

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Uji Asumsi

Uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas, dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan untuk menguji sebaran data berdistribusi normal atau tidak, sedangkan uji linearitas, untuk menguji apakah variabel bebas dan terikat dalam penelitian memiliki hubungan yang linear atau tidak.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *kolmogorov smirnov* dengan bantuan *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) 23.0 for Windows*. Data dikatakan memiliki distribusi yang normal jika diperoleh nilai $p > 0,05$. Hasil uji normalitas untuk skala Berpikir Positif diperoleh $p = 0,200$ ($p > 0,05$), sehingga bisa disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Selanjutnya, uji normalitas juga dilakukan terhadap skala Kecemasan Peluang Kerja. Hasil menunjukkan bahwa nilai $p = 0,085$ ($p > 0,05$). Bisa disimpulkan bahwa data pada skala Berpikir Positif berdistribusi normal. Hasil uji normalitas terhadap kedua skala secara lengkap bisa dilihat pada lampiran E-1.

b. Uji Linearitas

Setelah melakukan uji normalitas, uji asumsi yang dilakukan berikutnya adalah uji linearitas. Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah variabel berpikir positif dan kecemasan peluang kerja memiliki hubungan yang linear. Data dikatakan memiliki hubungan yang linear jika nilai $p < 0,05$. Uji linearitas dilakukan dengan teknik *test for linearity*. Hasil dari uji linearitas yang telah dilakukan didapatkan nilai $F_{\text{linear}} = 82,190$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dari hasil ini, bisa dikatakan bahwa hubungan antara berpikir positif dan kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 linear. Hasil uji linearitas secara lengkap bisa dilihat pada lampiran E-2.

5.1.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment* dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) 23.0 for Windows*. Uji hipotesis ini dilakukan untuk melihat apakah ada hubungan antara berpikir positif dan kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Hasil uji korelasi *Product Moment* didapatkan $r_{xy} = -0,584$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), artinya hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dan kecemasan akan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, diterima. Semakin tinggi kemampuan berpikir positif mahasiswa, maka akan semakin rendah kecemasan peluang kerjanya, dan sebaliknya. Hasil uji hipotesis secara lengkap dapat dilihat pada lampiran F yang tertera.

5.2 Pembahasan

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji korelasi *Pearson* antara berpikir positif dan kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 didapatkan $r_{xy} = -0,584$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang negatif signifikan antara berpikir positif dan kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Semakin tinggi kemampuan berpikir positif yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah kecemasan peluang kerjanya.

Di masa pandemi Covid-19, tantangan dalam proses perolehan kerja semakin bertambah dan hal ini menimbulkan kecemasan peluang untuk kerja pada mahasiswa yang akan segera terjun ke lapangan untuk bekerja (Mahmud et al., 2021; Utama, Hastari, Damayanti, Kusuma, & Triyanti, 2021). Namun, dengan adanya kemampuan untuk berpikir secara proaktif dan positif, yaitu dengan memikirkan strategi yang tepat dalam mencari kerja dan berfokus pada perspektif yang lebih positif dari pandemi Covid-19, mampu mencegah dan menurunkan stres serta kecemasan yang terkait dengan kerja (Feiler & Powell, 2016; Gabriel et al., 2021; Kuswartanti & Khansa, 2020). Dengan pikiran yang positif, individu yang cemas dalam mencari peluang kerja akan tetap optimis dalam proses pencarian kerja (Gabriel et al., 2021). Hal ini juga didukung pendapat para ahli, bahwa cara individu berpikir akan sangat menentukan apakah individu akan mengalami kecemasan atau tidak (Clark & Beck, 2012; Greenberger & Padesky, 2016).

Individu yang selalu memiliki pikiran negatif seperti dirinya tidak mempunyai kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup, selalu memiliki ekspektasi negatif atas suatu hal, dan berfokus pada hal yang mengancam, maka kecemasannya akan tinggi pula. Sebaliknya, jika individu mampu berpikir positif bahwa tantangan dalam hidup pasti bisa diatasi, misalnya terkait minimnya peluang kerja dan percaya bahwa dirinya punya kemampuan untuk mengatasi hal tersebut, maka peluang kecemasan untuk muncul akan rendah (Clark & Beck, 2012; Greenberger & Padesky, 2016; Santoso & Rizkiana, 2018; Stallard, 2005).

Hasil penelitian ini, didukung dan diperkuat oleh penelitian dari Feiler dan Powell (2016), mengenai intervensi yang berfokus pada mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif, misalnya seperti membayangkan dan memikirkan hal-hal yang positif mengenai diri sendiri atau berfokus pada hal-hal diluar diri. Intervensi tersebut terbukti membantu dalam menurunkan kecemasan dalam proses melamar kerja pada calon pelamar kerja (Feiler & Powell, 2016). Serupa dengan Powers (2005), yang mengatakan bahwa berpikir positif merupakan salah satu cara dalam mengatasi kecemasan pencarian peluang kerja. Kecemasan pencarian peluang kerja mengandung beban-beban, yang bisa memunculkan emosi negatif, jika fokus individu hanya pada hal-hal yang sifatnya negatif. Dengan berpikir positif, emosi negatif dan beban-beban yang harus dipikul dalam kecemasan peluang kerja akan berkurang. Berpikir positif akan membawa optimisme dan emosi positif

sehingga individu akan mampu menggunakan potensinya secara maksimal untuk mencari kerja (Powers, 2005).

Pendapat di atas, juga didukung penelitian dari Alsaleh, Lebreuilly, Lebreuilly, dan Tostain (2016), bahwa individu berusia antara 18-20 tahun yang berpikir positif, lebih mampu dalam mengatasi dan menghadapi situasi yang tidak terkontrol. Hal ini berarti ketika pikiran positif pada individu yang mengalami kecemasan meningkat dan pikiran negatifnya berkurang, maka kecemasan individu akan berkurang juga (Alsaleh et al., 2016). Penelitian lainnya oleh Adriansyah, Rahayu, dan Prastika (2015), juga menunjukkan bahwa terapi berpikir positif efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa. Hal ini dikarenakan, berpikir positif mampu membantu mahasiswa dalam menafsirkan masalah yang dihadapi, sebagai sesuatu yang sifatnya sementara dan pasti dirinya mampu mengendalikan situasi tersebut.

Kecemasan peluang kerja juga termasuk dalam kecemasan akan masa depan, karena kekhawatiran mahasiswa untuk menjalani masa depannya akan meningkat, jika tidak mendapat pekerjaan (Al-Mohammadi, 2020; Surat & Ceran dalam Aslan & Ugras, 2021). Berpikir positif mampu menurunkan kecemasan akan masa depan. Diantaranya ada penelitian Al-Mohammadi (2020), menunjukkan bahwa berpikir positif memengaruhi kecemasan akan masa depan termasuk dalam hal peluang kerja pada individu dengan *thalasemia* secara negatif. Hal ini menunjukkan bahwa lemahnya kemampuan berpikir positif akan mengarahkan pada meningkatnya kecemasan akan masa depan, yang didalamnya termasuk kecemasan dan

ketakutan terkait minimnya peluang kerja yang tersedia, dan sebaliknya. Hasil yang serupa juga datang dari penelitian oleh Elela (2017), bahwa berpikir positif dan optimisme berhubungan secara negatif dengan kecemasan akan masa depan. Mahasiswa setelah diberi perlakuan berupa pelatihan berpikir positif dan optimisme, akan meningkat kepercayaan dirinya, mampu memandang masa depan secara lebih positif, dan berkurang rasa frustrasinya.

Penelitian dari Santoso, Rizkiana, dan Latipun (2019), bahwa berpikir positif berhubungan dengan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa dengan disabilitas. Ketika mahasiswa mampu berpikir positif, kecemasan akan masa depannya masih ada, namun berada pada tingkat yang rendah. Hal ini juga berlaku untuk kecemasan peluang untuk bekerja atau berkarir di masa depan mahasiswa tersebut. Ketika mahasiswa mampu berpikir positif terlepas dari kondisi fisiknya, mahasiswa tetap mampu berjuang dan berusaha untuk bisa berkarir atau bekerja, meskipun memang rasa cemasnya masih ada (Santoso et al., 2019). Penelitian Santoso dan Rizkiana (2018), juga menunjukkan berpikir positif membantu dalam mengurangi level kecemasan akan masa depan, termasuk kecemasan terkait kesempatan kerja. Dengan kemampuan berpikir positif yang dimiliki, kecemasan terkait kesempatan kerja lebih dapat dikendalikan dengan berusaha memaksimalkan potensi yang dimiliki.

Berpikir positif memiliki kontribusi sebesar 34,1% terhadap kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Sisanya yaitu sebesar 65,9% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian. Faktor-

faktor tersebut diantaranya adalah pengalaman negatif di masa lalu, pikiran yang tidak rasional, pikiran "*What if ...?*", gambaran pikiran, resiliensi, *adversity quotient*, *ego-depletion*, *self-discrepancy*, kebersyukuran, serta *self-efficacy* (Adler et al., 2017; Al-Ferhat et al., 2019; AlHarbi et al., 2020; Greenberger & Padesky, 2016; Mutia & Hargiana, 2021; Rabei et al., 2020; Siregar et al., 2021; Wahyuni & Muhari, 2013).

Hasil pengolahan terhadap data berpikir positif didapatkan mean empirik (ME) sebesar 70,08 dan mean hipotetik (MH) sebesar 60 dengan simpangan baku hipotetik (SBh) 10,82. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan berpikir positif sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Untuk data kecemasan peluang kerja, didapatkan mean empirik (ME) 47,32 dan mean hipotetik (MH) sebesar 52,5 dengan simpangan baku hipotetik (SBh) sebesar 9,42. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19, berada pada kategori sedang hingga rendah. Hal ini mungkin disebabkan karena kemampuan berpikir positif mahasiswa yang tinggi, sehingga kecemasan peluang kerja yang dirasakan tidak terlalu tinggi. Alasan lainnya mungkin karena berpikir positif memiliki banyak manfaat, diantaranya adalah mengurangi beban pikiran yang memicu timbulnya stres, memiliki kesehatan mental yang baik, dan menciptakan perasaan percaya diri sehingga lebih tidak mudah pesimis atau kehilangan harapan (Dena, Maskur, & Alfiatunnur, 2021).

Kecemasan peluang kerja pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 yang tidak tinggi, diduga juga disebabkan karena berpikir positif tidak hanya

mampu menurunkan kecemasan, tetapi dapat membantu dalam mengelola kecemasan juga (Zulni & Koentjoro, 2019). Berpikir positif membantu individu untuk menelaah dan memikirkan kembali situasi yang menimbulkan kecemasan termasuk menyadari pola pikir negatifnya, dan kemudian dapat memikirkan alternatif solusi pemecahan masalah (Zulni & Koentjoro, 2019). Albrecht (1980) dan Ubaedy (2008), juga mengatakan individu yang mampu berpikir positif akan memiliki lebih banyak ide dan solusi terhadap masalah yang dihadapi, misalnya terkait peluang untuk bekerja, serta optimis daripada hanya berdiam dalam keputusan dan pesimisme. Oleh karenanya, individu dengan pikiran positif akan terus berproses mencapai tujuan-tujuan hidup yang positif meskipun pernah gagal, menemui jalan buntu, atau menghadapi hambatan dalam hidup (Ubaedy, 2008).

