

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Setelah bertahun-tahun belajar di bidang tertentu, mahasiswa tingkat akhir tentunya mendapatkan tuntutan dan tekanan yang jauh lebih besar dibandingkan saat berada di tingkat awal perkuliahan. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tugas-tugas baru untuk mempersiapkan langkah selanjutnya dalam kehidupan mereka setelah merampungkan perkuliahan. Salah satu dari tugas-tugas tersebut adalah menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat, talenta, dan pengetahuan yang dipelajari selama berkuliah (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Dewasa ini persaingan dalam dunia kerja semakin lama semakin ketat dan kompetitif. Pengangguran adalah salah satu dari banyaknya masalah yang dihadapi Indonesia karena ketidakseimbangan antara jumlah orang yang mencari pekerjaan dan jumlah pekerjaan yang tersedia. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), di Indonesia tengah terdapat 7,99 juta (5,45%) orang yang menganggur per Februari 2023, dari total angkatan kerja tahunan sebesar 146,62 juta. Dilansir dari laman kompas.com (2023), menurut Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia, Ida Fauziyah, lulusan perguruan tinggi menyumbang 12% dari total pengangguran di Indonesia. Banyaknya jumlah pengangguran dari lulusan perguruan tinggi disebabkan karena ketidaksesuaian antara kualifikasi perguruan tinggi dan pasar tenaga kerja. Menurut Noviyanti (2021), penyebab lulusan sarjana banyak yang menganggur karena kurangnya keterampilan yang dimiliki sehingga belum memenuhi kriteria dan standar kelayakan yang ditentukan oleh penyedia lapangan pekerjaan. Kecemasan terkait dunia kerja dapat timbul di kalangan mahasiswa tahun terakhir karena ketidakseimbangan antara jumlah individu yang mencari pekerjaan dengan kesempatan kerja yang tersedia.

Kecemasan terkait dunia kerja merupakan keadaan di mana seseorang merasa khawatir tentang penilaian pribadinya terhadap tujuan-tujuannya dalam dunia kerja, yang pada akhirnya dapat menciptakan konflik baik internal

maupun eksternal dalam dirinya (Wijayanti dkk., 2022). Temuan penelitian dari Hanim dan Ahlas (2020) menunjukkan bahwa terdapat 182 orang (55%) mengalami rasa cemas yang tergolong tinggi dalam menghadapi dunia kerja, 136 orang (41%) mengalami rasa cemas yang tergolong sedang dalam menghadapi dunia kerja, dan 14 orang (4%) mengalami rasa cemas yang tergolong rendah dalam menghadapi dunia kerja. Temuan penelitian dari Nugroho, Saniatuzzulfa, dan Scarvanovi (2022) menunjukkan bahwa terdapat 13 orang (16,25%) mengalami rasa cemas yang tergolong tinggi dalam menghadapi dunia kerja, 57 orang (71,25%) mengalami rasa cemas yang tergolong sedang dalam menghadapi dunia kerja, dan 10 orang (12,5%) mengalami rasa cemas yang tergolong rendah dalam menghadapi dunia kerja. Selanjutnya, Dewantari dan Soetjningsih (2022) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 13 orang (7,65%) mengalami rasa cemas yang tergolong sangat tinggi dalam menghadapi dunia kerja, 38 orang (22,35%) mengalami rasa cemas yang tergolong tinggi dalam menghadapi dunia kerja, 60 orang (35,29%) mengalami rasa cemas yang tergolong sedang dalam menghadapi dunia kerja, 51 orang (30,00%) mengalami rasa cemas yang tergolong rendah dalam menghadapi dunia kerja, dan 8 orang (4,71%) mengalami rasa cemas yang tergolong sangat rendah dalam menghadapi dunia kerja. Hal tersebut diperkuat dari temuan penelitian dari Simarmata, Aritonang, dan Uyun (2023) bahwa terdapat 7 orang (2,33%) mengalami rasa cemas yang tergolong tinggi dalam menghadapi dunia kerja, 193 orang (64,34%) mengalami rasa cemas yang tergolong sedang dalam menghadapi dunia kerja, dan 100 orang (33,33%) mengalami rasa cemas yang tergolong rendah dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian Hanifah dan Hakim (2023) juga menunjukkan bahwa terdapat 13 orang (6%) mengalami rasa cemas yang tergolong tinggi dalam menghadapi dunia kerja, 124 orang (58%) mengalami rasa cemas yang tergolong sedang dalam menghadapi dunia kerja, dan 76 orang (36%) mengalami rasa cemas yang tergolong rendah dalam menghadapi dunia kerja. Rasa cemas yang tergolong tinggi dapat disebabkan karena adanya aspek-aspek fisik, perilaku, dan kognitif yang muncul secara berlebihan dan di

