

**KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI  
EFIKASI DIRI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER DAN  
KECERDASAN ADVERSITAS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



*Intelligentia - Dignitas*

**SINDI NURSALAM**

**1108822009**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mendapatkan  
Gelar Magister

**PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2025**

# KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DITINJAU DARI EFIKASI DIRI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIER DAN KECERDASAN ADVERSITAS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Sindi Nursalam

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya tingkat pengangguran yang meningkat di antara individu yang memiliki gelar sarjana merupakan salah satu faktor utama yang memicu kecemasan di kalangan mahasiswa di tahun terakhir pendidikan tinggi mereka. Fenomena mahasiswa yang cemas menghadapi dunia kerja cenderung memiliki persepsi kemampuan pribadi yang rendah, keyakinan yang irasional mengenai pekerjaan, kurang memiliki pemahaman praktis tentang pengetahuan dan keterampilan profesional, dan memiliki keterbatasan informasi mengenai pekerjaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier dan kecerdasan adversitas terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan non-eksperimen. Data dikumpulkan dengan teknik kuesioner. Populasi terjangkau berjumlah 2.024 mahasiswa FIP UNJ dengan sampel 334 mahasiswa yang dihitung berdasarkan teknik *quota sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 27 for Macbook. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara efikasi diri dalam pengambilan Keputusan karier dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, terdapat pengaruh negatif tetapi relatif kecil terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja, dan terdapat pengaruh negatif signifikan antara efikasi diri dalam pengambilan Keputusan karier dan kecerdasan adversitas dengan kecemasan dunia kerja.

**Kata Kunci:** Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja, Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karier, Kecerdasan Adversitas

***ANXIETY FACING THE WORLD OF WORK IN TERMS OF CAREER  
DECISION-MAKING SELF-EFFICACY AND ADVERSITY QUOTIENT IN  
FINAL YEAR STUDENTS***

**Sindi Nursalam**

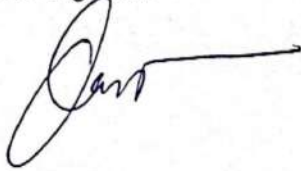
***ABSTRACT***

*This study is motivated by the increasing unemployment rate among individuals who have a bachelor's degree is one of the main factors that trigger anxiety among students in their last year of higher education. The phenomenon of students who are anxious about facing the world of work tends to have low perceptions of personal abilities, irrational beliefs about work, lack of practical understanding of professional knowledge and skills, and have limited information about work. The purpose of this study was to determine the effect of self-efficacy in career decision making and adversity intelligence on anxiety facing the world of work. This study uses a quantitative method of non-experimental approach. Data were collected using a questionnaire technique. The affordable population amounted to 2,024 FIP UNJ students with a sample of 334 students calculated based on the quota sampling technique. Data analysis was conducted using SPSS 27 for Macbook. The results showed that there was a negative and significant influence between self-efficacy in making career decisions and anxiety facing the world of work, there was a negative but relatively small influence on anxiety facing the world of work, and there was a significant negative influence between self-efficacy in making career decisions and adversity intelligence with world of work anxiety.*

**Keywords:** *Anxiety Facing the World of Work, Career Decision Making Self-Efficacy, Adversity Quotient.*

Judul : Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karier Dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Tingkat Akhir  
Nama : Sindi Nursalam  
No. Registrasi : 1108822009  
Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 30 Januari 2025

Pembimbing Utama

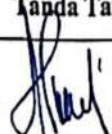


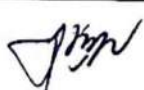



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D.  
NIP.197104262001121002

Pembimbing Pendamping



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
NIP. 197309151999032003

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggung Jawab) *		13-2-2025
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D (Wakil Penanggung Jawab) **		13-2-2025
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons (Ketua Dewan Penguji) ***		10-2-2025
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota Dewan Penguji I) ****		10-2-2025
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd (Anggota Dewan Penguji II) ****		12-2-2025

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
- \*\*Wakil Dekan 1 Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta
- \*\*\* Ketua Dewan Penguji
- \*\*\*\* Dosen Penguji

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS**

**Pembimbing I**



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D  
NIP 197104262001121002

**Pembimbing II**



Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD.  
NIP 197309151999032003

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling**



Dr. Eka Wahyuni, S. Pd., MAAPD.  
NIP 197309151999032003

Nama : Sindi Nursalam





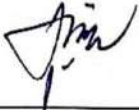

No. Registrasi : 1108822009

Angkatan : 2022



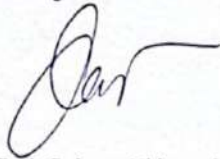
### HALAMAN PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Judul : Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karier Dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Tingkat Akhir  
Nama : Sindi Nursalam  
No. Registrasi : 1108822009  
Program Studi : Magister Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : 30 Januari 2025

