

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa berada pada fase awal perkembangan dewasa. Santrock (2014) menjelaskan bahwa salah satu tujuan utama pada tahap ini adalah belajar untuk menerima dan beradaptasi dengan lingkungan di sekitar mereka. Menyelesaikan pendidikan tinggi dan memulai karier adalah beberapa tantangan perkembangan yang harus dihadapi, bersama dengan berbagai tuntutan hidup yang terus berkembang. Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan ini adalah dengan bekerja untuk memperoleh penghasilan. Mahasiswa tingkat akhir diharapkan mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja sesuai dengan minat, keterampilan, dan kemampuan yang dimiliki. Namun, hal ini sering kali lebih sulit dari yang dibayangkan karena banyaknya tantangan yang harus dihadapi (D. Sari & Astuti, n.d.).

Pentingnya pendidikan tinggi dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat semakin diakui. Salah satu langkah untuk memperoleh wawasan dan keterampilan yang lebih mendalam adalah melalui program sarjana (S1), yang memberikan akses pada keahlian tertentu yang mungkin tidak dimiliki oleh individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Namun, pada kenyataannya, gelar sarjana tidak selalu menjamin ketersediaan lapangan pekerjaan (Santo & Alfian, 2021)

Meskipun telah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, lulusan sering menghadapi tantangan di tempat kerja yang dapat memicu kecemasan dan tekanan emosional lainnya. Beiter, R, (2015) menyimpulkan bahwa mahasiswa tahun akhir menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun awal terkait persiapan pasca-kelulusan dan pencarian pekerjaan.

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. Sesuai statistik yang diberikan Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah pengangguran di Indonesia per Februari 2024 tercatat sebesar 7,86 juta, yang setara dengan sekitar 5,32% dari seluruh angkatan kerja. Di antara populasi ini, 871.860 individu diidentifikasi telah mencapai pendidikan perguruan tinggi.

Memasuki dunia kerja di bidang yang mungkin tidak sesuai dengan latar belakang pendidikan sering kali menyebabkan kecemasan bagi para lulusan baru. Hal ini juga

dialami oleh individu yang menghadapi kesulitan dalam mencari pekerjaan atau yang gagal membangun karier, sehingga memicu masalah kecemasan (Laily & Andriyani, 2024).

Menurut Aninda et al., (2023) kecemasan merupakan kondisi yang dapat mengganggu motivasi serta aktivitas sehari-hari, ditandai dengan rasa tegang, gelisah, takut, khawatir, dan kekhawatiran terhadap hal-hal yang belum terjadi atau tidak nyata. Greenberger & Padesky, (2016), menambahkan bahwa kecemasan sering dihubungkan dengan rasa khawatir atau gelisah yang muncul sebelum atau selama menghadapi situasi penuh tekanan, seperti wawancara kerja atau pemeriksaan medis. Selaras dengan ini, Nevid et al., (2014) menjelaskan kecemasan sebagai gangguan emosional yang ditandai oleh rasa tegang yang tidak menyenangkan, ketakutan terhadap masa depan, serta reaksi fisiologis tertentu.

Berdasarkan hasil survei, kecemasan dalam lingkungan kerja menjadi masalah yang signifikan dan memengaruhi banyak individu. Mereka yang mengalami kecemasan sering menghadapi tantangan dalam menyelesaikan tugas kerja, memenuhi tenggat waktu, menjalin hubungan *interpersonal*, serta menghadiri rapat atau melakukan presentasi (Park et al., 2018). Hal ini dapat berdampak pada pilihan karier mereka, seperti menolak promosi jabatan atau menghindari situasi yang dianggap menegangkan, misalnya berbicara di depan umum atau perjalanan bisnis (Pignault et al., 2023).

Kecemasan terkait dunia kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengalaman kerja atau ketidaksesuaian kompetensi lulusan dengan standar yang diharapkan (Azhari & Mirza, 2016). Priastanti & Pratitis, (2021) menyoroti bahwa keterbatasan peluang kerja dan tingginya tingkat persaingan turut berdampak pada prospek karier seseorang. Tsai et al., (2017) mencatat bahwa kecemasan karier juga dapat muncul akibat ketidakmampuan individu dalam membuat keputusan terkait masa depan karier mereka. Peneliti Sofyanty et al., (2024) Mereka merasa khawatir jika pekerjaan yang diperoleh tidak sesuai dengan latar belakang pendidikan, kurangnya pengalaman kerja, hubungan dengan rekan kerja, peluang karier, status pekerjaan, gaji, hingga perbandingan dengan saudara, keluarga, teman, atau orang lain yang sudah terlebih dahulu mendapatkan pekerjaan. Situasi lain yang menjadi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu tidak adanya kepastian untuk diterima bekerja yang telah mereka lamar, pekerjaan yang tidak sesuai dengan minatnya (Jannah & Cahyawulan, 2023). Serta tingginya syarat keterampilan dalam penerimaan kerja (Noviyanti, 2021).

