkauan), aspek *endurance* (daya tahan), apabila skor skala yang diperoleh semakin tinggi, maka semakin tinggi pula *adversity quotient* yang ada pada diri subjek, jika semakin rendah skor skala yang diperoleh, maka semakin rendah pula *adversity quotient* yang dimiliki.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dengan penyebaran skala menggunakan *platform google form* yang disebarakan melalui berbagai media seperti whatsapp, twitter, instagram, dan telegram kepada *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di wilayah Kota Semarang.

#### **2. Waktu penelitian**

Penelitian ini dilakukan mulai 24 Februari sampai 16 maret 2023

### **D. Populasi, Sampel, dan Teknik *Sample***

#### **1. Populasi**

Menurut Winarsunu (2017:11), Populasi merupakan semua orang yang ditujukan dalam penelitian yang nantinya terkena generalisasi (penarikan kesimpulan dari kelompok individu yang lebih luas). Populasi dari penelitian ini yaitu *fresh graduate* yang berasal dari Perguruan Tinggi di wilayah Kota Semarang yang jumlahnya infinite/ tidak terhingga.

#### **2. *Sample***

Winarsunu (2017: 11), mengatakan sampel merupakan sebagian kecil dari populasi individu yang menjadi wakil di dalam suatu penelitian. Sample dikatakan baik apabila mewakili atau representatif dari populasinya. Sampel diambil karena tidak memungkinkan untuk

mengambil seluruh anggota populasi. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil yakni sejumlah 200 *fresh graduate* dari berbagai Perguruan Tinggi yang berada di wilayah Kota Semarang.

Jumlah sample pada penelitian ini diambil berdasarkan rumus dari Hair, dkk (2013: 100) yang menyatakan bahwa dalam menentukan ukuran sampel, sebaiknya tidak kurang dari 50 sampel, dan sebaiknya sampel berukuran 100 atau lebih. Untuk aturan minimum sampel setidaknya lima kali dari jumlah indikator, namun lebih dapat diterima apabila memiliki rasio 10:1, atau 10 kali lipat dari jumlah indikator penelitian.

Berdasarkan rumus sampel yang dikemukakan Hair, dkk, sebaiknya sampel penelitian sebanyak 10 kali lipat dari jumlah indikator. Dalam penelitian ini jumlah indikator penelitiannya yaitu sebanyak 20 indikator. kemudian apabila dikalikan 10, maka jumlah sampel pada penelitian ini berdasarkan rumus Hair, dkk (2013: 100) yaitu berjumlah 200 sampel.

### **3. Teknik *sampling***

Jenis pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* atau *non-random sampling* dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Winarsunu (2017: 13) merupakan teknik yang ditujukan pada sampel yang karakteristiknya telah ditentukan dan diketahui oleh peneliti dari sifat dan ciri-ciri populasinya.

kriteria pengambilan sampel subjek pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1.) *fresh graduate* yang berasal dari Perguruan Tinggi wilayah Kota Semarang
- 2.) Dinyatakan lulus belum lebih dari 2 tahun (2021-2023)
- 3.) Sedang mencari pekerjaan

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan metode survei melalui penyebaran skala psikologi kepada responden (*self report* subjek) yaitu *fresh graduate* dari berbagai Perguruan Tinggi di Kota Semarang sesuai kriteria. Skala psikologi merupakan instrumen ukur psikologi untuk mengungkap data mengenai variabel psikologi. Pengungkapan atribut psikologi dalam skala dilakukan melalui indikator yang telah dioperasionalkan dengan jelas berdasarkan landasan teori yang relevan (Azwar, 2017: 141). Penyebaran dilakukan secara online melalui link *google form* yang akan di share kepada tiap-tiap calon responden. Kemudian data akan dikumpulkan berdasarkan hasil jawaban responden dari *google form* tersebut.

Dalam penelitian ini metode skala, yang digunakan adalah metode skala likert. Definisi dari skala *likert* adalah skala yang dipakai untuk mengukur sikap, persepsi, ataupun pendapat individu atau kelompok tentang suatu peristiwa atau fenomena sosial, yang didasari definisi operasional yang sudah peneliti tetapkan sebelumnya. Skala ini dapat diaplikasikan dalam bentuk angket dan yang sering digunakan untuk riset seperti survei penelitian (Sinaga, Sucipto, Muhaqiqin, 2021: 60). Di dalam skala likert ini terdapat dua pernyataan untuk menentukan pemberian skor yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* merupakan aitem pendukung dari aspek yang diukur, sedangkan aitem *unfavorable* sebaliknya yang berlawanan atau yang tidak mendukung aspek perilaku, seperti berikut:

**Tabel 3. 1 Skala Likert**

<b>Respon</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Pada penelitian ini, peneliti terdapat tiga skala yang hendak diukur, yaitu:

1. Skala kecemasan menghadapi dunia kerja

Pada skala kecemasan ini, peneliti mengambil aspek berdasarkan teori dari Nevid, Rathus, & Greene yang menyatakan bahwa ada tiga aspek dalam kecemasan; ciri perilaku, ciri kognitif, dan ciri fisik.

**Tabel 3. 2 blueprint skala Kecemasan menghadapi dunia kerja**

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Ciri perilaku	Perilaku menghindar	1,2	13, 14	4
		Perilaku gelisah	3, 4	15, 16	4
2.	Ciri Kognitif	Berfikir negatif	5, 6	17, 18	4
		Sulit berkonsentrasi	7, 8	29, 20	4
3.	Ciri fisik	Reaksi tubuh yang tidak biasa	9, 10	21, 22	4
		Gangguan yang muncul pada aktivitas sehari-hari	11, 12	23, 24	4
		<b>Total</b>			<b>24</b>

2. Skala efikasi diri

Pada skala efikasi diri ini, peneliti mengambil aspek berdasarkan teori dari Bandura yang menyatakan bahwa terdapat empat aspek dalam efikasi diri; *magnitude, generality, strenght*.

**Tabel 3. 3 Tabel 3.3 blueprint skala Efikasi diri**

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	<i>Magnitude</i> (tingkat kesulitan)	Keyakinan menyelesaikan tugas	1,2	13, 14	4
		Pandangan terhadap tugas	3, 4	15, 16	4
2.	<i>Generality</i> (keluasan)	Keyakinan menyelesaikan persoalan di berbagai kondisi	5, 6	17, 18	4



		Menggunakan pengalaman sebagai langkah keberhasilan	7, 8	29, 20	4
3.	<i>Strength</i> (kekuatan)	Pantang menyerah	9, 10	21, 22	4
		Keyakinan yang kuat akan kemampuan diri	11, 12	23, 24	4
		<b>Total</b>			<b>24</b>

### 3. Skala *adversity quotient*

Pada skala *adversity quotient* ini, peneliti mengambil aspek berdasarkan teori dari Stolz yang menyatakan bahwa terdapat empat aspek dalam *adversity quotient*; *Control* (kendali), *Origin* (asal-usul), *Reach* (jangkauan), *Endurance* (daya tahan).

**Tabel 3. 4 blueprint skala *adversity quotient***

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	<i>Control</i> (kendali)	Kemampuan mengontrol diri	1,2	17, 18	4
		Kemampuan mengontrol keputusan	3, 4	29, 20	4
2.	<i>Origin</i> (asal-usul)	Kemampuan berfikir kritis	5, 6	21, 22	4
		<i>Problem solving</i>	7, 8	23, 24	4
3.	<i>Reach</i> (jangkauan)	Kemampuan mencerna permasalahan	9, 10	25,26	4
		Pengaruh permasalahan pada aktivitas harian individu	11, 12	27,28	4

4.	<i>Endurance</i> (daya tahan)	Ketahanan dalam menghadapi permasalahan	13, 14	29,30	4
		Kemampuan memanfaatkan peluang	15, 16		
		<b>Total</b>			<b>32</b>

## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan sejauh mana alat ukur dapat mengukur variabel yang diukur secara tepat, dan akurat, dalam pengukuran skala psikologis, validitas dapat memastikan bahwa instrumen psikologi yang hendak digunakan telah divalidasi dengan benar. Hasil ukur dapat dikatakan valid yaitu jika data kuantitatif sesuai dengan deskripsi variabel yang hendak diukur (Azwar, 2017: 149).

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan melakukan perbandingan antara  $r$  hitung dan  $r$  tabel dimana  $r$  tabel didapatkan dari tabel  $r$  *product moment* dengan taraf signifikansi 5%  $N = 30$ . Nilai  $r$  tabel dengan  $df = 28$  ( $df = n - 2$ ) adalah 0,361. Instrumen dapat dikatakan valid apabila memiliki nilai  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel (Ghozali, 2016: 53). Dalam penelitian ini nilai  $r$  hitung dapat dilihat pada kolom korelasi item total (*corrected item total correlation*) dengan bantuan aplikasi SPSS 25.

### 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas diartikan sebagai bagaimana alat ukur dalam mengukur suatu fenomena di waktu yang berbeda, namun memberikan hasil yang sama. Hasil akan tetap jika diukur di berbagai waktu.

Reliabilitas instrumen dibutuhkan agar mendapatkan kesesuaian data sesuai dengan tujuan dari pengukuran. Metode yang digunakan dalam

menguji reliabilitas penelitian ini yaitu *alpha cronbach* (diukur berdasarkan *alpha cronbach*). Instrumen yang diukur dengan uji *alpha cronbach* yaitu instrumen yang memiliki jawaban benar lebih dari satu, dapat berupa angket, esai, maupun kuisisioner. instrument dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien *alpha cronbach* lebih dari 0,7 (*cronbach's alpha* > 0,7) (Yusup, 2018: 20).

### 3. Hasil Uji Validitas

#### a. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang digunakan pada uji coba berjumlah 24 aitem yang diuji cobakan kepada 30 Fresh Graduate dari Perguruan Tinggi di Wilayah Kota Semarang lulusan 2021, 2022, dan 2023. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 16 aitem yang dinyatakan valid dan 8 aitem yang dinyatakan gugur karena  $r \leq 0.361$  berdasarkan distribusi nilai r tabel signifikansi 5% untuk N = 30. Aitem yang dinyatakan gugur adalah aitem nomor 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, dan 22.

Berikut merupakan hasil uji validitas skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang telah diuji cobakan menggunakan *corrected item-total correlation* dalam penelitian ini:

**Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Skala Kecemasan menghadapi dunia kerja**

<b>Item Soal</b>	<b><i>Corrected Item-Total Correlation</i></b>	<b>R Tabel 5%</b>	<b>Kesimpulan</b>
Item01	.389	.361	Valid
Item02	.501	.361	Valid
Item03	.630	.361	Valid
Item04	.531	.361	Valid
Item05	.681	.361	Valid
Item06	.447	.361	Valid

Item07	.536	.361	Valid
Item08	.772	.361	Valid
Item09	.613	.361	Valid
Item10	.684	.361	Valid
Item11	.576	.361	Valid
Item12	.643	.361	Valid
Item13	-.184	.361	Tidak Valid
Item14	-.116	.361	Tidak Valid
Item15	.021	.361	Tidak Valid
Item16	.485	.361	Valid
Item17	.320	.361	Tidak Valid
Item18	.358	.361	Tidak Valid
Item19	.431	.361	Valid
Item20	-.365	.361	Tidak Valid
Item21	-.037	.361	Tidak Valid
Item22	.291	.361	Tidak Valid
Item23	.393	.361	Valid
Item24	.548	.361	Valid

No	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	Ciri perilaku	Perilaku menghindar	1,2	<b>13, 14</b>	8
		Perilaku gelisah	3, 4	<b>15, 16</b>	
2.	Ciri Kognitif	Berfikir negatif	5, 6	<b>17, 18</b>	8
		Sulit berkonsentrasi	7, 8	<b>29, 20</b>	
3.	Ciri fisik	Reaksi tubuh yang tidak biasa	9, 10	<b>21, 22</b>	8
		Gangguan yang muncul pada aktivitas sehari-hari	11, 12	23, 24	

<b>Total</b>	12	12	24
--------------	----	----	----

Keterangan: angka yang di bold adalah nomor aitem yang gugur.

b. Efikasi Diri

Skala efikasi diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 24 aitem yang diuji cobakan kepada 30 *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di Wilayah Kota Semarang lulusan 2021, 2022, dan 2023. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 17 aitem yang dinyatakan valid dan tujuh aitem yang dinyatakan gugur karena  $r \leq 0,361$  berdasarkan distribusi nilai r tabel signifikansi 5% untuk  $N = 30$ . Aitem yang dinyatakan gugur adalah aitem nomor 8, 9, 10, 12, 13, 18, dan 22.

