

ADVERSITY QUOTIENT DENGAN KECEMASAN DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Ulfah Rasyidin, Jasmadi, Rawdhah Binti Yasa

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

e-mail: ulfahasyidin69@gmail.com

ABSTRACT

One of the determinants for individuals to be declared successful in tertiary education is to complete the final project in the form of a thesis. However, in the work of thesis work students are often faced with various problems, including anxiety problems. One of the causes of students experiencing anxiety in completing their thesis is because of the low fighting power they have. The size of fighting power in psychological terms is called adversity quotient. This study aims to determine the relationship between adversity quotient and anxiety in completing a thesis on students of Ar-Raniry State Islamic University. The type of research used is correlational research with 313 students studied. The results showed that there was a significant negative relationship between adversity quotient and anxiety in completing a thesis on students of Ar-Raniry State Islamic University, with a correlation coefficient of -0.69, with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). That is, the higher the adversity quotient, the lower the anxiety in completing the thesis on students of Ar-Raniry State Islamic University.

Keywords: *Adversity Quotient, Anxiety in completing a thesis.*

ABSTRAK

Salah satu penentu bagi individu agar dinyatakan berhasil menempuh pendidikan di perguruan tinggi adalah dengan menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi. Namun dalam usaha mengerjakan skripsi mahasiswa sering dihadapkan dengan berbagai masalah, antara lain masalah kecemasan. Salah satu penyebab mahasiswa mengalami kecemasan dalam menyelesaikan skripsi adalah karena rendahnya daya juang yang dimiliki. Ukuran daya juang dalam istilah psikologi disebut dengan *adversity quotient*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan subjek yang diteliti sebanyak 313 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, dengan koefisien korelasi sebesar -0,629, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *adversity quotient*, maka semakin rendah kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Kata Kunci: *Adversity Quotient, Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi.*

PENDAHULUAN

Kesulitan dan hambatan saat penyelesaian skripsi yang dilakukan oleh

mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan dan hambatan tersebut

berkembang menjadi sikap negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan sehingga menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. (Yudha, 2013). Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi merupakan keadaan mengkhawatirkan yang dirasakan mahasiswa ketika berpikir mengenai suatu kegagalan yang kurang menyenangkan yang akan terjadi jika tidak mampu menyelesaikan skripsi (Nevid, Rathus, dan Greene, 2003). Lebih lanjut, kecemasan yang dikemukakan Yudha (2013) adalah perasaan khawatir yang tidak jelas dan bersifat menyebar serta berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya terhadap obyek yang tidak spesifik.

Kecemasan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari dan hampir setiap individu pernah mengalaminya. Kecemasan pada tahap tertentu akan berakibat buruk bagi kesehatan. Kartono (2015) sebagaimana dikutip oleh Rachmady (2017) mengungkapkan kecemasan merupakan reaksi emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan ketakutan. Perasaan takut tersebut timbul karena adanya ancaman atau gangguan terhadap suatu objek yang masih abstrak dan juga takut yang bersifat subjektif yang hal ini ditandai adanya perasaan tegang, khawatir dan sebagainya.

Salah satu hal yang dapat menjadi solusi dalam mengatasi dan mengurangi perasaan cemas saat menyelesaikan skripsi pada mahasiswa yaitu perlu adanya *Adversity Quotient*. *Adversity Quotient* yang ada dalam diri individu dapat terlihat dari sifat pengendalian diri

akan situasi yang mempengaruhi berbagai bidang kehidupan (Fitriany, 2008). Pengendalian diri dapat memotivasi seseorang untuk berprestasi dan bersaing dalam mencapai kesuksesan (Stoltz, 2000).

Adversity Quotient mempunyai tiga bentuk yaitu, (1) *Adversity Quotient* adalah kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan, (2) suatu ukuran untuk mengetahui respons terhadap kesulitan, (3) serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon terhadap kesulitan (Stoltz, 2000). Stoltz (dalam Utami, Hardjono, & Karyanta, 2014) berpendapat bahwa di antara banyak kekuatan yang dimiliki oleh individu, salah satunya yaitu seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan tersebut.