Mahasiswa sarjana baru biasanya lebih gugup saat melamar pekerjaan daripada saat mereka menganggur. Banyak lulusan baru yang gagal memberikan kesan positif saat

wawancara kerja karena kurangnya pemahaman mereka terhadap pertanyaan wawancara dasar yang diajukan oleh para perekrut. Mereka merasa tidak mampu selama proses wawancara, cemas tidak lulus dan tidak mendapatkan pekerjaan, rendah diri dibandingkan orang lain, dan bahwa kegagalan adalah bagian yang terus-menerus dari kehidupan mereka dan bahwa mereka butuh waktu lama untuk bangkit kembali (Masril. et al., 2021).

Kualitas kinerja kerja dapat menurun akibat kecemasan saat berhadapan dengan lingkungan kerja. Kecemasan dapat menyebabkan sensasi kegelisahan dan kekhawatiran, membuat seseorang tidak mau terlibat dengan reka kerja dalam organisasi, takut berbicara di depan umum, dan ragu untuk menghadapi tantangan baru (Santo & Alfian, 2021).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Kelompok Penjaminan Mutu Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2021 terhadap 271 lulusan Fakultas Ekonomi (Lana Fauziah & Junarti, 2023), sebanyak 213 lulusan atau 78,60% dari total lulusan masih mencari pekerjaan. Sebanyak 15,87% (43 orang) lainnya telah memiliki pekerjaan, sementara 3,32% (9 orang) masih menganggur atau belum bekerja, 1,84% (5 orang) merintis usaha sendiri dan bekerja sendiri, serta 0,37% (1 orang) tengah menempuh pendidikan tambahan. Angka-angka ini menunjukkan betapa sulitnya bagi lulusan baru untuk mendapatkan pekerjaan.

Survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa 97% diantara mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja dalam kategori sangat tinggi. 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 (Tsai et al., 2017). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jannah & Cahyawulan, (2023) menunjukkan rata-rata skor kecemasan karier yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta sebesar 68.4 dari total skor maksimal sebesar 100. Perolehan skor ini lebih tinggi apabila dibandingkan dengan rata-rata perolehan skor kecemasan karier mahasiswa tingkat akhir di seluruh Indonesia sebesar 57 dari total skor maksimal 100 (Zulfahmi & Andriany, 2021). Pada penelitian lain, ditemukan bahwa 60% mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di Fakultas Ilmu Pendidikan mengalami sakit kepala saat memikirkan pekerjaan nantinya, 74,3% mahasiswa menganggap dirinya tidak mampu bersaing dalam seleksi kerja, dan 51,4% mahasiswa merasa gugup dan panik terhadap lapangan pekerjaan yang semakin sempit (Ismail et al., 2023).

Aspek kecemasan karier yang tertinggi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yaitu pada aspek *personal ability*. Hal ini dapat diartikan bahwa kecemasan karier yang paling dominan dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta adalah kecemasan mengenai kurang memadainya kemampuan dasar yang dimiliki untuk menghadapi dunia kerja (Jannah & Cahyawulan, 2023). Kecemasan menghadapi dunia kerja juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan karena mahasiswa merasa bahwa fokus keilmuan yang dipelajari selama perkuliahan yang sesuai dengan pekerjaan masih terbatas oleh kuota serapan tenaga kerja yang sangat terbatas untuk menjadi Aparatur Sipil Negara (ASN) dibandingkan dengan jurusan lainnya (Ismail et al., 2023). Di samping itu, kecemasan menghadapi dunia kerja juga timbul karena dilema yang dihadapi oleh mahasiswa rumpun ilmu pendidikan terkait dengan prospek karier di masa depan. Meskipun secara karier terdapat pilihan karier utama menjadi guru atau terjun pada bidang pendidikan, namun kenyataannya gaji guru atau tenaga pendidikan serupa cenderung dianggap kecil dibandingkan dengan pilihan karier lain yang tidak berhubungan dengan bidang studi ilmu pendidikan (Afdhol, 2021). Beragamnya pilihan karier di masa kini, ditambah dengan kenyataan tersebut mempersulit mahasiswa dalam bidang studi ilmu pendidikan dalam menentukan arah karier berikutnya (Sulistiawati & Jamilus, 2024). Ketika mahasiswa ilmu pendidikan lulus dan memilih bidang karier yang tidak selaras dengan bidang studi saat perkuliahan, maka situasi tersebut mengharuskan mahasiswa untuk menghadapi tantangan yang lebih berat saat memasuki dunia kerja, yaitu perlu menyesuaikan diri dengan bidang ilmu lain.