saat yang tidak tepat. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Nevid Rathus, dan Greene (2005) bahwa rasa cemas merupakan suatu hal yang wajar terjadi sebagai sebuah reaksi saat menjumpai sesuatu yang dianggap mengancam, tetapi dapat berubah menjadi tidak wajar jika reaksi dan ciri-cirinya tersebut timbul di saat yang tidak tepat (Nevid dkk, 2005).

Mahasiswa tingkat akhir dapat semakin cemas jika kurang memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya. Hal tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa tingkat akhir merasa kesulitan ketika dihadapkan pada kendala yang berkaitan dengan pemilihan karir setelah lulus. Mahasiswa tingkat akhir dapat merasa kesukaran dalam mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan, atensi, dan bakatnya, karena tingkat persaingan yang tinggi, tantangan, dan berbagai isu kompleks terkait dengan dunia kerja (Noviyanti, 2021). Sejalan dengan hal itu, survei awal yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa penyebab mahasiswa tahun akhir di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta merasa cemas dalam menghadapi dunia kerja yaitu karena adanya ketakutan dan kekhawatiran yang berkaitan dengan dunia kerja, seperti takut tidak mendapat pekerjaan di masa depan, takut tidak dapat beradaptasi di lingkungan kerja, takut gagal dalam mencari pekerjaan, dan khawatir tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai harapan. Selain itu, rasa cemas juga disebabkan karena kurangnya keyakinan terhadap kemampuan atau *skill* yang dimiliki, persaingan kerja yang semakin ketat, dan semakin minimnya lowongan pekerjaan yang tersedia. Hal tersebut sesuai dengan definisi kecemasan menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005) bahwa kecemasan ialah kondisi emosional pada diri seseorang yang bercirikan rasa tegang yang kurang menyenangkan, keterangsangan fisiologis, dan adanya perasaan bahwa hal-hal yang negatif akan terjadi menimpanya. Lebih lanjut, Nevid, Rathus, dan Greene (2005) juga memaparkan bahwa rasa takut dan khawatir termasuk ke dalam ciri kognitif dari kecemasan sehingga dapat menyebabkan hilangnya rasa percaya diri dan memunculkan anggapan bahwa kesulitan dan hambatan merupakan suatu hal yang tidak dapat diatasi.

Kepercayaan diri dapat membantu mahasiswa tahun terakhir dalam mengatasi rasa cemas terkait dunia kerja. Hal tersebut dibuktikan dengan temuan penelitian dari Hanifah dan Hakim (2023) yang menunjukkan hasil bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dengan kata lain, semakin tinggi kepercayaan diri seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerjanya begitupun sebaliknya. Di sisi lain, mahasiswa di tahun akhir juga harus memiliki keyakinan untuk bertahan di dunia kerja agar mampu mengatasi semua tantangan atau hambatan. Di dalam psikologi, hal tersebut dapat disebut *adversity quotient*. Temuan penelitian lain dari Dewantari dan Soetjningsih (2022) menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *adversity quotient* seseorang maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerjanya begitupun sebaliknya. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat diperlihatkan bahwa kepercayaan diri dan *adversity quotient* berkontribusi untuk meminimalisasi kecemasan terkait menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tahun akhir.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, peneliti merumuskan masalah yaitu: “Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dan *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir?”. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: 1) untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, 2) untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, dan 3) untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