Berikut merupakan hasil uji validitas skala efikasi diri yang telah diuji cobakan menggunakan *corrected item-total correlation* dalam penelitian ini:

**Tabel 3. 6 Uji Coba Skala Efikasi diri**

<b>Item Soal</b>	<b><i>Corrected Item- Total Correlation</i></b>	<b>R Tabel 5%</b>	<b>Kesimpulan</b>
Item01	.376	.361	Valid
Item02	.522	.361	Valid
Item03	.374	.361	Valid
Item04	.506	.361	Valid
Item05	.499	.361	Valid
Item06	.427	.361	Valid
Item07	.362	.361	Valid
Item08	.080	.361	Tidak Valid
Item09	.311	.361	Tidak Valid
Item10	.301	.361	Tidak Valid
Item11	.370	.361	Valid
Item12	.299	.361	Tidak Valid
Item13	-.151	.361	Tidak Valid

Item14	.596	.361	Valid
Item15	.408	.361	Valid
Item16	.469	.361	Valid
Item17	.416	.361	Valid
Item18	.054	.361	Tidak Valid
Item19	.640	.361	Valid
Item20	.715	.361	Valid
Item21	.559	.361	Valid
Item22	-.345	.361	Tidak Valid
Item23	.476	.361	Valid
Item24	.695	.361	Valid

No	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	<i>Magnitude</i> (tingkat kesulitan)	Keyakinan menyelesaikan tugas	1,2	<b>13, 14</b>	8
		Pandangan terhadap tugas	3, 4	15, 16	
2.	<i>Generality</i> (keleluasaan)	Keyakinan menyelesaikan persoalan di berbagai kondisi	5, 6	17, <b>18</b>	8
		Menggunakan pengalaman sebagai langkah keberhasilan	<b>7, 8</b>	29, 20	
3.	<i>Strength</i> (kekuatan)	Pantang menyerah	<b>9, 10</b>	21, <b>22</b>	8
		Keyakinan yang kuat akan kemampuan diri	11, <b>12</b>	23, 24	
<b>Total</b>			12	12	24

Keterangan: angka yang di bold adalah nomor aitem yang gugur..

c. *Adversity Quotient*

Skala *adversity quotient* yang digunakan pada uji coba berjumlah 24 aitem yang diuji cobakan kepada 30 *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di Wilayah Kota Semarang lulusan 2021, 2022, dan 2023. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 20 aitem yang dinyatakan valid dan dua belas aitem yang dinyatakan gugur karena  $r \leq 0,361$  berdasarkan distribusi nilai r tabel signifikansi 5% untuk  $N = 30$ . Aitem yang dinyatakan gugur adalah aitem nomor 1,5, 6, 7, 11, 12, 13, 16, 18, 24, 27, 31.

Berikut merupakan hasil uji validitas skala *Adversity quotient* yang telah diuji cobakan menggunakan *corrected item-total correlation* dalam penelitian ini:

**Tabel 3. 7 Uji Coba Skala *Adversity quotient***

<b>Item Soal</b>	<b><i>Corrected Item- Total Correlation</i></b>	<b>R Tabel 5%</b>	<b>Kesimpulan</b>
Item01	.224	.361	Tidak Valid
Item02	.432	.361	Valid
Item03	.397	.361	Valid
Item04	.498	.361	Valid
Item05	.280	.361	Tidak Valid
Item06	.186	.361	Tidak Valid
Item07	.208	.361	Tidak Valid
Item08	.454	.361	Valid
Item09	.520	.361	Valid
Item10	.392	.361	Valid
Item11	.272	.361	Tidak Valid
Item12	.283	.361	Tidak Valid
Item13	.237	.361	Tidak Valid
Item14	.551	.361	Valid

Item15	.512	.361	Valid
Item16	.333	.361	Tidak Valid
Item17	.447	.361	Valid
Item18	.323	.361	Tidak Valid
Item19	.468	.361	Valid
Item20	.532	.361	Valid
Item21	.667	.361	Valid
Item22	.486	.361	Valid
Item23	.470	.361	Valid
Item24	.218	.361	Tidak Valid
Item25	.399	.361	Valid
Item26	.406	.361	Valid
Item27	-.132	.361	Tidak Valid
Item28	.363	.361	Valid
Item29	.402	.361	Valid
Item30	.575	.361	Valid
Item31	.220	.361	Tidak Valid
Item32	.434	.361	Valid

No.	Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
1.	<i>Control</i> (kendali)	Kemampuan mengontrol diri	<b>1,2</b>	<b>17, 18</b>	8
		Kemampuan mengontrol keputusan	3, 4	29, 20	
2.	<i>Origin</i> (asal-usul)	Kemampuan berfikir kritis	<b>5, 6</b>	21, 22	8
		<i>Problem solving</i>	<b>7, 8</b>	<b>23, 24</b>	
3.	<i>Reach</i> (jangkauan)	Kemampuan mencerna permasalahan	9, 10	25,26	



		Pengaruh permasalahan pada aktivitas harian individu	<b>11, 12</b>	<b>27,28</b>	<b>8</b>
4.	<i>Endurance</i> (daya tahan)	Ketahanan dalam menghadapi permasalahan	<b>13, 14</b>	29,30	8
		Kemampuan memanfaatkan peluang	<b>15, 16</b>	<b>31,32</b>	
<b>Total</b>			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

Keterangan: angka yang di bold adalah nomor aitem yang gugur..

#### 4. Hasil Uji Reliabilitas

- a. Tabel Perolehan Reliabilitas Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

**Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.905	16

- b. Tabel Perolehan Reliabilitas Efikasi Diri

**Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Efikasi Diri**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.810	16

- c. Tabel Perolehan Reliabilitas *Adversity Quotient*

**Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Adversity Quotient***

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.903	20

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, diperoleh *Cronbach's Alpha* sebesar 0,905 untuk skala kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 0,810 untuk skala efikasi diri dan sebesar 0,903 untuk skala *adversity quotient*. maka dari itu, ketiga variabel pada penelitian ini dinyatakan reliabel karena skor koefisien *Cronbach's Alpha* > 0,70.

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Menurut Widana, dan Muliani (2020: 1) uji normalitas merupakan uji dari asumsi data normal guna membuktikan apakah data empirik yang telah diperoleh sesuai atau tidak dengan distribusi normal. Data tersebut perlu diuji karena menjadi salah satu syarat yang harus dipenuhi ketika hendak melakukan proses perhitungan analisis statistika. Ada berbagai metode dalam melakukan uji normalitas, salah satunya dengan menggunakan software. Dalam penelitian ini uji normalitas akan menggunakan bantuan SPSS 25 for windows dengan uji *Kolmogorov smirnov*. Pada output SPSS hasil terdapat pada *table test of normality* di mana kriteria pengambilan keputusannya yaitu apabila sig. lebih dari 0,05 (sig. > 0,05) maka data dinyatakan berdistribusi normal, dan sebaliknya bila sig. kurang dari 0,05 maka data dikatakan tidak berdistribusi normal.

### 2. Uji Linieritas

Uji linieritas menurut Pratama (2019: 47) Merupakan pengujian yang dilakukan guna mengetahui apakah variabel X dan Y bersifat linier atau tidak. Dalam penelitian ini uji linieritas meneliti apakah variabel X1 dengan Y dan X2 dengan Y bersifat linier atau tidak dengan bantuan program SPSS 25 melalui membandingkan nilai signifikansi. Dan hasilnya dilihat melalui table anova. Kriteria pada uji linieritas ini diterima dan

bersifat linier antara variabel independen dan dependen apabila nilai *deviation from linearity sig.* > 0,05.

### 3. Uji Hipotesis

Menurut Gravetter dan Wallanu (dalam Amada, 2021: 2) Uji hipotesis merupakan sebuah metode statistik yang menggunakan data sampel dalam mengevaluasi hipotesis mengenai populasi penelitian. Melakukan uji hipotesis artinya peneliti harus memutuskan untuk menerima atau menolak hipotesis yang ada. Dalam penelitian ini hipotesis pertama, kedua dan ketiga (H1, H2, H3) diuji menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS 25 for windows. Analisis regresi berganda sendiri memiliki pengertian yaitu bentuk regresi yang mempunyai variabel bebas/dependen satu. Teknik ini dipergunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh signifikan dari dua variabel bebas dengan variabel terikat di suatu penelitian. Apabila nilai sig. < 0,05 maka hipotesis dikatakan diterima sehingga terdapat pengaruh variabel bebas dan terikat (Surah, 2019: 52).

Kemudian dilakukan uji F untuk melihat pengaruh variabel X terhadap Y secara simultan (bersama-sama), apabila nilai sig < 0,05 maka uji f diterima. Kemudian untuk uji t dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan variabel X terhadap Y secara parsial (sendiri-sendiri) apabila nilai sig < 0,05 maka uji t diterima. Dalam penelitian ini dua variabel bebasnya (X) yaitu efikasi diri dan *adversity quotient* yang mempengaruhi variabel terikat (Y) yaitu kecemasan dalam menghadapi dunia pekerjaan. Pada proses analisis data ini akan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 25 *for windows* dalam menganalisis data yang diperoleh.

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

1. Deskripsi Subjek

Subjek pada penelitian ini merupakan *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di wilayah Kota Semarang. Jumlah sampel dari penelitian yaitu sebanyak 200 *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di wilayah Kota Semarang yang diambil berdasarkan rumus Haair, dkk (2013) untuk populasi *infinite*. Berikut nama-nama asal Perguruan Tinggi dari subjek pada penelitian ini:

**Tabel 4. 1 Data Nama Perguruan Tinggi Subjek**

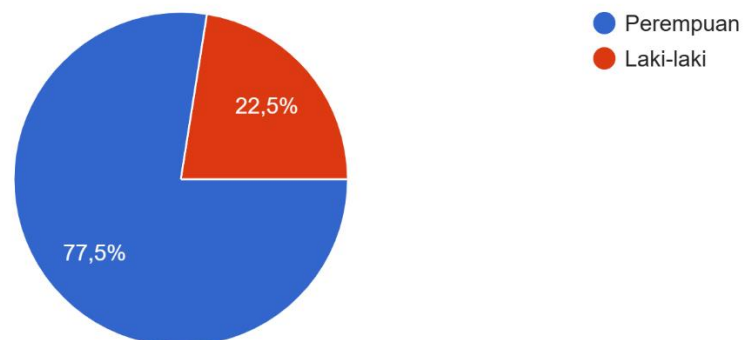
No	Nama Perguruan Tinggi
1.	UIN Walisongo
2.	Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS)
3.	Universitas Dian Nuswantoro (UDINUS)
4.	Politeknik Kesehatan Semarang (POLTEKES)
5.	Universitas Semarang (USM)
6.	Universitas Diponegoro (UNDIP)
7.	Universitas Negeri Semarang (UNNES)
8.	Universitas Stikubang
9.	Universitas Islam Sultan Agung
10.	STIEPARI
11.	Universitas Sugiyopranoto (UNIKA)
12.	BINUS
13.	STIE. BPD Jawa Tengah
14.	Universitas PGRI Semarang
15.	Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Semarang
16.	Universitas Wahid Hasyim (UNWAHAS)

17.	STIKES Karya Husada
18.	Universitas 17 Agustus (UNTAG)
19.	Politeknik STiBISNIS
20.	Akademi Statistika Muhammadiyah (AIS)
21.	Politeknik Negeri Semarang (POLINES)
22.	STIE Widya Manggala
23.	Universitas Pandanaran (UNPAN)
24.	STIKES Widya Husada
25.	Universitas Ngudi Waluyo (UNW)
26.	IKIP Veteran Semarang

Kemudian, Berikut merupakan data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dan tahun kelulusan:

#### **Bagan 4. 1 Bagan Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin  
200 jawaban

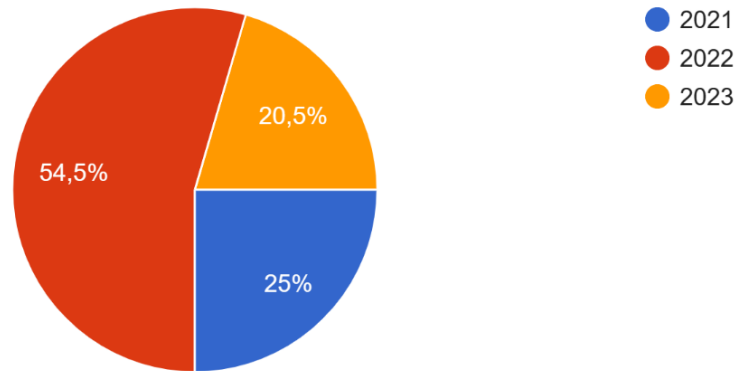


Berdasarkan Bagan 4.1 diperlihatkan bahwa dari total jumlah 200 subjek, ada 155 subjek dengan jenis kelamin perempuan dengan presentase sebesar 77,5%, dan untuk subjek laki-laki sebanyak 46 dengan presentase 22,5%.

#### Bagan 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Tahun dinyatakan lulus

200 jawaban



Berdasarkan Bagan 4.2 diperlihatkan bahwa sebanyak 50 subjek merupakan lulusan dari Tahun 2021, 101 subjek merupakan lulusan Tahun 2022, dan 41 subjek merupakan lulusan Tahun 2023.

Deskripsi data dari kecemasan menghadapi dunia kerja, efikasi diri, dan *adversity quotient* pada *Fresh Graduate* dari Perguruan Tinggi di wilayah Kota Semarang didapatkan skor melalui program SPSS 25 *for windows*. Tujuan dilakukan deskripsi data, untuk mengetahui gambaran dari variabel yang diteliti yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja, efikasi diri, dan *adversity quotient*. Hasilnya dipaparkan dari tabel *descriptive statistic* meliputi *mean*, *standard deviation*, nilai *maximum*, serta nilai *minimum*. Deskripsi data setiap subjek disajikan melalui tabel berikut:

**Tabel 4. 2 Hasil Uji Deskriptif**

#### Descriptive Statistic

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	200	18.00	58.00	37.6850	8.21482

Efikasi Diri	200	32.00	64.00	46.3550	7.12903
Adversity Quotient	200	34.00	80.00	55.8050	8.16334
Valid N (listwise)	200				

Tabel 4.1 Memperlihatkan hasil data *minimum* dari variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 18, data *maximum* sebesar 58, dengan nilai *mean* 37,685, serta *std.deviation* 8,215. Selanjutnya untuk variabel efikasi diri diperoleh data *minimum* sebesar 32, data *maximum* sebesar 64, dengan nilai *mean* 46,355, serta *std.deviation* 7,129. Dan untuk variabel adversity quotient diperoleh data *minimum* sebesar 34, data *maximum* sebesar 80, dengan nilai *mean* 55,805, serta *std.deviation* 8,163.

**Tabel 4. 3 Kategori Skor Variabel**

**Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X \leq 29,5$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$29,5 < X < 46$	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	$X \geq 46$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.2, bisa disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di Kota Semarang dapat dikategorikan tinggi jika skor yang diperoleh lebih besar atau sama dengan 46, dikategorikan sedang jika skor diantara 29,5 sampai 46, dan dikategorikan rendah apabila dibawah 29,5. Berdasarkan tabel tersebut, hasil yang diperoleh variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebagai berikut:

**Tabel 4. 4 Distribusi Variabel Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

### Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	30	15.0	15.0	15.0
	Sedang	135	67.5	67.5	82.5
	Tinggi	35	17.5	17.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4.3, dapat diketahui bahwa terdapat tiga kategori skor pada skala kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di Kota Semarang dengan kategori tinggi sebanyak 35 *fresh graduate* dengan presentase sebesar 17,5% dinyatakan memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja tinggi, selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 135 *fresh graduate* dengan presentase 67,5%, dan sebanyak 30 *fresh graduate* dinyatakan memiliki kecemasan menghadapi dunia kerja kategori rendah dengan presentase 15%.

**Tabel 4. 5 Kategori Skor Efikasi Diri**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X \leq 39,2$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$39,2 < X < 53,5$	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	$X \geq 53,5$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.4 isa disimpulkan bahwa efikasi diri pada *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di Kota Semarang dapat dikategorikan tinggi jika skor yang diperoleh lebih besar atau sama dengan 53,5, dikategorikan sedang jika skor diantara 39,2 sampai 53,5, dan dikategorikan rendah apabila dibawah 39,5. Berdasarkan tabel tersebut, hasil yang diperoleh variabel efikasi diri sebagai berikut:



**Tabel 4. 6 Distribusi Variabel Efikasi Diri**

**Efikasi Diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	43	21.5	21.5	21.5
	Sedang	121	60.5	60.5	82.0
	Tinggi	36	18.0	18.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4.5, dapat diketahui bahwa terdapat tiga kategori skor pada skala efikasi diri pada *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di Kota Semarang dengan kategori tinggi sebanyak 36 *fresh graduate* dengan presentase sebesar 18% dinyatakan memiliki efikasi diri tinggi, selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 121 *fresh graduate* dengan presentase 60,5%, dan sebanyak 43 *fresh graduate* dinyatakan memiliki efikasi diri kategori rendah dengan presentase 21,5%.

**Tabel 4. 7 Kategori Skor Adversity Quotient**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X \leq 47,6$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$47,6 < X < 64$	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	$X \geq 64$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.6 bisa disimpulkan bahwa *adversity quotient* pada *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di Kota Semarang dapat dikategorikan tinggi jika skor yang diperoleh lebih besar atau sama dengan 64, dikategorikan sedang jika skor diantara 47,6 sampai 64, dan dikategorikan rendah apabila dibawah 47,6. Berdasarkan tabel tersebut, hasil yang diperoleh variabel *adversity quotient* sebagai berikut:

**Tabel 4. 8 Distribusi Variabel *Adversity Quotient***

		<i>Adversity Quotient</i>			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	24	12.0	12.0	12.0
	Sedang	143	71.5	71.5	83.5
	Tinggi	33	16.5	16.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4.7, dapat diketahui bahwa terdapat tiga kategori skor pada skala *adversity quotient* pada *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di Kota Semarang dengan kategori tinggi sebanyak 33 *fresh graduate* dengan presentase sebesar 16,5% dinyatakan memiliki *adversity quotient* tinggi, selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 143 *fresh graduate* dengan presentase 71,5%, dan sebanyak 24 *fresh graduate* dinyatakan memiliki *adversity quotient* kategori rendah dengan presentase 12%.

## B. Hasil Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

**Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov***

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual
N		200
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.06834119
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.063
	Negative	-.051
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.055 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan tabel 4.8, hasil uji *One Sample Kolomogorof-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kolom *Asymp.Sig* sebesar 0,055, yang artinya nilai signifikansi tersebut melebihi 0,05 ( $p > 0,05$ ). Maka dari itu data residual pada penelitian ini bisa dikatakan normal atau berdistribusi normal.

## 2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang linier atau tidak antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linieritas yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan *deviation from linearity sig. > 0,05* dengan bantuan aplikasi SPSS 25 for windows. Jika taraf signifikansi lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka data dapat dikatakan linier. Data yang digunakan yaitu skala kecemasan menghadapi dunia kerja, efikasi diri, dan *adversity quotient*. Pengolahan masing-masing data menggunakan tabel Anova dengan bantuan SPSS SPSS 25 for windows. Adapun hasil dari uji linieritas pada penelitian ini dapat dilihat melalui tabel berikut:

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas Efikasi Diri dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan	Between	(Combined)	1345.268	30	44.842	1.084	.361
Menghadapi	Groups	Linearity	.000	1	.000	.000	1.000
Dunia Kerja *		Deviation	1345.268	29	46.389	1.122	.317
Efikasi Diri		from Linearity					
Within Groups			6988.589	169	41.353		
Total			8333.857	199			

Berdasarkan tabel 4.9, maka dapat dilihat pada kolom *deviation from linearity*, variabel efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki nilai signifikansi 0,317, yang artinya melebihi 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Linieritas *Adversity Quotient* dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

			Sum of				
			Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja * Adversity Quotient	Between Groups	(Combined)	828.826	38	21.811	.515	.991
		Linearity	.000	1	.000	.000	1.000
		Deviation from Linearity	828.826	37	22.401	.529	.988
	Within Groups		6816.054	161	42.336		
	Total		7644.880	199			

Berdasarkan tabel 4.10, maka dapat dilihat pada kolom *deviation from linearity*, variabel *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja memiliki nilai signifikansi 0,317, yang artinya melebihi 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja.

### 3. Analisis Data

Tahap selanjutnya yang perlu dilakukan adalah melakukan pengujian hipotesis guna menentukan besar masing-masing instrument variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada penelitian ini digunakan analisis korelasi berganda dengan bantuan SPSS 25 *for windows* untuk menguji H1, H2, H3. Dilakukan juga uji T untuk melihat pengaruh variabel X terhadap Y secara

parsial (masing-masing) dan uji F untuk melihat pengaruh variabel X terhadap Y secara simultan (bersama-sama). Untuk kriteria diterimanya uji Hipotesis yaitu apabila sig. < 0,05, yang berarti H1, H2, H3 dapat diterima.

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Regresi Linier Berganda**

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	76.739	3.080		24.912	.000
	Efikasi diri	-.456	.088	-.453	-5.200	.000
	adveristy quotient	-.293	.100	-.254	-2.918	.004

a. Dependent Variable: Kecemasan menghadapi dunia kerja

Berdasarkan tabel 4.11, hasil dari uji regresi linier berganda diperoleh nilai koefisien untuk X1 (efikasi diri) sebesar 0,000, maka dapat dinyatakan signifikan karena variabel efikasi diri memiliki nilai signifikansi < 0,05 (p < 0,05). Kemudian untuk variabel *adversity quotient*, hasil dari uji regresi linier berganda diperoleh nilai koefisien untuk X2 (*adversity quotient*) sebesar 0,004, maka dapat dinyatakan signifikan karena variabel *adversity quotient* memiliki nilai signifikansi < 0,05 (p < 0,05). Maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan dari variabel efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* dari Perguruan Tinggi di Kota Semarang.

Kemudian hasil pada tabel 4.11 diperoleh nilai koefisien  $\alpha = 76,739$ ,  $\beta_1 = -0,456$  dan  $\beta_2 = -0,293$  sehingga model persamaan regresi linier berganda adalah sebagai berikut:

$$Y = \alpha - \beta_1 X_1 - \beta_2 X_2$$

$$Y = 76,739 - 0,456 X_1 - 0,293 X_2$$

Keterangan:

Y : Kecemasan menghadapi dunia kerja

$\alpha$  : Konstanta

$\beta_1\beta_2$  : Koefisien Regresi

X1 : efikasi diri

X2 : *adversity quotient*

Hasil tersebut dapat di interpresentasikan dalam model persamaan regresi sebagai berikut:

1.  $\alpha = 76,739$

Persamaan regresi ini memiliki konstanta sebesar 76,739 dimana artinya jika variabel Kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) tidak dipengaruhi oleh kedua variabel bebasnya yaitu efikasi diri (X1) dan *adversity quotient* (X2) bernilai 0, maka besarnya tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* akan bernilai 76,739.

2.  $\beta_1 = -0,456$

Pada nilai koefisien ini sebesar - 0,456 atau - 45,6% yang memiliki arti bahwa jika efikasi diri (X1) mengalami kenaikan satu satuan, maka kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) akan mengalami penurunann sebesar 45,6%. nilai dalam koefisien regresi yang terdapat dalam tabel tersebut bernilai negatif yang artinya jika efikasi diri (X1) yang ada dalam seseorang meningkat maka kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) dapat menurun.

3.  $\beta_2 = -0,293$

Pada nilai koefisien ini sebesar - 0,293 atau - 29,3% yang memiliki arti bahwa *adversity quotient* (X2) mengalami kenaikan satu satuan, maka kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) akan mengalami penurunan sebesar 29,3%. nilai dalam koefisien regresi yang terdapat dalam tabel tersebut bernilai negatif memiliki arti bahwa jika *adversity quotient* (X2) yang ada dalam seseorang meningkat maka kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) dapat menurun.

a. Uji T (Parsial)

Uji T adalah uji yang dilakukan guna mengetahui keterkaitan masing-masing variabel X terhadap variabel Y. uji ini menggunakan analisis regresi berganda, kriterianya yaitu apabila nilai signifikansi uji  $t < 0,05$  maka hipotesis diterima. Sedangkan bila uji  $t > 0,05$  maka hipotesis ditolak

- Hipotesis Pertama (H1)

Berdasarkan tabel 4.11, hasil uji parsial diperlihatkan bahwa variabel efikasi diri (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  ( $t < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yang diajukan oleh peneliti diterima, yang artinya efikasi diri berpengaruh negatif terhadap variabel kecemasan menghadapi dunia kerja.

- Hipotesis kedua (H2)

Berdasarkan tabel 4.11, hasil uji parsial diperlihatkan bahwa variabel *adversity quotient* (X2) memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,04 < 0,05$  ( $t < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yang diajukan oleh peneliti diterima, yang artinya *adversity quotient* berpengaruh negatif terhadap variabel kecemasan menghadapi dunia kerja.

b. Uji F (Simultan)

Uji F dilakukan guna mengetahui pengaruh variabel independent (X) terhadap variabel dependent (Y) secara bersama-sama. Uji ini menggunakan analisis regresi berganda. kriteria dari uji ini yaitu apabila nilai signifikansi uji  $f < 0,05$  maka hipotesis diterima. Sedangkan bila uji  $f > 0,05$  maka hipotesis ditolak,

- Hipotesis Ketiga

**Tabel 4. 13 Hasil Uji F**

ANOVA <sup>a</sup>					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<hr/>					

1	Regression	6101.027	2	3050.513	82.006	.000 <sup>b</sup>
	Residual	7328.128	197	37.199		
	Total	13429.155	199			

a. Dependent Variable: Kecemasan menghadapi dunia kerja

b. Predictors: (Constant), adversity quotient, Efikasi diri

Berdasarkan tabel 4.12, hasil uji simultan dapat disimpulkan bahwa variabel efikasi diri (X1) dan *adversity quotient* (X2) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, yang artinya  $< 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan peneliti diterima, yang artinya efikasi diri dan *adversity quotient* secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Selain itu, Adapun hasil untuk melihat sebesar apa kontribusi/pengaruh variabel independent (X) dan variabel dependen (Y), berikut tabel nya:

**Tabel 4. 14 Hasil Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.674 <sup>a</sup>	.454	.449	6.099

a. Predictors: (Constant), adversity quotient, Efikasi diri

Berdasarkan tabel 4.13 diperlihatkan bahwaed hasil pada kolom Adjusted R Square yaitu sebesar 0,449 (44,9%). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan *adversity quotient* berkontribusi sebesar 44,9% dalam pengaruhnya terhadap variabel kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*, sementara sisanya dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti.



### C. Pembahasan

Penelitian yang berjudul Pengaruh efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel independent (X) yaitu efikasi diri (X1) dan *adversity quotient* (X2) terhadap variabel dependent (Y) yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* yang berasal dari Perguruan Tinggi di wilayah Kota Semarang. Berikut pembahasan dari hasil uji setiap pengaruh yang diteliti:

#### 1. Pengaruh Efikasi diri terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada *Fresh Graduate*

Uji hipotesis pertama diperoleh hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0,000 Yang artinya kurang dari 0,05 ( $0,00 < 0,05$ ). Maka dari itu kedua variabel dapat dinyatakan signifikan. Dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh negatif antara efikasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*, yang artinya apabila efikasi diri yang dimiliki semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi dunia kerja akan semakin rendah pada *fresh graduate*. Kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*, dapat terjadi karena rendahnya efikasi diri yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmanto dan Kuncoro (2019) yang menghasilkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Individu khawatir karena tidak yakin akan kemampuannya dalam menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan teori sosial kognitif sendiri, efikasi diri yang rendah dapat menimbulkan kecemasan bagi individu (Rustika, 2012: 19). Kemudian Sarason,dkk (dalam Kristanto, Sumardjono, Setyorini, 2014: 45) salah satu faktor yang bisa menimbulkan kecemasan yaitu kurangnya keyakinan dari dalam diri. Seorang individu yang memiliki kepercayaan yang tinggi akan kemampuannya, dapat menurunkan tingkat kecemasan, karena ia akan memiliki dorongan untuk yakin pada apa yang dihadapinya. Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan Chatterjee, dkk (2009)

bahwa efikasi diri atau kepercayaan individu pada kemampuan yang rendah bisa membuat individu menjadi cepat menyerah, dan tidak yakin atas kemampuannya. dijelaskan pula oleh Rustika (2012: 22) bahwa potensi seseorang dapat terpendam tanpa adanya efikasi diri yang mencukupi sehingga potensi tersebut tidak bisa teraktualisasi secara optimal. Hal tersebut dapat berdampak pada hasil pekerjaan yang dilakukan, jika potensi tidak teraktualisasi secara optimal, maka hasil dari sesuatu yang ia lakukan menjadi terbatas dan tidak maksimal pula.

Penelitian juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Adjarwati, Mayangsari, dan Ekaputri (2020) mengenai hubungan efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK, yang menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Efikasi diri menjadi salah satu faktor kognitif individu yang dapat berpengaruh pada keberhasilan individu akan tugas yang dimiliki yang dapat mengurangi adanya kecemasan. Selanjutnya penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Merida, Rifayanti, dan Putri (2021), penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dari efikasi diri dan kesiapan kerja, dimana bila efikasi diri semakin rendah, maka semakin rendah pula kesiapan kerjanya.

## **2. Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada *Fresh Graduate***

Pada uji hipotesis kedua, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,04 yang artinya kurang dari 0,05 ( $0,04 < 0,05$ ), Maka dari itu korelasi kedua variabel dapat dinyatakan signifikan. Berdasarkan nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi, maka bisa disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dari *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja. *adversity quotient* yang dimiliki *fresh graduate* akan memberikan pengaruh pada respon seseorang ketika memasuki dunia kerja, semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerjanya. Ketika individu *fresh graduate* memiliki

kemampuan dalam bertahan di situasi sulit, hal itu akan memudahkan individu dalam survive dari kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialaminya. Hasil tersebut sejalan dengan penilitan yang dilakukan Dewantari, dan Soetjningsih (2022) bahwa terdapat hubungan negatif dari *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja yang menunjukkan apabila semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki, maka semakin tinggi kecemasan menghadapi dunia kerjanya. Sebaliknya bila *adversity quotient* semakin tinggi, maka kecemasan menghadapi dunia kerja menurun.

Menurut Hussain (dalam Hanifa, 2017) kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh faktor kognitif seseorang. Faktor kognitif berkaitan dengan persepsi ataupun cara berfikir yang diliputi rasa kekhawatiran. dalam menghadapi dunia kerja kekhawatiran tersebut berupa mampu atau tidaknya menyelesaikan masalah, kefokuskan dalam berfikir, juga ketidaksanggupan individu dalam mengatasi kekhawatirannya dan berfikir buruk. Hal tersebut menunjukkan rasa ketidakyakinan individu akan persoalan yang dihadapinya, apabila dikaitkan dengan teori *adversity quotient*, salah satu faktor menurut Stolz (2000: 92) yang mendasari tingginya *adversity quotion* seseorang yaitu keyakinan dirinya. Karena rasa yakin tersebut memberikan pengaruh pada seseorang ketika ia dihadapkan pada berbagai kesulitan, keyakinannya tersebut dapat memudahkannya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Stolz (2000: 9) *adversity quotient* dapat menentukan daya juang seseorang atas permasalahan yang dimilikinya, hal ini membuat individu tidak mudah terjerumus dalam keputusan. Ketika kecemasan menghadapi dunia kerja muncul maka individu dapat menghadapinya dengan lebih rasional serta memiliki kegighan agar pntang menyerah untuk menghadapi gejala-gejala kecemasan yang dialaminya

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Rachmandy, dan Aprilia (2018) yang menunjukkan bahwa *adversity quotient* memberikan sumbangan efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi

dunia kerja. Dimana kecemasan tersebut akan semakin rendah apabila individu memiliki *adversity quotient* yang semakin tinggi. Kemudian adapula penelitian lain dengan topik pembahasan yang sama yaitu penelitian dari Dewantari, dan Soetjningsih (2021) yang menghasilkan adanya hubungan negative yang signifikan dari *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan kontribusi sebesar 50,8% pada mahasiswa tingkat akhir.

### **3. Pengaruh Efikasi diri terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada *Fresh Graduate***

Hipotesis yang ketiga yaitu adanya pengaruh negatif dari efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Berdasarkan hasil yang diperoleh, hipotesis ketiga dapat dinyatakan diterima. Hal ini diperoleh dari hasil koefisien korelasi sebesar 0,000 yang artinya  $\text{sig.} < 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ) memperlihatkan hubungan negatif dari efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Yaitu semakin tinggi efikasi diri dan *adversity quotient* pada *fresh graduate*, maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja yang dimiliki. Kemudian pada tabel summary diperlihatkan bahwa efikasi diri dan *adversity quotient* memberikan kontribusi sebesar 44,9% dalam pengaruhnya terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan *adversity quotient* dapat menurunkan gejala kecemasan yang dimiliki seseorang, dimana efikasi diri seseorang dapat terbentuk bila ia tidak meragukan kemampuannya, dan memiliki *adversity quotient* yang tinggi, melalui caranya dalam menuntaskan dan menghadapi permasalahannya yang ia lihat dari berbagai macam sudut pandang dan melibatkan berbagai macam aspek yang tercakup didalamnya baik segi kognitif maupun emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian Hanifa (2017) yang mengatakan bahwa *adversity quotient* berisi kemampuan-kemampuan manusia yang khas yaitu emosi, pikiran, kemampuan mengingat, pemrosesan informasi, dan lain lain. Kemampuan-

kemampuan yang dimiliki individu akan memunculkan pemikiran-pemikiran tangguh yang membuatnya percaya bahwa ia mampu berjuang dalam mendapatkan pekerjaan ditengah ketatnya persaingan dunia kerja. Maka dari itu dihasilkan apabila semakin tinggi efikasi diri dan *adversity quotient* maka kecemasan menghadapi dunia kerja semakin rendah.

Selain itu, pada hasil distribusi variabel menunjukkan bahwa presentase tingkat efikasi diri, dari 200 subjek hanya 18% (36 subjek) yang benar-benar yakin akan kemampuannya, dan *adversity quotient* dari 200 subjek, yang benar-benar memiliki ketahanan dan kemampuan akan melewati permasalahan yang ada hanya 16,5% (33 subjek) sisanya ragu-ragu bahkan tidak percaya pada kemampuan dirinya yang berdampak pada sikap dan cara berfikirnya dalam menangani permasalahan. Hal tersebut sejalan dengan fenomena yang telah peneliti sebutkan pada latar belakang, yang banyak terjadi di lingkungan sekitar yaitu seputar *quarter life crisis*. Informasi mengenai adanya fenomena tersebut sudah banyak tersebar pada konten-konten di sosial media baik dari video, infografis, berita, *online campaign*, hingga seminar dan diskusi yang mengangkat tema tersebut. Menurut teori yang dikemukakan Robinson (2015: 12) yang mengadaptasi dari teori Erikson bahwa *quarter life crisis* terjadi saat seseorang ingin keluar dari masa remaja menuju dewasa yang baru muncul namun ia merasa tidak mampu dalam melakukannya, selama masa transisi ini dapat terjadi ketidakstabilan dan ketidakpastian.

Bagi Individu *fresh graduate* dunia kerja menjadi salah satu masa perubahan atau transisi bagi seseorang dan merupakan salah satu tantangan yang harus dihadapi dari individu dewasa awal terutama bagi *fresh graduate*. Seperti halnya yang disampaikan oleh Wahyono (2001: 5) bahwa pekerjaan menjadi masa transisi bagi seseorang dari dunia pendidikan menuju dunia kerja. Individu mengalami perubahan transisi kehidupan ketika terjun ke dunia pekerjaan, dan dalam menghadapinya sebagian besar individu merasa tidak mampu atau ragu dalam melakukannya. Berdasarkan

hal tersebutlah kecemasan individu dapat muncul ketika menghadapi dunia kerja, Seperti teori yang dikemukakan oleh Bandura bahwa kecemasan dan pikiran negatif dapat hadir apabila individu memiliki pemikiran bahwa ia tidak mampu dalam menghadapi suatu permasalahan atau tantangan yang hendak ia hadapi.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri dan *adversity quotient* dapat membantu individu *fresh graduate* dalam menurunkan kecemasan yang ada pada dirinya. Sebagai hasil dari penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa memang adanya pengaruh dari efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Ketika individu dapat memiliki efikasi diri dan *adversity quotient* yang baik, maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan menurun karena ketiganya saling mempengaruhi.

Penelitian telah dilakukan sesuai dengan tujuan yang dicantumkan, yaitu untuk menguji secara empiris pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen baik secara parsial (masing-masing) maupun simultan (bersama-sama). Namun peneliti menyadari adanya kekurangan-kekurangan yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Hasil dari penelitian ini sangat bergantung pada kejujuran dan keadaan subjek dalam mengisi skala penelitian.
2. Penelitian ini melibatkan subjek penelitian dengan jumlah terbatas yaitu 200 subjek di 26 Perguruan Tinggi di Kota Semarang, sehingga hasilnya belum benar-benar dapat digeneralisasikan pada kelompok subjek yang lebih besar dan luas dari populasi yang ada.
3. Dasar pengambilan keputusan uji validitas dalam penelitian ini kurang sesuai dengan teknik validitas yang digunakan, karenanya terdapat beberapa item yang seharusnya tidak gugur menjadi gugur, sehingga

hal tersebut berdampak pada hasil dari pengolahan data dan pengujian yang telah dilakukan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dipaparkan, diketahui bahwa efikasi diri dan *adversity quotient* berpengaruh pada kecemasan menghadapi dunia kerja seseorang, maka bisa ditarik kesimpulan seperti berikut:

2. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*, semakin tinggi efikasi diri, maka kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* akan semakin rendah.
3. Terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*, semakin tinggi *adversity quotient*, maka kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* akan semakin rendah.
4. Terdapat pengaruh efikasi diri dan *adversity quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*, semakin tinggi efikasi diri dan *adversity quotient*, kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* akan semakin rendah.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini, variabel efikasi diri dan *adversity quotient*, keduanya berpengaruh menurunkan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*.

#### **B. Saran**

Beberapa saran yang dapat diberikan dari penelitian yang telah dilakukan ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

*Fresh graduate* diharapkan dapat memiliki efikasi diri yang tinggi agar individu percaya pada kemampuan dirinya dalam melakukan segala sesuatu, serta bisa memiliki *adversity quotient* yang



tinggi agar dapat memiliki ketahanan dan kecerdasan dalam menghadapi berbagai kesulitan. Sehingga kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat terminimalisir.

## 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama dengan penelitian ini, diharapkan dapat memperluas lagi bahasan dari penelitian ini baik dari segi variabel maupun subjek. Variabel lain yang dapat berkaitan dengan permasalahan pada penelitian ini antara lain seperti kepercayaan diri, *emotional quotient*, dan variabel lainnya yang dapat berpengaruh pada kecemasan menghadapi dunia kerja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2003). *Tafsir ibnu katsir jilid 4*. Pustaka Imam asy-Syafi'i
- Adjarwati, C. A., Mayangsari, D. M., & Ekaputri, K. F. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMKN 1 Gambut". *Jurnal Kognisia*, 3(2), 94-100.
- Alfinuha, S., & Nuqul, L. F. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi rmosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12-27. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Arikunto, S. (1992). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktis*. Rineka Cipta
- Aryani, D. K., Wicaksono, B., & Satwika, P. A. (2017). Hubungan antara kecerdasan adversitas dan efikasi diri dengan kematangan karir pada mahasiswa tingkat akhir di unversitas sebelas maret. *Artikel Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*, 66-75.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2021, Februari). *Berita resmi statistik: Keadaan ketenagakerjaan Indonesia februari 2021*. BPS. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/subjek/view/id/28>
- Badan Pusat Statistik. (2022, Desember). *Berita resmi statistik: Jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga pendidik 2022*. BPS Jawa Tengah. <https://jateng.bps.go.id/statictable/2022/03/18/2577/jumlah-perguruan-tinggi-mahasiswa-dan-tenaga-pendidik-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-riset-teknologi-dan-pendidikan-tinggi-kementrian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-tengah-2020-2021-dan-2021-2022.html>

- Badan Pusat Statistik. (2022, Februari). *Berita resmi statistik: Jumlah Perguruan Tinggi di Indonesia 2022*. BPS. [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/0000/api\\_pub/cmdTdG5vU0IwKzBFR20rQnpuZEYzdz09/da\\_04/1](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/cmdTdG5vU0IwKzBFR20rQnpuZEYzdz09/da_04/1)
- Bahreisy, S., & Bahreisy, S. (2002). *Terjemah singkat tafsir ibnu katsier 1*. PT. Bina Ilmu.
- Bahreisy, S., & Bahreisy, S. (2005). *Terjemah singkat tafsir ibnu katseir 2*. PT. Bina Ilmu.
- Bahreisy, S., & Bahreisy, S. (2004). *Terjemah singkat tafsir ibnu katsier 8*. PT. Bina Ilmu.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Journal of Psychological Review*, 84(2), 191-216. <https://doi/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Cerya, E. (2017). Peningkah *adversity quotient* dalam pencapaian prestasi akademik di perguruan tinggi?. *Jurnal Pakar Pendidikan*, 15(2), 18-27. <http://dx.doi.org/12.43580/pjpp.v2i1.1357>
- Chrisnawati, G., T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal Teknik Komputeri*, 5(2), 277-282. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Databoks. (2022). *Berita resmi statistik: jumlah pengangguran menurut kelompok Umur (Februari 2022)*. <https://databoks.katadata.co.id>
- Databoks. (2022, September). *Berita resmi statistik: Jumlah Mahasiswa di Indonesia*. <https://databoks.katadata.co.id>
- Dewantari, G. A., & Soetjningsih, H. C. (2020). *Adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoborneo*, 10 (3), 630-63.

- Firmansyah, M. R., Dwi, T. A., & Saifudin, G. A. (2022). Persaingan jobseeker bagi fresh graduate di era milenial. *Jurnal Sahmiyya*, 1(1), 150-156. <https://doi.org/10.28918/sahmiyya.v1i1.5409>
- Ghozali, I. (2016.) *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*. (Edisi 8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hair, J. F., Black., William, C., Barry, J., Babin., Anderson, R. E. (2013). *Multivariate data analysis*. (7<sup>th</sup> edition). Pearson educated limited.
- Hakim, R., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas dan reliabilitas angket berprestasi. *Jurnal Fokus*, 4(4), 263-268.
- Hanifa, Y. (2017). Emotional quotient dan *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. *Jurnal Psikoborneo*, 5 (1), 25-33.
- Herdian, N. & Arieska, K. P. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika*, 6( 2), 166-171. <https://doi.org/10.26714/jsunimus.6.2.2018.%25p>
- Herlina, V. (2019). *Panduan praktis mengolah data kuisisioner*. PT Elex Media Komputindo.
- Hifnawi, M. I. A., & Utsman, M. H. (2007). *Tafsir al qurthubi jilid 2*. Pustaka Azzam.
- Hifnawi, M. I. A., & Utsman, M. H. (2007). *Tafsir al qurthubi jilid 3*. Pustaka Azzam.
- Hifnawi, M. I. A., & Utsman, M. H. (2007). *Tafsir al qurthubi jilid 9*. Pustaka Azzam
- Hifnawi, M. I. A., & Utsman, M. H. (2007). *Tafsir al qurthubi jilid 20*. Pustaka Azzam
- Huda, N. T., & Mulyana, A. (2017). Pengaruh *adversity quotient* terhadap prestasi akademik mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi UIN SGD

- Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 115-132.  
<https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1336>
- Ibrahim, A., Alang, H. A., Maldi, Baharuddin, Ahmad, A.M., & Darmawati. (2018). *Metodologi penelitian*. Gunadharma ilmu.
- Jendra, F. A., & Sugiyo. (2020). Pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas xi di SMA Negeri 1 Wuryantoro. *Journal of Guidance and Counseling*. 4(1), 143-145.
- Kementrian Riset, Teknologi, dan Pednidikan Tinggi. (2020). *Statistik Pendidikan Tinggi*. <https://repositori.kemdikbud.go.id/22653/>
- Kristanto, H. P., Sumardjono, & Setyorini. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan Menyusun proposal skripsi. *Jurnal Satya Widya*, 30(1), 43-48.
- Leonard, & Amanah, N. (2014). Pengaruh *adversity quotient* dan kemampuan berfikir kritis terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*. 1(28), 55-64.  
<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1217>
- Marliani, M. (2010). Pengukuran dalam penelitian psikologi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 107-120. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6349>
- Merida, A. D., Rifayanti, R., & Putri, T. E. (2021). Efikasi diri dengan kesiapan kerja pada dewasa awal di kota samarinda. *Jurnal Psikoborneo*, 9(4), 900-908. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Mulyani, Mubarak, & Hairina, Y. (2015). AMT (Achievement Motivationtraining) sebuah rancangan intervensi untukmeningkatkan efikasi diri pada mahasiswaprogram khusus ulama iain antasari banjarmasin. *Jurnal Studia Insania*. 3(1). 45-62. <https://dx.doi.org/10.18592/jsi.v3i1.1103>

- MZ Amir, Z. (2021). The Increasing of Math Adversity Quotient in Mathematic Coopers Learning Through Metacognitive. *International Journal of Instruction*, 14(4), 842-856. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.14448a>
- Nevid, J., Rathus, S., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal jilid 1*. (Edisi 9) Erlangga.
- Nissa, K. A., Majid, A., & Lailiyah, S. (2022). Konsep *self efficacy* pada karakter remaja dalam pendidikan agama islam. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7526-7531. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3552>
- Nofita, M., Nadapdap, P.T., & Asriwati. (2021). Analisis faktor yang memengaruhi *adversity quotient* perawat di rumah sakit umum sinar husni medan. *Jurnal Kesmas Prima*, 3(1), 31-39. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v3i1.1773>
- Noor, H., & Zuhriah, F. (2021). *Adversity quotient dalam pandangan al-qur'an dan hadist*. Pustaka Learning Center.
- Normajihan, J. (2014). Efikasi diri: Perbandingan antara islam dan barat. *Jurnal GJAT*, 4(2), 89-98
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 56-57.
- Pratama, R.R. (2019). Pengaruh gizi, motivasi, dan percaya diri terhadap prestasi atlet sepakbola Universitas Sriwijaya. *Jurnal of Sport Education*, 1(2), 43-48.
- Putri, F. A., & Fakhruddiana, F. (2018). Self-efficacy guru kelas dalam membimbing siswa slow learner. *Jurnal Pendidikan Khusus*. 14(1), 1-8. <http://dx.doi.org/10.21831/jpk.v14i1.25161>

- Putri. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling* , 3(2), 35-40.
- Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 1-14. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.5484>
- Rahmanto, S. W., & Kuncoro, J. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan kesiapan kerja dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) 2 Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. Grasindo.
- Rachmady, N., & Aprilia, T. N. (2018). Hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *Freshgraduate* Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1),54-60. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.632>
- Rena, S. (2019). Mekanisme respon stress: konseptualisasi integrasi islam dan barat. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 48-61. <https://doi.org/10.19109/Psikis.v5i1.3116>
- Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century. *Scientific Article University of Greenwich, London*.
- Rustika, I. M. (2012). Efikasi diri: tinjauan teori albert bandura. *Jurnal Buletin Psikologi*, 20(1-2), 18-25.
- Samain, & Budiharjo. (2020). Konsep kesehatan mental dalam al-qur'ān dan implikasinya terhadap *adversity quotient* perspektif tafsir al-misbah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 18-29.