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD NIP. 197309151999032003 (Koordinator Program Studi)		10 - 2 - 2025
2.	Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi, Ph.D NIP. 197104262001121002 (Pembimbing I)		12 - 2 - 2025
3.	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD NIP. 197309151999032003 (Pembimbing II)		10 - 2 - 2025
4.	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons NIP. 197908192005012002 (Ketua Penguji)		10 - 2 - 2025
5.	Dr. Herdi, M.Pd NIP. 198408052009121004 (Penguji I)		10 - 2 - 2025
6.	Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd NIP 196011121985031001 (Penguji II)		12 - 2 - 2025

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING  
DIPERSYARATKAN YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



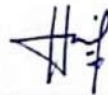
Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D  
Tanggal: 12-2-2025

Pembimbing II



Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
Tanggal: 10-2-2025

Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons  
(Ketua)<sup>1</sup>



(tanda tangan)

10-2-2025

(tanggal)

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD



(tanda tangan)

10-2-2025

(tanggal)

(Koordinator Prodi)<sup>2</sup>

Nama : Sindi Nursalam

NIM : 1108822009

Tanggal Lulus : 30 Januari 2025

Angkatan : 2022

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Studi Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

## SURAT PERNNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Sindi Nursalam  
NIM : 1108822009  
Tempat/Tanggal Lahir : Subang, 15 Mei 1999  
Program : Magister  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karier Dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” merupakan karya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila ditemukan hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Februari 2025

Yang menyatakan,

Sindi Nursalam  
NIM. 1108822009





KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini,

saya: Nama : Sindi Nursalam  
NIM : 1108822009  
Fakultas/Prodi : FIP/ Bimbingan Dan Konseling

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (... )  
yang berjudul :

.....  
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Efikasi Diri Dalam Pengambilan  
Keputusan Karier Dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.  
.....

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 22 Februari 2025

Penulis

Sindi Nursalam

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul “Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau dari Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karier dan Kecerdasan Adversitas Mahasiswa Tingkat Akhir UNJ”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program S2 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini merupakan hasil kerja keras dan dedikasi yang tidak mungkin terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak.

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku dosen pembimbing utama dan Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku dosen pembimbing pendamping kedua yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penelitian. Saya juga berterima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang telah memberikan dukungan moral dan motivasi.

Pada kesempatan ini penulis juga ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Murni Winarsih, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Dr Eka Wahyuni, MAAPD selaku Koordinator Program Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
3. Bapak dan ibu pengajar Program Magister Bimbingan dan Konseling di pascasarjana yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis selama mengikuti perkuliahan.
4. Kedua orang tua penulis Ibunda Een Rohaeni dan Bapak Tito Sunteki serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan baik material dan moril kepada penulis juga doa yang selalu dipanjatkan kepada Allah SWT, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
5. Rasa hormat dan Terima kasih penulis sampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Staf, Pegawai dan Mahasiswa Tingkat Akhir FIP yang telah mengizinkan untuk penelitian di Universitas Negeri Jakarta dan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

6. Terima kasih kepada Perpustakaan Pascasarjana yang telah menyediakan fasilitas dan sumber daya yang sangat membantu dalam penelitian ini.
7. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan Mahasiswa S2 2022 yang saling menyemangati, memotivasi, dan saling berbagi informasi dan pengetahuan.
8. Terima kasih kepada sahabat-sahabat tercinta Alifia, Rosalinda, Dahlia, Anes, Amelia, Rahel, Roland, Nindara, Rizka, Rita, Daffa, Dhiya, Shaban, Reka, Ikypai, Maya dll yang selalu kebersamai penulis baik suka maupun duka.
9. Teman-teman kerja yang tak ketinggalan pula selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis.

Semoga karya ini memberikan kontribusi berarti bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling dan bermanfaat bagi masyarakat. Saya berharap penelitian ini dapat menjadi inspirasi dan referensi bagi peneliti lainnya. Penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penelitian ini.

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PUBLIKASI</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	11
1. Secara Teoritis .....	11
2. Secara Praktis.....	11
G. Kebaharuan Penelitian ( <i>State of The Art</i> ) .....	11
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>14</b>
A. Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karier.....	14
1. Definisi.....	14
2. Dimensi-dimensi Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karier	16
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karier .....	18
B. Hasil Penelitian Relevan.....	19
C. Adversity Quotient .....	20
1. Definisi.....	20
2. Dimensi-Dimensi yang Mempengaruhi <i>Adversity Quotient</i> .....	21
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Adversitas .....	23