### **Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja**

Kecemasan ialah kondisi emosional pada diri seseorang yang bercirikan rasa tegang yang kurang menyenangkan, keterangsangan fisiologis, dan adanya

perasaan bahwa hal-hal yang negatif akan terjadi menimpanya (Nevid dkk, 2005). Sedangkan menurut Stuart (2006) kecemasan merupakan rasa khawatir seseorang yang menyebar, tidak jelas, dan berhubungan dengan perasaan-perasaan yang tidak berdaya. Kecemasan merupakan lawan patologis dari rasa takut yang normal, dimanifestasikan oleh perubahan keadaan hati, daya pikir, tingkah laku, dan aktivitas fisiologis (Adwas dkk., 2019). Perrotta (2019) memberi arti kecemasan sebagai respons individu pada situasi yang dianggap sebagai ancaman, yang melibatkan perasaan takut yang berlebihan, dorongan untuk mencapai tingkat kesempurnaan, keyakinan bahwa dirinya tidak dapat mengelola perasaannya tanpa mengetahui fakta, penilaian diri yang negatif, dan dorongan untuk mengendalikan situasi. Menurut Saviola dkk (2020), kecemasan merupakan suatu kondisi mental seseorang yang dapat diketahui dengan ciri-ciri seperti adanya perasaan khawatir, tegang, dan ketakutan yang bersifat intens terhadap sesuatu yang dianggap buruk dan mungkin terjadi di masa depan.

Mahasiswa akan dihadapkan pada dunia kerja dan tuntutan tugas baru untuk mencari pekerjaan setelah menyelesaikan semester akhir perkuliahannya (Wilfrida & Rahayu, 2023). Dalam memenuhi tuntutan tugas barunya, bukan tidak mungkin mahasiswa akan menemukan rintangan seperti persaingan yang ketat dalam mencari pekerjaan. Kurangnya kesiapan mahasiswa untuk mengoptimalkan daya saing di dunia kerja dapat menjadi penyebab mahasiswa rentan mengalami kecemasan saat memasuki dunia kerja (Wijayanti dkk., 2022). Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ialah kondisi emosional yang cenderung negatif, kurang memuaskan, dan ditandai dengan adanya rasa ketidaknyamanan dan kekhawatiran terhadap aspek-aspek yang kurang positif dalam lingkungan kerja.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja melibatkan tiga aspek kecemasan, sebagaimana dijelaskan oleh Nevid, Rathus, dan Greene (2005), yang meliputi:

a. Reaksi fisik

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat ditandai dan diketahui dengan ciri-ciri yang muncul pada kondisi fisiknya. Ciri-cirinya seperti sulit berbicara, suara bergetar saat berbicara, tangan bergetar, mudah berkeringat banyak, jantung berdebar-debar dengan keras, sulit bernafas, lemas, pusing, dan muncul keinginan untuk sering buang air kecil.

b. Perilaku

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat ditandai dan diketahui dari ciri-ciri yang muncul pada perilakunya. Ciri-cirinya seperti merasa terguncang dan berperilaku menghindar.

c. Kognitif (Pikiran)

Seseorang yang mengalami kecemasan dapat ditandai dan diketahui dari ciri-ciri yang muncul pada kondisi kognitifnya. Ciri-cirinya seperti muncul perasaan khawatir, kesulitan untuk berkonsentrasi, merasa terganggu, khawatir tidak dapat mengatasi permasalahan, dan munculnya keyakinan yang tidak memiliki alasan jelas bahwa hal-hal mengerikan akan segera muncul. Ciri-ciri lain yang menandakan kecemasan yaitu munculnya perasaan-perasaan takut dan tidak mampu sehingga menyebabkan hilangnya rasa percaya diri dan memunculkan anggapan bahwa situasi-situasi yang ada merupakan ancaman yang tidak bisa diatasi, seperti takut tidak dapat mengendalikan atau menyelesaikan permasalahan, takut terhadap situasi yang belum dipastikan menjadi nyata, dan takut tidak sanggup untuk mengatasi sumber dari rasa cemas.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan terkait menghadapi dunia kerja melibatkan tiga aspek kecemasan yakni aspek perilaku, kognitif (pikiran), dan reaksi fisik.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja melibatkan sejumlah faktor kecemasan sebagaimana dijelaskan oleh Nevid, Rathus, dan Greene (2005), yang mencakup:

a. Faktor sosial lingkungan

Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor-faktor dari sosial, seperti pemaparan peristiwa yang menyakitkan atau mengintimidasi dan tidak adanya dukungan sosial.

b. Faktor biologis

Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor-faktor dari biologis, seperti faktor genetik dan abnormalitas dalam jalur otak yang dapat menghambat tingkah laku repetitif atau memunculkan sinyal bahaya.

