

**PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN  
SEBAYA TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA YANG  
MENYELESAIKAN SKRIPSI DI UIN WALISONGO SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S1) Dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh :

**Rizqanu Aghdaq Aluwaisi (1907016079)**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2023**

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO FAKULTAS  
PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.  
76433370

### PENGESAHAN

Judul : *PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT DAN DUKUNGAN  
SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KECEMASAN  
MAHASISWA YANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI UIN  
WALISONGO SEMARANG*

Penulis : Rizqanu Aghdaq Aluwaisi  
NIM : 1907016079  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 29 Desember 2023

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Moh Arifin, S.Ag., M.Hum.  
NIP 197110121997031002

Penguji II

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.  
NIP 198605232018012002

Penguji III

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.  
NIP 196006151991031004

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A.  
NIP 199201019032036

Pembimbing I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si  
NIP 197304271996031001

Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A.  
NIP 198605232018012002

## NOTA PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI  
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185. Telp. 76433370

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

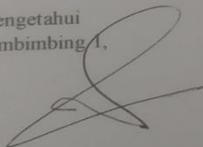
*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA YANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI UIN WALISONGO SEMARANG  
Nama : Rizqanu Aghdaq Aluwaisi  
NIM : 1907016079  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.  
*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing 1,

  
Prof. Dr. Baidi Bukhori, M.Si  
NIP: 19730427 199603 1001

Semarang, 15 September 2023  
Yang bersangkutan

  
Rizqanu Aghdaq Aluwaisi  
1907016079

## NOTA PEMBIMBING 2

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**  
**JURUSAN PSIKOLOGI**  
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Axsalamu'alaikum. wr. wb.*  
Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut

Judul : PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA YANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI UIN WALISONGO SEMARANG

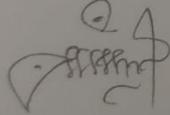
Nama : Rizqanu Aghdaq Aluwaisi  
NIM : 1907016079  
Jurusan : Psikologi

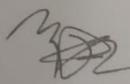
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Semarang, 15 September 2023  
Yang bersangkutan

  
Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A  
NIP: 198605232018012002

  
Rizqanu Aghdaq Aluwaisi  
1907016079

## **KATA PENGANTAR**

Al-hamdulillaahi robbil-,alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat, karunia dan hidayah-Nya yang selalu diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tucurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafa'atnya di yaumul qiyamah kelak. Amin ya robbal'alamin. Skripsi yang berjudul: pengaruh intensitas mengakses pesan tentang vaksin di whatsapp dan pengetahuan tentang vaksin terhadap minat untuk vaksinasi pada masyarakat di kecamatan kebumen kabupaten kebumen ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Terselesaikannya skripsi ini tidak hanya karena jerih payah penulis sendiri melainkan juga adanya bantuan dari berbagai banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag, selaku Plt Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Prof. Dr. Syamsul Maarif M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si, selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku Sekertaris Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. selaku pembimbing I yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Ibu Dewi Khurun Aini S.Pd.I., M.A . selaku pembimbing II dan juga Dosen Wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Seluruh Dosen Psikologi dan Kesehatan beserta staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai ilmu, pengetahuan, dan pengalaman.

Seluruh mahasiswa UIN Walisongo yang telah berkenan menjadi responden bagi penulis. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu oleh penulis yang telah membantu penulis unuk menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.

Kepada mereka semua penulis tidak dapat memberikan apa-apa, penulis hanya dapat mengucapkan terima kasih dengan setulus hati penulis. Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan mereka dengan balasan yang sebaik-baiknya. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karena itu, penulis memohon saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya dan semoga bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Semarang, 10 Desember 2023



Rizqanu Aghdaq Aluwaisi

NIM: 1907016079

## **MOTTO**

*“La Tahzan Innallaha ma’ana”*

*“I don’t wanna go through life being scared of it, being scared of love, being scared of rejection, being scared of failure, you’re amazing you gotta be amazing, and I need to like improve a bit. And that’s to celebrate the good moment while they’re happening and be grateful for everything. One thing I’m learning is I don’t mind what anyone thinks, it’s okay. How do you let the things that happen to you in the past, your ghost, how do you let them affect your present and your future, because there was a time when I was feeling like they’re gonna drag me down, kind of ruin my life. Life is beautiful, even the darker ones, they’re here for a reason, don’t ever let go and don’t give up.”*

- Chris Martin

## Daftar Isi

|   |             |
|---|-------------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>Daftar Isi .....</b>   | <b>viii</b> |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>xii</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....   | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....  | 6           |
| C. Tujuan dan Manfaat Hasil Penelitian .....  | 7           |
| D. Keaslian Penelitian .....  | 8           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>  | <b>12</b>   |
| A. Kecemasan (Y).....   | 12          |
| 1. Pengertian Kecemasan Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi.....                         | 12          |
| 2. Aspek – aspek kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi .....                     | 13          |
| 3. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi ..... | 15          |
| 4. Kecemasan dalam Perspektif Islam .....   | 16          |
| B. <i>Adversity Quotient</i> .....  | 17          |
| 1. Pengertian <i>adversity quotient</i> .....   | 17          |
| 1. Aspek – aspek <i>adversity quotient</i> .....  | 18          |
| 3. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>adversity quotient</i> .....                      | 19          |
| 4. <i>Adversity Quotient</i> dalam Perspektif Islam .....                                 | 21          |
| C. Dukungan Sosial Teman Sebaya .....   | 22          |

|  |   |           |
|--|---|-----------|
| 1.                                     | Pengertian dukungan sosial .....  | 22        |
| 2.                                     | Pengertian Teman Sebaya .....   | 23        |
| 3.                                     | Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya .....   | 23        |
| 4.                                     | Aspek – aspek dukungan sosial teman sebaya .....  | 24        |
| 4.                                     | Faktor – faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya .....                      | 25        |
| 5.                                     | Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Perspektif Islam .....                                 | 26        |
| D.                                     | Peran Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Kecemasan..... | 27        |
| E.                                     | Hipotesis .....   | 30        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b> |   | <b>32</b> |
| A.                                     | Jenis dan Pendekatan Penelitian.....  | 32        |
| B.                                     | Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....  | 32        |
| 1.                                     | Variabel Penelitian.....  | 32        |
| 2.                                     | Definisi Operasional.....   | 33        |
| C.                                     | Tempat dan Waktu Penelitian .....   | 34        |
| 1.                                     | Tempat Penelitian .....   | 34        |
| 2.                                     | Waktu Penelitian.....   | 34        |
| D.                                     | Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....   | 34        |
| 1.                                     | Populasi .....  | 34        |
| 2.                                     | Sampel.....   | 35        |
| 3.                                     | Teknik sampling.....  | 35        |
| E.                                     | Teknik Pengumpulan Data.....  | 35        |
| 1.                                     | Skala kecemasan .....   | 36        |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
| 2.   | Skala <i>adversity quotient</i> .....      | 39        |
| 3.   | Skala dukungan sosial teman sebaya .....   | 42        |
| F.   | Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur ..... | 45        |
| 1.   | Validitas.....                             | 45        |
| 2.   | Reliabilitas .....                         | 46        |
| G.   | Teknik Analisis Data .....                 | 47        |
| 1.   | Uji asumsi .....                           | 47        |
| 2.   | Uji hipotesis .....                        | 48        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> |  | <b>50</b> |
| A.   | Deskripsi Subjek.....                      | 50        |
| B.   | Uji Deskripsi .....                        | 50        |
| C.   | Hasil Penelitian.....                      | 51        |
| C.   | Pembahasan.....                            | 55        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>                         |  | <b>58</b> |
| A.   | Kesimpulan .....                           | 58        |
| B.   | Saran .....                                | 58        |
| <b>Daftar Pustaka .....</b>                        |  | <b>60</b> |

## ABSTRACT

*This research uses quantitative methods which aims to test empirically the influence of adversity quotient and peer social support on anxiety in student who are completing their thesis at UIN Walisongo Semarang. The sample use was 247 respondents and sampling used accidental sampling technique. The hypothesis tests used are simple regression analysis tests and multiple linear regression analysis tests. The results of the significance value between the adversity quotient and anxiety in students who complete their thesis are  $p=0.00$  ( $p\leq 0.05$ ), meaning that there is an influence of the adversity quotient on anxiety in students who complete their thesis at UIN Walisongo. Meanwhile, the significance value between social support from peers and anxiety in students completing their thesis is  $p=0.00$  ( $p\leq 0.05$ ), meaning that there is an influence of social support from peers on anxiety in students completing their thesis at UIN Walisongo Semarang. The significance value between the adversity quotient and peer social support and anxiety in students completing their thesis is  $p=0.00$  ( $p\leq 0.05$ ), meaning that there is an influence between the adversity quotient and peer social support on anxiety in students completing their thesis at UIN Walisongo Semarang.*

**Keywords:** *AQ, Social Support, Anxiety, Thesis.*

## ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang. Sampel yang digunakan sebanyak 247 responden dan pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling. Uji Hipotesis yang digunakan adalah uji analisis regresi sederhana dan uji analisis regresi linier berganda. Hasil nilai signifikansi antara *adversity quotient* dengan kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi sebesar  $p=0,00$  ( $p \leq 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo. Sedangkan nilai signifikansi antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi sebesar  $p=0,00$  ( $p \leq 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang. Nilai signifikansi antara *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi sebesar  $p=0,00$  ( $p \leq 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh antara *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang.

**Kata Kunci:** *AQ, Dukungan Sosial, Kecemasan, Skripsi*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Mental health disorders* telah dilaporkan di berbagai dunia. Berdasarkan data dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* pada tahun 2017 sebanyak 792 juta orang hidup dengan *mental health disorders* atau setidaknya (10.7%) dari populasi dunia. Ini berarti 1 lebih sedikit dari setiap 10 orang di dunia mengalami *mental health disorders*. Dari berbagai gangguan psikologis seperti depresi, bipolar, anoreksia, bulimia dan adiksi obat – obatan, kecemasan menjadi gangguan yang paling banyak dialami oleh individu sebanyak (3.8%) atau setidaknya 284 juta orang (Ritchie & Roser, 2018). Di Indonesia sendiri prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berumur 15 tahun ke atas sebesar 9,8% (Risikesdas, 2018).

Kecemasan juga dialami oleh mahasiswa – mahasiswa di seluruh dunia ataupun di Indonesia. Mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa memiliki fokus yang tinggi untuk belajar. Seperti pada umumnya mahasiswa memiliki beban akademik ataupun non – akademik yang harus dilalui seperti tugas kelas, UTS, UAS, KKN, TOEFL, IMKA, jauh dari orang tua, harus lulus tepat waktu, hubungan yang buruk dengan teman, masalah finansial dan juga skripsi yang harus dipenuhi mahasiswa sebagai syarat yang dapat menentukan kelulusan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fawzy (2017:13) menunjukkan bahwa kecemasan merupakan hal yang umum pada mahasiswa di Mesir namun hal tersebut tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh dunia terlepas dari validitas internal. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmelia, A (2016) juga menunjukkan adanya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyelesaikan skripsi di Universitas Andalas. Dalam penelitian yang dilakukan Wakhyudin (2020:18) juga menunjukkan adanya kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ilmu

Pendidikan Universitas PGRI Semarang dan terutama ketika berkomunikasi dengan dosen pembimbing. Kecemasan juga terjadi pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, dalam penelitian kualitatif yang dilakukan Eva Rusdiana menunjukkan bahwa dari 8 mahasiswa yang menjadi subjek 6 diantaranya mengalami kecemasan dan keterlambatan studi.

Pra-riset yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 Maret 2023 di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo terhadap 20 mahasiswa menunjukkan gejala – gejala kecemasan, 90% mahasiswa merasa gugup ketika ingin melakukan bimbingan, 80% mahasiswa merasa pusing ketika mengerjakan skripsi, 50% mahasiswa susah untuk berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi, dan 40% mahasiswa jarang melakukan bimbingan dengan dosen.

Arnett (2006), usia 18 – 25 tahun masuk dalam tahap *emerging adulthood* dimana mayoritas mahasiswa berada pada usia ini. *Emerging adulthood* tidak bisa dikategorikan sebagai remaja karena sudah memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan, tetapi di sisi lain belum memiliki finansial yang stabil sehingga masih bergantung pada orangtua. Teori psikoseksual Freud mengenai tahapan perkembangan seksual berdasarkan usia, bahwa bertambahnya usia akan merubah kecenderungan seksual yang dimulai dari oral, anal, latensi dan genital tidak dapat menjelaskan pencapaian dan masalah umum dalam perkembangan usia. Keterbatasan itu membuat Erikson mengembangkan tahapan perkembangan psikososial manusia, salah satunya adalah tahap dewasa awal, namun Erikson tidak menjelaskan masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal yang penuh masalah tentang harapan diri dan tuntutan dari lingkungan yang dapat menyebabkan kecemasan pada individu. Teori Erikson ini akhirnya dikembangkan oleh Arnett dan menambahkan tahap perkembangan baru yaitu tahap *emerging adulthood* berkisar pada usia 18-25 tahun (Arini,2021:12). Rahmadina (2020:2), hasil wawancara pada individu usia 18-25 tahun

menyatakan bahwa ketidakpastian tentang masa depan yang menyebabkan kecemasan, dan kecemasan berakibat pada ketakutan, panik dan sering melamun.

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak nyaman yang biasanya dialami seseorang ketika menghadapi situasi yang tidak pasti atau ancaman. Menurut Sarason (1990), kecemasan adalah suatu respon emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak dapat diprediksi atau dihindari. Kecemasan biasanya diikuti oleh perasaan cemas dan khawatir yang dapat mengganggu konsentrasi seseorang dan menyebabkan ketidaknyamanan. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai situasi, seperti ketika menghadapi ujian, wawancara kerja, atau situasi lain yang menimbulkan rasa tidak pasti.

Kecemasan kerap kali dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi. Mahasiswa takut jika judul skripsi tidak di setujui oleh dosen pembimbing, putus asa saat harus mengganti judul berkali-kali, tidak paham sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau sumber-sumber rujukan, serta susahnya menentukan metode penelitian dan analisis data. Lulus dari perguruan tinggi merupakan hal yang penting dalam hidup seseorang, namun hal tersebut tidak semudah kenyataannya, banyak masalah yang dapat muncul ketika seseorang ingin lulus dari perguruan tinggi (Nurriyatiningrum, 2023:88).

Fenomena kecemasan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat dilihat dari berbagai perilaku misalnya merasa pusing, susah berkonsentrasi, malu untuk melakukan bimbingan dan merasa gugup, akibatnya mahasiswa tidak dapat memaksimalkan potensinya dalam menuangkan ide untuk pengerjaan skripsi (Daradjat, 1982:27). Firmantyo (2016:4), menyebutkan kecemasan dapat menimbulkan gejala fisik berupa sakit kepala, keringat berlebih, dan mual. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Liyaningsih, mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah dan tersinggung (Marjan, 2018).

Nevid (2018:183), ciri – ciri kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dapat terlihat dari tiga bagian, yaitu: kognitif, misalnya seperti susah berkonsentrasi, kebingungan, tidak punya arah, mudah lupa, dan pikiran yang campur aduk. Kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi juga dapat dilihat dari ciri perilaku, misalnya seperti perilaku menghindar dari teman atau dosen pembimbing. Selain itu juga dapat dilihat dari ciri fisik, seperti gugup, mual, tangan atau bagian lain menjadi gemetar, keringat dingin, susah berbicara, jantung berdetak kencang, dan pusing.

Mahasiswa yang dapat mengatasi kesulitan atau tantangan ketika mengerjakan skripsi dan mampu menyelesaikan skripsi yang merupakan sumber dari kecemasan akan merasa bahwa dirinya kompeten, dapat menghadapi tantangan – tantangan yang ada dalam hidup dan berpikir positif ketika ada masalah, kemampuan mahasiswa tersebut dalam mengatasi kesulitan yang bisa berakibat pada kecemasan ketika mengerjakan skripsi disebut *adversity quotient* dalam ilmu psikologi.

Barlow dan Durand (2016:127), menjelaskan bahwa *adversity quotient* memiliki pengaruh terhadap kecemasan. Individu yang sedari kecil tidak dibiarkan oleh orangtuanya menghadapi kesulitan, selalu disetir oleh orang tuanya dan tidak dibiarkan mengambil keputusan sendiri akan cenderung mengalami kecemasan di masa yang akan datang. Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menurut Hanifa (2017:31) adalah *adversity quotient*, *adversity quotient* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat kecemasan individu. Dalam penelitian yang dilakukan Rachmady dan Aprilia (2018:57) menunjukkan adanya hubungan antara *adversity quotient* dan kecemasan.