4. Tingkat dalam <i>Adversity Quotient</i> .....	25
D. Hasil Penelitian Relevan.....	27
E. Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	28
1. Definisi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja .....	28
2. Dimensi-dimensi yang mempengaruhi kecemasan dunia kerja.....	31
3. Jenis-jenis kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.....	32
4. Faktor-faktor penyebab kecemasan dalam dunia kerja.....	34
5. Ciri-ciri yang menyebabkan kecemasan dalam dunia kerja.....	36
F. Hasil Penelitian yang Relevan.....	36
G. Kerangka Berpikir .....	38
H. Hipotesis .....	42
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Metode dan Desain Penelitian pakai metode apa?.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel Peneliti.....	44
1. Populasi.....	44
2. Sampel .....	45
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	47
1. Career Deciosion Making Self-Efficacy .....	47
2. Adversity Quotient.....	47
3. Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja.....	48
E. Teknik Pengumpulan Data .....	48
1. Skala Career Decision Making Self-Efficacy .....	49
2. Skala Adversity Quotient.....	50
3. Skala Kecemasan Dunia Kerja.....	51
F. Teknik Analisis Data .....	52
G. Uji Instrument Penelitian.....	52
1. Uji Validitas .....	52
2. Uji Reliabilitas .....	55
H. Analisis Statistika Deskriptif.....	55
1. Uji <i>Normalitas</i> .....	56
2. Uji <i>Linearitas</i> .....	56



3. Uji <i>Multikolinearitas</i> .....	56
4. Uji <i>Heteroskedastisitas</i> .....	57
I. Uji Hipotesis .....	57
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
A. Gambaran Umum Responden Penelitian.....	59
B. Profile Responden.....	59
C. Analisis Deskriptif.....	61
D. Analisis Deskriptif Variabel Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karier.....	62
E. Analisis Deskriptif Kecerdasan Adversitas .....	63
F. Analisis Deskriptif Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.....	64
G. Uji Prasyarat Analisis .....	66
1. Uji Normalitas.....	66
2. Uji Multikoleniaritas .....	69
3. Uji Heteroskedastisitas.....	71
4. Uji Linieritas .....	72
H. Analisis Regresi Linier Berganda.....	75
I. Uji Hipotesis .....	77
1. Uji t (Parsial).....	77
2. Uji F (Simultan) .....	78
3. Uji Koefisien Determinasi atau R Square.....	80
J. Pembahasan .....	81
K. Keterbatasan Penelitian.....	95
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>97</b>
A. Simpulan.....	97
B. Rekomendasi.....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>101</b>
<b>LAMPIRAN - LAMPIRAN.....</b>	<b>115</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Populasi Penelitian Mahasiswa Tingkat Akhir UNJ di Fakultas Ilmu Pendidikan Yang Di Peroleh Pada Oktober 2024 .....	45
Tabel 3.2 Data Sampel Penelitian Mahasiswa Tingkat Akhir UNJ di Fakultas Ilmu Pendidikan 2018 s/d 2021 yang diperoleh pada Oktober 2024 .....	46
Tabel 3.3 Blue print skala career decision making self-efficacy .....	49
Tabel 3.4 Blue print skala adversity quotient .....	50
Tabel 3.5 Blue print skala Career Anxiety Scale .....	51
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas .....	52
Tabel 3.7 Hasil Uji Realibilitas .....	55
Tabel 4.1 Profi Demografis Responden .....	59
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif .....	61
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif Variabel X1 .....	62
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Variabel X2 .....	63
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Variabel Y .....	64
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	66
Tabel 4.7 Hasil Uji Multikoleniaritas .....	69
Tabel 4.8 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	71
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas X1 ke Y .....	72
Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas X2 ke Y .....	74
Tabel 4.11 Hasil Regresi Linier Berganda .....	75
Tabel 4.12 Hasil Uji t .....	77
Tabel 4.13 Hasil Uji F .....	78
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi atau R Square .....	80

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir .....	42
Gambar 4.1 Uji Normalitas Normal P-Plot .....	67



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dan telah melakukan penelitian.....	116
Lampiran 2. Surat LoA Penelitian dan Verfikasi GAD.....	118
Lampiran 3. Surat Verfikasi GAD Desiminasi Seminar Nasional.....	120
Lampiran 4. Minta Izin Insrumen Career Decision Making Self-Efficacy Yang Sudah Di Adaptasi.....	121
Lampiran 5. Minta Izin Instrumen Adversity Quotient Yang Sudah Di Adaptasi.....	122
Lampiran 6. Minta Izin Instrumen Career Anxiety Yang Sudah Di Adaptasi ....	123
Lampiran 7. Matrik CDMSE (X1) .....	124
Lampiran 8. Matrik Adversity Quotient (X2) .....	136
Lampiran 9. Matrik CAS (Y) .....	149
Lampiran 10. Instrumen Career Decision Making Self-Efficacy.....	162
Lampiran 11. Instrumen Adversity Quotient.....	166
Lampiran 12. Instrumen Career Anxiety Scale .....	171