c. Faktor kognitif dan emosional

Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor-faktor dari kognitif dan emosional, seperti konflik psikologis yang belum selesai. Selain itu, faktor-faktor kognitif lain juga dapat mempengaruhi kecemasan seperti keyakinan yang keliru, ketakutan yang berlebihan, kekhawatiran terhadap ancaman yang berlebihan, dan self efficacy yang rendah. Kekhawatiran termasuk gejala kognitif dari kecemasan, diantaranya kekhawatiran bahwa tidak dapat mengatasi kesulitan dan hambatan.

d. Faktor perilaku

Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor-faktor dari perilaku, seperti kurang adanya kesempatan untuk pemunahan (*extinction*) karena melakukan penghindaran terhadap situasi dan objek yang ditakuti.

Tallis (1992) menyebutkan dua faktor yang menjadi penyebab timbulnya kecemasan terkait menghadapi dunia kerja, yaitu:

a. Individu, meliputi perasaan yang kurang percaya diri, tidak mampu melakukan pekerjaan, dan perasaan tidak memiliki tujuan untuk masa mendatang.

b. Lingkungan, meliputi rendahnya dukungan sosial dari orang lain sehingga memunculkan perasaan tidak disayangi, tidak dicintai, tidak didukung dan diberi motivasi oleh orang lain.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja melibatkan faktor-faktor kecemasan yaitu faktor biologis, sosial lingkungan, perilaku, kognitif dan emosional, serta faktor individu, dan lingkungan.

## **Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri ialah rasa yakin yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya, tidak takut bertindak, leluasa melakukan sesuatu sesuai keinginan, bertanggung jawab pada setiap perbuatan yang dilakukan, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri, mempunyai kemauan untuk berhasil, dan mampu berinteraksi secara sopan dengan orang lain (Lauster, 1992). Kepercayaan diri diartikan sebagai evaluasi individu terhadap dirinya secara keseluruhan mengenai apakah individu tersebut menyetujui atau tidak menyetujui dirinya sendiri dan apakah individu tersebut menyukai atau tidak menyukai dirinya sendiri (Higgins, 1996). Kepercayaan diri berarti mengenali kapabilitas, keinginan, dan kesadaran akan perasaannya sendiri (Bayat dkk., 2019). Hidayati dan Savira (2021) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan rasa yakin individu mengenai keunggulan dan kekurangan yang dimiliki. Berdasarkan beberapa pengertian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri ialah sikap yakin individu atas keunggulan dan kelemahan yang dimilikinya sehingga mendorong dirinya untuk berprestasi dan mencapai keberhasilan.

Kepercayaan diri terdiri dari beberapa aspek. Lauster (1992) menyebutkan lima aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

a. Keyakinan kemampuan diri

Keyakinan kemampuan diri ialah sikap individu secara positif mengenai dirinya sehingga apa yang dirinya lakukan akan dijalankan secara serius.

b. Optimis

Optimis ialah sikap seseorang secara positif dalam menghadapi apa saja yang terkait dengan diri, kemampuan, dan harapannya.

c. Objektif

Objektif ialah sikap seseorang yang memandang segalanya sesuai dengan kebenaran yang berjalan sesungguhnya dan bukan berdasarkan pendapat pribadi.



d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab ialah sikap seseorang untuk selalu bersikap menanggung konsekuensi dari segala sesuatu yang telah dilakukannya.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis ialah sikap seseorang untuk menelaah apa saja yang ada dengan gagasan-gagasan yang dapat diterima oleh nalar.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri mempunyai lima aspek yaitu optimis, rasional dan realistis, keyakinan kemampuan diri, objektif, dan bertanggung jawab.

Lauster (2003) menyatakan tiga faktor yang berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri seseorang, yaitu:

a. Kemampuan pribadi

Tingkat kepercayaan diri seseorang bisa terpengaruh oleh kemampuan pribadi. Kemampuan pribadi merupakan kapabilitas yang dimiliki oleh masing-masing orang dan dapat membantunya dalam mengembangkan diri. Dalam mengembangkan dirinya, seseorang tidak merasa cemas dalam berbuat, tidak ketergantungan pada orang lain, dan lebih mengetahui dengan baik talenta yang dimilikinya.

b. Interaksi sosial

Interaksi sosial dapat berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang. Interaksi sosial merupakan hubungan individu dengan lingkungannya, menerima, menghargai, dan bertoleransi dengan orang lain.

c. Konsep diri

Konsep diri dapat menjadi faktor kepercayaan diri pada seseorang. Konsep diri merupakan cara individu melihat dan melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri secara objektif untuk mengetahui lebih jauh tentang kelebihan dan kekurangannya.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tiga faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang mencakup interaksi sosial, kemampuan pribadi, dan konsep diri.