Lebih lanjut, penelitian Montijn, Gerritsen, Son, dan Engelhard (2022) menyatakan bahwa pikiran positif mengenai tugas yang relevan di masa depan (misalnya, berhasil mendapat kerja, lulus sidang skripsi, dan bisa presentasi dengan lancar) mampu mencegah kecemasan berkaitan dengan tugas yang akan dijalani dan tidak menunjukkan adanya peningkatan kecemasan sesaat (*state anxiety*). Hal ini dikarenakan pikiran positif mengenai tugas yang relevan di masa depan, memiliki efek positif terhadap stres yang diantisipasi dan juga mampu meningkatkan performa dalam melakukan suatu tugas (Montijn et al., 2022). Dengan demikian, dikarenakan adanya kemampuan berpikir positif yang tinggi, subjek dalam penelitian mampu melihat Covid-19 dapat dilalui, mampu mempersiapkan diri untuk melamar

kerja dengan baik, serta optimis akan berhasil dalam memperoleh peluang kerja, sehingga mampu mengelola rasa cemas dalam memperoleh peluang kerja.

Penelitian ini tentunya tidak terlepas dari berbagai kelemahan. Kelemahan tersebut diantaranya adalah penelitian ini menggunakan *try out* terpakai, item-item yang tidak valid ikut dikerjakan oleh subjek dan tidak bisa diperbaiki, sehingga dapat mencemari hasil penelitian. Kelemahan lainnya adalah subjek dalam penelitian ini belum mewakili semua mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi yang ada di Semarang. Subjek dalam penelitian ini hanya berasal dari lima perguruan tinggi yang ada di Semarang.

5.3 Analisis Tambahan

5.3.1 Uji Beda t-Test pada Jenis Kelamin

Uji beda dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan kecemasan peluang kerja maupun berpikir positif antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, menggunakan uji t-Test. Pada kecemasan peluang kerja, didapati nilai rata-rata mahasiswa perempuan adalah 48,33 dan mahasiswa laki-laki adalah 43,50. Nilai rata-rata ini menunjukkan adanya sedikit perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, tetapi perbedaan tersebut tidak cukup berarti atau tidak signifikan. Uji homogenitas didapatkan bahwa $F = 0,000$ dan koefisien $t = 2,274$ dengan $p = 0,989$ ($p > 0,05$), berarti tidak ada perbedaan varians pada data kecemasan peluang kerja pada mahasiswa laki-laki dan perempuan (data homogen) sehingga layak untuk dibandingkan. Didapatkan $p = 0,025$ ($p < 0,05$). Sehingga

bisa disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kecemasan peluang kerja pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Berdasarkan nilai deskriptifnya, terbukti bahwa mahasiswa perempuan mengalami kecemasan peluang kerja lebih tinggi daripada laki-laki. Hasil ini didukung oleh penelitian Zulfahmi dan Andriany (2021), bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hal ini juga dijelaskan oleh Abu-Alkeshek (2020) bahwa perempuan mengalami kecemasan pencarian kerja yang lebih tinggi dibanding laki-laki, karena kesempatan kerja untuk perempuan yang memang lebih sedikit dibandingkan laki-laki.

Tabel 5.1

Perbedaan Kecemasan Peluang Kerja pada Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan

Jenis Kelamin	Mean	t	Sig. (2-tailed)
Perempuan	48,33	2.274	0.025
Laki-laki	43,50		

Selanjutnya, untuk berpikir positif, didapati nilai rata-rata mahasiswa perempuan adalah 69,52 dan mahasiswa laki-laki adalah 72,21. Nilai rata-rata ini menunjukkan adanya sedikit perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, tetapi perbedaan tersebut tidak cukup berarti atau tidak signifikan. Uji homogenitas didapatkan bahwa $F = 0,123$ dan koefisien $t = -1,805$ dengan $p = 0,726$ ($p > 0,05$), berarti tidak ada perbedaan varians pada data berpikir positif pada mahasiswa laki-laki dan perempuan (data homogen) sehingga layak untuk dibandingkan. Didapatkan $p = 0,280$ ($p > 0,05$). Sehingga bisa disimpulkan tidak terdapat perbedaan antara berpikir positif pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil ini didukung penelitian oleh Al-Mohammadi (2020), bahwa

laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan adanya perbedaan dalam berpikir positif. Hal ini berarti baik laki-laki maupun perempuan sama-sama mampu berpikir positif saat menghadapi situasi yang sulit, karena percaya bahwa semua orang menghadapi hal yang serupa. Uji beda t-Test untuk kedua data secara lengkap bisa dilihat pada lampiran G-1.

Tabel 5.2

Perbedaan Berpikir Positif pada Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan			
Jenis Kelamin	Mean	t	Sig. (2-tailed)
Perempuan	69,52	-1,805	0.280
Laki-laki	72,21		

5.3.2 Uji *One-way Anova* pada Perguruan Tinggi

Uji *one-way anova* digunakan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan kecemasan peluang kerja dan berpikir positif antara lima perguruan tinggi yang ada di Semarang. Pada data kecemasan peluang kerja, didapatkan nilai rata-rata PT 1 (48,83), PT 2 (47,79), PT 3 (48,32), PT 4 (45,00), dan PT 5 (44,47). Hal ini menunjukkan adanya sedikit perbedaan kecemasan peluang kerja antara tiap perguruan tinggi. Kemudian, hasil uji homogenitas dengan *test of homogeneity of variances*, didapatkan $p = 0,706$ ($p > 0,05$), berarti data homogen dan layak dibandingkan. Hasil uji anova menunjukkan $p = 0,462$ ($p > 0,05$), artinya tidak ada perbedaan dalam hal kecemasan peluang kerja antar lima perguruan tinggi di Semarang. Penelitian oleh Zulfahmi dan Andriany (2021), juga menunjukkan hasil serupa, yaitu tidak adanya perbedaan kecemasan menghadapi dunia kerja antar universitas atau perguruan tinggi. Jadi, bisa dikatakan bahwa di universitas atau perguruan tinggi manapun mahasiswa berkuliah, tidak akan terlalu berpengaruh pada

kesiapan mahasiswa dalam mencari kerja. Hal ini dikarenakan tingkat kecemasan yang dialami lebih dipengaruhi oleh apakah mahasiswa memiliki tujuan dan strategi yang tepat dalam mencari kerja. Jika mahasiswa strateginya tepat, maka kecemasannya akan rendah (Zulfahmi & Andriany, 2021).

Tabel 5.3

Perbedaan Kecemasan Peluang Kerja antar Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi	Mean	Sig.
PT 1	48,83	0,462
PT 2	47,79	
PT 3	48,32	
PT 4	45,00	
PT 5	44,47	

Selanjutnya, untuk data berpikir positif, didapatkan nilai rata-rata PT 1 (69,46), PT 2 (67,46), PT 3 (66,47), PT 4 (75,72), dan PT 5 (74,20). Hal ini menunjukkan adanya sedikit perbedaan berpikir positif antara tiap perguruan tinggi. Kemudian, hasil uji homogenitas dengan *test of homogeneity of varians*, didapatkan $p = 0,896$ ($p > 0,05$), berarti data homogen dan layak dibandingkan. Hasil uji anova menunjukkan $p = 0,025$ ($p < 0,05$), artinya ada perbedaan dalam hal berpikir positif antar lima perguruan tinggi di Semarang. Mahasiswa dari PT 4 memiliki kemampuan berpikir positif paling tinggi jika dilihat hasil deskriptif. Uji one-way anova untuk kedua data secara lengkap bisa dilihat pada lampiran G-2.

Tabel 5.4

Perbedaan Berpikir Positif antar Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi	Mean	Sig.
PT 1	69,46	0,025
PT 2	67,46	
PT 3	66,47	
PT 4	75,72	
PT 5	74,20	