- Sany, U. P. (2022). Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 2541-0849.
- Sejati, N. W., & Prihastuti, R. (2012). Tingkat kecemasan sarjana fresh graduate menghadapi persaingan kerja dan meningkatnya pengangguran intelektual. *Jurnal INTUISI*, 4 (3), 2-3.
- Smith, J. (2021, Maret), *Postgraduate study*. Prospects. <https://www.prospects.ac.uk/applying-for-university/university-life/4-routes-to-take-after-graduation>.
- Stolz, P., G. (2000). *Adversity quotient; Mengubah hambatan menjadi peluang*. Grasindo.
- Sumarni. (2019). Proses penyembuhan gejala kejiwaan berbasis islamic intervention of psychology. *Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, 3(2), 134-147. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.4321>
- Sundari, Putri D., Parno, Sentot. K. (2016). Hubungan antara efikasi diri dan kemampuan berfikir kritis siswa. Prosiding Semnas Pendidikan IPA Pascasarjana UM. 405-415. *Program Studi Pendidikan Fisika dan Pascasarjana UM*.
- Surah, Zahra Nabila. (2019). Pengaruh kewajiban moral dan lingkungan sosial terhadap kepatuhan wajib pajak orang pribadi pengusaha. *Jurnal Nominal*. 3(1). 31-42. <http://dx.doi.org/10.21831/nominal.v8i1.24498>
- Upadianti, & Indrawati. (2018). 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), 111-120. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.4352>



- Wahyono, T. (2001). Transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja: desain system pembelajaran untuk meningkatkan efikasi diri terhadap karir siswa. *Jurnal Psikologika*, 12(6), 5-10.
- Widana, W.I., & Muliani, L.P. (2020). *Uji persyaratan analisis*. Klik Media.
- Winarni, M. D. (2020). Kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari efikasidiri dan dukungan sosial pada sarjana strata satu (s1) di d.i. yogyakarta. *Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora*.
- Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Yulikhah, S., Bukhari, B., & Murthado, A. (2019). Konsep diri, self efficacy, dan efektivitas komunikasi interpersonal siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65-76.  
<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah*, 7(1), 17-23.  
<https://dx.doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

#### Aitem Penelitian Sebelum Uji Alat Ukur

##### 1. Aitem Perilaku Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

No.	Aspek	Indikator	Aitem	F	UF
1.	Ciri perilaku	Perilaku menghindar	Saya menghindari orang-orang yang membicarakan rencana dan pencapaian karir	1	
			Saya masuk ke dalam komunitas pencari kerja untuk mendapatkan informasi pekerjaan		13
			Saya jarang keluar rumah karna takut ditanya seputar pekerjaan	2	
			Saya menemui orang-orang dengan pengalaman kerja untuk mendapatkan ide dan saran		14
		Perilaku gelisah	Saya kesulitan mengontrol aktivitas hari-hari saya karena tidak tenang memikirkan pekerjaan	3	
			Saya merasa konten di sosial media tentang pekerjaan adalah sesuatu yang sangat membantu saya tenang		15

			Saya gugup saat orang di sekitar mulai menanyakan apa rencana karir saya	4	
			Saya tidak tegang ketika membahas tanggung jawab dari berbagai pekerjaan		16
2.	Ciri Kognitif	Berfikir negatif	Saya khawatir tidak bisa mendapatkan pekerjaan	5	
			Saya tenang dalam merencanakan karir		17
			Memikirkan adaptasi di lingkungan kerja membuat saya takut	6	
			Saya merasa menemukan hal baru saat memikirkan tanggung jawab dalam pekerjaan		18
		Sulit berkonsentrasi	Saya tidak bisa berhenti memikirkan betapa menakutkannya dunia kerja	7	
			Berita tentang persaingan kerja tidak mengalihkan konsentrasi saya		19
			Konsentrasi saya terganggu apabila mendengar pembicaraan seputar kerja	8	
			Pertanyaan seputar pekerjaan membuat saya sulit fokus pada hal lain yang sedang saya kerjakan		20

3.	Ciri fisik	Reaksi tubuh yang tidak biasa	Rumitnya proses masuk kerja membuat saya berkeringat dingin saat memikirkannya	9		
			Saya tidak gemetar ketika ditanya mengenai pekerjaan		21	
			Perut saya mual ketika memikirkan persaingan kerja	10		
			Saya merasa tenang dan yakin saat melamar pekerjaan		22	
		Gangguan pada aktivitas sehari-hari yang muncul	Saya tidak bisa tidur setiap memikirkan proses masuk kerja	11		
			Pola tidur saya tetap teratur meski banyak memikirkan tentang lowongan pekerjaan		23	
			Nafsu makan saya hilang ketika orang disekitar membahas pekerjaan	12		
			Stamina saya tetap terjaga selama proses mencari pekerjaan		24	
				<b>Total</b>		<b>24</b>

## 2. Aitem Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Aitem	F	UF
1.			Saya yakin terhadap segala sesuatu yang saya kerjakan	1	

	<i>Magnitude</i> (tingkat kesulitan)	Keyakinan menyelesaikan tugas	Saya merasa percaya diri hanya ketika menyelesaikan tugas yang menurut saya mudah		13
			Baik pekerjaan mudah maupun sulit saya tetap yakin dapat menuntaskannya dengan baik	2	
			Ketika menemui permasalahan yang sulit saya merasa tidak mampu menyelesaikannya		14
		Pandangan terhadap tugas	Saya merasa tetap dapat berfikir jernih ketika mendapatkan tugas	3	
			Ketika menemui tugas yang sulit saya merasa akan menjalani hari-hari yang buruk		15
			Alih-alih mengeluh, saya akan mencoba terlebih dahulu untuk menuntaskan tugas yang saya peroleh	4	
			Tugas yang sulit membuat saya ingin putus asa bahkan sebelum saya mulai mengerjakannya		16
		2.	<i>Generality</i>	Keyakinan menyelesaikan	Saya memiliki cara tersendiri untuk

	(keluasaan )	persoalan di berbagai kondisi	menumbuhkan motivasi dari dalam diri saya			
			Pikiran dan kemampuan saya dalam menyelesaikan sesuatu bergantung pada situasi di mana saya berada		17	
			Saya yakin tetap dapat bekerja dengan baik meski di bawah tekanan	6		
			Saya merasa tidak mampu menyelesaikan sesuatu apabila berada di lingkungan yang menurut saya tidak nyaman		18	
		Menggunakan pengalaman sebagai langkah keberhasilan	Saya banyak mengambil pelajaran dari apa yang saya alami	7		
			Ketika saya gagal dalam mencapai sesuatu, saya enggan melakukannya lagi		19	
			Pengalaman buruk membuat saya berhati-hati dan pengalaman baik membuat saya termotivasi	8		
			Kejadian buruk yang saya alami membuat saya takut mencoba lagi		20	
				Saya percaya bahwa kesuksesan pasti akan datang	9	

			Tantangan yang sulit membuat saya enggan melakukannya		21
			Kegagalan bukanlah akhir dari segalanya	10	
			Ketika gagal saya akan terus berusaha mengembangkan diri		22
		Keyakinan yang kuat akan kemampuan diri	Apabila saya berusaha pasti saya akan berhasil	11	
			Saya takut gagal saat menyelesaikan sesuatu		23
			Saya yakin dapat menguasai diri saya dalam situasi apapun	12	
			Saya ragu terhadap kemampuan yang saya miliki		24
		<b>Total</b>			<b>24</b>

### 3. Aitem Adversity Quotient

No.	Aspek	Indikator	Aitem	F	UF
1.	<i>Control</i> (kendali)	Kemampuan mengontrol diri	Saya menerima dengan baik setiap hal buruk dan baik yang datang	1	
			Saya mudah marah ketika menemukan sesuatu yang tidak sesuai keinginan		17
			Saya mampu menghadapi situasi di luar kendali	2	

			Saya sulit meminta maaf meski tahu bahwa saya salah		18
		Kemampuan mengontrol keputusan	Saya menimbang dari berbagai kemungkinan sebelum menentukan pilihan	3	
			Saya sulit mengambil keputusan di bawah tekanan		19
			Saya mampu menetapkan pilihan pada setiap permasalahan	4	
			Saya mudah mengambil keputusan yang membuat saya menyesal		20
2.	<i>Origin</i> (asal-usul)	Kemampuan berfikir kritis	Saya tidak melihat sesuatu dari satu sudut pandang saja	5	
			Saya kesulitan dalam menganalisis permasalahan		21
			Saya banyak belajar dari pengetahuan dan pengalaman orang lain	6	
			Saya sulit membedakan fakta dan pendapat		22
		<i>Problem solving</i>	Saya melihat akar permasalahan sebelum mengambil langkah penyelesaian	7	
			Saya merasa sulit berfikir ketika banyak tekanan		23



			Saya tenang dan berfikir panjang ketika menyelesaikan masalah	8	
			Saya berprasangka buruk pada masalah yang saya alami		24
3.	<i>Reach</i> (jangkauan)	Kemampuan mencerna permasalahan	Saya mampu beradaptasi dengan baik ketika ada permasalahan	9	
			Saya sulit mengambil langkah awal dalam menyelesaikan permasalahan		25
			Saya menyikapi masalah dengan tenang	10	
			Saya kesulitan mengambil inti dari permasalahan yang saya alami		26
		Pengaruh permasalahan pada aktivitas harian individu	Ketika ada permasalahan hari-hari saya tetap produktif	11	
			Pola makan dan tidur saya cenderung berubah ketika sedang banyak tekanan		27
			Saya mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang ada	12	
			Saya cenderung lebih banyak mengeluh daripada		28

			bersyukur ketika ada permasalahan			
4.	<i>Endurance</i> (daya tahan)	Ketahanan dalam menghadapi permasalahan	Saya mudah mengelola emosi positif dan negatif	13		
			Hambatan yang terjadi dalam hidup saya membuat saya mudah putus asa		29	
			Saya menerima kegagalan dan mencoba bangkit kembali	14		
			Batin saya tidak tenang ketika banyak tekanan		30	
		Kemampuan memanfaatkan peluang	Saya suka mencoba hal baru	15		
			Saya sulit keluar dari zona nyaman		31	
			Saya memperluas relasi setiap ada kesempatan	16		
			Saya sulit membaca dan memahami situasi		32	
				<b>Total</b>		<b>32</b>

## Lampiran 2

### Aitem Penelitian Setelah Uji Alat Ukur

#### 1. Aitem Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

No.	Aspek	Indikator	Aitem	F	UF
1.	Ciri perilaku	Perilaku menghindar	Saya menghindari orang-orang yang membicarakan rencana dan pencapaian karir	1	

			Saya jarang keluar rumah karna takut ditanya seputar pekerjaan	2	
		Perilaku gelisah	Saya kesulitan mengontrol aktivitas hari-hari saya karena tidak tenang memikirkan pekerjaan	3	
			Saya gugup saat orang di sekitar mulai menanyakan apa rencana karir saya	4	
			Saya tidak tegang ketika membahas tanggung jawab dari berbagai pekerjaan		13
2.	Ciri Kognitif	Berfikir negatif	Saya khawatir tidak bisa mendapatkan pekerjaan	5	
			Memikirkan adaptasi di lingkungan kerja membuat saya takut	6	
		Sulit berkonsentrasi	Saya tidak bisa berhenti memikirkan betapa menakutkannya dunia kerja	7	
			Berita tentang persaingan kerja tidak mengalihkan konsentrasi saya		14
			Konsentrasi saya terganggu apabila mendengar pembicaraan seputar kerja	8	
3.	Ciri fisik		Rumitnya proses masuk kerja membuat saya	9	

		Reaksi tubuh yang tidak biasa	berkeringat dingin saat memikirkannya		
			Perut saya mual ketika memikirkan persaingan kerja	10	
		Gangguan pada aktivitas sehari-hari yang muncul	Saya tidak bisa tidur setiap memikirkan proses masuk kerja	11	
			Pola tidur saya tetap teratur meski banyak memikirkan tentang lowongan pekerjaan		15
			Nafsu makan saya hilang ketika orang disekitar membahas pekerjaan	12	
			Stamina saya tetap terjaga selama proses mencari pekerjaan		16
		<b>Total</b>			<b>16</b>