Stoltz (2000) juga memaparkan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk bertahan dan terus berjuang dengan gigih ketika dihadapkan pada suatu permasalahan saat menyelesaikan skripsi, memiliki motivasi, antusiasme, penuh dorongan dan ambisi, serta semangat yang tinggi, dipandang sebagai seseorang yang memiliki *adversity quotient* tinggi, sedangkan individu yang mudah menyerah, pasrah pada takdir, pesimistik, dan memiliki kecenderungan untuk senantiasa bersikap negatif, dapat dikatakan sebagai individu yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang rendah.

Untuk mengatasi tantangan, hambatan dan memperoleh kesuksesan maka dibutuhkan dimensi-dimensi dari *adversity quotient*, di antaranya yaitu

control (pengendalian), *origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan), dan *endurance* (daya tahan). Seseorang yang *adversity quotient*-nya tinggi mampu untuk mengatasi kesulitan, menguasai hidup dan menjadikan kesulitan sebuah peluang, maka individu tersebut dikatakan mampu mengontrol rasa cemasnya, sebaliknya seseorang yang *adversity quotient*-nya rendah maka akan mudah putus asa dan memiliki kecemasan yang cukup tinggi. Dengan demikian penulis berasumsi ada hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Stoltz (2000), mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *adversity quotient*, yaitu daya saing, produktivitas, kreativitas, motivasi, mengambil resiko, perbaikan, ketekunan, belajar, merangkul perubahan, keuletan, stress, tekanan, dan kemunduran. Selain faktor-faktor Stoltz (2000) mengemukakan *adversity quotient* membagi manusia dalam tiga kelompok, yaitu pertama, *quitters*, (mereka yang berhenti). Yaitu orang yang berhenti ditengah pendakian, gampang putus asa, mudah menyerah, cenderung pasif, tidak bergairah untuk mencapai puncak keberhasilan. Kelompok ini menolak perubahan karena kapasitasnya yang minimal. Kedua, *campers*, (mereka yang berkemah). Yaitu orang yang tidak mencapai puncak, sudah puas dengan apa yang dicapai, orang seperti ini yang sedikit lebih baik dari *quitters*, yaitu masih mengusahakan terpenuhnya kebutuhan rasa aman atau keamanan dan

kebersamaan serta masih bisa melihat dan merasakan tantangan. Pada skala hirarki kebutuhan Maslow, kelompok ini juga memiliki kapasitas yang tidak tinggi untuk perubahan karena cenderung terdorong oleh ketakutan dan hanya mencari keamanan dan kenyamanan. Ketiga, *climbers*, (Pendaki). Yaitu orang yang selalu berusaha mencapai puncak pendakian, pada skala kebutuhan Maslow mereka termasuk kedalam kebutuhan aktualisasi diri karena mereka siap menghadapi berbagai rintangan. Kelompok ini memang menantang perubahan-perubahan. Kesulitan ataupun krisis akan dihadapi walaupun perlu banyak energi, dedikasi ataupun pengorbanan.

Maksud dari pembagian kelompok manusia tersebut adalah manusia memiliki respon yang berbeda-beda dalam usahanya mencapai kesuksesan atau keberhasilan. Dorongan untuk mencapai keberhasilan disebut sebagai dorongan untuk mendaki, dan dalam pendakian terdapat tiga posisi kelompok yaitu pecundang (*Quitters*), pekemah (*Campers*), dan pendaki (*Climbers*). Berbeda dengan *quitters*, *climbers* adalah orang yang mendedikasikan diri untuk terus mendaki. Mereka memikirkan kemungkinan-kemungkinan dan berusaha menempuh kesulitan-kesulitan hidup dengan keberanian dan kedisiplinan. Mereka sering merasakan sangat yakin pada sesuatu hal yang lebih besar daripada diri mereka sendiri, tetapi justru keyakinan tersebut yang menguatkan mereka meskipun apa yang hendak dicapai dirasa menakutkan. *Campers* masih menunjukkan sejumlah inisiatif, dan sedikit semangat. Mereka

yang termasuk dalam *campers* mungkin tidak menggunakan seluruh kemampuannya karena mereka cenderung mencari situasi aman.

