

Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Kecemasan Karir pada Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Dunia Kerja di Universitas Al Azhar Indonesia

Azzahra Ramadhantya¹
Muhammad Yudi Ali Akbar²
Anisa Rahmadani³

Universitas Al Azhar Indonesia

Jl. Sisingamangaraja, RT.2/RW.1, Selong, Kec. Kby. Baru, Kota
Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12110
Email: azzahrarmd@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan karir dalam menghadapi dunia kerja merupakan perasaan cemas, khawatir atau stress yang individu rasakan saat akan memasuki dunia pekerjaan yang dalam penelitian ini dialami oleh mahasiswa semester akhir dari perguruan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan karir dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir. Metode pemilihan subjek menggunakan purposive sampling dengan metode penelitian kuantitatif, dan instrumen berupa skala likert. Pengambilan sampel diambil dari mahasiswa semester akhir Universitas Al Azhar Indonesia, dengan jumlah responden sebanyak 111 mahasiswa semester akhir. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *adversity quotient* termasuk kategori sedang dengan persentase sebesar (77,48%) dan pada kecemasan karir juga berada pada kategori sedang dengan persentase sebanyak (64,86%). Nilai koefisien regresi R² sebesar 0,108 atau 10,8%, dengan nilai signifikansi sebesar 0,00<0,05, sehingga dapat diartikan bahwa *adversity quotient* berpengaruh terhadap kecemasan karir. Penelitian ini menyarankan agar institusi pendidikan menyediakan program yang dapat meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa, guna membantu mengurangi kecemasan karir dan mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja.

Kata Kunci: *Adversity Quotient*, Kecemasan Karir, Mahasiswa Semester Akhir

ABSTRACT

Career anxiety in facing the world of work is a feeling of anxiety, worry or stress that individuals feel when going to enter the world of work which in this study is experienced by final semester students from universities. This study aims to look at the relationship between *adversity quotient* and career anxiety in facing the world of work in final semester students. The subject selection method uses purposive sampling with quantitative research methods, and instruments in the form of Likert scales. Sampling was taken from the final semester students of Al Azhar University Indonesia, with 111 final semester students as respondents. This study uses simple linear regression analysis. The results showed that the level of *adversity quotient* was in the moderate category with a percentage of (77.48%) and career anxiety was also in the moderate category with a percentage of (64.86%). The regression coefficient value R² is 0.108 or 10.8%, with a significance value of 0.00 <0.05, so it can be interpreted that *adversity quotient* affects career anxiety. This study suggests that educational institutions provide programs that can increase students' *adversity quotient*, to help reduce career anxiety and prepare themselves to face the world of work.

Keywords: *Adversity Quotient*, Career Anxiety, Final Semester Students

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan tempat yang luas bagi mahasiswa untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang diperlukan di masa depan. Setelah menyelesaikan pendidikan, mahasiswa diharapkan memiliki kompetensi dan keterampilan yang memadai untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja (Pool & Sewell, 2007). Dunia kerja menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena melalui pekerjaan, individu dapat memperoleh tujuan, tantangan, serta kesempatan untuk mengembangkan diri (Baruch, 2004). Mahasiswa semester akhir menghadapi transisi besar menuju dunia profesional, yang memerlukan persiapan matang untuk menentukan arah karir mereka.

Super dan Savickas (Khasanah & Sayekti, 2020) menyatakan bahwa pada tahap dewasa awal, yaitu rentang usia 15 hingga 24 tahun, individu berada dalam fase eksplorasi karir, yang mencakup penetapan tujuan karir, perencanaan langkah-langkah karir, pencarian identitas diri, dan mengumpulkan informasi mengenai perencanaan karir. Mahasiswa yang berada pada fase ini harus membuat keputusan penting terkait arah karir yang akan diambil di masa depan, dan keputusan ini sering kali dihadapkan dengan berbagai tantangan, salah satunya adalah tingginya persaingan di dunia kerja.