## **Adversity Quotient (AQ)**

Adversity Quotient (AQ) atau kecerdasan daya juang ialah kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi kesukaran dan mengubah setiap rintangan menjadi suatu tantangan yang perlu diatasi (Stoltz, 2000). *Adversity quotient* mencerminkan kapasiti seseorang untuk konsisten bertahan atau mencapai tujuan (Phoolka & Kaur, 2012). Menurut Wahyuni dan Masykur (2013), *adversity quotient* merupakan kesanggupan seseorang untuk memahami dan menangani persoalan yang ada dalam hidupnya sehingga mampu meraih keberhasilan yang sesuai dengan potensi-potensinya. *Adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang agar dapat bertahan pada kesukaran yang dinilai sebagai proses untuk melakukan pengembangan diri sehingga dapat mencapai tujuan (Agusta, 2014). *Adversity quotient* dapat menjelaskan tentang bagaimana seseorang dapat mengelola dan melewati rintangan kecil dan besar di dalam kehidupan sehari-harinya (Chadha, 2021). Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* mencakup kesanggupan individu dalam memberantas segala halangan yang ada sehingga dapat terwujudnya kesuksesan dan impian-impianya dengan baik.

Stoltz (2000) mengidentifikasi empat aspek dalam Adversity Quotient (AQ) yang dapat disingkat sebagai "CO2RE". Keempat aspek tersebut yaitu:

a. *Control* (Kendali)

*Control* merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pengendalian terhadap situasi-situasi yang dianggap sulit dan menunjukkan sejauh mana kendali berperan dalam kejadian yang mengarah pada kesukaran.

b. *Origin - Ownership* (Asal-usul dan Kepemilikan)

*Origin* dan *ownership* ialah kemampuan seseorang dalam mengungkapkan penyebab dari masalah yang dirasakan dan bagaimana seseorang bersedia bertanggung jawab untuk menerima kegagalan.

c. *Reach* (Dimensi Jangkauan)

*Reach* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan seberapa jauh dirinya mampu mempersepsikan kesulitan dan hambatan yang ada dan berpengaruh pada aspek-aspek yang lain di luar situasi.

d. *Endurance* (Daya Tahan)

*Endurance* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan kadar persepsinya tentang seberapa lama dampak buruk dari hambatan-hambatan mampu bertahan.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat, daya tahan, asal-usul dan kepemilikan, dimensi jangkauan, dan kendali sebagai aspek-aspek dari *adversity quotient*.

Selain itu, Stoltz (2000) juga menyebutkan faktor-faktor yang menjadi penyebab tinggi rendahnya *adversity quotient* seseorang. Faktor-faktor tersebut yaitu:

- a. Faktor internal, seperti hasrat, genetika, kemampuan, karakter, kemauan, keyakinan, kapasitas, kesehatan, dan intelektual atau kecerdasan.
- b. Faktor eksternal, seperti lingkungan dan pendidikan.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* melibatkan faktor internal dan eksternal sebagai komponennya.

Stoltz (2000) memaparkan tiga tingkat kesulitan pada *adversity quotient* yaitu:

- a. Kesulitan di masyarakat, ialah kesulitan yang terjadi di lingkungan sosial dan melibatkan masyarakat, meliputi rasa cemas terhadap keamanan, perekonomian, lingkungan, masa depan yang tidak jelas, sulitnya memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan, dll.
- b. Kesulitan di tempat kerja, ialah kesulitan yang terjadi di lingkungan kerja, meliputi permasalahan terkait gaji, pekerjaan jangka panjang, kehilangan pekerjaan, dan situasi-situasi lain di tempat kerja.
- c. Kesulitan individu, ialah kesulitan paling dasar sebagai gabungan dari kedua tingkat kesulitan sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* melibatkan tingkat kesulitan yaitu di masyarakat, tempat kerja, dan individu.