Adapun kecemasan yaitu sebuah perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan, tidak jelas, dan bersifat menyebar. Individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi sering merasa cemas, tetapi kecemasan mereka tidak berarti kemampuan mereka berfungsi dalam dunia menjadi terganggu. Nevid (2003) mengungkapkan kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Misalnya individu mencemaskan masa depan yang akan ia hadapi, hal tersebut masih bersifat normal apabila bisa mendorong individu tersebut untuk melakukan hal yang lebih positif dalam mengantisipasi timbulnya kecemasan yang tergolong abnormal.

Freud dalam Alwisol (2006) mengemukakan tiga jenis kecemasan yaitu sebagai berikut: Pertama, kecemasan realistik adalah takut kepada bahaya yang nyata ada di dunia luar. Kedua, kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau figur penguasa lainnya. Ketiga, kecemasan moral timbul ketika orang melanggar stantar nilai sesuatu. Kecemasan moral dan kecemasan neurotik tampak mirip tetapi memiliki perbedaan prinsip yaitu tingkat kontrol ego. Pada kecemasan moral individu tetap rasional dalam memikirkan masalahnya. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dikemukakan oleh Adler dan Rodman (dalam Annisa dan Ildil, 2016),

yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena analisis data akhir dilakukan dengan uji statistik. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UIN Ar-Raniry. Pada penelitian ini, populasi merupakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada sembilan Fakultas di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *sampling kuota* dan *sampling insidental*. ukuran sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 313 orang. Pengumpulan data menggunakan skala *adversity quotient* berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Stoltz (2000) dengan menggunakan empat dimensi yaitu kendali (*control*), asal usul dan pengakuan (*origin* dan *ownership*), jangkauan (*reach*), daya tahan (*endurance*) dan skala kecemasan berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocela yang merupakan

adaptasi dari skala yang disusun oleh Azhari (2016) dengan menggunakan tiga komponen yaitu emosi (*emotional*), kognitif (*cognitive*), dan fisik (*physiological*). Menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban meliputi SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh koefisien korelasi sebesar $-0,629$, dengan $p=0,000$. Artinya hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Bermakna bahwa semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient*, maka semakin tinggi kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Tabel 1
Hasil Analisis Hipotesis Data Penelitian

Variabel Penelitian	Pearson Correlation	P
<i>Adversity Quotient</i> dengan Kecemasan dalam menyelesaikan Skripsi	$-0,629$	$0,000$

Tabel diatas menunjukkan koefisien korelasi sebesar $-0,629$ yang merupakan korelasi negatif, yaitu terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi. Hubungan tersebut berarti bahwa jika

semakin tinggi *adversity quotient*, maka semakin rendah kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Sumbangan relatif *adversity quotient* dalam menurunkan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry dalam penelitian ini berdasarkan hasil perhitungan statistik yaitu sebesar 39,6%. Berarti 60,4% lagi dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain *adversity quotient*.

Puspitasari (dalam Rachmadi, 2017) menjelaskan individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan menyebabkan individu tersebut mampu bertahan mengatasi kecemasan sehingga mereka akan lebih terdorong untuk dapat mengerjakan sesuatu dengan baik, cenderung mempunyai sikap optimis, motivasi yang tinggi, tekun, dan ulet. Sehingga individu akan mampu menyelesaikan suatu kesulitan dengan baik atau mampu keluar dari hambatan tersebut.

Hasil penelitian secara deskriptif menunjukkan bahwa 75,7% mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry memiliki *adversity quotient* yang sedang, 15,6% memiliki *adversity quotient* yang tinggi dan 8,6% memiliki *adversity quotient* yang rendah Artinya tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry secara umum tergolong sedang, dan berada pada kategori *campers*. *Campers* merupakan golongan yang merasa cukup dengan apa yang sudah dicapai dan mengabaikan kemungkinan untuk melihat atau mengalami apa yang masih mungkin terjadi, yang masih menunjukkan usaha

dan yang masih mengerjakan apa yang perlu dikerjakan. Belajar untuk merasa puas dengan mengorbankan kemampuan untuk mencapai puncak, dan cenderung menjadikan rasa takut dan ketidaknyamanan sebagai motivasi serta tidak menyalahkan pihak lain atas kemunduran yang terjadi dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalah (Stoltz, 2000).

Stoltz (2000) juga menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan menjadikan seseorang memiliki kegigihan dalam hidup dan tidak mudah menyerah, memiliki kekebalan atas ketidakmampuan dirinya menghadapi masalah dan tidak akan mudah terjebak dalam kondisi keputusasaan, maka dapat disimpulkan bahwa dengan *adversity quotient* individu dapat mengurangi faktor pemikiran seperti menganggap dirinya tidak mampu menghadapi masalah dan berpikiran tentang hal buruk yang akan terjadi.

Selanjutnya hasil analisis data secara deskriptif variabel kecemasan dalam menyelesaikan skripsi menunjukkan bahwa 11,5% mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry memiliki kecemasan yang rendah, 75,4% memiliki kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang sedang, sisanya 13,1% memiliki kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang tinggi. Mayoritas subjek penelitian memiliki kecemasan dalam menyelesaikan skripsi yang sedang. Greenberger dan Padesky (dalam Rachmadi, 2017), menjelaskan bahwa perilaku seseorang yang mengalami kecemasan akan menghindari dan meninggalkan situasi permasalahan yang dialami, serta suasana hati yang cepat

berubah. Dalam hal ini mahasiswa tidak ingin membahas mengenai proses dalam penyelesaian skripsi. Berdasarkan fakta, mahasiswa yang mengalami kecemasan akan menghindari pembicaraan tentang skripsi dan cenderung mudah tersinggung

SIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, sebesar $r = -0,629$. Semakin tinggi *adversity quotient*, maka diikuti semakin rendahnya kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Sebaliknya, semakin rendah *adversity quotient*, maka diikuti pula dengan semakin tingginya kecemasan dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Peneliti menyarankan bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh agar dapat meningkatkan kecerdasan dalam menyelesaikan permasalahan, sehingga benar-benar mampu menyiapkan diri pada saat penyelesaian skripsi, dan dapat terhindar dari kecemasan yang berlebihan. Selanjutnya bagi tenaga pengajar diharapkan dapat meningkatkan skill *adversity quotient* dalam menghadapi masalah, sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi masalah dengan lebih tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Wijayanti, R., & Meftahudin, M. (2016). Pengaruh kepemimpinan islami, motivasi dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan dengan lama kerja sebagai variabel moderating. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 3(3), 185-192.
- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. UUM Press.
- Azhari, T. Riki. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. *Skripsi*. Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York; McGraw-Hill.
- Fitriany, Rany. (2008). Hubungan *Adversity Quotient* dengan Kemandirian pada Mahasiswa Perantauan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Diunduh dari <file:///C:/Users/User/Downloads/Documents/adversity%20quotian%20dan%20kecemasan/RANY%20FITRIANY-PSI.pdf>
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Puspitasari, R.T. (2013). *Self Consept dengan Adversity Quotient pada kepala keluarga difabel tuna daksa*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 01 No. 01.
- Rachmady, T M Noor. (2017). Hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* Universitas Syiah Kuala. *Skripsi*. Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Stoltz, P.G. (2000). *Adversity Quotient, mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: Grasindo.
- Utami, Hardjono, dan Karyanta. (2014). Hubungan antara Optimisme dengan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Uns yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Candrajawa*. Volume 2, nomor 5.
- Yudha, A.K. (2013). Hubungan Kecemasan Menghadapi Skripsi dengan Penggunaan Media Online: Facebook pada mahasiswa Keperawatan S1 di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Naskah Publikasi*.