Ketidakseimbangan antara jumlah pencari kerja dan ketersediaan lapangan pekerjaan dapat memicu kecemasan karir, terutama di kalangan lulusan perguruan tinggi (Yunita, 2013). Data Badan Pusat Statistik (BPS) pada Februari 2024 menunjukkan angka pengangguran yang masih tinggi di Indonesia, dengan sekitar 7,20 juta orang menganggur, yang sebagian besar berasal dari lulusan perguruan tinggi (Said, 2024).

Kesulitan dalam memperoleh pekerjaan juga diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pencari kerja sering kali menghadapi kendala seperti kurangnya kesesuaian antara kualifikasi pendidikan dengan kebutuhan pasar kerja, rendahnya akses informasi terkait peluang kerja, serta semakin ketatnya persaingan di era globalisasi (Fotaleno & Batubara, 2024). Selain itu, faktor teknologi yang berkembang pesat turut memengaruhi lapangan pekerjaan, di mana sebagian besar perusahaan kini membutuhkan keterampilan khusus yang tidak selalu diperoleh melalui pendidikan formal (Lubis & Nasution, 2023).

Kecemasan karir sering kali muncul karena harapan yang tinggi untuk memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan pendidikan dan keterampilan, namun terbentur dengan kenyataan persaingan yang ketat dan keterbatasan lapangan pekerjaan (Priastiwi & Handayani, 2022). Mahasiswa semester akhir sering merasa tekanan internal karena ketidakpastian mengenai masa depan karir mereka (Cahyani, 2022). Selain itu, kecemasan karir tidak hanya disebabkan oleh ketidakpastian lapangan kerja atau tingginya angka pengangguran, tetapi juga oleh faktor internal seperti perasaan khawatir akan kegagalan, frustrasi pada tindakan hasil di masa lalu, memiliki evaluasi diri yang negatif, mempunyai orientasi diri yang negatif, serta perasaan negatif akan kemampuan yang dimilikinya (Wan dkk, 2020). Kecemasan ini dapat menghambat individu dalam membuat keputusan karir yang tepat, serta menghambat proses perkembangan karir mereka (Tsai dkk, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rachmady & Aprilia, 2018) menunjukkan bahwa banyak lulusan perguruan tinggi yang merasa cemas saat membicarakan dunia kerja, bahkan memilih untuk menghindari percakapan tersebut karena takut dengan kenyataan yang ada. Hal serupa juga ditemukan oleh Azhari & Mirza (2016), yang menyatakan bahwa mahasiswa menghadapi kecemasan tinggi terkait ketidakpastian masa depan mereka



setelah lulus. Kecemasan karir ini dapat menyebabkan dampak negatif pada individu, salah satunya gangguan perilaku menghindar (Muqaramma dkk, 2022). Selain itu, dapat menyebabkan depresi, rasa takut, khawatir, rendahnya rasa percaya diri, perasaan selalu gagal, kebiasaan melamun, mudah putus asa, dan bahkan kecemasan kronis (Isnaini dkk, 2015). Kecemasan karir yang tidak ditangani dengan baik dapat menghambat individu dalam mengambil keputusan penting terkait jalur karir, mempersiapkan diri menghadapi tantangan dunia kerja, dan dapat berujung pada ketidakpuasan serta kesulitan dalam mencapai tujuan karir (Daniels dkk, 2011). Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengelola kecemasan ini dengan baik agar dapat lebih siap menghadapi tantangan dan persaingan di dunia kerja (Agusta, 2014).

Holland (dalam Usmawati, 2019) menjelaskan bahwa kecemasan karir juga dapat dipengaruhi oleh ketidaksesuaian tipe kepribadian individu yang dijelaskan ke dalam model RIASEC, yaitu Realistik (R), Investigatif (I), Artistik (A), Sosial (S), Enterprising (E), dan Konvensional (C). Ketika individu memilih jalur karir yang tidak sesuai dengan tipe kepribadiannya, hal ini dapat memunculkan perasaan ketidakpuasan, frustrasi, dan kecemasan karir. Sebaliknya, kecocokan antara tipe kepribadian dan lingkungan kerja yang dipilih dapat meningkatkan kepuasan, produktivitas, dan keberhasilan dalam karir.