Banyaknya kesulitan dan rintangan yang dihadapi oleh para lulusan baru saat memasuki dunia kerja, mereka harus memiliki kecerdasan adversitas. Individu yang memiliki kecerdasan dalam menghadapi kesulitan yang tinggi akan berusaha untuk melewati kesulitan dan tantangan agar dapat bersaing untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai (Kamila et al., 2023). Karena kecerdasan adversitas mengukur kemampuan seseorang untuk menangani keadaan hidup yang sulit. Stoltz memperkenalkan empat dimensi kecerdasan adversitas berikut ini, yang disingkat menjadi CORE (*Control, Ownership, Reach, dan Endurance*), untuk memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai hal tersebut. Kendali adalah kemampuan seseorang untuk mengelola dengan baik konsekuensi yang tidak menguntungkan yang berhubungan dengan kehidupan mereka dan mengambil alih kendali. Kepemilikan berarti bertanggung jawab atas tindakan dan perilaku seseorang dan berusaha untuk memperbaiki situasi saat ini. Jangkauan adalah kapasitas untuk menahan dampak negatif dari kesulitan pada aspek lain dari kehidupan seseorang. Sebaliknya, daya

tahan adalah kemampuan untuk menahan dampak negatif dari gejolak emosi atau penderitaan sambil tetap mempertahankan optimisme akan masa depan, yang berada di luar segala rintangan (Saxena & Rathore, 2024).

Hasil survei Cahyani & Ahyanuardi, (2022) Temuan menunjukkan bahwa kecerdasan adversitas berkontribusi pada efek yang merugikan dan cukup besar pada tingkat kecemasan ketika individu dihadapkan pada tantangan yang terkait dengan mencari pekerjaan. Variabel kecerdasan adversitas sebagai faktor independen berkontribusi sebesar 18% terhadap variabel kecemasan sebagai faktor dependen.

Penelitian yang dilakukan oleh (Azky & Mulyana, 2024) menunjukkan bahwa *adversity quotient* adalah salah satu faktor internal yang memengaruhi kesiapan kerja. Sementara itu, (Violinda et al., 2016) menemukan bahwa faktor-faktor seperti *soft skills*, *locus of control*, dan *adversity quotient* secara bersama-sama memengaruhi kesiapan kerja sebesar 57,2%. Di sisi lain, penelitian (Nasrullah et al., 2023) analisis menunjukkan bahwa pengaruh *soft skill* dan *adversity quotient* terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa Fakultas Ekonomi di Universitas Muhammadiyah Makassar sebesar 11%.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Nurachmawati et al., (2023) menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki pengaruh sebesar 20,7% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dan kecemasan, di mana semakin tinggi tingkat *adversity quotient* pada lulusan baru, semakin rendah pula tingkat kecemasan mereka dalam memasuki dunia kerja, seperti yang teramati di Kota Padang. Selain itu, penelitian oleh (Putra & Suhariadi, 2021) melalui analisis regresi mengungkapkan bahwa *adversity quotient*, bersama dengan konsep diri, memberikan kontribusi sebesar 51,7% terhadap kecemasan yang dirasakan dalam menghadapi dunia kerja.

Tinggi rendahnya kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja juga dipengaruhi oleh efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier. Proses pengambilan keputusan karier sangat penting untuk perkembangan karier seseorang, karena setiap keputusan yang diambil dapat memengaruhi pilihan berikutnya. Proses ini melibatkan penilaian berbagai opsi yang ada dan mempertimbangkan dampaknya pada individu tersebut. Sering kali, seseorang perlu mengevaluasi berbagai pilihan secara matang sebelum menentukan jalur karier yang tepat (Tsai et al., 2017). Sebuah penelitian oleh Fajriani et al., (2023) menyatakan bahwa proses pengambilan keputusan karier melibatkan evaluasi dan seleksi di antara berbagai alternatif, yang pada akhirnya membimbing individu menuju pilihan jurusan akademik, jalur profesional, dan pekerjaan, yang dilakukan melalui