*Adversity quotient* adalah kemampuan untuk mengatasi hambatan – hambatan dalam hidup, individu yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi dapat mengatasi masalah atau hambatan yang ada dalam hidup sehingga memiliki tingkat kecemasan yang rendah (Stoltz, 2000:9). Individu yang memiliki tingkat

*adversity quotient* yang tinggi akan menganggap bahwa skripsi merupakan tantangan yang dapat diselesaikan dan akan membawa perubahan yang baik terhadap diri individu. Individu yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi akan berpikiran positif terhadap skripsi dan optimis dalam mengerjakannya, individu juga memiliki keyakinan untuk mampu mengatasi tantangan, memiliki keyakinan terhadap diri sendiri ketika berada pada situasi yang sulit, dan dapat menyelesaikan sesuatu yang baru pertama kali dikerjakannya, (Supardi,2013).

Dewi (2016:137), *adversity quotient* memiliki kemiripan arti dengan resiliensi, menyatakan bahwa *adversity quotient* dan resiliensi memiliki hubungan positif, itu berarti semakin tinggi *adversity quotient* individu semakin tinggi pula tingkat resiliensi individu. *Adversity quotient* lebih mengarah pada kecerdasan sementara resiliensi lebih cenderung pada emosi individu.

Faktor – faktor yang memengaruhi *adversity quotient* menurut Stoltz (2000) adalah daya saing, produktivitas, kreativitas, motivasi, mengambil resiko, perbaikan, ketekunan dan berlajar. Individu yang memiliki delapan faktor tersebut dalam dirinya akan memiliki tingkat *adversity quotient* yang baik.

Selain *adversity quotient*, hal yang berpengaruh terhadap kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi adalah lingkungan sosial. Menurut Musfir Az – Zahrani (2005:511) salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan adalah lingkungan sosial. Jika mahasiswa berada pada lingkungan sosial yang tidak baik maka akan menyebabkan penilaian buruk di mata masyarakat sehingga dapat berikbat kecemasan pada mahasiswa tersebut. Nevid (2018:23) mengemukakan bahwa lingkungan sosial menjadi salah satu faktor seseorang mengalami kecemasan, hal ini meliputi pengalaman traumatis, dan dukungan sosial yang kurang. Arnett (2000:479) menyebutkan bahwa pada usia *emerging adulthood* 18 - 25 tahun kelekatan dan aktivitas seseorang lebih banyak dengan orang – orang seusianya dibandingkan dengan orangtua, dan mahasiswa tingkat akhir masuk dalam fase ini.

Sarafino (1998:81), menyebutkan bahwa dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Menurut Sarafino (1998:81) dukungan sosial dapat membuat terbangunnya perasaan harga diri, kompeten dan bernilai, dengan demikian membuat seseorang merasa mampu untuk mengatasi kesulitan atau hambatan yang dilalui dan itu juga akan menjadikan sesuatu yang bisa berdampak positif terhadap individu khususnya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Dukungan sosial terutama yang berasal dari teman sebaya mempunyai pengaruh yang kuat terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi.

Faktor – faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Stanley (2012) adalah kebutuhan fisik, kebutuhan psikis dan kebutuhan sosial. Kebutuhan fisik contohnya seperti sandang dan pangan. Lalu kebutuhan psikis seperti rasa aman, rasa ingin tahu dan religiusitas. Dan yang terakhir adalah kebutuhan sosial seperti pengakuan atau penghargaan dari orang lain. Sebagai individu yang memiliki hambatan dalam hidup yang mengakibatkan kecemasan hendaknya individu mempertebal keimanan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui pengaruh *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang?

2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah terdapat pengaruh *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang?

### **C. Tujuan dan Manfaat Hasil Penelitian**

#### 1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk menguji secara empiris pengaruh *adversity quotient* terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang.
- b. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang.
- c. Untuk menguji secara empiris pengaruh *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang.

#### 2. Manfaat Hasil Penelitian

##### a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat dalam bidang ilmiah psikologi terutama mengenai tingkat kecemasan di UIN Walisongo Semarang. Peneliti juga berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi peneliti lainnya.

##### b. Manfaat Praktis

- 1) Untuk peneliti, penelitian ini dapat dijadikan wawasan mengenai dukungan sosial teman sebaya dan *adversity quotient* yang bisa mempengaruhi kecemasan individu yang sedang mengerjakan skripsi.

- 2) Untuk mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.
- 3) Untuk pihak universitas, fakultas dan program studi diharapkan penelitian ini dapat memberikan penjelasan mengenai tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi khususnya di UIN Walisongo Semarang.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Setelah peneliti melakukan telaah terhadap penelitian terdahulu, terdapat beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan dengan tingkat kecemasan, diantaranya adalah:

1. Noor Rachmady dan Eka Dian Aprila melakukan penelitian pada tahun 2018 berjudul Hubungan *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada *Freshgraduate* Universitas Syiah Kuala. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* Universitas Syiah Kuala. Pengumpulan data menggunakan skala *Adversity Quotient* yang telah disusun oleh Khairiyah (2016) dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja yang telah disusun oleh Nugroho (2010). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *incidental sampling*. Sampel penelitian berjumlah 257 *fresh graduate* (120 laki-laki dan 137 perempuan). Analisis data menggunakan teknik korelasi Pearson yang menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r = -0,598$ ) ( $p < 0,05$ ).
2. Rahmelia Apnesi, Diny Amenike dan Annisa Aziza melakukan penelitian pada tahun 2016 dengan judul Hubungan *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Andalas. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan ( $r = -0,334$ ;  $\text{sig} = 0,000 < 0,005$ ) antara AQ

dengan kecemasan akademik, dimana semakin tinggi AQ maka kecemasan akademik yang dirasakan semakin rendah. Pengukuran menggunakan skala *Adversity Respon Profile* yang diadaptasi dari Maska (2014) dengan reliabilitas 0,920 dan skala kecemasan akademik dengan reliabilitas 0,910. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling*. Sampel penelitian berjumlah 361 orang mahasiswa Universitas Andalas yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik analisa yang digunakan adalah korelasi *Pearson*.

3. Faradina Khoirunnisa' Fauziyah dan Jati Ariati melakukan penelitian pada tahun 2015 dengan judul Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Sampel penelitian adalah mahasiswa S1 tingkat akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro sebanyak 286 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik *cluster proportional sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua buah skala psikologi yaitu Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya (26 aitem valid,  $\alpha = 0,904$ ) dan Skala Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja (26 aitem valid,  $\alpha = 0,886$ ). Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,537$  dengan  $p < 0,001$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Dukungan sosial teman sebaya

memberikan sumbangan efektif sebesar 28,9% terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

4. I Dewa Gede Putra Bratajaya dan Fendy Suhariadi melakukan penelitian pada tahun 2021 dengan judul Pengaruh *Adversity Quotient* dan Konsep Diri terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja Masa Pandemi. Subjek dalam penelitian ini adalah fresh graduate yang lulus pada masa pandemi. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diukur menggunakan teori kecemasan Greenberger dan Padesky, Konsep diri menggunakan teori Berzonsky dan *Adversity quotient* menggunakan teori Stoltz. Hasil analisis menunjukkan regresi menyebutkan bahwa terdapat 51,7% pengaruh antara *Adversity quotient* dan Konsep diri terhadap kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.
5. Yolanda Karina Putri dan Surya Akbar melakukan penelitian pada tahun 2022 dengan judul *Adversity Quotient* dan Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode analitik, desain *cross sectional* dengan jumlah sampel akhir sebanyak 150 orang. Metode analisis yang digunakan adalah korelasi. Hasil penelitian mendapatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi pada Mahasiswa/i FK UISU dengan nilai p value 0,019.
6. Yulia Putri Puspitasari, Zaenal Abidin, dan Dian Ratna Sawitri melakukan penelitian pada tahun 2010 dengan judul Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. Populasi dari penelitian sebanyak 361 siswa kelas 12, dengan sampel sebanyak 186 menggunakan teknik cluster area. Hasil penelitian menunjukkan hubungan

negatif yang signifikan, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat kecemasan siswa kelas 12 menjelang Ujian Nasional

7. I Gusti Ngurah Ade Pradana dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati melakukan penelitian pada tahun 2019 dengan judul Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kecemasan Remaja SMA yang Akan Menempuh Ujian Nasional. Subjek dari penelitian ini adalah 214 remaja SMA Negeri di Denpasar terdiri dari 69 laki – laki dan 145 perempuan. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis regresi berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa problem focused coping dan dukungan sosial teman sebaya berperan terhadap kecemasan siswa SMA yang hendak menempuh ujian nasional.
8. Penelitian yang dilakukan Nur Hidayah Kurniawati Sugiyanto pada tahun 2019 dengan judul Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Subjek pada penelitian adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebanyak 50 orang. Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda untuk uji korelasi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan (Y)**

##### **1. Pengertian Kecemasan Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi**

Kecemasan adalah suatu respon emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak dapat diprediksi atau dihindari. Kecemasan biasanya diikuti oleh perasaan cemas dan khawatir yang dapat mengganggu konsentrasi seseorang dan menyebabkan ketidaknyamanan. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai situasi, seperti ketika menghadapi ujian, wawancara kerja, atau situasi lain yang menimbulkan rasa tidak pasti, Sarason (1990). Herdiani (2012:19), menjelaskan kendala yang menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat berdampak pada terhambatnya skripsi. Kesulitan – kesulitan yang terjadi ketika menyelesaikan skripsi dapat menyebabkan kecemasan, stress, dan perubahan perilaku. Rachmat (2009:2) menjelaskan bahwa kecemasan cenderung muncul ketika individu mengalami hal yang belum pernah dilakukan. Skripsi, merupakan hal yang baru bagi mahasiswa yang belum pernah melakukan penelitian seorang diri. Stressor yang terlalu banyak bagi mahasiswa dapat menjadi ancaman bagi mahasiswa yang berdampak buruk bagi penyelesaian skripsi.

Barlow dan Durand (2016:123) juga menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan *mood* negatif yang bisa dilihat dari ciri – ciri fisik seperti ketegangan tubuh dan ketakutan terhadap masa depan. Kecemasan dapat menjadi baik bagi inidividu jika dalam proporsi yang moderat namun buruk jika berlebihan.

Menurut Nevid (2018:183) kecemasan merupakan keadaan umum dari perasaan tidak nyaman atau ketakutan, kecemasan merupakan respons normal ketika individu sedang terancam, kecemasan menjadi tidak normal ketika respons individu terhadap ancaman tidak sesuai porsinya, atau ketika kecemasan muncul tanpa sebab.

Menurut Savitri Ramaiah (2003:10) kecemasan adalah hal yang menimpa hampir setiap individu pada waktu tertentu dalam rentang kehidupan. Kecemasan adalah reaksi normal terhadap keadaan yang sangat mengancam atau menekan kehidupan seseorang. Kecemasan dapat muncul sendiri atau muncul secara simultan dengan gejala – gejala lain yang berkaitan dengan gangguan psikologis.

Syamsu Yusuf (2009) mengemukakan kecemasan adalah ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan definisi – definisi kecemasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi adalah respon emosional atau perasaan negatif ketika individu mengalami keadaan yang mengancam dan menekan kehidupan individu yang dapat ditandai dengan ciri fisik, perilaku dan kognitif sehingga mengakibatkan individu tidak dapat mengerjakan skripsi dengan baik.

## **2. Aspek – aspek kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi**

Nevid (2018:183) menyatakan terdapat 3 aspek yang berkaitan dengan kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi , yaitu:

### **a. Ciri fisik**

Meliputi kegelisahan ketika bimbingan/ujian, kecemasan, gemetar sesak di bagian dada atau perut ketika hendak melakukan ujian, keringat berlebihan, berkeringat pada telapak tangan, merasa pusing, kering di bagian tenggorokan atau mulut, jantung berdetak cepat, merasa dingin pada anggota tubuh dan mual.

### **b. Ciri perilaku**

Menghindar atau menjauh dari orang lain atau kontak sosial dengan teman yang proses skripsinya sudah lebih maju, bergantung pada orang lain dan gelisah.

c. Ciri kognitif

Merasa takut akan masa yang akan datang, takut bahwa skripsinya tidak akan selesai, memikirkan sesuatu tentang skripsi yang membuat individu terganggu secara terus menerus, susah berkonsentrasi, terlalu memikirkan terhadap sensasi yang muncul di tubuh.

Greenberger dan Padesky (2004:210) mengemukakan bahwa ada 4 aspek kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi, yaitu:

a. Reaksi fisik

Reaksi fisik akan muncul ketika berhadapan pada hal mengenai skripsi berupa telapak tangan berkeringat, ketegangan pada otot, jantung berdetak cepat, dan pusing.

b. Reaksi Perilaku

Perilaku menghindar, individu cenderung menghindar dari situasi atau keadaan yang akan membuatnya cemas dan merasa tidak aman.

c. Reaksi Pikiran

Individu memikirkan hal yang membahayakan mengenai skripsi, berlebihan, menganggap diri sendiri tidak mampu menyelesaikan skripsi, merasa tidak memiliki kompetensi dan takut hal yang buruk akan terjadi.

d. Suasana hati

Suasana hati atau perasaan individu dengan kecemasan akan cenderung mengalami perasaan panik, marah, mudah tersinggung, gugup, sulit menentukan keputusan ketika sedang mengerjakan skripsi.

Daradjat (1993:27) mengemukakan bahwa aspek kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi meliputi 2 aspek, yaitu:

a. Aspek fisik

Merasakan gejala – gejala fisik seperti ujung jari terasa dingin, nafsu makan menurun, kepala pusing, sesak nafas, keringat dingin, dan jantung berdegup kencang ketika mahasiswa sedang berproses menyelesaikan skripsi.

b. Aspek psikologis

Mengalami gejala psikologis seperti merasa akan terkena musibah, sulit berkonsentrasi, merasa rendah diri, dan tidak percaya diri selama proses menyelesaikan skripsi.

**3. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi**

Menurut Barlow dan Durand (2016:127), faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi adalah *adversity quotient*, semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki individu maka semakin tinggi kemungkinan seseorang mengalami kecemasan. Seseorang yang dari masa kanak – kanak selalu diarahkan oleh orangtuanya dan tidak dibiarkan mengalami kesulitan akan mengurangi kemampuannya dalam menghadapi kesulitan sehingga rentan mengalami kecemasan.

Menurut Savitri Ramaiah (2003:11), ada 4 faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi, yaitu:

a. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi cara berpikir seseorang tentang dirinya sendiri. Hal ini dapat disebabkan karena pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat, atau rekan kerja. Kecemasan wajar timbul jika mahasiswa merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang Ditekan

Kecemasan dapat terjadi jika mahasiswa tidak dapat mengeluarkan perasaan dalam hubungan personal, terutama jika mahasiswa memendam rasa marah, frustrasi dalam rentang waktu yang lama.

c. Sebab – sebab fisik

Pikiran dan tubuh saling terhubung dan dapat menyebabkan kecemasan, misalnya ketika mengalami sakit demam maka pikiran akan sulit untuk memaksimalkan potensinya.

d. Keturunan

Meskipun gangguan emosi ada yang dialami oleh keluarga – keluarga tertentu, hal ini bukan penyebab penting dari kecemasan mahasiswa.

Sarason dalam Kristanto (2014:45) menjelaskan ada 3 faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi yaitu:

a. Keyakinan Diri

Individu yang memiliki keyakinan diri bahwa skripsinya akan selesai cenderung akan memiliki tingkat kecemasan yang rendah.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa berupa dukungan emosi, informasi, dan bantuan langsung dari lingkungan sosialnya akan mengurangi kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan. Sebaliknya jika individu tidak menerima dukungan sosial akan cenderung mengalami kecemasan ketika menyelesaikan skripsi.

c. *Modelling*

Kecemasan bisa disebabkan karena adanya proses *modelling*. Melalui perilaku orang lain yang individu tiru yang menunjukkan gejala – gejala kecemasan ketika menyelesaikan skripsi, dapat memicu mahasiswa mengalami kecemasan.

#### **4. Kecemasan dalam Perspektif Islam**

Kecemasan dalam Al – Qur'an tidak disebutkan secara spesifik dan langsung, namun ada beberapa kata dan kalimat yang mengarah pada bentuk kecemasan. *Khauf*, dalam KBBI adalah kata benda yang mempunyai makna ketakutan atau kekhawatiran.