Kemampuan dalam mengatasi kesulitan yang menjadi sumber kecemasan karir bagi mahasiswa dalam kajian psikologi dikenal dengan istilah *Adversity Quotient*. (Stoltz, 2007) mengemukakan bahwa *Adversity Quotient* adalah suatu kecerdasan yang dimiliki seseorang untuk mengatasi kesulitan dan sanggup untuk bertahan hidup, dalam hal ini tidak mudah menyerah dalam menghadapi setiap kesulitan hidup. *Adversity Quotient* sangat dibutuhkan untuk individu mencapai kesuksesan dalam hidupnya karena jika individu memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi maka ia akan mampu mengejar kesuksesan meskipun banyak hambatan menghadang.

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa *Adversity Quotient* dapat memengaruhi kesuksesan individu dalam menghadapi tantangan. Penelitian yang dilakukan oleh (Verma dkk, 2017) menemukan bahwa *Adversity Quotient* dapat memengaruhi kemampuan individu untuk mengatur dan bekerja secara efektif dalam kondisi kurang menyenangkan atau di bawah tekanan. Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir cenderung memilih bidang pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat, tetapi untuk memasuki dunia kerja bukanlah hal yang mudah (Rahmadhani, 2018).

Hasil wawancara tiga mahasiswa semester akhir angkatan 2020 Universitas Al Azhar Indonesia menemukan bahwa mereka merasakan ketakutan yang cukup tinggi menghadapi dunia kerja. Faktor utama yang memengaruhi adalah keterbatasan kesempatan kerja yang sesuai dengan jurusan mereka, serta perasaan takut tertinggal saat melihat kesuksesan teman – teman di media sosial. Ketakutan ini sering kali membuat mereka menghindari pembicaraan tentang karir, yang pada akhirnya memperburuk kecemasan karir mereka.

Berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa semester akhir, seperti kecemasan karir akibat ketidakpastian masa depan dan ketatnya persaingan dunia kerja, membutuhkan pendekatan yang tepat untuk membantu mereka mempersiapkan diri secara optimal. *Adversity Quotient*, sebagai kecerdasan yang mampu meningkatkan ketangguhan dalam menghadapi kesulitan, menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan karir, bangkit dari kegagalan, dan membuat keputusan karir yang matang.



METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain regresi linear sederhana. Menurut Garaika dan Darmanah (2019) penelitian kuantitatif adalah sebuah metode penelitian yang menggunakan data berupa angka – angka dan penekanan pada pengukuran hasil yang objektif menggunakan analisis statistik. Pada penelitian ini telah ditentukan populasinya yakni mahasiswa semester akhir di Universitas Al Azhar Indonesia. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria (1) Mahasiswa Semester akhir di Universitas Al Azhar Indonesia. (2) Minimal Mahasiswa Semester 7 dan (3) Mahasiswa yang sedang mengalami fase transisi menuju dunia kerja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 111 mahasiswa yang telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert dengan skala kecemasan karir merujuk pada (Tsai dkk, 2017) dan skala *adversity quotient* merujuk pada (Stoltz, 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa semester akhir di Universitas Al Azhar Indonesia. Peneliti melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner dengan media google form yang disebarakan melalui media whatsapp dan Instagram. Didapatkan 111 responden dalam pengumpulan data dan semua responden ini digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini, sehingga tidak ada data yang dieliminasi. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan hasil yang akurat dan representif dalam analisis data. Penelitian ini dilakukan karena memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh antara *adversity quotient* dengan kecemasan karir dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Universitas Al Azhar Indonesia. Berdasarkan pelaksanaan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa semester akhir di Universitas Al Azhar Indonesia mengenai pengaruh antara *adversity quotient* dengan kecemasan karir, memperoleh hasil temuan yaitu:

Kategorisasi Skor Kecemasan Karir

Pada variabel kecemasan karir diukur menggunakan *Career Anxiety Scale* dari Tsai, dkk (2017) terdapat 19 aitem pernyataan dengan rentang skor 1-4 dan telah diisi oleh 111 responden.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Kecemasan Karir

Rumus	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
$X < 39,58$	Rendah	23	20.72%
$39,58 \leq 62,46$	Sedang	72	64.86%
$X > 62,46$	Tinggi	16	14.41%
Total		111	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat 20,72% (n=23) berada pada kategorisasi rendah, 64,86% (n=72) berada pada kategorisasi sedang dan 14,41% (n=16) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan karir yang sedang.