## 2. Aitem Efikasi Diri

No	Aspek	Indikator	Aitem	F	UF
1.	<i>Magnitude</i> (tingkat kesulitan)	Keyakinan menyelesaikan tugas	Saya yakin terhadap segala sesuatu yang saya kerjakan	1	
			Baik pekerjaan mudah maupun sulit saya tetap yakin dapat menuntaskannya dengan baik	2	
			Ketika menemui permasalahan yang sulit		9

			saya merasa tidak mampu menyelesaikannya		
		Pandangan terhadap tugas	Saya merasa tetap dapat berfikir jernih ketika mendapatkan tugas	3	
			Ketika menemui tugas yang sulit saya merasa akan menjalani hari-hari yang buruk		10
			Alih-alih mengeluh, saya akan mencoba terlebih dahulu untuk menuntaskan tugas yang saya peroleh	4	
			Tugas yang sulit membuat saya ingin putus asa bahkan sebelum saya mulai mengerjakannya		11
2.	<i>Generality</i> (keleluasaan)	Keyakinan menyelesaikan persoalan di berbagai kondisi	Saya memiliki cara tersendiri untuk menumbuhkan motivasi dari dalam diri saya	5	
			Pikiran dan kemampuan saya dalam menyelesaikan sesuatu bergantung pada situasi di mana saya berada		12
			Saya yakin tetap dapat bekerja dengan baik meski di bawah tekanan	6	

		Menggunakan pengalaman sebagai langkah keberhasilan	Saya banyak mengambil pelajaran dari apa yang saya alami	7		
			Ketika saya gagal dalam mencapai sesuatu, saya enggan melakukannya lagi		13	
			Kejadian buruk yang saya alami membuat saya takut mencoba lagi		14	
			Tantangan yang sulit membuat saya enggan melakukannya		15	
		Keyakinan yang kuat akan kemampuan diri	Apabila saya berusaha pasti saya akan berhasil	8		
			Saya takut gagal saat menyelesaikan sesuatu		16	
			Saya ragu terhadap kemampuan yang saya miliki		17	
		<b>Total</b>			<b>17</b>	

### 3. Aitem Adversity Quotient

No.	Aspek	Indikator	Aitem	F	UF
			Saya mampu menghadapi situasi di luar kendali	1	
			Saya mudah marah ketika menemukan sesuatu yang tidak sesuai keinginan		9

		Kemampuan mengontrol keputusan	Saya menimbang dari berbagai kemungkinan sebelum menentukan pilihan	2	
			Saya sulit mengambil keputusan di bawah tekanan		10
			Saya mampu menetapkan pilihan pada setiap permasalahan	3	
			Saya mudah mengambil keputusan yang membuat saya menyesal		11
			Saya kesulitan dalam menganalisis permasalahan		12
			Saya sulit membedakan fakta dan pendapat		13
			Saya merasa sulit berfikir ketika banyak tekanan		14
			Saya tenang dan berfikir panjang ketika menyelesaikan masalah	4	
3.	<i>Reach</i> (jangkauan)	Kemampuan mencerna permasalahan	Saya mampu beradaptasi dengan baik ketika ada permasalahan	5	
			Saya sulit mengambil langkah awal dalam menyelesaikan permasalahan		15
			Saya menyikapi masalah dengan tenang	6	

			Saya kesulitan mengambil inti dari permasalahan yang saya alami		16
			Saya cenderung lebih banyak mengeluh daripada bersyukur ketika ada permasalahan		17
			Hambatan yang terjadi dalam hidup saya membuat saya mudah putus asa		18
			Saya menerima kegagalan dan mencoba bangkit kembali	7	
			Batin saya tidak tenang ketika banyak tekanan		19
		Kemampuan memanfaatkan peluang	Saya suka mencoba hal baru	8	
			Saya sulit membaca dan memahami situasi		20
		<b>Total</b>			<b>20</b>

### Lampiran 3: Uji Coba Skala Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Carissa Farraas Yufi mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang, yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (Skripsi).

Apabila saudara seorang:

1. *Fresh Graduate* lulusan 2021-2023
2. Sedang mencari pekerjaan



Saya mohon kesediaannya untuk mengisi kuesioner berikut ini:  
<https://forms.gle/Ny2MWvXupD9gBqy66>

Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari saudara akan dijamin kerahasiaannya, karena data hanya digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian.

Atas perhatian dan bantuan yang saudara berikan saya ucapkan terimakasih sebesar besarnya

Wassalamualaikum Wr.Wb

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

<b>Aitem</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
Saya menghindari orang-orang yang membicarakan rencana dan pencapaian karir				
Saya masuk ke dalam komunitas pencari kerja untuk mendapatkan informasi pekerjaan				
Saya jarang keluar rumah karna takut ditanya seputar pekerjaan				
Saya menemui orang-orang dengan pengalaman kerja untuk mendapatkan ide dan saran				
Saya kesulitan mengontrol aktivitas hari-hari saya karena tidak tenang memikirkan pekerjaan				
Saya merasa konten di sosial media tentang pekerjaan adalah sesuatu yang sangat membantu saya tenang				
Saya gugup saat orang di sekitar mulai menanyakan apa rencana karir saya				
Saya tidak tegang ketika membahas tanggung jawab dari berbagai pekerjaan				

Saya khawatir tidak bisa mendapatkan pekerjaan				
Saya tenang dalam merencanakan karir				
Memikirkan adaptasi di lingkungan kerja membuat saya takut				
Saya merasa menemukan hal baru saat memikirkan tanggung jawab dalam pekerjaan				
Saya tidak bisa berhenti memikirkan betapa menakutkannya dunia kerja				
Berita tentang persaingan kerja tidak mengalihkan konsentrasi saya				
Konsentrasi saya terganggu apabila mendengar pembicaraan seputar kerja				
Pertanyaan seputar pekerjaan membuat saya sulit fokus pada hal lain yang sedang saya kerjakan				
Rumitnya proses masuk kerja membuat saya berkeringat dingin saat memikirkannya				
Saya tidak gemetar ketika ditanya mengenai pekerjaan				
Perut saya mual ketika memikirkan persaingan kerja				
Saya merasa tenang dan yakin saat melamar pekerjaan				
Saya tidak bisa tidur setiap memikirkan proses masuk kerja				
Pola tidur saya tetap teratur meski banyak memikirkan tentang lowongan pekerjaan				
Nafsu makan saya hilang ketika orang disekitar membahas pekerjaan				
Stamina saya tetap terjaga selama proses mencari pekerjaan				
Saya yakin terhadap segala sesuatu yang saya kerjakan				
Saya merasa percaya diri hanya ketika menyelesaikan tugas yang menurut saya mudah				
Baik pekerjaan mudah maupun sulit saya tetap yakin dapat menuntaskannya dengan baik				
Ketika menemui permasalahan yang sulit saya merasa tidak mampu menyelesaikannya				
Saya merasa tetap dapat berfikir jernih ketika mendapatkan tugas				

Ketika menemui tugas yang sulit saya merasa akan menjalani hari-hari yang buruk				
Alih-alih mengeluh, saya akan mencoba terlebih dahulu untuk menuntaskan tugas yang saya peroleh				
Tugas yang sulit membuat saya ingin putus asa bahkan sebelum saya mulai mengerjakannya				
Saya memiliki cara tersendiri untuk menumbuhkan motivasi dari dalam diri saya				
Pikiran dan kemampuan saya dalam menyelesaikan sesuatu bergantung pada situasi di mana saya berada				
Saya yakin tetap dapat bekerja dengan baik meski di bawah tekanan				
Saya merasa tidak mampu menyelesaikan sesuatu apabila berada di lingkungan yang menurut saya tidak nyaman				
Saya banyak mengambil pelajaran dari apa yang saya alami				
Ketika saya gagal dalam mencapai sesuatu, saya enggan melakukannya lagi				
Pengalaman buruk membuat saya berhati-hati dan pengalaman baik membuat saya termotivasi				
Kejadian buruk yang saya alami membuat saya takut mencoba lagi				
Saya percaya bahwa kesuksesan pasti akan datang				
Tantangan yang sulit membuat saya enggan melakukannya				
Kegagalan bukanlah akhir dari segalanya				
Ketika gagal saya akan terus berusaha mengembangkan diri				
Apabila saya berusaha pasti saya akan berhasil				
Saya takut gagal saat menyelesaikan sesuatu				
Saya yakin dapat menguasai diri saya dalam situasi apapun				
Saya ragu terhadap kemampuan yang saya miliki				
Saya menerima dengan baik setiap hal buruk dan baik yang datang				
Saya mudah marah ketika menemukan sesuatu yang tidak sesuai keinginan				

Saya mampu menghadapi situasi di luar kendali				
Saya sulit meminta maaf meski tahu bahwa saya salah				
Saya menimbang dari berbagai kemungkinan sebelum menentukan pilihan				
Saya sulit mengambil keputusan di bawah tekanan				
Saya mampu menetapkan pilihan pada setiap permasalahan				
Saya mudah mengambil keputusan yang membuat saya menyesal				
Saya tidak melihat sesuatu dari satu sudut pandang saja				
Saya kesulitan dalam menganalisis permasalahan				
Saya banyak belajar dari pengetahuan dan pengalaman orang lain				
Saya sulit membedakan fakta dan pendapat				
Saya melihat akar permasalahan sebelum mengambil langkah penyelesaian				
Saya merasa sulit berfikir ketika banyak tekanan				
Saya tenang dan berfikir panjang ketika menyelesaikan masalah				
Saya berprasangka buruk pada masalah yang saya alami				
Saya mampu beradaptasi dengan baik ketika ada permasalahan				
Saya sulit mengambil langkah awal dalam menyelesaikan permasalahan				
Saya menyikapi masalah dengan tenang				
Saya kesulitan mengambil inti dari permasalahan yang saya alami				
Ketika ada permasalahan hari-hari saya tetap produktif				
Pola makan dan tidur saya cenderung berubah ketika sedang banyak tekanan				
Saya mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang ada				
Saya cenderung lebih banyak mengeluh daripada bersyukur ketika ada permasalahan				
Saya mudah mengelola emosi positif dan negatif				
Hambatan yang terjadi dalam hidup saya membuat saya mudah putus asa				

Saya menerima kegagalan dan mencoba bangkit kembali				
Batin saya tidak tenang ketika banyak tekanan				
Saya suka mencoba hal baru				
Saya sulit keluar dari zona nyaman				
Saya memperluas relasi setiap ada kesempatan				
Saya sulit membaca dan memahami situasi				

#### **Lampiran 4: Uji Skala Penelitian**

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Carissa Farraas Yufi mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang, yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (Skripsi).

Saya ingin meminta bantuan pada saudara-saudara dengan kriteria sebagai berikut:

1. *Fresh graduate* dari Universitas di wilayah Kota Semarang
2. Dinyatakan lulus belum lebih dari 2 tahun (2021 - 2023)
3. Sedang mencari pekerjaan

Apabila saudara memiliki kriteria di atas, Saya mohon kesediaan dan partisipasi saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut ini: <https://bit.ly/3ybZNAf>

Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari saudara akan dijamin kerahasiaannya, karena data hanya digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian.

Atas perhatian dan bantuan yang saudara berikan saya ucapkan terimakasih sebesar besarnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Nama :

Jenis Kelamin :

Asal Perguruan Tinggi :

Tahun Dinyatakan Lulus :

Aitem	SS	S	TS	STS
Saya menghindari orang-orang yang membicarakan rencana dan pencapaian karir				
Saya jarang keluar rumah karna takut ditanya seputar pekerjaan				
Saya kesulitan mengontrol aktivitas hari-hari saya karena tidak tenang memikirkan pekerjaan				
Saya gugup saat orang di sekitar mulai menanyakan apa rencana karir saya				
Saya tidak tegang ketika membahas tanggung jawab dari berbagai pekerjaan				
Saya khawatir tidak bisa mendapatkan pekerjaan				
Memikirkan adaptasi di lingkungan kerja membuat saya takut				
Saya tidak bisa berhenti memikirkan betapa menakutkannya dunia kerja				
Berita tentang persaingan kerja tidak mengalihkan konsentrasi saya				
Konsentrasi saya terganggu apabila mendengar pembicaraan seputar kerja				
Rumitnya proses masuk kerja membuat saya berkeringat dingin saat memikirkannya				
Perut saya mual ketika memikirkan persaingan kerja				
Saya tidak bisa tidur setiap memikirkan proses masuk kerja				
Pola tidur saya tetap teratur meski banyak memikirkan tentang lowongan pekerjaan				
Nafsu makan saya hilng ketika orang disekitar membahas pekerjaan				

Stamina saya tetap terjaga selama proses mencari pekerjaan				
Saya yakin terhadap segala sesuatu yang saya kerjakan				
Baik pekerjaan mudah maupun sulit saya tetap yakin dapat menuntaskannya dengan baik				
Ketika menemui permasalahan yang sulit saya merasa tidak mampu menyelesaikannya				
Saya merasa tetap dapat berfikir jernih ketika mendapatkan tugas				
Ketika menemui tugas yang sulit saya merasa akan menjalani hari-hari yang buruk				
Alih-alih mengeluh, saya akan mencoba terlebih dahulu untuk menuntaskan tugas yang saya peroleh				
Tugas yang sulit membuat saya ingin putus asa bahkan sebelum saya mulai mengerjakannya				
Saya memiliki cara tersendiri untuk menumbuhkan motivasi dari dalam diri saya				
Pikiran dan kemampuan saya dalam menyelesaikan sesuatu bergantung pada situasi di mana saya berada				
Saya yakin tetap dapat bekerja dengan baik meski di bawah tekanan				
Saya banyak mengambil pelajaran dari apa yang saya alami				
Ketika saya gagal dalam mencapai sesuatu, saya enggan melakukannya lagi				
Kejadian buruk yang saya alami membuat saya takut mencoba lagi				
Tantangan yang sulit membuat saya enggan melakukannya				
Apabila saya berusaha pasti saya akan berhasil				
Saya takut gagal saat menyelesaikan sesuatu				
Saya ragu terhadap kemampuan yang saya miliki				
Saya mampu menghadapi situasi di luar kendali				
Saya mudah marah ketika menemukan sesuatu yang tidak sesuai keinginan				

Saya menimbang dari berbagai kemungkinan sebelum menentukan pilihan				
Saya sulit mengambil keputusan di bawah tekanan				
Saya mampu menetapkan pilihan pada setiap permasalahan				
Saya mudah mengambil keputusan yang membuat saya menyesal				
Saya kesulitan dalam menganalisis permasalahan				
Saya sulit membedakan fakta dan pendapat				
Saya merasa sulit berfikir ketika banyak tekanan				
Saya tenang dan berfikir panjang ketika menyelesaikan masalah				
Saya mampu beradaptasi dengan baik ketika ada permasalahan				
Saya sulit mengambil langkah awal dalam menyelesaikan permasalahan				
Saya menyikapi masalah dengan tenang				
Saya kesulitan mengambil inti dari permasalahan yang saya alami				
Saya cenderung lebih banyak mengeluh daripada bersyukur ketika ada permasalahan				
Hambatan yang terjadi dalam hidup saya membuat saya mudah putus asa				
Saya menerima kegagalan dan mencoba bangkit kembali				
Batin saya tidak tenang ketika banyak tekanan				
Saya suka mencoba hal baru				
Saya sulit membaca dan memahami situasi				

### Lampiran 5: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

#### Skala Kecemasan menghadapi dunia kerja (Y)

Item Soal	<i>Corrected Item- Total Correlation</i>	R Tabel 5%	Kesimpulan
Item01	.389	.361	Valid



Item02	.501	.361	Valid
Item03	.630	.361	Valid
Item04	.531	.361	Valid
Item05	.681	.361	Valid
Item06	.447	.361	Valid
Item07	.536	.361	Valid
Item08	.772	.361	Valid
Item09	.613	.361	Valid
Item10	.684	.361	Valid
Item11	.576	.361	Valid
Item12	.643	.361	Valid
Item13	-.184	.361	Tidak Valid
Item14	-.116	.361	Tidak Valid
Item15	.021	.361	Tidak Valid
Item16	.485	.361	Valid
Item17	.320	.361	Tidak Valid
Item18	.358	.361	Tidak Valid
Item19	.431	.361	Valid
Item20	-.365	.361	Tidak Valid
Item21	-.037	.361	Tidak Valid
Item22	.291	.361	Tidak Valid
Item23	.393	.361	Valid
Item24	.548	.361	Valid

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.905	16

**Skala Efikasi diri (X2)**

<b>Item Soal</b>	<b><i>Corrected Item- Total Correlation</i></b>	<b>R Tabel 5%</b>	<b>Kesimpulan</b>
Item01	.376	.361	Valid
Item02	.522	.361	Valid
Item03	.374	.361	Valid
Item04	.506	.361	Valid
Item05	.499	.361	Valid
Item06	.427	.361	Valid
Item07	.362	.361	Valid
Item08	.080	.361	Tidak Valid
Item09	.311	.361	Tidak Valid
Item10	.301	.361	Tidak Valid
Item11	.370	.361	Valid
Item12	.299	.361	Tidak Valid
Item13	-.151	.361	Tidak Valid
Item14	.596	.361	Valid
Item15	.408	.361	Valid
Item16	.469	.361	Valid
Item17	.416	.361	Valid
Item18	.054	.361	Tidak Valid
Item19	.640	.361	Valid
Item20	.715	.361	Valid
Item21	.559	.361	Valid
Item22	-.345	.361	Tidak Valid
Item23	.476	.361	Valid
Item24	.695	.361	Valid

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.810	16

### Skala Adversity Quotient (X2)

Item Soal	<i>Corrected Item- Total Correlation</i>	R Tabel 5%	Kesimpulan
Item01	.224	.361	Tidak Valid
Item02	.432	.361	Valid
Item03	.397	.361	Valid
Item04	.498	.361	Valid
Item05	.280	.361	Tidak Valid
Item06	.186	.361	Tidak Valid
Item07	.208	.361	Tidak Valid
Item08	.454	.361	Valid
Item09	.520	.361	Valid
Item10	.392	.361	Valid
Item11	.272	.361	Tidak Valid
Item12	.283	.361	Tidak Valid
Item13	.237	.361	Tidak Valid
Item14	.551	.361	Valid
Item15	.512	.361	Valid
Item16	.333	.361	Tidak Valid
Item17	.447	.361	Valid
Item18	.323	.361	Tidak Valid
Item19	.468	.361	Valid
Item20	.532	.361	Valid

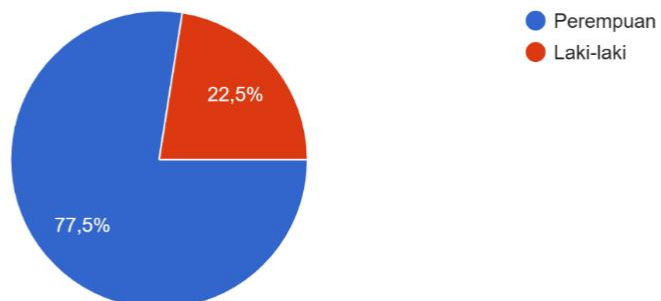
Item21	.667	.361	Valid
Item22	.486	.361	Valid
Item23	.470	.361	Valid
Item24	.218	.361	Tidak Valid
Item25	.399	.361	Valid
Item26	.406	.361	Valid
Item27	-.132	.361	Tidak Valid
Item28	.363	.361	Valid
Item29	.402	.361	Valid
Item30	.575	.361	Valid
Item31	.220	.361	Tidak Valid
Item32	.434	.361	Valid

### Reliability Statistics

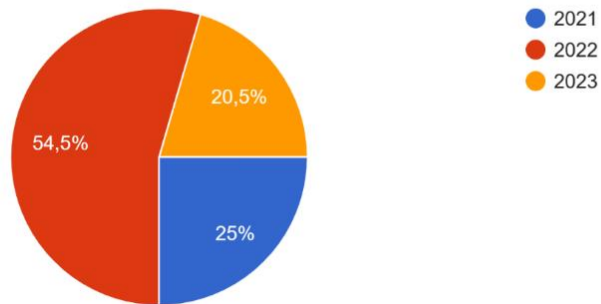
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.903	20

### Lampiran 6: Hasil Uji Deskriptif

Jenis Kelamin  
200 jawaban



Tahun dinyatakan lulus  
200 jawaban



### Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja	200	18.00	58.00	37.6850	8.21482
Efikasi Diri	200	32.00	64.00	46.3550	7.12903
Adversity Quotient	200	34.00	80.00	55.8050	8.16334
Valid N (listwise)	200				

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X \leq 29,5$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$29,5 < X < 46$	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	$X \geq 46$	Tinggi

### Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	30	15.0	15.0	15.0
	Sedang	135	67.5	67.5	82.5
	Tinggi	35	17.5	17.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X \leq 39,2$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$39,2 < X < 53,5$	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	$X \geq 53,5$	Tinggi

### Efikasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	43	21.5	21.5	21.5
	Sedang	121	60.5	60.5	82.0
	Tinggi	36	18.0	18.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X \leq 47,6$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$47,6 < X < 64$	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	$X \geq 64$	Tinggi

### *Adversity Quotient*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	24	12.0	12.0	12.0
	Sedang	143	71.5	71.5	83.5
	Tinggi	33	16.5	16.5	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

### Lampiran 7: Hasil Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		200
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.06834119
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.063
	Positive	.063
	Negative	-.051
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.055 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

### Lampiran 8: Hasil Uji Linieritas

#### ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi	Between Groups	(Combined) 1345.268	30	44.842	1.084	.361
	Linearity	.000	1	.000	.000	1.000

Dunia Kerja * Efikasi Diri	Deviation from Linearity	1345.268	29	46.389	1.122	.317
	Within Groups	6988.589	169	41.353		
	Total	8333.857	199			

### ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja * <i>Adversity Quotient</i>	Between (Combined)	828.826	38	21.811	.515	.991
	Linearity	.000	1	.000	.000	1.000
	Deviation from Linearity	828.826	37	22.401	.529	.988
	Within Groups	6816.054	161	42.336		
	Total	7644.880	199			

### Lampiran 9: Hasil Uji Hipotesis 1:

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	76.739	3.080		24.912	.000
	Efikasi diri	-.456	.088	-.453	-5.200	.000
	adveristy quotient	-.293	.100	-.254	-2.918	.004

a. Dependent Variable: Kecemasan menghadapi dunia kerja



**Lampiran 10: Hasil Uji Hipotesis 2:**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	76.739	3.080		24.912	.000
	Efikasi diri	-.456	.088	-.453	-5.200	.000
	adveristy quotient	-.293	.100	-.254	-2.918	.004

a. Dependent Variable: Kecemasan menghadapi dunia kerja

**Lampiran 11: Hasil Uji Hipotesis 3:**

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6101.027	2	3050.513	82.006	.000 <sup>b</sup>
	Residual	7328.128	197	37.199		
	Total	13429.155	199			

a. Dependent Variable: Kecemasan menghadapi dunia kerja

b. Predictors: (Constant), adveristy quotient, Efikasi diri

**Lampiran 12: Hasil koefisien determinasi:**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.674 <sup>a</sup>	.454	.449	6.099

a. Predictors: (Constant), adveristy quotient, Efikasi diri

### Lampiran 13: Dokumentasi Penyebaran Penelitian



### Lampiran 14: Daftar Riwayat Hidup

1. Nama Lengkap : Carissa Farraas Yufi
2. Tempat, Tanggal Lahir : Tegal, 08 Mei 2001
3. Alamat Rumah : Jl. Werkudoro No. 66, Ds. Pengabean, Kec.  
Dukuhturi, Kab. Tegal
4. No. Telp : 0895800432593
5. Email : Carissafaraas@gmail.com
6. Riwayat Pendidikan (Formal):
  - a. TK Aisyah Tegal
  - b. SDN Mangkukusuman 7 Tegal
  - c. SMP Pondok Modern Selamat Kendal
  - d. SMA Unggulan Pondok Modern Selamat Kendal
  - e. UIN Walisongo Semarang