Secara terminologi, *khauf* merupakan sebuah sikap merasa takut terhadap Allah SWT karena kurangnya ibadah, takut atau khawatir jika Allah tidak senang kepadanya. Kata lain seperti *huzn* (kesedihan), *qabdh* (kesempitan) *insyaq* (kecemasan), adalah termasuk jenis – jenis *khauf*. Menurut Al - Qusyairy (2000:123), takut terhadap Allah artinya takut terhadap hukum-Nya. *Khauf* merupakan masalah yang memiliki hubungan dengan kejadian yang akan datang, karena individu hanya takut ketika apa yang dibenci tiba dan yang dicintai sirna. Hal tersebut hanya terjadi di masa yang akan datang.

Dalam surat Al – Baqarah ayat 155 Allah berfirman:

Artinya “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”. Ayat tersebut memberikan pesan kepada manusia bahwa setiap manusia akan diberikan ujian dalam kehidupan berupa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah – buahan terlepas dari status seseorang.

Menurut Shihab (2002:365), ayat tersebut menjelaskan bahwa ujian atau cobaan yang diberikan pada manusia itu hakikatnya hanya sedikit jika dibandingkan dengan potensi anugerah yang diberikan Allah kepada umatnya sehingga manusia akan sanggup memikul beban tersebut. Bentuk dari sedikit rasa takut itu adalah keresahan hati yang berkaitan dengan peristiwa buruk atau berfikir sesuatu yang tidak menyenangkan akan terjadi. .

## **B. Adversity Quotient**

### **1. Pengertian *adversity quotient***

Menurut Stoltz (2000:9), AQ adalah kemampuan seseorang untuk menerima dan memanfaatkan kesulitan dan rintangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang pada diri sendiri. Lalu Paul, S. (2000) menjelaskan bahwa AQ adalah kemampuan individu dalam memperkirakan, mengidentifikasi dan menanggapi stigma, konflik, atau kegagalan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Nashori (2007:47), berpendapat bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya. Salahuddin (2007), juga berpendapat bahwa AQ adalah kemampuan individu dalam merencanakan dan mengambil tindakan yang produktif dalam menghadapi situasi sulit dan krisis.

Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan AQ sebagai kemampuan individu dalam mempertahankan diri dan terus maju dalam menghadapi situasi sulit, bahkan ketika situasi tersebut tampaknya tidak memungkinkan kesuksesan. Leman (2007:115) mengartikan AQ secara singkat, yaitu kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah.

Berdasarkan definisi – definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan inidividu dalam memanfaatkan rintangan dan hambatan sebagai motivasi untuk mengembangkan diri sendiri dengan mengandalkan keahlian individu dalam memperkirakan, mengidentifikasi, menganggapi konflik, memotivasi diri sendiri dalam keadaan sulit, mengambil tindakan produktif dalam menghadapi situasi sulit dan bahkan ketika situasi tersebut tampaknya tidak memungkinkan kesuksesan.

### **1. Aspek – aspek *adversity quotient***

Menurut Stoltz (2000:102) *adversity quotient* terdiri dari 4 aspek, yaitu:

#### **a. *Control* (kendali)**

*Control* atau kendali ini mengukur seberapa besar perasaan individu memiliki kendali terhadap peristiwa yang menimbulkan masalah atau kesulitan. Semakin besar perasaan bahwa individu mengang kendali terhadap peristiwa yang membuat masalah atau kesulitan maka semakin besar pula tingkat *adversity quotient* individu. Ketika individu memiliki kendali yang besar terhadap suatu peristiwa

maka semakin besar pula kemungkinan individu menyelesaikan masalah yang terjadi dalam peristiwa tersebut.

b. *Origin dan Ownership*

*Origin dan ownership* adalah sejauh mana individu dapat mengetahui apa yang menjadi asal – usul sebuah permasalahan dan mengakui akibat yang disebabkan oleh permasalahan itu. Ketika individu mengetahui asal – usul masalah dan mengakui apa akibatnya maka semakin besar kemungkinan individu menyelesaikan sebuah masalah.

c. *Reach (Jangkauan)*

*Reach* atau jangkauan adalah kemampuan individu untuk mengukur sejauh mana kesulitan atau masalah yang dihadapi akan menjangkau bagian – bagian lain dari kehidupan individu.

d. *Endurance (Daya Tahan)*

Kemampuan individu untuk mengukur berapa lama kesulitan atau hambatan akan berlangsung

**3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *adversity quotient***

Menurut Stoltz (2000:92) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* individu, yaitu:

a. Faktor Internal

1) Genetik

Genetik atau keturunan memiliki kemungkinan untuk membentuk perilaku individu.

2) Keyakinan

Keyakinan atau kepercayaan seseorang dapat mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan masalah.

3) Bakat

Bakat mempengaruhi kemampuan dan kecerdasan seseorang untuk bertahan dalam situasi yang sulit atau membuat individu

tertekan. Bakat adalah kombinasi dari pengetahuan, pengalaman, keahlian dan keterampilan

4) Kemauan

Dalam menyelesaikan tujuan dalam hidup diperlukan motivasi seperti keinginan atau kemauan untuk menyelesaikannya. Kemauan bisa digambarkan seperti gairah, ambisi, dan semangat.

5) Karakter

Karakter memiliki pengaruh dalam menentukan kesuksesan individu. Karakter individu yang tangguh, semangat dan tidak mudah menyerah memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk menyelesaikan masalah.

6) Kinerja

Kinerja individu adalah yang paling mudah dilihat oleh orang lain, jika individu memiliki kinerja yang baik dalam setiap hal, maka lebih besar kemungkinan individu dapat menyelesaikan kesulitan dalam hidupnya.

7) Kecerdasan

Kecerdasan yang dimiliki individu dapat mempengaruhi penyelesaian masalah atau kesulitan yang terjadi dengan memanfaatkan kecerdasan sebagai *tools*. Semakin tinggi kecerdasan yang dimiliki individu akan memperbesar kemungkinan individu untuk menyelesaikan masalah.

8) Kesehatan

Kesehatan mental dan fisik mempengaruhi individu dalam menyelesaikan masalah. Individu yang sehat secara fisik dan mental tentu memiliki penyelesaian masalah yang lebih baik dibandingkan individu yang sakit.

e. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan dapat memengaruhi bagaimana individu mengatasi atau menghadapi kesulitan dengan keterampilan yang dimiliki dari pendidikan.

## 2) Lingkungan

Individu yang sudah terbiasa hidup dalam lingkungan yang sulit cenderung memiliki tingkat *adversity quotient* lebih tinggi karena sudah memiliki pengalaman yang lebih dalam mengatasi permasalahan.

### 4. *Adversity Quotient* dalam Perspektif Islam

Dalam agama Islam, untuk mencapai kesuksesan adalah dengan menjadikan Al – Qur’an dan hadis sebagai pedoman. Dengan memahami Al – Qur’an dan Hadis, maka jalan seseorang menuju sukses akan memiliki tujuan (Faturrahman, 2020:2). Allah akan menguji umat-Nya melalui kebahagiaan ataupun kesulitan seperti diterangkan dalam surat Al – Baqarah ayat 155-157. Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat tersebut memberitahu hakikat dari kehidupan adalah ujian yang panjang (Shihab,2002:32). Dalam kehidupan kita diwajibkan untuk melawan kesusahan atau ujian dan mencari jalan keluar dari ujian yang dihadapi. Allah berfirman dalam surat Al – Insyirah ayat 5 yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ

يُسْرًا

Artinya “dan dibalik kesulitan ada kemudahan”.

Menurut Shihab (2002:363) ayat ini menjelaskan bagaimanapun kesulitan yang dialami manusia, masih ada celah – celah untuk kemudahan. Bahwa manusia harus berusaha untuk menemukan hal – hal positif yang bisa dimanfaatkan dalam setiap kesulitan.

## **C. Dukungan Sosial Teman Sebaya**

### **1. Pengertian dukungan sosial**

Menurut Uchino, dalam Sarafino (1998:81) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Sarafino (1998:81) menambahkan dukungan dapat datang dari banyak sumber, dari kekasih, keluarga, teman, dokter, atau sebuah komunitas. Individu dengan dukungan sosial akan merasa dirinya dicintai, berharga, dan bagian dari masyarakat yang sewaktu – waktu dapat membantunya ketika membutuhkan. Jadi, dukungan sosial adalah perilaku yang diberikan oleh orang lain atau kelompok kepada seseorang sehingga individu tersebut dapat menerima bantuan jika membutuhkan dan juga merasakan bantuan yang diberikan oleh orang lain, Sarafino (1998:81).

Kuntjoro (2002:2) mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah dukungan dan bantuan yang diterima individu dari orang lain yang membuat individu merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai. Johnson dan Johnson (dalam Wening Wihartati, 2004:52) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan pertukaran sumber daya yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kehadiran orang – orang yang dapat dipercaya untuk membantu, memotivasi dan memberikan perhatian.

Menurut King (2012:226), dukungan sosial merupakan informasi atau perilaku dari orang lain yang membuat orang lain merasa mendapat perhatian dan dihormati serta diikutsertakan dalam komunikasi dan kegiatan yang bersifat timbal balik.

Berdasarkan pengertian - pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa, dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, bantuan, informasi atau perilaku yang diberikan oleh orang lain atau kelompok yang dipercaya, dan diikutsertakan dalam komunikasi sehingga membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dibantu, dan termotivasi.

## **2. Pengertian Teman Sebaya**

Menurut Santrock (2007:55), teman sebaya merupakan orang dengan rentang usia dan tingkat kematangan yang masih dalam tingkatan yang sama. Vembrianto (1993:54) menjelaskan bahwa teman sebaya merupakan kelompok yang dipenuhi oleh individu – individu yang sama, yang mana individu memiliki kesamaan dalam aspek usia dan terutama status sosialnya. Bahwa teman sebaya merupakan kelompok yang sukses jika saling berinteraksi satu sama lain (Santosa, 2004:79).

Havighurst dalam (Hurlock, 1997:64) menyatakan bahwa teman sebaya adalah kumpulan individu dengan rentang usia yang sama dan berpikir serta bertindak bersama – sama. Hurlock (2000:209) menyatakan bahwa dukungan teman sebaya sangat penting karena setiap orang memiliki keinginan untuk diterima oleh kelompoknya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Willard Hartup dalam (Santrock, 2004:352) menyatakan bahwa teman sebaya dapat menjadi sumber – sumber kognitif dan emosi dari masa kanak – kanak. Keberadaan teman sebaya dapat membuat individu merasa berharga dan bahagia. Cowie dan Wellace (2000:8) juga menyatakan hal serupa, bahwa dukungan teman sebaya dapat memberikan hal yang positif kepada individu yang memiliki masalah sosial dan keluarga.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa, teman sebaya adalah individu atau kelompok yang memiliki rentang usia dan status sosial yang sama dan memiliki peranan penting terhadap seseorang karena dapat menumbuhkan harga diri serta kebahagiaan seseorang.

## **3. Pengertian Dukungan Sosial Teman Sebaya**

Berdasarkan pengertian - pengertian di atas mengenai dukungan sosial dan teman sebaya dapat disimpulkan bahwa, dukungan sosial teman sebaya adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, bantuan, informasi atau perilaku yang diberikan oleh orang lain atau kelompok yang dipercaya dan memiliki rentang

usia serta status sosial yang sama, dan diikutsertakan dalam komunikasi sehingga membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dibantu, dan dimotivasi.

#### **4. Aspek – aspek dukungan sosial teman sebaya**

Menurut Sarafino (1998:81) aspek – aspek dukungan sosial terdiri dari 4 yaitu:

##### **a. Dukungan Emosional**

Dukungan emosional memberikan kenyamanan dan perasaan saling memiliki dapat membuat individu merasakan dukungan secara sosial dari orang lain.

##### **b. Penghargaan**

Pemberian penghargaan terhadap individu dapat membuat individu melihat sisi positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dan merasa mendapat dukungan dari lingkungan sosial sehingga membantu individu dalam menyelesaikan kesulitan – kesulitan dalam hidup.

##### **c. Dukungan Instrumental**

Dukungan instrumental meliputi dukungan secara langsung atau fisik yang diberikan sesuai dengan kebutuhan individu, misalnya memberi bantuan ekonomi, membantu pekerjaan saat individu mengalami kesulitan.

##### **d. Dukungan Informatif**

Dukungan informatif dapat berupa saran, petunjuk, yang didapat dari orang lain dan dapat dimanfaatkan oleh individu untuk mengatasi masalah dalam kehidupan.

#### **4. Faktor – faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya**

Sarafino (1998:83) ada 4 aspek dukungan sosial, yaitu:

a. Status Pernikahan

Orang dengan status menikah memiliki tekanan darah yang lebih rendah daripada orang yang tidak menikah kecuali dalam pernikahan yang tidak sehat.

b. Hubungan dengan teman

Hubungan baik dengan teman dapat meningkatkan kesehatan mental. Sebaliknya seseorang yang jarang berhubungan atau memiliki hubungan yang tidak baik dengan temannya lebih tinggi kemungkinan untuk mengalami gangguan mental.

c. *Support Group*

Lingkungan juga berpengaruh terhadap dukungan sosial yang didapat, misalnya jika seseorang berada di lingkungan yang buruk, suka merokok, minum alkohol kemungkinan seseorang untuk merokok dan minum alkohol juga lebih tinggi.

d. Grup asosiasi formal dan informal

Kelompok atau grup informal seperti komunitas hobi yang diikuti seseorang juga memiliki pengaruh terhadap dukungan sosial yang diterima oleh seseorang.

Myers dalam Maslihah (2011:107) menyatakan bahwa ada tiga hal yang mempengaruhi dukungan sosial yang diterima oleh individu, yaitu:

a. Empati

Empati adalah perasaan sama yang muncul ketika orang lain mengalami suatu kejadian atau kesulitan. Empati ini akan mendorong individu untuk membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan

b. Norma sosial

Nilai sosial dalam suatu lingkungan yang diikuti oleh masyarakat dapat menjadi pendorong bagi individu atau masyarakat dalam membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan

c. Pertukaran Sosial

Sebuah hubungan timbal balik yang terjadi di lingkungan sosial dalam memberikan bantuan akan mendorong individu untuk membantu individu lain yang mengalami kesulitan.

## 5. Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Perspektif Islam

Islam adalah agama yang penuh kasih sayang, cinta dan kelembutan yang dikenal dengan sebutan "*rahmatan lil 'alamin*". Islam mengajarkan untuk berbuat kebaikan kepada orang lain dan alam di bumi ini. Islam juga mengajarkan untuk memberikan dukungan yang positif kepada orang lain agar orang lain dapat merasakan kasih sayang dan merasa dicintai. Allah berfirman dalam surat Al -Maidah ayat 2 yang berbunyi:

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melanggar syiar-syiar kesucian Allah, dan jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qala'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitulharam; mereka mencari karunia dan keridaan Tuhannya. Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan ihram, maka bolehlah kamu berburu. Jangan sampai kebencian(mu) kepada suatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya.”

Shihab (202?:10) menjelaskan bahwa ayat tersebut bermaksud untuk menyampaikan kepada manusia untuk saling tolong menolong dalam

kebaikan tanpa pandang bulu siapa yang ditolong, dan manusia tidak boleh untuktolong menolong dalam keburukan.

#### **D. Peran Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Kecemasan**

Skripsi menjadi momok bagi mahasiswa yang ingin mendapat gelar sarjana, sebanyak apapun mata kuliah yang ditempuh mahasiswa selama perkuliahan, mahasiswa harus tetap menyelesaikan skripsi guna mendapat gelar sarjana di bidangnya. Tidak jarang mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga mengalami keterlambatan dan terlihat gejala – gejala gangguan psikologis seperti cemas, stress, dan lain – lain.

Kesulitan - kesulitan saat mengerjakan skripsi tidak hanya datang dari skripsi itu sendiri, tetapi juga terdapat masalah – masalah dari luar seperti, masalah ekonomi, masalah keluarga, masalah sosial, administrasi dan lain – lain. Kesulitan – kesulitan ini dapat menjadi masalah jika individu tidak dapat mengatasinya dengan baik. Salah satu masalah yang dapat timbul adalah kecemasan.