Kategorisasi Skor *Adversity Quotient*

Pada variabel *adversity quotient* diukur menggunakan skala pengukuran dari (Stoltz, 2007) terdapat 29 aitem pernyataan dengan rentang skor 1-4 dan telah diisi oleh 111 responden.

Tabel 2. Kategorisasi *Adversity Quotient*

Rumus	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase (%)
$X < 68.97$	Rendah	11	9.91%
$68.97 \leq 89.09$	Sedang	86	77.48%
$X > 89.09$	Tinggi	14	12.61%
Total		111	100%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa terdapat 9,91% (n=11) berada pada kategori rendah, 77,48% (n=86) berada pada kategori sedang, dan 12,61% (n=14) berada di kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat *adversity quotient* yang sedang.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang berkontribusi normal atau tidak. Berikut adalah tabel uji normalitas berdasarkan perhitungan melalui SPSS 25.0

Tabel 3. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		111
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.981173277
	Absolute	.074
	Positive	.074
Most Extreme Differences	Negative	-.042
Kolmogorov-Smirnov Z		.783
Asymp.Sig (2-tailed)		.571

Berdasarkan tabel 3, hasil uji *One Sample Kolomogorof-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kolom Asym.Sig (2-tailed) sebesar 0,571, yang artinya nilai

signifikansi tersebut melebihi 0,05. Maka dari itu data residual pada penelitian ini bisa dikatakan normal atau berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji yang berguna untuk mengetahui apakah hubungan variabel independent dan dependen memiliki pola yang lurus atau linear. Kriteria pengujian linearitas adalah jika signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data dapat dikatakan linier atau model regresi pada variabel bebas dapat digunakan untuk memprediksi variabel terikat.

Tabel 4. Uji Linearitas

			Sum Of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecemasan	Between	(Combined)	5893.600	36	163.711	1.404	.110
Karir*	Groups	Linearity	836.530	1	836.530	7.173	.009
<i>Adversity</i>		Deviation					
<i>Quotient</i>		from	5057.069	35	144.488	1.239	.218
		Linearity					
	Within Groups		8630.364	74	144.488		
	Total		14523.96	110	116.627		
			4				

Berdasarkan tabel 4 maka dapat dilihat pada kolom *deviation from linearity*, variabel *adversity quotient* dan kecemasan karir memiliki nilai signifikansi 0,218, yang artinya melebihi 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *adversity quotient* dan kecemasan karir.

Uji Hipotesis

Uji regresi ini digunakan untuk menguji pengaruh langsung *Adversity Quotient* terhadap kecemasan karir dan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *Adversity Quotient* dalam menjelaskan variasi kecemasan karir.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi

Model	Unstandardized		Standardized	t	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	75.759	6.889		10.997	.000
Total Var. Adversity Quotient	-.313	.086	-.329	0.329	.000

Berdasarkan tabel *Coefficients* dapat diketahui besar koefisien regresinya sebesar -0,313 yang artinya ketika adanya peningkatan 1 unit *adversity quotient* maka kecemasan karir cenderung menurun sebesar 0,313. Nilai koefisien pada tabel bernilai negatif sehingga arah pengaruh variabel independent (*adversity quotient*) terhadap variabel dependen (kecemasan karir) adalah negatif. Nilai konsistensi (*constant*) variabel kecemasan karir sebesar 75,759. Sehingga persamaan regresi pada kedua variabel tersebut sebagai berikut:

Tabel 6. Anova

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1568.382	1	1568.382	13.195	.000 ^a
Residual	12955.582	109	118.859		
Total	14523.964	110			

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansinya sebesar 0,000, dan nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat diartikan bahwa *adversity quotient* berpengaruh terhadap variabel kecemasan karir.