eksplorasi karier yang melibatkan pemahaman diri dalam kaitannya dengan dunia kerja. Memilih karier yang tepat adalah langkah penting untuk meraih kesuksesan. Sayangnya, banyak mahasiswa yang keputusan kariernya masih dipengaruhi oleh pihak lain, bukan hanya oleh keinginan pribadi. Penilaian terhadap jenis karier yang dianggap memiliki status sosial tinggi di masyarakat, seperti pekerjaan di bidang kesehatan, teknologi, pegawai negeri, atau bekerja di perusahaan besar, sering kali menjadi pertimbangan. Hal ini berkontribusi pada peningkatan jumlah pengangguran terdidik setiap tahunnya (Putra & Suhariadi, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier lebih memungkinkan untuk maju dalam pekerjaannya. Efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier pada mahasiswa telah terbukti membantu mereka untuk lebih memahami kekuatan dan kelemahan mereka sebagai persiapan untuk memasuki dunia kerja, sehingga mereka dapat membuat pilihan karier yang lebih baik (Hanifa et al., 2023).

Lebih lanjut, temuan Park et al., (2019) menunjukkan pengaruh mediasi efek positif harian terhadap hubungan kecerdasan emosional dengan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier harian dan kecemasan pilihan karier harian. Konselor dapat meningkatkan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier dan meminimalisir kecemasan dalam memilih pekerjaan dengan meningkatkan kecerdasan emosional dan afek positif harian klien. Karier juga merupakan faktor penting dalam bidang bimbingan dan konseling. Memahami kecemasan yang dialami mahasiswa saat memasuki dunia kerja ini sangat penting bagi para pengajar di perguruan tinggi dan universitas. Karena mereka yang cemas akan pekerjaan mereka di masa depan akan mengalami kerugian jangka panjang bagi individu.

Beberapa penelitian sudah banyak yang melakukan penelitian terkait faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja. Dalam beberapa penelitian yang di jadikan acuan oleh (Dewantari & Soetjningsih, 2022) mengungkapkan bahwa dalam kecemasan dunia kerja penelitian terdahulu telah berfokus berdasarkan skala kecemasan dari aspek kecemasan yang dikemukakan oleh (Nevid et al., 2014) empat aspek kecemasan: fisik (tangan berkeringat, kesulitan berbicara (gagap), suara tidak stabil (gemetar), jantung berdebar, sulit bernapas, lemas atau pusing), kognitif (berpikir negatif dan tidak rasional), dan perilaku. Hal ini didukung juga oleh penelitian dari Kasyfillah & Susilarini, (2021) skala kecemasan dari aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Ghufroon & Rini, (2012 : 144) yaitu aspek fisik, aspek emosional dan aspek mental atau kognitif.

Namun, masih terdapat dalam menjelaskan bagaimana kecemasan dunia kerja pada penelitian terdahulu masih banyak sekali yang menggunakan teori dari kecemasan secara general. Penelitian ini mengembangkan skala kecemasan menghadapi dunia kerja dengan yang lebih relevan dan spesifik dari teori (Tsai et al., 2017).

Beberapa hasil penelusuran *literature* mengenai kecemasan dunia kerja pada penelitian Larasati, (2024) Tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir di program studi bimbingan dan konseling tetap tinggi karena peristiwa yang belum terjadi. Tidak ditemukan hubungan antara kecemasan mahasiswa dengan efikasi diri dalam pemilihan karier. Skala kecemasan tidak berhubungan dengan karier. Sedangkan peneliti Elfina & Andriany, (2023) menyatakan bahwa temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara efikasi diri karier dan kecemasan karier di masa depan. Hal ini mengimplikasikan bahwa tingkat efikasi diri karier yang lebih tinggi menunjukkan kecemasan karier di masa depan yang lebih rendah. Pentingnya efikasi diri karier mendorong perlunya penelitian lebih lanjut terkait intervensi yang efisien. ke tidak konsisten dalam temuan penelitian tentang kecemasan dunia kerja menciptakan celah bukti yang signifikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang akan mengamati lebih jauh dan menuangkannya dalam bentuk penelitian yang berjudul “Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karier Dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka muncul berbagai permasalahan dalam penelitian ini mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja, antara lain sebagai berikut:

1. Mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan karena ada begitu banyak lulusan universitas tingkat strata yang menganggur. Lulusan baru sering merasa cemas untuk memulai karier mereka karena memasuki dunia kerja yang mungkin bukan merupakan jurusan yang mereka inginkan. Gangguan kecemasan sering dialami oleh mereka yang gagal dalam pekerjaan mereka atau yang mungkin mengalami kesulitan dalam mencari pekerjaan.
2. Kecemasan yang muncul sebelum wawancara atau tes psikologi sering kali berkaitan dengan kekhawatiran tentang kecocokan pekerjaan tersebut dengan latar belakang

pendidikan, pengalaman kerja, dan harapan pribadi. Selain itu, kecemasan juga dapat disebabkan oleh perbedaan antara informasi yang tercantum dalam iklan lowongan kerja dengan kenyataannya, serta faktor-faktor lain seperti karakter rekan kerja, kebijakan perusahaan, jalur karier, status karyawan, gaji, dan perasaan khawatir akan dibandingkan dengan saudara, keluarga, teman, atau orang lain yang sudah terlebih dahulu mendapatkan pekerjaan.

3. Banyaknya kesulitan dan rintangan yang dihadapi oleh para lulusan baru saat memasuki dunia kerja, mereka harus memiliki kecerdasan adversitas. Seseorang dengan kecerdasan adversitas yang tinggi akan berusaha untuk melewati kesulitan dan tantangan agar dapat bersaing untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai.
4. Kurang mempertimbangkan efikasi diri pengambilan keputusan karier yang merupakan proses memutuskan antara dua atau lebih tindakan alternatif yang mengarah pada pemilihan jurusan, profesi, dan pekerjaan tertentu melalui eksplorasi karier, yang melibatkan pengenalan, penimbangan, dan penilaian terhadap diri sendiri dalam hubungannya dengan dunia kerja untuk membuat pilihan karier yang tepat.

C. Pembatasan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, penelitian ini tidak akan membahas seluruh masalah yang ada. Untuk memperjelas dan memfokuskan penelitian, batasan masalah akan ditentukan pada pengaruh dari career decision making self-efficacy (X1), adversity quotient (X2), serta kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di UNJ (Y).

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, dengan memperhatikan sejarah dan batasan masalah seperti yang telah dijelaskan sebelumnya:

1. Bagaimana pengaruh Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karier terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ ketika menghadapi dunia kerja?
2. Bagaimana pengaruh Kecerdasan Adversitas terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ dalam menghadapi dunia kerja?
3. Bagaimana Efikasi Diri Dalam Pengambilan Keputusan Karier Dan Kecerdasan Adversitas secara bersama-sama terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir FIP UNJ dalam menghadapi dunia kerja?

E. Tujuan Penelitian

Berikut tujuan penelitian ini berdasarkan rumusan masalah yang teridentifikasi:

1. Menjelaskan dan mengkaji bagaimana efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier mahasiswa FIP tingkat akhir Universitas Negeri Jakarta dalam pengambilan keputusan karir mempengaruhi kecemasannya di dunia kerja.
2. Menjelaskan dan mengkaji bagaimana kecemasan mahasiswa FIP Universitas Negeri Jakarta di tempat kerja dipengaruhi oleh kecerdasan adversitas mereka.
3. Menjelaskan dan mengkaji bagaimana efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier dan kecerdasan adversitas mahasiswa FIP tingkat akhir Universitas Negeri Jakarta mempengaruhi kecemasannya di dunia kerja.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hal ini dimaksudkan agar temuan penelitian ini dapat memajukan ilmu psikologi secara signifikan, khususnya di bidang efikasi diri, kecerdasan adversitas, kecemasan di tempat kerja, dan pengambilan keputusan karier. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan psikologi yang lebih baik dan menjadi sumber yang berharga untuk penelitian di masa depan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling.

2. Secara Praktis

Kesimpulan penelitian ini dapat membantu siswa dan instruktur membuat keputusan berdasarkan informasi tentang karier, efikasi diri, kecerdasan adversitas, dan kecemasan yang muncul saat memasuki dunia kerja. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai alat evaluasi untuk membantu dosen dan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir, khususnya yang ingin mengajar bimbingan dan konseling, dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan refleksi untuk membantu mereka lebih mempersiapkan dan mengelola kecemasan mereka di tempat kerja. Temuan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengaman agar mahasiswa tidak merasa cemas berlebihan ketika memasuki dunia kerja.

G. Kebaharuan Penelitian (*State of The Art*)

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier serta kecerdasan adversitas terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja. Penelitian sebelumnya mengenai efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier memberikan wawasan yang berguna. Sebagai contoh, menemukan (Zhou et al., 2023) bahwa efikasi diri mahasiswa dalam pengambilan keputusan profesional memiliki dampak yang baik dan signifikan terhadap kemampuan

kerja. Para peneliti menemukan bahwa kinerja mahasiswa meningkat seiring dengan meningkatnya efikasi diri mereka dalam membuat keputusan karier. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri penting dalam pencarian kerja, motivasi untuk mencari pekerjaan, dan upaya mahasiswa untuk merencanakan karier mereka. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi dalam pengambilan keputusan karier lebih mungkin untuk terlibat dalam perencanaan karier, yang dapat menurunkan hambatan untuk memasuki dunia kerja dan meningkatkan kepercayaan diri dalam proses pengambilan keputusan karier.

Penelitian yang dilakukan oleh Elfina & Andriany (2023) terdapat hubungan negatif antara efikasi diri karier dan kecemasan akan karier di masa depan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri yang lebih kuat berkorelasi dengan penurunan kecemasan karier yang dirasakan. Temuan ini menekankan pentingnya konseling karier di perguruan tinggi, di mana konselor berperan sebagai fasilitator untuk membantu mahasiswa dalam merencanakan karier dan memperoleh informasi karier yang relevan. Dengan adanya perencanaan karier, mahasiswa dapat mengevaluasi minat dan keterampilan mereka, mengidentifikasi peluang karier, menetapkan tujuan, serta merancang langkah-langkah praktis untuk mencapai tujuan karier mereka.

Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2024) menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling mengalami kecemasan tinggi terkait hal-hal yang belum terjadi, tidak ditemukan hubungan signifikan antara kecemasan mereka dan efikasi diri dalam pemilihan karier. Penelitian ini juga mengungkapkan adanya ketidakkonsistenan dalam hasil yang berkaitan dengan kecemasan dunia kerja, yang membuka ruang untuk penelitian lebih lanjut guna menganalisis temuan tersebut.

Salah satu temuan baru dari penelitian ini adalah meskipun banyak kajian telah membahas efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier, kecerdasan adversity, dan kecemasan menghadapi dunia kerja, setiap penelitian memiliki karakteristik yang unik. Keunikan ini terletak pada tema yang diteliti, teori yang digunakan, metode dan jenis penelitian, serta pihak-pihak yang berperan dalam penelitian tersebut. Selain itu, tahapan dalam proses penelitian dan peran masing-masing pihak yang terlibat juga memberikan sudut pandang baru dalam penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewantari dan Soetjningsih (2022) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *Adversity Quotient* dan kecemasan memasuki dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil ini diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mempersiapkan diri lebih baik, baik dari sisi pengetahuan, pengalaman, maupun

kemampuan, guna menghadapi dunia kerja. Dengan meningkatkan wawasan tentang cara membangun kecerdasan adversitas, mahasiswa diharapkan mampu mengurangi kecemasan yang muncul saat memasuki dunia kerja.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Putra dan Suhariadi (2021)) menemukan bahwa variabel *ownership*, *reach*, *endurance*, dan *self-concept* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kecemasan di tempat kerja, menyumbang 51,7% dari varians ($R^2 = 0,517$). Namun, variabel *origin* tidak berpengaruh signifikan terhadap kecemasan dalam konteks penelitian ini.

Menurut Kamila et al. (2023), kecerdasan adversitas berperan penting dalam kesiapan individu menghadapi dunia kerja, khususnya bagi lulusan baru. Individu dengan kecerdasan adversitas yang tinggi cenderung lebih siap menghadapi tantangan di lingkungan kerja. Optimisme yang tinggi juga memperkuat kecerdasan adversitas, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kecemasan saat menghadapi dunia kerja. Dengan kemampuan ini, lulusan baru diharapkan lebih tangguh dalam mengatasi tantangan dan memanfaatkan situasi sebagai peluang untuk berkembang secara profesional dan pribadi.

Penelitian oleh Sofyanty et al. (2024) menemukan bahwa kecemasan menghadapi tempat kerja secara negatif dan signifikan dipengaruhi oleh kecerdasan adversitas, efikasi diri, serta kombinasi keduanya. Faktor internal seperti kecerdasan adversitas dan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier menjadi faktor penting yang memengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja. Temuan ini dapat menjadi acuan bagi guru Bimbingan Konseling atau konselor karier untuk membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi kecemasan yang mereka alami, sekaligus memperkaya wawasan tentang manajemen kecemasan di dunia kerja.