Nevid (2018:183) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan umum dari perasaan tidak nyaman atau ketakutan, kecemasan merupakan respons normal ketika individu sedang terancam, kecemasan menjadi tidak normal ketika respons individu terhadap ancaman tidak sesuai porsinya, atau ketika kecemasan muncul tanpa sebab. Lalu Barlow dan Durand (2016:123) menyatakan kecemasan adalah keadaan *mood* negatif yang bisa dilihat dari ciri – ciri fisik seperti ketegangan tubuh dan ketakutan terhadap masa depan. Kecemasan dapat menjadi baik bagi inidividu jika dalam proporsi yang moderat namun buruk jika berlebihan. Lalu Sarason (1990) menambahkan, kecemasan dapat muncul dalam berbagai situasi, seperti ketika menghadapi ujian, wawancara kerja, atau situasi lain yang menimbulkan rasa tidak pasti.

Dalam penelitian yang dilakukan Noor Rachmady dan Dian Eka Aprilla (2018:57) mengenai hubungan adversity quotient dan kecemasan pada mahasiswa

fresh graduate Universitas Syiah Kuala menunjukkan hubungan negatif yang signifikan, itu berarti bahwa semakin tinggi *Adversity Quotient* yang dimiliki mahasiswa semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami. Stoltz (2000:9) mendefinisikan *adversity quotient* sebagai kemampuan seseorang untuk menerima dan memanfaatkan kesulitan dan rintangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang pada diri sendiri. Leman (2007:115) menambahkan secara singkat, *adversity quotient* adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi masalah.

Lalu hasil penelitian yang sama juga didapat Rahmelia Apnesi, Diny Amenike dan Annisa Aziza (2016) mengenai hubungan *adversity quotient* dan kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Universitas Andalas, menunjukkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* semakin rendah pula tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa.

Dalam penelitian Faradina Khoirunnisa, Fauziyah dan Jati Ariati (2015: 260) mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan, itu berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya yang didapat sejalan dengan rendahnya tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja. Sarafino (1998:81) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok. Kuntjoro (2002:2) menambahkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan dan bantuan yang diterima individu dari orang lain yang membuat individu merasa dicintai, diperhatikan dan dihargai,

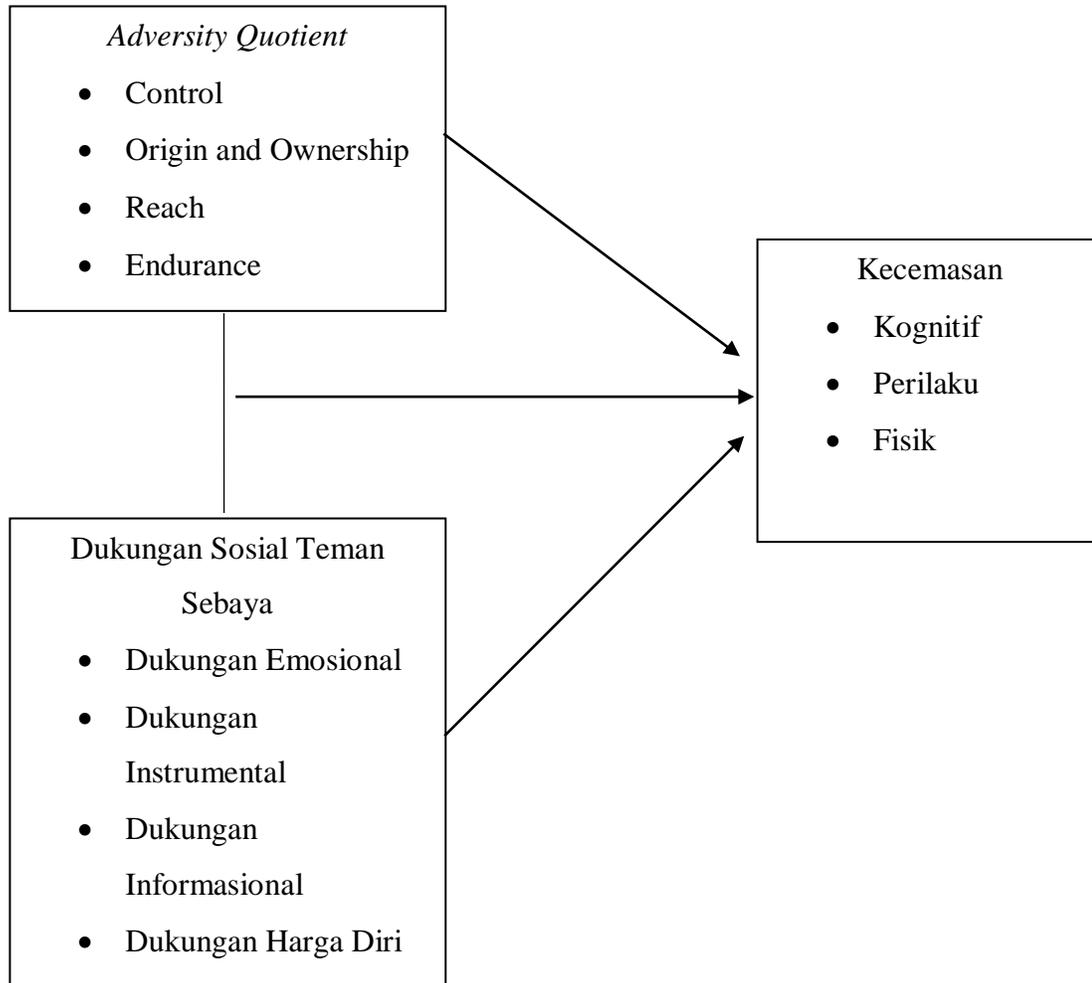
Sedangkan teman sebaya menurut Santrock (2007:55), merupakan orang dengan rentang usia dan tingkat kematangan yang masih dalam tingkatan yang sama. Vembrianto (1993:54) menambahkan bahwa teman sebaya merupakan kelompok yang dipenuhi oleh individu – individu yang sama, yang mana individu memiliki kesamaan dalam aspek usia dan terutama status sosialnya. Jadi

dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan sosial yang didapat dari teman sebayanya.

Bandura (1986) menjelaskan bahwa personality seseorang dipengaruhi oleh behavior dan social environment, dalam penelitian ini kecemasan (personality) terjadi dipengaruhi oleh adversity quotient (behavior) dan dukungan sosial teman sebaya (social environment), hal ini disebut *triadic reciprocal causation*.

Berdasarkan uraian diatas maka, pengaruh *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang apabila digambarkan menjadi bagan sebagai berikut:

**Gambar 1**  
**Kerangka Berpikir Pengaruh Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang**



### **E. Hipotesis**

Berdasarkan landasan teori yang sudah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang akan diuji pada penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh *adversity quotient* terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
2. Ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UIN Walisongo Semarang
3. Ada pengaruh *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Azwar (2013:5) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data – data numerik (angka) untuk melakukan analisis menggunakan bantuan statistika. Maksud dari data – data numerik disini adalah data – data berupa sekumpulan angka yang digunakan sebagai alat untuk menemukan keterangan atau hasil mengenai penelitian yang ingin diketahui dalam penelitian ini, setelah itu hasil dari data yang ada dianalisis menggunakan teknik statistik.

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasional dimana pendekatan ini akan menyelidiki sejauh mana variabel memiliki kaitan dengan satu variabel atau lebih dari satu variabel lain yang berdasarkan nilai koefisien korelasi (Azwar, 2013:8).

Dengan pendekatan korelasional, penelitian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan informasi tentang pengaruh *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Penelitian**

Sugiyono (2015:38) mendefinisikan variabel sebagai segala sesuatu yang memiliki bentuk apa saja yang dibuat oleh peneliti untuk dipelajari yang nantinya akan mendapatkan informasi tentang hal tersebut, lalu ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdiri dari variabel dependen atau terikat dan variabel independen atau bebas.

Variabel dependen atau variabel output, kriteria dan dalam bahasa indonesia sering disebut sebagai variabel terikat adalah variabel yang

dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2015:39). Variabel independen atau yang sering disebut variabel stimulus, prediktor dan antecedent adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi penyebab munculnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2015: 39). Berikut variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

Variabel Dependen (Y) : Kecemasan

Variabel Independen (X<sub>1</sub>) : *Adversity Quotient*

Variabel Independen (X<sub>2</sub>) : Dukungan Sosial Teman Sebaya

## 2. Definisi Operasional

### a. Kecemasan

Kecemasan adalah respon emosional atau perasaan negatif ketika individu mengalami keadaan yang mengancam dan menekan kehidupan individu. Kecemasan menimpa hampir setiap individu dalam rentang kehidupan yang dapat ditandai dengan ciri fisik, perilaku dan kognitif yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat menghadapi tuntutan lingkungan, dan kehidupan sehari – hari. Variabel kecemasan ini diukur dengan menggunakan skala kecemasan yang mengacu pada 3 aspek yaitu, aspek fisik, perilaku dan kognitif. Jika individu memiliki skor yang tinggi itu berarti tingkat kecemasannya tinggi, dan juga sebaliknya jika individu memiliki skor yang rendah itu berarti tingkat kecemasannya rendah.

### b. *Adversity Quotient*

*Adversity quotient* adalah kemampuan individu dalam memanfaatkan rintangan dan hambatan sebagai motivasi untuk mengembangkan diri sendiri dengan mengandalkan keahlian individu dalam memperkirakan, mengidentifikasi, menganggapi konflik, memotivasi diri sendiri dalam keadaan sulit, mengambil tindakan produktif dalam menghadapi situasi sulit dan bahkan ketika situasi tersebut tampaknya tidak memungkinkan kesuksesan. Variabel ini diukur menggunakan skala yang mengacu pada 4 aspek yaitu *control*, *origin* dan *ownership*, *reach* dan *endurance*. Jika

individu memiliki nilai yang tinggi itu berarti tingkat *adversity quotient* yang dimiliki tinggi, jika nilai yang didapat rendah maka tingkat *adversity quotient* yang dimiliki rendah.

c. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya adalah kenyamanan, perhatian, penghargaan, bantuan, informasi atau perilaku yang diberikan oleh orang lain atau kelompok yang dipercaya dan memiliki rentang usia serta status sosial yang sama, dan diikutsertakan dalam komunikasi sehingga membuat seseorang merasa dicintai, dihargai, dibantu, dan dimotivasi. Variabel dukungan sosial teman sebaya diukur menggunakan skala yang terdiri dari 4 aspek yaitu, aspek emosi, penghargaan, instrumenta, dan informatif. Jika individu memiliki nilai yang tinggi itu berarti tingkat dukungan sosial yang didapat dari teman sebaya tinggi, sebaliknya jika individu memiliki skor yang rendah itu berarti dukungan sosial yang didapat dari teman sebaya rendah.

**C. Tempat dan Waktu Penelitian**

**1. Tempat Penelitian**

Tempat dilaksanakannya penelitian ini adalah di UIN Walisongo Semarang, Provinsi Jawa Tengah.

**2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dimulai pada bulan Agustus 2023

**D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

**1. Populasi**

Sugiyono (2015:80) menjelaskan, bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang mencakup objek, subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang

sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

## **2. Sampel**

Sugiyono (2015:81) menjelaskan bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang telah ditentukan oleh peneliti. Jika populasi besar sehingga peneliti tidak dapat mempelajari semua yang ada dalam populasi dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga dan dana maka peneliti dapat menggunakan sampel dari populasi untuk mewakili populasi tersebut. Sampel pada penelitian ini diambil mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 10%, jumlah populasi adalah 2.751 mahasiswa dengan sampel sejumlah 247 mahasiswa.

## **3. Teknik sampling**

Sugiyono (2015:81) menjelaskan teknik sampling merupakan teknik untuk menentukan sampel yang akan diambil untuk penelitian. Teknik sampling yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *sampling* insidental. Sugiyono (2015:85) menyatakan bahwa, *sampling* insidental merupakan teknik penentuan sampel dengan cara kebetulan, individu yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sebagai sampel jika individu tersebut cocok menjadi sumber data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *google form* sebagai sarana untuk menyebarkan kuesioner.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

Peneliti menggunakan skala sebagai teknik untuk mengumpulkan data pada penelitian ini. Skala *Likert* adalah jenis skala yang dipakai oleh peneliti pada penelitian ini. Sugiyono (2019:146) skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang mengenai fenomena sosial. Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala *Likert* yang sudah dimodifikasi dengan empat opsi jawaban. Pada umumnya skala likert mempunyai lima pilihan jawaban, tetapi Hadi (1991:9) modifikasi pada skala *Likert* bertujuan untuk menghilangkan

kelemahan pada skala dengan lima opsi jawaban, keberadaan jawaban yang berada di tengah membuat subjek cenderung untuk memilih jawaban tersebut (*central tendency effect*) karena ragu – ragu dengan pendapatnya sendiri.

Sugiyono (2019:146), skala likert dapat menjadikan variabel yang ingin diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Lalu indikator akan dijadikan sebagai titik tolak dalam membuat item – item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala kecemasan, *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya yang diberikan nilai skor 1 sampai 4 modifikasi skala likert.

**Tabel 1**  
**Kriteria Penilaian Skala**

| Favorable           | Skor | Unfavorable         | Skor |
|---------------------|------|---------------------|------|
| Sangat Sesuai (SS)  | 4    | Sangat Sesuai (SS)  | 1    |
| Sesuai (S)          | 3    | Sesuai (S)          | 2    |
| Tidak Sesuai (TS)   | 2    | Tidak Sesuai (TS)   | 3    |
| Sangat Tidak Sesuai | 1    | Sangat Tidak Sesuai | 4    |

Pernyataan favorable adalah pernyataan yang memiliki sifat positif yang berarti mendukung aspek – aspek dalam variabel, lalu pernyataan unfavorable adalah pernyataan yang bersifat negatif, artinya tidak mendukung aspek – aspek dari variabel. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 3 skala pengukuran yang setiap skalanya mempunyai keterbatasan bergantung pada definisi operasionalnya, skala yang digunakan adalah:

**1. Skala kecemasan**

Skala kecemasan digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dimiliki oleh subjek. Skala kecemasan ini disusun berdasarkan aspek dari kecemasan yang diungkapkan oleh Nevid (2018:183) yaitu fisik, perilaku, dan kognitif. Subjek yang memiliki nilai kecemasan tinggi, berarti memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Sebaliknya, jika subjek memiliki nilai

kecemasan yang rendah, berarti subjek memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Berikut adalah rancangan item skala kecemasan:

**Tabel 2**  
**Blue Print Skala Kecemasan**

| Aspek    | Indikator   | Fav           | Unfav          | Jumlah |
|----------|---|---------------|----------------|--------|
| Fisik    | Gugup saat ingin melakukan bimbingan  | 1, 5,         | 3, 8,          | 10     |
|          | Berbicara tidak lancar ketika melakukan bimbingan atau ujian (kompre/munaqosah)           | 10, 15, 30    | 13, 18, 22     |        |
|          | Jantung berdebar ketika mendengar hal mengenai skripsi                                    |               |                |        |
|          | Tangan berkeringat ketika melakukan bimbingan   |               |                |        |
|          | Mengalami gangguan pencernaan ketika membayangkan sulitnya mengerjakan skripsi            |               |                |        |
| Perilaku | Menghindar dari orang lain  | 2,6,11,       | 4,             | 10     |
|          | Mengalihkan pembicaraan saat berdiskusi atau ditanya mengenai skripsi                     | 16, 25        | 9,12, 19, 21   |        |
|          | Kegiatan sehari – hari menjadi terabaikan karena memikirkan skripsi                       |               |                |        |
| Kognitif | Merasa kurang mampu mengerjakan skripsi   | 7,14, 17, 23, | 26, 20, 28,29, | 10     |
|          | Memikirkan kemungkinan – kemungkinan yang akan menjadi masalah ketika mengerjakan skripsi | 27            | 24             |        |
|          | Susah berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi   |               |                |        |
|          | Merasa bahwa skripsi yang dikerjakan tidak sebgus milik orang lain                        |               |                |        |

|        |    |    |    |
|--------|----|----|----|
| Jumlah | 15 | 15 | 30 |
|--------|----|----|----|

Hasil dari uji coba skala kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi menunjukkan bahwa terdapat 14 item yang tidak valid dari 30 item yang diuji coba dikarenakan 14 item tersebut memiliki nilai *corrected item total correlation*  $p \leq 0,30$ . Item yang gugur adalah item nomor 8, 9, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 26, 28, 29, dan 30, dengan demikian tersisa 16 item yang valid. Hasil dari uji reliabilitas pada skala kecemasan yang telah dilakukan peneliti mendapatkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,747, oleh karena itu variabel kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi dianggap reliabel karena nilai koefisien Cronbach's Alpha  $\geq 0,6$ . Berikut adalah Blueprint skala kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi setelah uji validitas dan reliabilitas.

**Tabel 3**

**Blue Print Skala Kecemasan Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas**

| Aspek    | Indikator   | Fav         | Unfav         | Jumlah |
|----------|---|-------------|---------------|--------|
| Fisik    | Gugup saat ingin melakukan bimbingan  | 1, 5,       | 3, 8*,        | 10-5=5 |
|          | Berbicara tidak lancar ketika melakukan bimbingan atau ujian (kompre/munaqosah) | 10, 15, 30* | 13*, 18*, 22* |        |
|          | Jantung berdebar ketika mendengar hal mengenai skripsi                          |             |               |        |
|          | Tangan berkeringat ketika melakukan bimbingan                                   |             |               |        |
|          | Mengalami gangguan pencernaan ketika membayangkan sulitnya mengerjakan skripsi  |             |               |        |
| Perilaku | Menghindar dari orang lain  | 2,6,11,     | 4,            | 10-4=6 |
|          | Mengalihkan pembicaraan saat  | 16, 25      | 9*,12*,       |        |

|          |   |                  |                        |        |
|----------|---|------------------|------------------------|--------|
|          | berdiskusi atau ditanya mengenai skripsi  |                  | 19*, 21*               |        |
|          | Kegiatan sehari – hari menjadi terabaikan karena memikirkan skripsi                       |                  |                        |        |
| Kognitif | Merasa kurang mampu mengerjakan skripsi   | 7,14, 17, 23, 27 | 26*, 20*, 28*,29*, 24* | 10-5=5 |
|          | Memikirkan kemungkinan – kemungkinan yang akan menjadi masalah ketika mengerjakan skripsi |                  |                        |        |
|          | Susah berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi   |                  |                        |        |
|          | Merasa bahwa skripsi yang dikerjakan tidak sebgus milik orang lain                        |                  |                        |        |
| Jumlah   |   | 14               | 2                      | 16     |

## 2. Skala *adversity quotient*

Skala *adversity quotient* digunakan untuk mengukur tingkat *adversity quotient* yang dimiliki oleh subjek. Skala *adversity quotient* ini disusun berdasarkan aspek dari *adversity quotient* yang diungkapkan oleh Stoltz (2000:102) yaitu *control* (kendali), *origin and ownership*, *reach* (jangkauan) dan *endurance* (daya tahan). Subjek yang memiliki *adversity quotient*, berarti memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi. Sebaliknya, jika subjek memiliki nilai *adversity quotient* yang rendah, berarti subjek memiliki tingkat *adversity quotient* yang rendah. Berikut adalah rancangan item skala *adversity quotient*:

**Tabel 4**  
**Blueprint Skala Adversity Quotient**

| Aspek                            | Indikator  | Fav            | Unfav       | Jumlah |
|----------------------------------|--|----------------|-------------|--------|
| <i>Control</i><br>(Kendali)      | Mampu mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan atau keadaan yang tidak diinginkan        | 1,5,10,<br>15  | 6,12,20,29  | 8      |
|                                  | Mampu bangkit dari ketidakberdayaan  |                |             |        |
|                                  | Berani mengambil resiko  |                |             |        |
| <i>Origin and Ownership</i>      | Mampu menempatkan rasa bersalah secara wajar/tepat   | 2,9,11,16      | 4,13,21,30  | 8      |
|                                  | Mampu mengetahui akar dari permasalahan/kesulitan yang dihadapi                                |                |             |        |
|                                  | Individu mengakui apa yang menjadi masalah   |                |             |        |
|                                  | Memandang kesuksesan sebagai hasil kerja keras   |                |             |        |
| <i>Reach</i><br>(Jangkauan)      | Individu mampu memaksimalkan sisi positif dari sebuah kesulitan                                | 3,8,14,18      | 28,19,22,31 | 8      |
|                                  | Mengetahui sejauh mana masalah – masalah atau kesulitan akan berdampak pada kehidupan individu |                |             |        |
| <i>Endurance</i><br>(Daya tahan) | Individu tetap optimis untuk menyelesaikan masalah/ hambatan                                   | 27,7,26,<br>23 | 17,25,24,32 | 8      |
|                                  | Individu menganggap bahwa kesulitan/kegagalan hanya  |                |             |        |

|        |  |    |    |    |
|--------|--|----|----|----|
|        | sementara  |    |    |    |
|        | Individu dapat mengukur berapa lama kesulitan/masalah akan terjadi |    |    |    |
| Jumlah |  | 16 | 16 | 32 |

Hasil dari uji coba skala adversity quotient pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi menunjukkan bahwa terdapat 1 item yang dinyatakan tidak valid dari 32 item yang diuji coba karena nilai *corrected item total correlation*  $p \leq 0,30$ . Item yang tidak valid tersebut adalah item nomor 31,. Dengan demikian tersisa 31 item yang valid. Hasil dari uji reliabilitas yang telah dilakukan peneliti menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,947. Hasil dari uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien  $\geq 0,6$  maka dapat dinyatakan bahwa variabel *adversity quotient* reliabel. Berikut adalah Blueprint skala adversity quotient yang telah diuji validitas dan reliabilitas.

**Tabel 5**

**Blueprint Skala Adversity Quotient Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas**

| Aspek                       | Indikator   | Fav           | Unfav      | Jumlah |
|-----------------------------|---|---------------|------------|--------|
| <i>Control</i><br>(Kendali) | Mampu mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan atau keadaan yang tidak diinginkan | 1,5,10,<br>15 | 6,12,20,29 | 8      |
|                             | Mampu bangkit dari ketidakberdayaan   |               |            |        |
|                             | Berani mengambil resiko   |               |            |        |
| <i>Origin and Ownership</i> | Mampu menempatkan rasa bersalah secara wajar/tepat                                      | 2,9,11,16     | 4,13,21,30 | 8      |
|                             | Mampu mengetahui akar dari permasalahan/kesulitan yang dihadapi                         |               |            |        |

|                                  |  |                |              |       |
|----------------------------------|--|----------------|--------------|-------|
|                                  | Individu mengakui apa yang menjadi masalah   |                |              |       |
|                                  | Memandang kesuksesan sebagai hasil kerja keras   |                |              |       |
| <i>Reach</i><br>(Jangkauan)      | Individu mampu memaksimalkan sisi positif dari sebuah kesulitan                                | 3,8,14,18      | 28,19,22,31* | 8-1=7 |
|                                  | Mengetahui sejauh mana masalah – masalah atau kesulitan akan berdampak pada kehidupan individu |                |              |       |
| <i>Endurance</i><br>(Daya tahan) | Individu tetap optimis untuk menyelesaikan masalah/hambatan                                    | 27,7,26,<br>23 | 17,25,24,32  | 8     |
|                                  | Individu menganggap bahwa kesulitan/kegagalan hanya sementara                                  |                |              |       |
|                                  | Individu dapat mengukur berapa lama kesulitan/masalah akan terjadi                             |                |              |       |
| Jumlah                           |  | 16             | 15           | 31    |

### 3. Skala dukungan sosial teman sebaya

Skala dukungan sosial digunakan untuk mengukur tingkat dukungan sosial yang diperoleh subjek. Skala dukungan sosial ini disusun berdasarkan aspek dari dukungan sosial yang diungkapkan oleh Sarafino (1998:81) yaitu fisik, perilaku, dan kognitif. Subjek yang memiliki nilai dukungan sosial, berarti memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Sebaliknya, jika subjek memiliki nilai dukungan sosial yang rendah, berarti subjek memiliki tingkat

dukungan sosial yang rendah. Berikut adalah rancangan item skala dukungan sosial:

**Tabel 6**  
**Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya**

| Aspek        | Indikator   | Fav         | Unfav       | Jumlah |
|--------------|---|-------------|-------------|--------|
| Emosional    | Individu mendapat keterbukaan dari teman sebaya ketika menceritakan keluh kesah tentang permasalahan yang dialami | 1,2,5,6     | 3,4,8,29    | 8      |
|              | Individu percaya bahwa dapat mencertiakan masalahnya kepada teman sebayanya                                       |             |             |        |
|              | Mendapat perhatian dari teman sebaya  |             |             |        |
|              | Mendapat kasih sayang dari teman sebaya   |             |             |        |
| Penghargaan  | Individu mendapat penilaian positif dari teman sebaya   | 7,9,11,13   | 12,14,15,30 | 8      |
|              | Individu mendapat motivasi untuk terus berkembang dari teman sebaya   |             |             |        |
| Instrumental | Individu mendapat bantuan langsung dari teman sebaya  | 10,16,17,18 | 20,22,24,31 | 8      |
| Informatif   | Individu memperoleh informasi hal mengenai skripsi dari teman sebaya  | 19,21,23,25 | 26,27,28,32 | 8      |
|              | Individu memperoleh saran dan masukan yang bermanfaat dari teman sebaya   |             |             |        |
|              | Keahlian teman sebaya dalam memberikan saran atau masukan   |             |             |        |
| Jumlah       |   | 16          | 16          | 32     |

Hasil dari uji coba skala dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi menunjukkan bahwa terdapat 10 item yang dinyatakan tidak valid dari 32 item yang diuji coba. Item yang tidak valid

tersebut adalah item nomor 10, 12, 19, 22, 24, 26, 28, 29, 31, dan 32, dikarenakan item memiliki nilai *corrected item total correlation*  $p \leq 0,30$ . Dengan demikian tersisa 22 item yang valid. Hasil dari uji reliabilitas yang telah dilakukan peneliti menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,863. Hasil dari uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien  $\geq 0,6$  maka dapat dinyatakan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya reliabel. Berikut adalah Blueprint skala dukungan sosial teman sebaya yang telah diuji validitas dan reliabilitas.

**Tabel 7**  
**Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas**

| Aspek        | Indikator   | Fav                  | Unfav                      | Jumlah |
|--------------|---|----------------------|----------------------------|--------|
| Emosional    | Individu mendapat keterbukaan dari teman sebaya ketika menceritakan keluh kesah tentang permasalahan yang dialami | 1,2,5<br>,6          | 3,4,8,<br>29*              | 8-1= 7 |
|              | Individu percaya bahwa dapat mencertiakan masalahnya kepada teman sebayanya                                       |                      |                            |        |
|              | Mendapat perhatian dari teman sebaya  |                      |                            |        |
|              | Mendapat kasih sayang dari teman sebaya   |                      |                            |        |
| Penghargaan  | Individu mendapat penilaian positif dari teman sebaya   | 7,9,1<br>1,          | 12*,1<br>4,15,             | 8-1= 7 |
|              | Individu mendapat motivasi untuk terus berkembang dari teman sebaya   | 13                   | 30                         |        |
| Instrumental | Individu mendapat bantuan langsung dari teman sebaya  | 10*,<br>16,1<br>7,18 | 20,<br>22*,<br>24*,<br>31* | 8-4= 4 |
| Informatif   | Individu memperoleh informasi hal   | 19*,                 | 26*,2                      | 8-4=4  |

|        |   |      |        |    |
|--------|---|------|--------|----|
|        | mengenai skripsi dari teman sebaya                                      | 21,2 | 7,28*, |    |
|        | Individu memperoleh saran dan masukan yang bermanfaat dari teman sebaya | 3,25 | 32*    |    |
|        | Keahlian teman sebaya dalam memberikan saran atau masukan               |      |        |    |
| Jumlah |   | 14   | 8      | 22 |

## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Sugiyono (2015:121), menjelaskan bahwa valid adalah sejauh mana instrumen dapat mengukur apa yang ingin diukur, misalnya meteran yang valid dapat digunakan untuk mengukur panjang, karena meter adalah satuan untuk mengukur panjang. Hasil penelitian valid jika terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada sesuatu yang diteliti. Arikunto (2010:87), menjelaskan bahwa validitas adalah ukuran untuk menunjukkan keefektifan sebuah alat ukur. Jika sebuah alat ukur menunjukkan validitas yang tinggi maka alat ukur valid, dan sebaliknya jika sebuah alat ukur validitasnya rendah berarti alat ukur tidak valid, dengan kata lain alat ukur tersebut tidak dapat mengukur apa yang hendak diukur. Purwanto (2020:41) memberikan contoh, suatu tes yang mengukur logika numerik, item pernyataannya harus benar – benar mengukur logika numerik bukan mengukur kemampuan lainnya.

Untuk mengetahui validitas instrumen, peneliti menggunakan pengujian validitas konstruk dengan menggunakan pendapat para ahli dalam hal ini dilakukan oleh Dosen pembimbing yang memiliki keahlian dalam bidang kuantitatif yaitu Dr. Baidi Bukhori., M.Si. Peneliti juga meminta kepada 4 mahasiswa untuk membaca keterbacaan instrumen dengan tujuan jika

ditemukan kalimat atau kata yang sulit dipahami peneliti akan mengganti dengan kalimat atau kata yang lebih mudah dimengerti.

Azwar (2021:24) menjelaskan bahwa semakin tinggi nilai koefisien korelasi item total, itu berarti semakin baik daya diskriminasi item. Nilai koefisien yang kecil berarti item tersebut tidak memiliki daya diskriminasi yang baik. Pemilihan item dalam penelitian ini menggunakan batasan berdasarkan nilai *corrected item total correlation*  $p \leq 0,30$  dengan menggunakan bantuan *SPSS 26 for windows*.

**Dasar pengambilan uji keputusan uji validitas adalah sebagai berikut:**

- a. Item yang memiliki nilai *corrected item total correlation*  $p \geq 0,30$  dapat dinyatakan valid.
- b. Item yang memiliki nilai *corrected item total correlation*  $p \leq 0,30$  tidak dapat dinyatakan valid.

## **2. Reliabilitas**

Sugiyono (2015:121) menyebutkan bahwa instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama hasil yang didapat akan tetap sama. Alat ukur panjang menggunakan karet adalah instrumen yang tidak reliabel karena bentuk dari karet tidak konsisten. Lalu Arikunto (2010:76) menjelaskan bahwa reliabel berarti dapat dipercaya dan diandalkan, reliabilitas mengacu pada tingkat kepercayaan yang tinggi pada sebuah alat, alat yang digunakan sebagai alat pengumpulan data adalah alat yang dianggap baik.

Dalam penelitian ini peneliti menguji reliabilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach* menggunakan *SPSS 26 for windows*. Untuk menjelaskan koefisien reliabilitas peneliti menggunakan kategori menurut Sugiyono (2019: 135) sebagai berikut:

**Tabel 5**  
**Kategori Koefisien Reliabilitas**

| <b>Rentang Koefisien</b> | <b>Hubungan</b> |
|--------------------------|-----------------|
| 0,00 – 0,19              | Sangat Lemah    |
| 0,20 – 0,399             | Lemah           |
| 0,40 – 0,599             | Sedang          |
| 0,60 – 0,799             | Kuat            |
| 0,80 – 1,000             | Sangat Kuat     |

Berdasarkan tabel di atas, jika nilai  $r$  lebih besar atau sama dengan 0,60 maka item tersebut dinyatakan reliabel. Sebaliknya, jika nilai  $r$  kurang dari 0,60 maka item tersebut dinyatakan tidak reliabel.

### **G. Teknik Analisis Data**

Sugiyono (2019:140) menjelaskan bahwa jika data – data sudah terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis kuantitatif untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan. Pada penelitian ini menggunakan *SPSS 26 for windows* untuk membantu analisis data.

#### **1. Uji asumsi**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan regresi linear berganda untuk analisis yang harus memenuhi beberapa asumsi yang akan disebut sebagai asumsi klasik. Uji asumsi klasik dalam penelitian ini terdiri atas:

##### **1. Uji normalitas**

Menurut Sugiyono (2017:239), tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah sampel yang dikumpulkan berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Jika data penelitian berdistribusi normal maka data diuji dengan menggunakan teknik analisis parametrik, namun jika data tidak berdistribusi normal maka data diuji dengan menggunakan teknik statistik nonparametrik. Pada penelitian ini peneliti menguji sampel

apakah normal atau tidak, peneliti menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov untuk sampel dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila signifikansi  $\geq 0.05$  itu berarti bahwa data berdistribusi normal.

## 2. Uji linearitas

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk menentukan apakah dua variabel mempunyai hubungan linear atau non linear. Untuk menguji hubungan linear dalam penelitian ini adalah dengan melihat nilai signifikansi, jika nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ) itu berarti hubungan kedua variabel dapat dikatakan linear, sebaliknya jika nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ) itu berarti hubungan kedua variabel tidak linear.

## 3. Uji multikolinearitas

Menurut Ghozali (2016:82) tujuan dari uji multikolinearitas adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik multikolinearitas yakni adanya hubungan linear antara variabel independen dalam model regresi. Untuk mengetahui ada atau tidaknya gejala multikolinearitas dilakukan dengan melihat nilai *Variance Inflation Factor and Tolerance*, jika nilai berada dibawah 10,00 dan nilai tolerance lebih dari 0,100 maka dapat disimpulkan bahwa model regrese tidak terdapat multikolinearitas.

## 2. Uji hipotesis

Untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat peneliti menggunakan teknik analisis uji analisis regresi linier berganda. Menurut Sugiyono (2015:231), uji analisis regresi linier berganda adalah analisis yang dapat memprediksi atau memperkirakan tingkat ketergantungan antar dua variabel atau lebih. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mencari pengaruh antara *adversity quotient* ( $X_1$ ) dan dukungan sosial teman sebaya ( $X_2$ ) terhadap tingkat kecemasan ( $Y$ ) mahasiswa yang

menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UIN Walisongo Semarang.

Adapun model regresi yang digunakan adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

Y : Variabel terikat (Kecemasan)

a : Koefisien konstanta

b1 : Koefisien regresi X<sub>1</sub>

X<sub>1</sub> : Variabel bebas 1 (*Adversity Quotient*)

b2 : Koefisien regresi X<sub>2</sub>

X<sub>2</sub> : Variabel bebas 2 (Dukungan sosial teman sebaya)

e : Standar *error*

Untuk menentukan apakah suatu hipotesis diterima atau ditolak adalah dengan melihat nilai signifikansinya, apabila nilai signifikansi <0,05 berarti hipotesis diterima, dan apabila nilai signifikansinya >0,05 maka hipotesis ditolak.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang menyelesaikan skripsi dari delapan fakultas yang ada dengan sampel sejumlah 247 orang. Skala dalam penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa secara *online* melalui *Google Form*. Penyusunan alat ukur telah melalui beberapa proses dan *review* dari dosen pembimbing peneliti yaitu Prof.Dr. Baidi Bukhori, M.Si dan juga teman peneliti untuk menyesuaikan kata yang tepat dalam skala. Pengambilan data dilakukan dari tanggal 31 Agustus 2023 – 15 September 2023.

Persiapan penelitian dianggap sudah siap, peneliti kemudian melakukan pengambilan data di lokasi penelitian. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala penelitian melalui media sosial. Setelah skala telah diisi oleh responden, akan diteliti lebih lanjut oleh peneliti.

#### B. Uji Deskripsi

Deskriptif data penelitian terdiri dari tiga variabel yaitu kecemasan, *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya. Data yang sudah didapat melalui penyebaran skala, kemudian diuji menggunakan bantuan *Software SPSS Version 26 for Windows* untuk mengetahui hasil mean (nilai rata-rata), median (nilai tengah), dan standar deviasi dari masing – masing variabel yang diuji. Deskripsi data tabel sebagai berikut:

#### Descriptive Statistics

|                    | N   | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
|--------------------|-----|---------|---------|-------|----------------|
| Kecemasan          | 247 | 20      | 62      | 41.02 | 6.792          |
| Adversity Quotient | 247 | 45      | 112     | 83.89 | 15.743         |
| Duksos             | 247 | 38      | 83      | 60.07 | 8.702          |
| Valid N (listwise) | 247 |         |         |       |                |

Pada tabel deskriptif di atas dapat diketahui bahwa variabel kecemasan memiliki nilai minimum sebesar 20 dan maximum sebesar 62 dengan rerata 41,22 dan standar deviasi 6,792. Variabel *adversity quotient* memiliki nilai minimum 45 dan nilai maximum sebesar 112 dengan rerata 83,89 dan standar deviasi 15,743. Sedangkan variabel dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai minimum 38 dan nilai maximum sebesar 83 dengan rerata 60,07 serta standar deviasi 8,702.

Kategorisasi kecemasan rendah, sedang, dan tinggi sebagai berikut:

**Tabel Kategorisasi**

| <b>Kategori</b> | <b>Nilai</b>  | <b>Jumlah</b> |
|-----------------|---------------|---------------|
| Rendah          | $<M-1SD = 34$ | 38            |
| Sedang          | $<M+1SD = 48$ | 170           |
| Tinggi          | $>M+1SD = 48$ | 39            |

Hasil sebaran data pada penelitian ini terdiri dari 159 perempuan dan 88 laki-laki dari 4 angkatan, angkatan 2017 sebanyak 5 responden, angkatan 2018 sebanyak 10 responden, angkatan 2019 sebanyak 121 responden, dan angkatan 2020 sebanyak 110 responden. Responden berasal dari 8 Fakultas yang ada di UIN Walisongo yaitu Fakultas Psikologi dan Kesehatan sebanyak 63 responden, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik sebanyak 35 responden, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam sebanyak 38, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan sebanyak 32, Fakultas Sains dan Teknologi sebanyak 36, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora sebanyak 10 responden, Fakultas Syariah dan Hukum sebanyak 18, Fakultas Dakwah dan Komunikasi sebanyak 15 responden.

### **C. Hasil Penelitian**

#### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui kenormalan data. Data dalam penelitian harus terdistribusi secara normal, agar data dapat dilakukan uji

selanjutnya. Uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov Test, jika nilai  $p > 0.05$  artinya data terdistribusi secara normal dan sebaliknya jika nilai  $p < 0.05$  artinya data tidak terdistribusi secara normal (Laili, 2018: 60).

**Tabel Normalitas**

| Variabel  | Normalitas | Keterangan |
|---|------------|------------|
| Kecemasan, <i>Adversity Quotient</i> , Dukungan Sosial Teman Sebaya | 0.200      | Normal     |

Hasil uji normalitas berdasarkan rumus Kolmogorov Smirnov menunjukkan nilai signifikansi .200, yang berarti data  $> 0.05$  sehingga data berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan untuk melihat signifikansi hubungan kedua variabel. Dua variabel dapat dikatakan linier jika memiliki nilai signifikansi pada *deviation from linearity*  $> 0,05$  (Dwi Priyanto, 2009:40).

| Variabel                                      | Deviation from Linearity | Keterangan |
|---|--------------------------|------------|
| <i>Adversity Quotient</i> dengan Kecemasan    | 0,084                    | Linear     |
| Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan | 0,657                    | Linear     |

Hasil dari uji linearitas menunjukkan bahwa nilai Deviation from Linearity variabel *adversity quotient* dan variabel kecemasan senilai 0,084 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data linier. Pada uji linearitas antara variabel kecemasan dan dukungan sosial teman sebaya menunjukkan nilai Deviation from Linearity sebesar 0,657 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data linier. Dapat disimpulkan bahwa dari variabel terikat di atas memiliki hubungan linier dengan variabel bebas.

### 3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan linier antara variabel bebas dalam model regresi. Model regresi dapat dinilai baik jika tidak mengandung multikolinearitas didalamnya.

**Tabel Multikolinearitas**

| Variabel                     | VIF   | Keterangan |
|------------------------------|-------|------------|
| Adversity Quotient           | 1,093 | Baik       |
| Dukungan Sosial Teman Sebaya | 1,093 | Baik       |

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas dikarenakan nilai VIF  $1,093 < 10$ , Sarwono (2012: 108).

### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis regresi berganda menggunakan bantuan *Software SPSS Version 26 for Windows*. Analisis regresi berganda merupakan uji yang memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana keadaan variabel terikat jika dua atau lebih variabel bebas dinaik turunkan nilainya (Sugiyono, 2015:275).

|          |       |
|----------|-------|
| R Square | Sig   |
| 0,147    | 0,000 |

Hasil analisis data menggunakan analisis regresi linier berganda mendapatkan nilai signifikansi yaitu 0,00. Hal ini bahwa H<sub>3</sub> yaitu “Terdapat pengaruh antara *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang” dapat diterima. *Adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama – sama berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang.

Pada tabel nilai R Square adalah 0,147 atau 14,7% , hal ini berarti bahwa variabel *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya mempunyai pengaruh sebesar 14,7% terhadap kecemasan, sedangkan sisanya yaitu 85,3% dipengaruhi oleh variabel lain.

**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model |                    | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. |
|-------|--------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
|       |                    | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      |
| 1     | (Constant)         | 58.902                      | 3.139      |                           | 18.766 | .000 |
|       | Adversity Quotient | -.140                       | .027       | -.325                     | -5.272 | .000 |
|       | Duksos             | -.102                       | .048       | -.131                     | -2.118 | .035 |

a. Dependent Variable: Kecemasan

Berdasarkan tabel diatas menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi pada variabel *adversity quotient* sebesar 0,000 yang artinya < 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa H<sub>1</sub> yaitu “Terdapat pengaruh yang signifikan *adversity quotient* terhadap kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang” diterima.

Nilai koefisien regresi yang didapat dari tabel di atas adalah -0,325 yang berarti semakin tinggi nilai *adversity quotient* maka semakin rendah

nilai kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. Begitu juga sebaliknya semakin rendah nilai *adversity quotient* maka semakin tinggi nilai kecemasan mahasiswa.

Pada tabel diatas juga dapat dilihat bahwa nilai signifikansi menunjukkan angka 0,035 yang berarti  $<0,05$  sehingga dapat dikatakan bahwa  $H_2$  yaitu “Terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang” diterima.

Koefisien regresi yang didapat dari tabel diatas menunjukkan nilai - 0,131 memiliki arti bahwa variabel berpengaruh secara negatif, semakin tinggi variabel dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah variabel kecemasan, begitu pula sebaliknya.

Dari hasil uji ketiga hipotesis di atas dapat disimpulkan bahwa variabel bebas memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang, semakin rendah nilai *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa, sebaliknya semakin tinggi nilai variabel bebas yang diperoleh maka semakin rendah kecemasan yang dialami mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sedang menyelesaikan skripsi.

### **C. Pembahasan**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang serta menjelaskan pengaruh seperti apa yang dialami mahasiswa sehingga dapat menumbuhkan pengetahuan mahasiswa akan kecemasan ketika menyelesaikan skripsi. Teknik yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana dan analisis regresi berganda menggunakan program *SPSS version 26 for Windows*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 247 mahasiswa yang sedang

menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang. Teknik sampling yang digunakan adalah insidental samplin.

Pada penelitian ini mengajukan 3 hipotesis untuk diuji. Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa hipotesis dapat diterima serta menunjukkan hasil negatif yang signifikan dengan nilai koefisien regresi -0,382, yang berarti semakin tinggi nilai *adversity quotient* maka semakin rendah nilai kecemasan mahasiswa dan juga sebaliknya semakin rendah nilai *adversity quotient* maka semakin tinggi nilai kecemasan mahasiswa. Pada hipotesis yang kedua juga menunjukkan hal yang serupa bahwa hipotesis diterima dan memiliki hasil negatif yang signifikan dengan nilai koefisien regresi -0,240 yang berarti semakin tinggi nilai dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah nilai kecemasan mahasiswa dan juga sebaliknya jika semakin rendah nilai dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi nilai kecemasan mahasiswa. Lalu pada hipotesis ketiga juga menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan hasil negatif yang signifikan, dengan nilai koefisien regresi *adversity quoient* sebesar -0,340 dan dukungan sosial teman sebaya sebesar -0,141.

Hasil dari hipotesis pertama ini didukung oleh penjelasan dari Barlow dan Durand (2016:127), bahwa *adversity quotient* memiliki pengaruh terhadap kecemasan. Individu yang sedari kecil tidak dibiarkan oleh orangtuanya menghadapi kesulitan, selalu disetir oleh orang tuanya dan tidak dibiarkan mengambil keputusan sendiri akan cenderung mengalami kecemasan di masa yang akan datang. Skripsi yang dikerjakan mahasiswa dapat dianggap sebagai kesulitan atau tantangan yang harus dihadapi, mahasiswa yang sedari kecil selalu disetir oleh orangtuanya cenderung memiliki *adversity quotient* yang rendah sehingga rentan mengalami kecemasan ketika menyelesaikan skripsi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmelia. A (2016), dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di Universitas Andalas.

Hasil pengujian dari hipotesis kedua didukung oleh Nevid (2018:23), mengemukakan bahwa lingkungan sosial menjadi salah satu faktor seseorang mengalami kecemasan, hal ini meliputi pengalaman traumatis, dan dukungan sosial yang kurang. Arnett (2000:479) menyebutkan bahwa pada usia *emerging adulthood* 18 - 25 tahun kelekatan dan aktivitas seseorang lebih banyak dengan orang – orang seusianya dibandingkan dengan orangtua, dan mahasiswa tingkat akhir masuk dalam fase ini. Sehingga mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya terutama, cenderung mengalami kecemasan ketika mengerjakan skripsi.

Hipotesis kedua ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto (2019), dengan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan responden berjumlah 50 orang.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data serta pembuktian hipotesis yang sudah dilakukan mengenai pengaruh *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang dengan jumlah subjek 247 mahasiswa menggunakan teknik insidental sampling dan uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana dan berganda dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh antara *adversity quotient* terhadap kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang.
3. Terdapat pengaruh antara *adversity quotient* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi di UIN Walisongo Semarang.

#### **B. Saran**

Penelitian ini memiliki kekurangan, dengan demikian peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk Universitas

Untuk pihak universitas bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan ketika mengerjakan skripsi sehingga berdampak pada proses penyelesaian skripsi sehingga diharapkan universitas dapat menyebarluaskan kendala – kendala dalam mengerjakan skripsi dan bagaimana cara mengatasinya.

2. Untuk Mahasiswa

Diharap untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengambil manfaat mengenai kecemasan dan yang mempengaruhinya ketika

mengerjakan skripsi dari penelitian ini sehingga lancar dalam proses pengerjaan skripsi.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Diharap penelitian dapat dijadikan rujukan guna diteliti lebih dalam lagi terkait dengan data subjek yang lebih luas misalnya se-kota semarang sehingga hasil dapat tergeneralisir secara lebih luas.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*. Pearson
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066x.55.5.469
- Az-Zahrani, Musfir bin Said. (2005). *Konseling terapi: Musfir bin Said Az-Zahrani* (Sari, N, Penerjemah). Gema Insani Press.
- Azwar, Saifuddin. (2013). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Prentice Hall
- Fauziyah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa S1 tingkat akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255-261.
- Barlow, D. H., Durand. (2016). *Abnormal psychology: An integrative approach*. Cengage learning.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cowie, H. (2000). *Peer support in action: From bystanding to standing by*. Sage.
- Daradjat, Z., (1993). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Dewi, E. Y. S. S., Mayangsari, M. D., & Fauzia, R. (2016). Hubungan antara adversity quotient dengan resiliensi pada penderita kanker stadium lanjut. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11.

- Greenberger, D. (2004). *Manajemen Pikiran: Metode Ampuh Menata Pikiran Untuk Mengatasi Depresi, Kemarahan, Kecemasan, dan Perasaan Merusak Lainnya* (Bambang, M, Penerjemah). PT Mizan Pustaka
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrumen angket, tes, dan skala nilai*. Fp Ugm
- Hanifa, Y. (2017). Emotional quotient dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. *Psikoborneo: jurnal ilmiah psikologi*, 5(1), 25-33.
- Herdiani, W., S. (2012). Pengaruh Expressive pada Kecemasan Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* , 1(1), 19-22.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psychology Development Something Approach throughout range Life*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu pendekatan rentang kehidupan*. Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2000). *Perkembangan anak*. Erlangga.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Salemba Humanika.
- Leman. (2007). Memahami Adversity Quotient. *Anima (Indonesian Psychological Journal)*.
- Linley, P. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress*, 17(1), 11-21.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(02), 103–114.
- Nashori. (2007). *Adversity Quotient: Hambatan Menjadi Peluang*. Grasindo.
- Nevid, J. S. (2003). *Abnormal psychology in a changing world (5th ed.)*. Prentice Hall/Pearson Education.
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic

- stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1).
- Paul, S. (2000). Development of Adversity Quotient: A construct validation study. *Journal of Personality and Clinical Studies*, 16(1), 27-30
- Rachmady, T.N. (2018). Hubungan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada freshgraduate Universitas Syiah Kuala. *Jurnal psikogenesis*, 6(1), 54-60.
- Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 1-14.
- Rahmelia, A. (2016). Hubungan adversity quotient dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas. (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Salahuddin, M. (2007). Adversity quotient: An emerging construct for lifelong learning. *Journal of lifelong learning society*, 3(1), 17-23.
- Saloni Dattani, Hannah Ritchie and Max Roser (2021) - "Mental Health". Published online at OurWorldInData.org. Retrieved from: 'https://ourworldindata.org/mental-health' [Online Resource]
- Santrock, J. W. (2004). *Language development. Child development. 10th ed.* McGraw-Hill, 313-41.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence [Remaja]* (Widyasinta, Penerjemah). Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G. (1990). *Test anxiety. In Handbook of social and evaluation anxiety (pp. 475-495)*. Springer.
- Sari, D. U. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Jurusan X Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3).
- Shihab, M. (2002). *Tafsir Al-Mishbah Volume 1*. Lentera Hati

- Shihab, M (2002). *Tafsir Al – Mishbah Volume 3*. Lentera Hati
- Shihab, M (2002). *Tafsir Al – Mishbah Volume 15*. Lentera Hati
- Sugiyanto, N. H. K. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities*. Wiley
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient: Mengubah hambatan menjadi peluang*. (Hermaya, T, Penerjemah). PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Supardi, U. S. (2013). Pengaruh adversity quotient terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Formatif*, 3(1), 61-71.
- Vembriarto. (1993). *Sosiologi Pendidikan*. Gramedia.
- Wakhyudin, H. (2020). Analisis kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Wasis: jurnal ilmiah pendidikan*, 1(1), 14-18.
- Wihartati, W. (2004). Hubungan Antara Dukungan Sosial Pasangan dan Optimisme Hidup Dengan Depresi Pada Penderita Jantung (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Widodo, Y. H. (2022). Tingkat Kecemasan dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Perantau Berdomisili di Yogyakarta. *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*, 4(1), 44-49.

## LAMPIRAN 1

### SKALA PENELITIAN

#### A. SKALA KECEMASAN

| No. | Pernyataan   | Pilihan Jawaban |   |    |     |
|-----|--|-----------------|---|----|-----|
|     |  | SS              | S | TS | STS |
| 1.  | Saya merasa gugup saat melakukan bimbingan   |                 |   |    |     |
| 2.  | Saya merasa tidak nyaman jika bertemu teman saya yang progres skripsinya sudah lebih jauh dari saya          |                 |   |    |     |
| 3.  | Saya senang melakukan bimbingan.   |                 |   |    |     |
| 4.  | Saya senang berdiskusi mengenai skripsi dengan teman saya  |                 |   |    |     |
| 5.  | Saya sulit mengutarakan apa yang saya pikirkan ketika bimbingan skripsi atau ketika ujian (kompre/munaqosah) |                 |   |    |     |
| 6.  | Saya menghindar ketika ada percakapan mengenai skripsi   |                 |   |    |     |
| 7.  | Saya merasa skripsi saya lebih buruk dari skripsi orang lain   |                 |   |    |     |
| 8.  | Saya dapat berbicara dengan lancar ketika bimbingan dan juga ketika ujian (kompre/munaqosah).                |                 |   |    |     |
| 9.  | Saya senang ketika teman – teman saya membicarakan mengenai skripsi  |                 |   |    |     |
| 10. | Jantung saya berdegup kencang ketika mendengar hal mengenai skripsi  |                 |   |    |     |
| 11. | Tidur saya tidak teratur ketika mengerjakan skripsi  |                 |   |    |     |
| 12. | Saya memiliki jadwal kegiatan apa saja yang akan saya lakukan untuk setiap hari                              |                 |   |    |     |
| 13. | Saya merasa tenang/relaks ketika melakukan bimbingan atau ujia (kompre/munaqosah)                            |                 |   |    |     |
| 14. | Saya memikirkan masalah yang mungkin terjadi ketika  |                 |   |    |     |

|     |   |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|
|     | mengerjakan skripsi   |  |  |  |  |
| 15. | Telapak tangan saya berkeringat ketika melakukan bimbingan atau ujian (kompre/munaqosah)    |  |  |  |  |
| 16. | Saya menolak ajakan teman saya untuk bertemu  |  |  |  |  |
| 17. | Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi  |  |  |  |  |
| 18. | Saya selalu dalam kondisi bugar ketika melakukan bimbingan skripsi                          |  |  |  |  |
| 19. | Saya sering mengajak teman – teman saya untuk bertemu                                       |  |  |  |  |
| 20. | Saya optimis bahwa saya dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.                            |  |  |  |  |
| 21. | Saya sering membuka pembicaraan mengenai skripsi dengan teman – teman saya                  |  |  |  |  |
| 22. | Saya sangat percaya diri ketika melakukan bimbingan atau ujian (kompre/munaqosah)           |  |  |  |  |
| 23. | Saya tidak yakin bahwa skripsi saya akan diterima ( <i>acc</i> ) oleh dosen pembimbing saya |  |  |  |  |
| 24. | Saya tidak memikirkan hal – hal buruk berkaitan dengan skripsi                              |  |  |  |  |
| 25. | Pola makan saya menjadi tidak teratur semenjak mengerjakan skripsi.                         |  |  |  |  |
| 26. | Saya merasa bahwa skripsi saya lebih bagus dari milik orang lain                            |  |  |  |  |
| 27. | Saya merasa bahwa, akan banyak revisi yang saya terima dalam pengerjaan skripsi             |  |  |  |  |
| 28. | Saya dapat berkonsentrasi dengan baik ketika mengerjakan skripsi                            |  |  |  |  |
| 29. | Saya bisa terus mengerjakan skripsi saya selama berjam – jam dalam 1 hari                   |  |  |  |  |
| 30. | Saya kerap mengalami sakit perut semenjak   |  |  |  |  |

|                     |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|
| mengerjakan skripsi |  |  |  |  |
|---------------------|--|--|--|--|

## B. SKALA ADVERSITY QUOTIENT

| No. | Pernyataan   | Pilihan Jawaban |   |    |     |
|-----|--|-----------------|---|----|-----|
|     |  | SS              | S | TS | STS |
| 1.  | Saya dapat mengatasi masalah atau kesulitan dalam mengerjakan skripsi                |                 |   |    |     |
| 2.  | Ketika saya malas mengerjakan skripsi saya tahu bahwa itu adalah hal yang salah      |                 |   |    |     |
| 3.  | Saya tahu bahwa mengerjakan skripsi dapat berdampak baik bagi diri saya              |                 |   |    |     |
| 4.  | Saya memandang bahwa kesuksesan tidak ditentukan oleh kerja keras                    |                 |   |    |     |
| 5.  | Saya dapat mengerjakan revisi skripsi dari pembimbing tanpa bermalas - malasan       |                 |   |    |     |
| 6.  | Saya memilih variabel penelitian yang dinilai mudah untuk saya teliti                |                 |   |    |     |
| 7.  | Saya merasa bahwa kesulitan dalam mengerjakan skripsi hanya bersifat sementara       |                 |   |    |     |
| 8.  | Saya tahu bahwa ketika saya menunda mengerjakan skripsi, saya akan lulus lebih lama. |                 |   |    |     |
| 9.  | Saya tau apa yang menjadi masalah dalam mengerjakan skripsi                          |                 |   |    |     |
| 10. | Saya mampu melawan rasa malas dan keterpurukan ketika mengerjakan skripsi            |                 |   |    |     |
| 11. | Saya tahu bahwa mengerjakan skripsi membutuhkan kerja keras dan ketekunan            |                 |   |    |     |
| 12. | Saya meminimalisir resiko – resiko ketika mengerjakan skripsi                        |                 |   |    |     |
| 13. | Ketika mengerjakan skripsi saya merasa hanya sedikit kesalahan yang saya lakukan     |                 |   |    |     |
| 14. | Saya mengetahui bahwa pengerjaan skripsi saya akan berdampak pada hidup saya         |                 |   |    |     |
| 15. | Saya mampu mengendalikan perasaan saya ketika saya mengerjakan skripsi               |                 |   |    |     |
| 16. | Saya memandang jika saya bekerja keras saya akan sukses mengerjakan skripsi          |                 |   |    |     |
| 17. | Saya tidak tau berapa lama skripsi saya akan selesai                                 |                 |   |    |     |
| 18. | Saya beribadah ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi                  |                 |   |    |     |
| 19. | Saya merasa bahwa skripsi saya tidak akan berdampak pada masa depan saya             |                 |   |    |     |

|     |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|
| 20. | Saya mengharapkan bantuan dari orang lain ketika mengerjakan skripsi                     |  |  |  |  |
| 21. | Saya bingung harus mengerjakan skripsi dari mana   |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa bahwa skripsi tidak ada manfaatnya   |  |  |  |  |
| 23. | Saya yakin bahwa skripsi saya akan selesai dengan baik                                   |  |  |  |  |
| 24. | Saya merasa bahwa proses pengerjaan skripsi saya lebih lama ketimbang teman – teman saya |  |  |  |  |
| 25. | Saya tidak ingin mengerjakan skripsi dan menempuh jalan hidup baru                       |  |  |  |  |
| 26. | Saya memiliki target kapan skripsi saya akan selesai                                     |  |  |  |  |
| 27. | Saya yakin bahwa dapat mengerjakan skripsi dengan baik                                   |  |  |  |  |
| 28. | Saya kerepotan dalam memulai dan menjalin hubungan dengan orang lain.                    |  |  |  |  |
| 29. | Saya pasrah ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi                         |  |  |  |  |
| 30. | Saya menyalahkan orang lain atas kesulitan yang saya alami                               |  |  |  |  |
| 31. | Saya jarang beribadah ketika mengalami kesulitan   |  |  |  |  |
| 32. | Saya tidak yakin bahwa skripsi saya mendapat nilai yang baik                             |  |  |  |  |

### C. SKALA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

| No. | Pernyataan  | Pilihan Jawaban |   |    |     |
|-----|---|-----------------|---|----|-----|
|     |   | SS              | S | TS | STS |
| 1.  | Teman saya bersedia untuk mendengarkan keluhan saya                   |                 |   |    |     |
| 2.  | Saya merasa nyaman untuk menceritakan masalah saya kepada teman saya  |                 |   |    |     |
| 3.  | Teman saya enggan untuk mendengarkan cerita keluhan saya              |                 |   |    |     |
| 4.  | Saya tidak bercerita mengenai kesulitan saya kepada teman saya        |                 |   |    |     |
| 5.  | Teman saya menanyakan keadaan saya sedang baik – baik saja atau tidak |                 |   |    |     |

|     |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|
| 6.  | Saya mendapatkan bantuan dari teman ketika mengalami masalah/kesulitan                         |  |  |  |  |
| 7.  | Saya dipuji oleh teman saya atas apa yang telah saya lalui                                     |  |  |  |  |
| 8.  | Teman saya tidak peduli atas masalah yang saya alami   |  |  |  |  |
| 9.  | Teman saya memotivasi saya untuk terus berkembang  |  |  |  |  |
| 10. | Saya dibantu oleh teman saya ketika mendapat masalah atau kesulitan                            |  |  |  |  |
| 11. | Saya merasa bahwa teman saya menganggap saya adalah orang yang baik                            |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa bahwa teman saya menganggap bahwa saya adalah orang yang buruk                     |  |  |  |  |
| 13. | Melihat perkembangan teman saya, mendorong saya untuk menjadi lebih baik                       |  |  |  |  |
| 14. | Saya tidak melihat perkembangan teman saya sebagai sesuatu yang baik                           |  |  |  |  |
| 15. | Saya merasa bahwa teman saya tidak peduli apakah saya berkembang menjadi lebih baik atau tidak |  |  |  |  |
| 16. | Saya diberikan saran oleh teman ketika mengerjakan skripsi                                     |  |  |  |  |
| 17. | Saya dibantu oleh teman saya ketika mengerjakan skripsi  |  |  |  |  |
| 18. | Saya sering diberikan sesuatu yang bermanfaat oleh teman saya ketika mengerjakan skripsi       |  |  |  |  |
| 19. | Saya mendapat informasi mengenai skripsi dari teman saya                                       |  |  |  |  |
| 20. | Saya tidak dibantu teman saya dalam mengerjakan skripsi  |  |  |  |  |
| 21. | Saya mendapat saran dari teman saya  |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa tidak dipedulikan oleh teman saya  |  |  |  |  |

|     |   |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|
| 23. | Saran dari teman saya sangat bermanfaat bagi saya   |  |  |  |  |
| 24. | Saya merasa bahwa saya tidak memiliki teman   |  |  |  |  |
| 25. | Saya sangat bersyukur banyak yang membantu saya dalam pengerjaan skripsi                  |  |  |  |  |
| 26. | Saya tidak memperoleh informasi yang bermanfaat mengenai skripsi dari teman sebaya        |  |  |  |  |
| 27. | Saya mencari semua informasi mengenai skripsi seorang diri                                |  |  |  |  |
| 28. | Saya merasa kemampuan teman saya mengenai skripsi lebih buruk dari saya                   |  |  |  |  |
| 29. | Saya tidak mendapatkan bantuan dari teman ketika mengalami masalah/kesulitan              |  |  |  |  |
| 30. | Melihat perkembangan skripsi teman saya, membuat saya merasa sedih                        |  |  |  |  |
| 31. | Saya tidak mendapatkan hal yang bermanfaat dari teman saya                                |  |  |  |  |
| 32. | Saya tidak bersyukur atas bantuan yang diberikan oleh teman saya dalam pengerjaan skripsi |  |  |  |  |

## **LAMPIRAN 2**

### **UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA**

#### **1. Skala Kecemasan**

### Item-Total Statistics

|         | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Item_01 | 69.43                      | 58.116                         | .584                             | .721                             |
| Item_02 | 69.30                      | 56.700                         | .704                             | .713                             |
| Item_03 | 70.23                      | 56.392                         | .509                             | .721                             |
| Item_04 | 70.33                      | 53.264                         | .609                             | .710                             |
| Item_05 | 69.40                      | 56.455                         | .677                             | .713                             |
| Item_06 | 70.00                      | 54.207                         | .703                             | .706                             |
| Item_07 | 69.70                      | 53.666                         | .808                             | .700                             |
| Item_08 | 70.83                      | 68.833                         | -.456                            | .764                             |
| Item_09 | 70.93                      | 69.995                         | -.561                            | .769                             |
| Item_10 | 69.70                      | 53.114                         | .852                             | .697                             |
| Item_11 | 69.10                      | 58.576                         | .632                             | .721                             |
| Item_12 | 70.40                      | 76.938                         | -.690                            | .804                             |
| Item_13 | 70.53                      | 68.602                         | -.270                            | .770                             |
| Item_14 | 69.27                      | 57.857                         | .632                             | .719                             |
| Item_15 | 69.60                      | 55.903                         | .672                             | .712                             |
| Item_16 | 69.83                      | 55.730                         | .670                             | .711                             |
| Item_17 | 69.50                      | 56.259                         | .628                             | .715                             |
| Item_18 | 70.93                      | 69.513                         | -.504                            | .767                             |
| Item_19 | 70.93                      | 69.995                         | -.561                            | .769                             |
| Item_20 | 70.93                      | 67.651                         | -.280                            | .760                             |
| Item_21 | 70.83                      | 68.144                         | -.365                            | .761                             |
| Item_22 | 70.80                      | 69.131                         | -.515                            | .765                             |
| Item_23 | 70.30                      | 54.976                         | .697                             | .708                             |
| Item_24 | 70.80                      | 68.441                         | -.421                            | .762                             |
| Item_25 | 69.37                      | 56.723                         | .608                             | .716                             |
| Item_26 | 70.17                      | 62.489                         | .193                             | .744                             |
| Item_27 | 69.53                      | 57.568                         | .604                             | .719                             |
| Item_28 | 70.83                      | 70.006                         | -.608                            | .768                             |
| Item_29 | 70.83                      | 67.385                         | -.265                            | .758                             |
| Item_30 | 70.07                      | 63.375                         | .121                             | .748                             |

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .747             | 30         |

## 2. *Skala Adversity Quotient*

### Item-Total Statistics

|         | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Item_01 | 66.53                      | 205.637                        | .763                             | .944                             |
| Item_02 | 66.33                      | 203.333                        | .807                             | .943                             |
| Item_03 | 66.50                      | 203.017                        | .860                             | .942                             |
| Item_04 | 67.30                      | 221.390                        | .533                             | .946                             |
| Item_05 | 66.77                      | 210.323                        | .668                             | .945                             |
| Item_06 | 67.37                      | 216.930                        | .819                             | .944                             |
| Item_07 | 66.40                      | 206.800                        | .867                             | .943                             |
| Item_08 | 65.77                      | 216.737                        | .565                             | .946                             |
| Item_09 | 66.40                      | 202.938                        | .786                             | .943                             |
| Item_10 | 66.40                      | 211.214                        | .480                             | .947                             |
| Item_11 | 65.97                      | 209.206                        | .712                             | .944                             |
| Item_12 | 67.43                      | 219.082                        | .637                             | .945                             |
| Item_13 | 67.30                      | 219.803                        | .654                             | .945                             |
| Item_14 | 66.27                      | 220.754                        | .321                             | .948                             |
| Item_15 | 66.60                      | 205.352                        | .748                             | .944                             |
| Item_16 | 66.30                      | 215.734                        | .506                             | .946                             |
| Item_17 | 67.40                      | 218.731                        | .673                             | .945                             |
| Item_18 | 66.40                      | 211.972                        | .443                             | .948                             |
| Item_19 | 67.27                      | 219.789                        | .686                             | .945                             |
| Item_20 | 67.57                      | 221.495                        | .461                             | .946                             |
| Item_21 | 67.50                      | 218.534                        | .662                             | .945                             |
| Item_22 | 67.40                      | 217.283                        | .775                             | .945                             |
| Item_23 | 66.27                      | 207.857                        | .775                             | .943                             |
| Item_24 | 67.47                      | 221.292                        | .479                             | .946                             |
| Item_25 | 67.53                      | 219.016                        | .628                             | .945                             |
| Item_26 | 66.17                      | 212.213                        | .528                             | .946                             |
| Item_27 | 66.13                      | 209.637                        | .654                             | .945                             |
| Item_28 | 67.50                      | 222.672                        | .383                             | .947                             |
| Item_29 | 67.40                      | 219.628                        | .610                             | .946                             |
| Item_30 | 67.50                      | 221.776                        | .443                             | .947                             |
| Item_31 | 67.50                      | 227.017                        | .095                             | .949                             |
| Item_32 | 67.40                      | 223.421                        | .345                             | .947                             |

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .947             | 32         |

### 3. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

### Item-Total Statistics

|         | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Item_01 | 68.43                      | 91.289                         | .673                             | .850                             |
| Item_02 | 68.73                      | 88.271                         | .710                             | .848                             |
| Item_03 | 69.57                      | 98.875                         | .575                             | .857                             |
| Item_04 | 69.63                      | 97.757                         | .673                             | .855                             |
| Item_05 | 68.50                      | 95.638                         | .402                             | .859                             |
| Item_06 | 68.40                      | 88.524                         | .682                             | .849                             |
| Item_07 | 68.60                      | 93.834                         | .508                             | .856                             |
| Item_08 | 69.63                      | 100.309                        | .411                             | .859                             |
| Item_09 | 68.13                      | 99.223                         | .336                             | .861                             |
| Item_10 | 69.37                      | 108.999                        | -.286                            | .877                             |
| Item_11 | 68.10                      | 98.921                         | .449                             | .858                             |
| Item_12 | 69.47                      | 104.878                        | -.039                            | .866                             |
| Item_13 | 68.23                      | 97.289                         | .400                             | .859                             |
| Item_14 | 69.63                      | 99.551                         | .488                             | .858                             |
| Item_15 | 69.57                      | 98.461                         | .618                             | .856                             |
| Item_16 | 68.13                      | 99.913                         | .313                             | .861                             |
| Item_17 | 68.80                      | 86.993                         | .831                             | .843                             |
| Item_18 | 68.73                      | 89.030                         | .837                             | .845                             |
| Item_19 | 68.17                      | 102.626                        | .158                             | .864                             |
| Item_20 | 69.60                      | 99.834                         | .465                             | .859                             |
| Item_21 | 68.23                      | 98.116                         | .465                             | .858                             |
| Item_22 | 69.67                      | 102.575                        | .183                             | .863                             |
| Item_23 | 68.47                      | 92.947                         | .491                             | .857                             |
| Item_24 | 69.50                      | 103.914                        | .062                             | .865                             |
| Item_25 | 68.30                      | 94.148                         | .679                             | .852                             |
| Item_26 | 69.50                      | 103.569                        | .098                             | .865                             |
| Item_27 | 69.47                      | 100.189                        | .481                             | .859                             |
| Item_28 | 69.43                      | 103.289                        | .142                             | .864                             |
| Item_29 | 68.60                      | 113.076                        | -.521                            | .883                             |
| Item_30 | 69.47                      | 101.154                        | .371                             | .860                             |
| Item_31 | 69.50                      | 101.983                        | .267                             | .862                             |
| Item_32 | 69.63                      | 103.482                        | .096                             | .865                             |

### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .863             | 32         |

### LAMPIRAN 3

### UJI NORMALITAS, LINEARITAS, MULTIKOLINEARITAS

### UJI NORMALITAS AQ, DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN KECEMASAN

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                | Unstandardized Residual |
|----------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                |                | 247                     |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | .0000000                |
|                                  | Std. Deviation | 6.27406649              |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .034                    |
|                                  | Positive       | .034                    |
|                                  | Negative       | -.022                   |
| Test Statistic                   |                | .034                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .200 <sup>c,d</sup>     |
| Exact Sig. (2-tailed)            |                | .931                    |
| Point Probability                |                | .000                    |

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

### UJI LINEARITAS KECEMASAN DAN AQ

ANOVA Table

|                                |                |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig. |
|--------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| Kecemasan * Adversity Quotient | Between Groups | (Combined)               | 3873.858       | 48  | 80.705      | 2.138  | .000 |
|                                |                | Linearity                | 1485.367       | 1   | 1485.367    | 39.355 | .000 |
|                                |                | Deviation from Linearity | 2388.492       | 47  | 50.819      | 1.346  | .084 |
|                                | Within Groups  |                          | 7473.040       | 198 | 37.743      |        |      |
| Total                          |                |                          | 11346.899      | 246 |             |        |      |

## UJI LINEARITAS KECEMASAN DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

ANOVA Table

|                    |                |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig. |
|--------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|------|
| Kecemasan * Duksos | Between Groups | (Combined)               | 1946.261       | 36  | 54.063      | 1.208  | .208 |
|                    |                | Linearity                | 560.518        | 1   | 560.518     | 12.521 | .000 |
|                    |                | Deviation from Linearity | 1385.743       | 35  | 39.593      | .884   | .657 |
| Within Groups      |                |                          | 9400.638       | 210 | 44.765      |        |      |
| Total              |                |                          | 11346.899      | 246 |             |        |      |

## UJI MULTIKOLINEARITAS

Coefficients<sup>a</sup>

| Model |                    | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. | Collinearity Statistics |       |
|-------|--------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|-------------------------|-------|
|       |                    | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      | Tolerance               | VIF   |
| 1     | (Constant)         | 58.902                      | 3.139      |                           | 18.766 | .000 |                         |       |
|       | Adversity Quotient | -.140                       | .027       | -.325                     | -5.272 | .000 | .920                    | 1.087 |
|       | Duksos             | -.102                       | .048       | -.131                     | -2.118 | .035 | .920                    | 1.087 |

a. Dependent Variable: Kecemasan

## LAMPIRAN 4

### SKOR RESPONDEN

| Y  | X1 | X2 |
|----|----|----|
| 39 | 90 | 60 |
| 39 | 79 | 60 |
| 54 | 99 | 38 |
| 39 | 76 | 58 |
| 31 | 95 | 54 |
| 35 | 90 | 66 |
| 37 | 96 | 73 |
| 40 | 94 | 74 |
| 40 | 90 | 64 |
| 48 | 72 | 71 |
| 33 | 86 | 60 |

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 55 | 45  | 43 |
| 32 | 94  | 53 |
| 44 | 92  | 61 |
| 41 | 83  | 65 |
| 35 | 97  | 62 |
| 52 | 80  | 70 |
| 43 | 86  | 67 |
| 37 | 93  | 59 |
| 41 | 89  | 63 |
| 39 | 93  | 63 |
| 46 | 86  | 60 |
| 26 | 103 | 75 |
| 43 | 82  | 65 |
| 44 | 87  | 59 |
| 20 | 107 | 68 |
| 36 | 96  | 67 |
| 40 | 95  | 64 |
| 45 | 78  | 56 |
| 40 | 88  | 61 |
| 30 | 95  | 63 |
| 30 | 112 | 58 |
| 38 | 90  | 64 |
| 39 | 57  | 46 |
| 41 | 79  | 59 |
| 28 | 104 | 75 |
| 47 | 84  | 78 |
| 34 | 105 | 78 |
| 50 | 79  | 59 |
| 43 | 85  | 61 |

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 41 | 89  | 58 |
| 35 | 102 | 55 |
| 38 | 94  | 69 |
| 42 | 83  | 61 |
| 37 | 91  | 39 |
| 42 | 92  | 57 |
| 52 | 75  | 78 |
| 38 | 82  | 64 |
| 41 | 95  | 65 |
| 32 | 109 | 71 |
| 35 | 90  | 66 |
| 61 | 67  | 67 |
| 32 | 97  | 67 |
| 39 | 93  | 70 |
| 44 | 81  | 60 |
| 48 | 78  | 51 |
| 46 | 81  | 66 |
| 32 | 97  | 78 |
| 44 | 84  | 70 |
| 39 | 95  | 62 |
| 42 | 93  | 57 |
| 40 | 89  | 66 |
| 43 | 82  | 63 |
| 35 | 89  | 66 |
| 32 | 99  | 61 |
| 32 | 99  | 69 |
| 42 | 85  | 66 |
| 38 | 98  | 65 |
| 35 | 79  | 63 |

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 45 | 92  | 71 |
| 43 | 93  | 63 |
| 40 | 82  | 52 |
| 47 | 81  | 51 |
| 45 | 78  | 51 |
| 40 | 82  | 47 |
| 42 | 79  | 53 |
| 42 | 87  | 70 |
| 32 | 95  | 69 |
| 42 | 81  | 59 |
| 42 | 89  | 83 |
| 52 | 85  | 68 |
| 47 | 86  | 54 |
| 25 | 106 | 53 |
| 52 | 75  | 56 |
| 46 | 81  | 39 |
| 35 | 92  | 63 |
| 43 | 88  | 63 |
| 39 | 87  | 63 |
| 46 | 87  | 62 |
| 42 | 96  | 54 |
| 35 | 68  | 62 |
| 40 | 88  | 66 |
| 62 | 58  | 66 |
| 40 | 73  | 54 |
| 46 | 68  | 63 |
| 38 | 101 | 52 |
| 32 | 76  | 70 |
| 46 | 59  | 52 |

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 48 | 70  | 66 |
| 31 | 69  | 61 |
| 38 | 74  | 71 |
| 41 | 60  | 51 |
| 45 | 91  | 63 |
| 31 | 66  | 51 |
| 38 | 58  | 54 |
| 42 | 70  | 63 |
| 42 | 74  | 52 |
| 39 | 70  | 55 |
| 48 | 60  | 46 |
| 42 | 66  | 69 |
| 42 | 71  | 57 |
| 42 | 100 | 53 |
| 44 | 102 | 55 |
| 28 | 98  | 53 |
| 35 | 59  | 66 |
| 52 | 67  | 50 |
| 41 | 71  | 53 |
| 35 | 74  | 71 |
| 43 | 73  | 51 |
| 35 | 103 | 69 |
| 44 | 45  | 46 |
| 35 | 69  | 69 |
| 42 | 72  | 58 |
| 48 | 67  | 70 |
| 31 | 103 | 63 |
| 50 | 67  | 52 |
| 35 | 83  | 69 |

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 42 | 60  | 71 |
| 43 | 93  | 50 |
| 40 | 84  | 66 |
| 42 | 112 | 53 |
| 41 | 98  | 56 |
| 44 | 101 | 61 |
| 45 | 74  | 54 |
| 40 | 72  | 71 |
| 30 | 74  | 69 |
| 49 | 67  | 44 |
| 39 | 71  | 59 |
| 32 | 104 | 50 |
| 44 | 99  | 57 |
| 50 | 73  | 54 |
| 42 | 104 | 63 |
| 38 | 102 | 66 |
| 44 | 59  | 52 |
| 36 | 100 | 70 |
| 41 | 45  | 38 |
| 41 | 105 | 71 |
| 58 | 67  | 55 |
| 47 | 45  | 62 |
| 34 | 58  | 57 |
| 30 | 72  | 64 |
| 46 | 73  | 40 |
| 46 | 100 | 56 |
| 57 | 69  | 63 |
| 35 | 103 | 69 |
| 42 | 57  | 63 |

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 51 | 67  | 46 |
| 43 | 86  | 51 |
| 46 | 101 | 66 |
| 31 | 104 | 64 |
| 48 | 58  | 52 |
| 35 | 105 | 57 |
| 40 | 80  | 70 |
| 34 | 76  | 62 |
| 32 | 75  | 71 |
| 42 | 59  | 50 |
| 42 | 70  | 54 |
| 34 | 83  | 63 |
| 47 | 76  | 64 |
| 40 | 104 | 57 |
| 39 | 74  | 48 |
| 43 | 68  | 71 |
| 45 | 101 | 53 |
| 36 | 70  | 69 |
| 32 | 96  | 66 |
| 43 | 89  | 51 |
| 29 | 88  | 61 |
| 48 | 67  | 62 |
| 51 | 74  | 63 |
| 38 | 71  | 71 |
| 47 | 99  | 53 |
| 41 | 105 | 57 |
| 32 | 104 | 55 |
| 45 | 106 | 70 |
| 40 | 76  | 53 |

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 39 | 91  | 66 |
| 57 | 67  | 53 |
| 50 | 99  | 61 |
| 39 | 112 | 64 |
| 37 | 80  | 68 |
| 38 | 76  | 54 |
| 32 | 105 | 61 |
| 45 | 78  | 46 |
| 43 | 96  | 69 |
| 32 | 106 | 51 |
| 32 | 97  | 54 |
| 43 | 90  | 62 |
| 38 | 98  | 46 |
| 50 | 78  | 71 |
| 39 | 68  | 56 |
| 40 | 45  | 53 |
| 30 | 75  | 53 |
| 40 | 99  | 70 |
| 49 | 102 | 63 |
| 42 | 106 | 64 |
| 44 | 69  | 66 |
| 38 | 66  | 51 |
| 30 | 94  | 55 |
| 32 | 107 | 61 |
| 41 | 57  | 40 |
| 40 | 94  | 71 |
| 49 | 57  | 41 |
| 51 | 99  | 53 |
| 39 | 98  | 57 |

|    |     |    |
|----|-----|----|
| 43 | 91  | 66 |
| 42 | 108 | 54 |
| 51 | 107 | 54 |
| 47 | 78  | 74 |
| 59 | 95  | 51 |
| 46 | 57  | 39 |
| 40 | 87  | 62 |
| 41 | 75  | 58 |
| 41 | 106 | 69 |
| 45 | 57  | 38 |
| 47 | 89  | 57 |
| 50 | 45  | 38 |
| 32 | 100 | 69 |
| 31 | 80  | 64 |
| 39 | 76  | 58 |
| 47 | 94  | 66 |
| 53 | 107 | 55 |
| 48 | 60  | 64 |
| 42 | 84  | 61 |
| 35 | 82  | 63 |
| 32 | 101 | 58 |
| 42 | 93  | 68 |
| 42 | 86  | 61 |
| 50 | 45  | 70 |
| 51 | 57  | 39 |
| 44 | 90  | 49 |
| 48 | 96  | 66 |
| 38 | 86  | 71 |
| 42 | 94  | 63 |

|           |            |           |
|-----------|------------|-----------|
| <b>47</b> | <b>92</b>  | <b>62</b> |
| <b>39</b> | <b>107</b> | <b>58</b> |
| <b>53</b> | <b>45</b>  | <b>54</b> |
| <b>30</b> | <b>85</b>  | <b>59</b> |

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Rizqanu Aghdaq Aluwaisi
2. Tempat & Tgl. Lahir : Jakarta, 27 Desember 2001
3. Alamat Rumah : Perum. Bumi Sawangan Indah, Kota Depok
4. Handphone : 082112269150
5. Email : [rizqanualuwaisi@gmail.com](mailto:rizqanualuwaisi@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal :
  - a. SDIT Darul Muttaqien Bogor
  - b. SMPN 14 Depok
  - c. SMAS Yadika 12 Depok
2. Pendidikan Non formal

Semarang, 20 September 2023



Rizqanu Aghdaq Aluwaisi

NIM: 1907016079