Tabel 7. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.329 ^a	.108	.100	10.902

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan besarnya nilai koefisien korelasi pearson

$r=0,329$ dan juga r^2 (r square) = $0,108$. Dengan nilai R^2 sebesar $0,108$ dapat diartikan bahwa variabel *adversity quotient* memberikan sumbangan sebesar $10,8\%$ terhadap variabel kecemasan karir, dan terdapat pengaruh dari faktor lain sebesar $89,2\%$ yang tidak diteliti.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di Universitas Al Azhar Indonesia yang terletak di Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, dengan melibatkan 111 responden. Dalam penelitian ini, 111 responden dijadikan sampel tanpa ada pengeliminasian data untuk memastikan hasil yang akurat dan representatif. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 23 mahasiswa dengan kecemasan karir rendah ($20,72\%$), 72 mahasiswa dengan kecemasan karir sedang ($64,86\%$), dan 16 mahasiswa dengan kecemasan karir tinggi ($14,41\%$). Mahasiswa dengan kecemasan karir sedang mampu memusatkan perhatian pada hal-hal penting dan mengesampingkan hal-hal lain, sehingga perhatiannya lebih selektif dan tetap terarah, yang membantu mereka tetap produktif (Noviyanti, 2021). Mahasiswa dengan kecemasan karir rendah cenderung sudah memiliki tujuan spesifik, meski perencanaan karir mereka belum sepenuhnya terbentuk, yang membuat mereka lebih santai dan percaya diri, tanpa khawatir tentang ketidakpastian karir (Muhdi Agung dkk, 2023). Sedangkan mahasiswa dengan kecemasan karir tinggi seringkali merasa takut berlebihan terhadap dunia kerja, mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan karir, dan menghindari situasi terkait dunia kerja, yang dapat memperburuk kecemasan mereka (Susilarini, 2022).

Aspek kecemasan karir yang dianut dalam penelitian ini berdasarkan teori (Tsai dkk, (2017) menunjukkan bahwa aspek yang paling tinggi pada mahasiswa semester akhir di Universitas Al Azhar Indonesia adalah keyakinan irasional tentang pekerjaan dan kemampuan pribadi. Banyak mahasiswa yang memilih pernyataan "saya tidak akan khawatir mengenai pekerjaan di masa depan karena saya berani mengambil tanggung jawab," yang berkaitan dengan faktor kecemasan karir menurut Greenberger & Padesky, (2016), yakni ancaman mental. Pernyataan ini mencerminkan sikap yang percaya diri dan tidak terpengaruh oleh ketakutan akan terbatasnya peluang pekerjaan. Di sisi lain, banyak mahasiswa juga memiliki pernyataan seperti "saya akan khawatir mengenai pekerjaan di masa depan karena saya kurang memiliki kemampuan untuk bekerja dengan orang lain" dan "saya akan khawatir tentang pekerjaan di masa depan karena saya tidak memiliki interpersonal yang baik." Kedua pernyataan ini mencerminkan ancaman sosial, yakni ketakutan akan penolakan atau dihina oleh rekan kerja terkait kemampuan bekerja dalam tim atau keterampilan interpersonal yang kurang memadai.

Kategorisasi skor *Adversity Quotient* menunjukkan bahwa 11 mahasiswa ($9,91\%$) berada pada kategori rendah, 86 mahasiswa ($77,48\%$) pada kategori sedang, dan 14 mahasiswa ($12,61\%$) pada kategori tinggi. Mayoritas mahasiswa berada pada kategori *Adversity Quotient* sedang, menurut Abidin, (2021) yaitu cenderung mampu mengubah kesulitan menjadi peluang dengan mengola mindset dan tetap tenang dalam menghadapi tantangan. Berdasarkan Stoltz, (2007) termasuk dalam kategori *Campers*, yang mampu bertahan dalam kesulitan, meski tidak selalu berusaha keluar dari zona nyaman. *Adversity quotient* tinggi menurut Hasanah & Azizah, (2021) yaitu mereka tidak takut menghadapi tantangan dan mampu mengubahnya menjadi peluang. Berdasarkan Stoltz (2007) termasuk dalam kategori *Climber*, yang berani menghadapi rintangan dan selalu mencari cara untuk berkembang meskipun ada kesulitan. *Adversity quotient* rendah menurut



Agusta, (2014) yaitu cenderung menghindari risiko dan tidak berusaha meningkatkan pengetahuan atau keterampilan mereka. Berdasarkan Stoltz (2007) termasuk dalam kategori *Quitters*, yang cenderung menyerah ketika menghadapi kesulitan dan menarik diri dari tantangan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap kecemasan karir mahasiswa semester akhir dalam menghadapi dunia kerja. Semua hipotesis yang diajukan diterima, dan koefisien regresi variabel *adversity quotient* menunjukkan nilai negatif, yang berarti terdapat hubungan antara *adversity quotient* dan kecemasan karir. Semua dimensi yang diuji menunjukkan nilai signifikansi koefisien regresi sebesar 0.000 ($p < 0.05$), menandakan bahwa seluruh dimensi tersebut bersifat negatif dan berpengaruh terhadap kecemasan karir. Uji hipotesis yang telah dilakukan dan penarikan kesimpulan hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dan kecemasan karir-0.313 yang menunjukkan bahwa ketika adanya peningkatan 1 unit *adversity quotient* maka kecemasan karir cenderung menurun sebesar 0,313. Pada tabel koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel *adversity quotient* memberikan sumbangan sebesar 10,8% terhadap variabel kecemasan karir, dan terdapat pengaruh lain sebesar 89,2% yang tidak diteliti. Pada kontribusi dengan persentase ini menunjukkan bahwa kecemasan karir adalah fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor selain *adversity quotient*. Beberapa kemungkinan faktor lain yang dapat berperan dalam kecemasan karir meliputi *self-efficacy*, motivasi intrinstik, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan, termasuk faktor ekonomi dan sosial (Santo & Alfian, 2021).

Handaru dkk, (2015) mengungkapkan *adversity quotient* yakni kemampuan untuk menghadapi kesulitan melalui tindakan dan digunakan untuk menangkap peluang. Hal ini sesuai dengan penelitian Dewanda, (2019) menunjukkan hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian tersebut memperoleh hasil hubungan negatif yang signifikan antara variabel *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Sementara itu, penelitian oleh Harahap & Pranungsari, (2020) menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara konsep diri dan *adversity quotient* dengan kecemasan yang dihadapi oleh remaja jalanan. Artinya, semakin tinggi konsep diri dan *adversity quotient*, semakin rendah kecemasan yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin rendah kedua variabel tersebut, semakin tinggi kecemasan yang dialami.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan dalam menghadapi kesulitan memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Dengan kata lain, kemampuan untuk mengatasi tantangan yang tinggi dapat mengurangi ketidakpastian karir yang dialami oleh mahasiswa semester akhir saat memasuki dunia profesional.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh *Adversity Quotient* Terhadap Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja di Universitas Al Azhar Indonesia” menunjukkan bahwa *adversity quotient* berpengaruh signifikan terhadap kecemasan karir mahasiswa semester akhir di Universitas Al Azhar Indonesia. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) pada semua dimensi yang diuji, yang berarti terdapat hubungan antara *adversity quotient* dan kecemasan karir.



Selain itu, hasil uji regresi menunjukkan angka negatif sebesar -0,313, yang menandakan hubungan negatif antara kedua variabel tersebut, artinya semakin tinggi *adversity quotient*, semakin rendah kecemasan karir yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baruch, Y. T. A.-T. T.-. (2004). *Managing careers: Theory and practice*. FT Prentice Hall.
- Greenberger, & Padesky. (2016). *Manajemen Pikiran*. Kaifa.
- Stoltz, G. P. (2007). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang* (Alih bahasa: Hermaya T.). PT Grasindo.
- Eny Usmawati, M. P. (2019). *Konsep Dasar Pilihan Karir Berdasarkan Teori Holland*. Artikel Teori Karir Holland – PPPPTK Penjas dan BK.
- Isnaini, Nur, D., Psikologi, F., & Muhammadiyah, U. (2015). Kecemasan pada pengangguran terdidik. *Jurnal Indigenous*, 13(1), 39–50.
- Khasanah, K., & Sayekti, S. (2020). Gambaran kematangan karir mahasiswa tingkat akhir Universitas Ivet. *Al-Mudarris*, 3(2), 113–124.
- Noviyanti, A. (2021). Dinamika kecemasan karir pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan*, 3(2), 1–23.
- Susilarini, T. (2022). Kecemasan menghadapi dunia kerja ditinjau dari self-efficacy dan jenis kelamin. *Jurnal Ikraith Humaniora*, 6(1), 88–93.
- Wan, Yasmami, & Rizky. (2020). Kematangan karir dan kecemasan karir menghadapi dunia kerja. *Jurnal Psikologi Mandala*, 7(1).
- Agusta, Y. N. (2014). Hubungan orientasi masa depan dan daya juang terhadap kesiapan kerja. *Psikoborneo*, 2(3), 133–140.
- Azhari, T. R., & Mirza, M. (2016). Regulasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja. *Mediapsi*, 2(2), 23–29.
- Daniels, L. M., et al. (2011). Relieving career anxiety and indecision. *Social Psychology of Education*, 14(3), 409–426.
- Fotaleno, F., & Batubara, D. S. (2024). Fenomena kesulitan Generasi Z mendapatkan pekerjaan. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(8), 3199–3208.
- Handaru, A. W., et al. (2015). Membangun intensi berwirausaha melalui adversity. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 17(2), 155–166.
- Harahap, I. D., & Pranungsari, D. (2020). Konsep diri dan adversity quotient. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2(1).
- Hasanah, S. U., & Azizah, S. N. (2021). Personal attributes, AQ, dan self-efficacy. *JIMMBA*, 3(4), 817–838.
- Lubis, N. S., & Nasution, M. I. P. (2023). Perkembangan teknologi informasi. *KOHESI*, 1(12), 41–50.
- Muhdi Agung, Q. A., et al. (2023). Kecemasan karir mahasiswa sarjana dan vokasi. *Jurnal Psikologi*, 1(3).
- Muqaramma, R., et al. (2022). Kecemasan karir mahasiswa tingkat akhir. *Sultra Educational Journal*, 2(1), 28–33.
- Pool, L. D., & Sewell, P. (2007). Graduate employability model. *Education and Training*, 49(4), 277–289.
- Priastiwi, D., & Handayani, H. (2022). Analisis tingkat pengangguran terbuka. *EKOMBIS REVIEW*, 10(2), 159–169.
- Rachmady, T. M. N., & Aprilia, E. D. (2018). AQ dan kecemasan kerja freshgraduate. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 54–60.
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). Dukungan sosial dan kecemasan kerja. *BRPKM*, 1(1), 370–378.
- Tsai, C. T., et al. (2017). Career anxiety scale development. *Journal of Hospitality and Tourism Education*, 29(4), 158–165.
- Verma, S., et al. (2017). EQ dan AQ. *IOSR Journal of Business and Management*, 19(1).



- Abidin, R. M. (2021). *Pengaruh adversity quotient terhadap kesiapan kerja mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Dewanda, F. (2019). *Hubungan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja*.
- Rahmadhani, A. (2018). *Hubungan self-efficacy dan adversity quotient dengan kecemasan kerja mahasiswa tingkat akhir*.
- Yunita. (2013). *Kepercayaan diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja*.
- Cahyani, N. (2022). *Strategi coping stress mahasiswa menghadapi kecemasan karir (studi kasus)*.
- DataIndonesia.id (2022). *Angka konsumsi ikan RI naik (sumber web pendukung)*.