Temuan penelitian dari Hanifah dan Hakim (2023) memberikan bukti bahwa kepercayaan diri memiliki korelasi yang erat dengan tinggi rendahnya tingkat kecemasan terkait dunia kerja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja atau dengan kata lain semakin tinggi kepercayaan diri seseorang, maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Lebih lanjut, kepercayaan diri dapat mempengaruhi ketersediaan seseorang dalam memasuki dunia kerja (Auliya, 2020). Maka daripada itu, mahasiswa sudah seharusnya menanamkan rasa percaya diri pada dirinya sehingga rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja dapat dikurangi. Selanjutnya, temuan penelitian dari Dewantari dan Soetjningsih (2022) menyatakan bahwa *adversity quotient* mempunyai peran penting untuk mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa terkait dunia kerja. Mahasiswa berpotensi untuk menjumpai aral dan tantangan. Untuk mengatasi aral dan tantangan yang ada, mahasiswa tingkat akhir perlu memiliki kemampuan untuk mengurangi, mengelola, dan melawan ketakutannya sehingga tidak mengalami kecemasan (Dewantari & Soetjningsih, 2022). Sebab itu, mahasiswa sudah semestinya meningkatkan kemampuan *adversity quotient*nya sehingga rasa cemas saat menghadapi dunia kerja dapat dikurangi. Berdasarkan fenomena yang ada, persaingan kerja saat ini semakin ketat. Jumlah pencari kerja yang banyak dengan jumlah lowongan yang ada kondisinya tidak seimbang sehingga menyebabkan berbagai permasalahan, salah satunya pengangguran dan dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, diperlukan adanya kepercayaan diri dan *adversity quotient* agar mahasiswa mampu mengurangi kecemasannya terkait dunia kerja.

Penelitian ini mempunyai perbedaan dengan riset-riset terdahulu, diantaranya riset yang dilakukan oleh Nugroho, Saniatuzzulfa, dan Scarvanovi (2022) yang membahas kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan

menggunakan variabel lain yaitu regulasi diri dan grit. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Simarmata, Aritonang, dan Scarvanovi (2023) yang membahas kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan menggunakan variabel *self efficacy* dan jenis kelamin, serta menggunakan teori lain. Sedangkan, penelitian ini memiliki perbedaan yakni pada penggunaan variabel kepercayaan diri (X1) dan *adversity quotient* (X2) sebagai variabel independennya di mana kedua variabel tersebut belum pernah diteliti secara bebarengan dengan variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Y) sebagai variabel dependennya. Penambahan kedua variabel tersebut juga didasarkan atas saran yang terdapat pada riset-riset terdahulu. Perbedaan lainnya yakni pada pemilihan sampel penelitian yang kriterianya lebih spesifik yaitu mahasiswa/i aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019-2020 yang sedang berada di tingkat akhir.

Dari segi teoritis, riset ini berfungsi sebagai sumber pengetahuan tambahan bagi semua pihak. Riset ini juga dapat memberikan pemahaman tentang keterkaitan antara kepercayaan diri dan *adversity quotient* dengan tingkat kecemasan terkait menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Dari segi praktis, riset ini berfungsi untuk memberikan arahan pada mahasiswa tahun akhir supaya dapat menurunkan tingkat kecemasannya saat menghadapi dunia kerja, yakni dengan meningkatkan rasa percaya diri dan *adversity quotient*-nya. Untuk peneliti berikutnya, riset ini dapat dijadikan sumber referensi dan tinjauan literatur dengan topik pembahasan mengenai kepercayaan diri dan *adversity quotient*, serta hubungannya dengan kecemasan terkait menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Untuk kemajuan ilmu psikologi, peneliti berharap bahwa riset ini dapat turut berkontribusi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi klinis.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dapat terlihat bahwa kecemasan terkait menghadapi dunia kerja dapat dipengaruhi oleh kepercayaan diri dan *adversity quotient*. Maka daripada itu, penelitian ini memiliki hipotesis mayor yaitu "Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat

akhir". Selain itu, hipotesis minor pertama dalam penelitian ini yaitu "Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir", dan hipotesis minor kedua yaitu "Terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir".