

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

Sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan Program  
Strata (S1) Psikologi



Oleh:

Faishal Afif Dewanda

1507016051

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

**2019**



### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : **Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang**

Penulis : Faishal Afif Dewanda

NIM : 1507016051

Program studi : Psikologi

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

Semarang, 06/01/2020

### DEWAN PENGUJI

Ketua

Wening Wihartati S. Psi., M. Si.  
NIP : 197711022006042004



Sekretaris

Lainatul Mudzakkyah, M. Psi., Psikolog.

Penguji I

Dr. H. Abdul Wahib, M. Ag.  
NIP : 1960061151991031004

Penguji II

Lucky Ade Sessiani, S. Psi. M.Psi, Psikolog.  
NIP : 198512022019032010

Pembimbing I

Dr. H. Lili Anis Ma'sumah, M. Ag.  
NIP : 197209281997032001

Pembimbing II

Lainatul Mudzakkyah, M. Psi., Psikolog.

### PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faishal Afif Dewanda

NIM : 1507016051

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 06 Januari 2020

Pembuat Pernyataan,



Faishal Afif Dewanda

NIM : 1507016051

## NOTA PEMBIMBING

Semarang, 16 Desember 2019

Kepada  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo  
di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan ;

Judul : Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam Menghadapi  
Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Nama : Faishal Afif Dewanda

Nim : 1507016051

Program Studi : Psikologi

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

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing I

**Dr. H. Lili Anis Ma'sumah, M.Ag.**

NIP. 197209281997032001

## NOTA PEMBIMBING

Semarang, 16 Desember 2019

Kepada  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo  
di Semarang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan ;

Judul : Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam Menghadapi  
Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Walisongo Semarang

Nama : Faishal Afif Dewanda

Nim : 1507016051

Program Studi : Psikologi

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

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pembimbing II

  
Lainatul Mudzakkiyah, S.psi., M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah saya ucapkan rasa syukur kepadaNya yang selalu memberikan Nikmat, Rizki, serta Karunia kepada seluruh makhluk ciptaannya khususnya kepada penulis sehingga karya ilmiah yang berjudul **HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG** mampu terselesaikan karena diberikan kekuatan olehNya sehingga penulis dapat melalui beberapa hambatan dan rintangan. Mudah-mudahan karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peneliti serta bagi para pembaca. Shalawat dan salam semoga selalu terlimpah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, semoga kelak di akhir zaman kita semua diakui sebagai ummatnya.

Teriring rasa terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis selama proses penulisan skripsi ini. Untuk itu, di dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. Imam Taufiq, M. Ag. beserta jajarannya.
2. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag. beserta jajarannya.
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Pd, M.Si selaku Sekertaris Jurusan Psikologi.
4. Ibu Dr. Hj. Lift Anis Ma'shumah, M. Ag. selaku pembimbing I dan Ibu Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing II.

5. Para responden mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga terutama orang tua saya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri, aamiin...

Semarang, ..... ..

Penulis

## PERSEMBAHAN

Ungkapan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan anugerah-Nya kepada penulis yang telah selesai merampungkan skripsi ini. Oleh karena itu, skripsi ini didedikasikan kepada:

1. Almamater tercinta Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang memberikan kesempatan saya untuk menimba ilmu memperluas pengetahuan.
2. Semua responden mahasiswa yang telah memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan tugas ini.
3. Orang tua tercinta, bpk. Wahyudin S.T dan ibu Dewi Rahayu S.pd yang sudah membesarkan penulis dengan penuh kasih serta mereka yang senantiasa tiada hentinya selalu mendo'akan kesuksesan penulis, dan sebagai inspirasi, semangat dalam hidup ini, semoga beliau-beliau senantiasa diberi maunah dan magfiroh dari Allah SWT.
4. Teman seperjuangan angkatan 2015 khususnya jurusan Psikologi, terimakasih atas kebersamaannya dan nasehat serta motivasinya.
5. Untuk seseorang yang saya cintai dan sayangi , sabbikha yang selalu menemani saya disaat sulit atau senang, dan menjadi penyemangat saya selama ini.
6. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan penelitian ini.

Demikian ucapan terimakasih yang dapat penulis sampaikan, semoga amal baik bapak, ibu, saudara, saudari dan teman-teman semua diterima oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak yang membutuhkannya. Aamiin.



Demikia ucapan terimakasih yang dapat penulis sampaikan. Semoga semua kebaikan yang dilakukan bapak, ibu, saudara, saudari dan teman – teman semua dibalas oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan semua pihak lainnya yang membutuhkannya.

## **MOTTO**

**“Jawaban sebuah keberhasilan adalah terus belajar dan tak  
kenal putus asa”**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
NOTA PEMBIMBING .....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN .....	viii
MOTTO .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
<b>BAB I : PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II : LANDASAN TEORI .....</b>	<b>10</b>

A.	Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja .....	10
1.	Definisi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.....	10
2.	Gejala – gejala kecemasan .....	12
3.	Jenis – jenis kecemasan.....	13
4.	Faktor – faktor kecemasan .....	14
5.	Dampak kecemasan.....	14
6.	Aspek – aspek kecemasan.....	16
B.	<i>Adversity Quotient</i> .....	17
1.	Definisi <i>Adveristy Quotient</i> .....	17
2.	Faktor – faktor <i>adversity quotient</i> .....	18
3.	Aspek – aspek <i>adversity quotient</i> .....	20
4.	Tingkatan <i>adversity quotient</i> .....	21
5.	Tingkatan kesulitan .....	22
6.	<i>Adversity quotient</i> dalam kajian islam .....	24
C.	Hubungan antara variabel.....	25
D.	Hipotesis .....	29
<b>BAB III :</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A.	Jenis penelitian .....	30
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional .....	30
C.	Tempat dan waktu penelitian .....	32
D.	Sumber dan Jenis Data .....	32
E.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sempling.....	33
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	34
G.	Validitas dan Reliabilitas .....	37
H.	Teknik Analisis Data.....	43
<b>BAB IV :</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
A.	Deskripsi Subjek .....	46
B.	Hasil Uji Asumsi .....	49

C. Hasil Analisis Data.....	51
D. Pembahasan .....	53
<b>BAB VI : PENUTUP .....</b>	<b>58</b>
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1	kriteria skor penilaian	35
Tabel 2	<i>Blue print</i> skala Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja	36
Tabel 3	<i>Blue print</i> skala AQ	37
Tabel 4	<i>Blue print</i> skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja setelah uji coba	39
Tabel 5	Hasil uji coba skala Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja	40
Tabel 6	<i>Blue print</i> skala AQ setelah uji coba	41
Tabel 7	Hasil uji coba skala AQ	42
Tabel 8	Hasil reabilitas skala Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja	42
Tabel 9	Hasil reabilitas skala AQ	43
Tabel 10	makna nilai korelasi <i>Produc Moment</i>	45
Tabel 11	Hasil uji deskriptif	47
Tabel 12	Norma kategorisasi skoring	48
Tabel 13	Kategorisasi skala AQ	48
Tabel 14	Kategorisasi skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja	48
Tabel 15	Hasil uji normalitas	50
Tabel 16	Hasil uji linieritas	51
Tabel 17	Hasil uji hipotesis	52

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1	Tingkat kesulitan	23
Gambar 2	Hubungan antar variabel	29

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
Lampiran 1.	Surat Ijin Permintaan Data Jumlah Mahasiswa UIN Walisongo Semarang	66
Lampiran 2.	Skala Sebelum Uji Coba	67
Lampiran 3.	Uji Validitas dan Reliabilitas skala Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja	79
Lampiran 4	Uji Validitas dan Reliabilitas skala <i>Adversity Quotient</i>	81
Lampiran 5.	Hasil Data Uji Coba	83
Lampiran 6.	Skala Setelah Uji Coba	85
Lampiran 7.	Hasil data Penelitian	95
Lampiran 8.	Hasil SPSS Uji Normalitas	99
Lampiran 9.	Hasil SPSS Uji Linieritas	100
Lampiran 10.	Hasil SPSS Uji Hipotesis	101
Lampiran 11.	Riwayat Hidup	102



## **ABSTRAK**

*Dunia kerja bagi mahasiswa menjadi salah satu tantangan utama yang akan dihadapi setelah lulus dari perguruan tinggi. Jumlah lapangan pekerjaan yang tidak sebanding dengan tenaga kerja yang dibutuhkan, dan tingginya persaingan untuk mendapatkan pekerjaan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara adversity quotient dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester tingkat akhir. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 105 orang. Pengambilan sampel dengan metode non probability sampling dengan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis skala likert yaitu skala kecemasan dengan jumlah item 31 dan skala AQ dengan jumlah item 31. Metode analisis data yang digunakan adalah metode korelasi product moment. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara adversity quotient dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan nilai signifikansi 0,000 atau  $p < 0,05$ . Dengan nilai koefisien korelasi  $r = 0,745$  yang artinya tingkat koefisien korelasi yang dimiliki tinggi. Semakin tinggi skor adversity quotient maka semakin rendah tingkat kecemasan, sebaliknya semakin rendah skor adversity quotient maka semakin tinggi tingkat kecemasan.*

**Kata kunci :** *Adversity Quotient*, kecemasan, dunia kerja

## ***ABSTRACT***

The world of work for students becomes one of the main challenges that will be faced after graduating from college. The number of jobs that are not comparable to the manpower required, and the high competition to get jobs can cause students to experience anxiety. The study aims to see the relationship between adversity quotient with anxiety in the face of the working world on late semester students. This type of research is quantitative research with correlational methods. The samples in this study amounted to 105 people. Sampling by non probability sampling method with purposive sampling technique. The measuring instrument used in this study uses the type of Likert scale i.e. the anxiety scale with the number of items 31 and the AQ scale with the number of items 31. The method of data analysis used is the method of correlation product moment. The results of this study showed there was a negative relationship between adversity quotient with anxiety in dealing with the working world with significance value of 0.000 or  $P < 0.05$ . With the conversion coefficient of correlation  $R = 0.745$  which means the level of correlation coefficient is high. The higher the score adversity quotient the lower the level of anxiety, otherwise the lower the score adversity quotient the higher the level of anxiety.

***Keywords :*** *Adversity Quotient, anxiety, working world*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Setelah mahasiswa lulus dari perguruan tinggi dunia kerja merupakan tantangan selanjutnya yang akan dihadapi. Dunia kerja menjadi langkah selanjutnya yang harus dihadapi, banyak sekali permasalahan dalam dunia kerja, contohnya setiap tahun banyak sekali lulusan lulusan baru dari banyak universitas tetapi lapangan kerja yang tersedia tidak sebanding dengan itu. Mencari pekerjaan di era sekarang ini tidak cukup dengan gelar pendidikan saja, tetapi kita dituntut untuk menjadi individu yang memiliki kesiapan berupa fisik maupun psikologis. Persaingan didalam dunia kerja tidak akan berhasil jika kita hanya mengandalkan kemampuan akademis saja, kita harus memiliki kemampuan - kemampuan non akademis yang akan menjadikan kita individu yang lebih kompeten.

Era globalisasi sekarang ini menyebabkan persaingan dalam dunia kerja menjadi sebuah tantangan tersendiri. Dunia kerja di Indonesia menjadi sebuah tantangan yang semakin sulit, ini semua dapat terlihat dengan diterapkannya Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA) di tahun 2015. Kebijakan tersebut membuat tantangan dalam dunia kerja semakin sulit dan harus segera diatasi oleh mahasiswa.

Setiap tahunnya sekitar 1500 – 2000 mahasiswa UIN Walisongo Semarang di wisuda. Jumlah tersebut bukan lah jumlah yang sedikit belum lagi universitas – universitas lainnya juga setiap tahunnya memiliki sampai ribuan lulusan. Begitu lulusan dari UIN Walisongo juga harus bersaing dengan lulusan dari kampus lain yang jumlahnya ribuan orang, sedangkan pertumbuhan lapangan kerja yang tersedia tidak sebanding dengan sarjana yang lulus setiap tahunnya.

Gelar sarjana saja tidak cukup untuk menjadi jaminan dalam memudahkan mencari pekerjaan, mahasiswa yang telah memasuki semester akhir harus memiliki kesiapan dan daya bersaing yang tinggi sehingga diharapkan lebih siap untuk menghadapi dunia kerja. Mahasiswa akhir adalah mahasiswa yang telah menempuh kuliah selama 7 semester atau lebih. Mahasiswa yang telah memasuki minimal semester 7 tentunya sebentar lagi akan segera menyelesaikan kuliahnya yang selanjutnya akan memikirkan karir kedepannya. Kesiapan mahasiswa akhir untuk menghadapi dunia kerja tergantung pada pengalaman dirinya masing – masing, ada yang mempunyai pengalaman dalam organisasi ataupun pernah bekerja sebelumnya. Pengalaman bekerja sebelumnya mungkin akan dijadikannya sebuah pelajaran dan pengalaman berharga untuk mempersiapkan dirinya menghadapi dunia kerja setelah lulus. Namun untuk mahasiswa yang tidak memiliki atau kurang pengalamannya dalam berorganisasi akan merasakan kecemasan yang lebih tinggi, dikarenakan kurang mempersiapkan diri atau belum mengetahui dunia kerja itu seperti apa nantinya.

Atmadja (2013: 24-36) mengatakan kecemasan menghadapi dunia kerja terjadi karena seseorang merasa tidaksiap. Mahasiswa yang tidaksiap ketika menghadapi dunia kerja bisa mengganggu pikiran dan bahkan sampai ke perilakunya. pikiran – pikiran yang negatif akan muncul seperti kemampuan yang dimilikinya dirasa tidak akan mampu bersaing, akan menjadi pengangguran karena sulitnya mendapat kerja dan lainnnya. Perilaku juga bisa menjadi terganggu seperti perilaku menghindar.

Mahasiswa semester akhir kerap memikirkan bagaimana keadaan dunia kerja nantinya. Gambaran yang di pikirkan pun beragam seperti peluang, kemauan, tempat bekerja, gaji, dan

persaingan. Seorang mahasiswa harus mempersiapkan dirinya sejak awal agar nantinya tidak kaget dan bisa menghadapinya. Mahasiswa yang persiapannya kurang ketika akan memasuki dunia kerja memiliki kecenderungan terjadinya kecemasan. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat dapat diakibatkan oleh banyak hal seperti sempitnya kesempatan mendapat pekerjaan, semakin banyak persaingan, kurangnya kompetensi yang dimiliki oleh mahasiswa itu sendiri. (Yunita, 2013: 34).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh kurangnya persiapan sehingga menyebabkan individu tidak siap menghadapinya, lowongan kerja yang tersedia terbatas, semakin banyak persaingan, kurangnya pengalaman, dan kompetensi dan keterampilan yang dimiliki individu kurang mencukupi.

Dunia kerja adalah sesuatu yang baru untuk mahasiswa dan gambaran dunia kerja pada setiap mahasiswa akan berbeda. Ada yang menganggap dunia kerja adalah suatu tempat yang menyenangkan, tetapi ada juga yang menganggap dunia kerja merupakan suatu hal yang menakutkan sehingga menimbulkan kekhawatiran pada dirinya. Perasaan khawatir dialami oleh seseorang tentang sesuatu yang akan terjadi berupa ancaman-ancaman dan kesulitan yang sebenarnya belum jelas dan tidak realistis yang akan muncul di masa depan sehingga dapat membahayakan kesejahteraan seseorang dikenal dengan istilah kecemasan (Alloy, Riskind & Manos, 2005: 104).

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja menjadi sesuatu yang harus diatasi oleh setiap mahasiswa, jika tidak diatasi dengan segera mungkin akan menimbulkan dampak yang negatif. Dampak negatif dari kecemasan bisa dilihat dari

dari mahasiswa tidak mampu mengendalikan kecemasannya, sehingga akan menjadikan mahasiswa kesulitan mempersiapkan dirinya dalam menghadapi dunia kerja.

Kecemasan yang terjadi ketika akan memasuki dunia kerja biasanya dialami oleh seorang mahasiswa karena dunia kerja merupakan dunia yang asing dan baru bagi mereka. Kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain ketidakpastian mendapatkan pekerjaan, banyaknya saingan, atau memikirkan tuntutan untuk segera mendapat sebuah pekerjaan. (Juliarti, 2007; 105). Mahasiswa semester akhir harus mempunyai mental yang baik untuk memasuki dunia kerja. Apabila dirinya tidak mampu mempersiapkan diri dengan baik, ia cenderung akan membuat dirinya cemas ketika akan memasuki dunia kerja. Perbedaan tingkat kecemasan pada masing-masing individu dipengaruhi oleh banyak hal psikologis, kecerdasan emosional, self efficacy, dukungan sosial dan *Adversity Quotient*.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir diakibatkan oleh banyak alasan, setiap mahasiswa memiliki alasannya sendiri sendiri dan tidak selalu sama. Alasan - alasan yang ditemukan oleh peneliti pada mahasiswa semester akhir di UIN Walisongo antara lain; 60% mengatakan kurangnya kepercayaan diri pada dirinya, 30% beralasan semakin terbatasnya lapangan kerja sehingga sulit mencari pekerjaan, 10% karena belum siap terjun ke dunia kerja. Alasan - alasan penyebab terjadinya kecemasan dalam menghadapi dunia kerja ini diperoleh dari hasil pengisian angket yang diisi oleh 15 mahasiswa semester akhir di UIN Walisongo Semarang. Pembagian angket ini dilakukan di lingkungan UIN Walisongo pada tanggal 17 Oktober 2019. Berdasarkan hasil tersebut pada dasarnya mahasiswa semester akhir memiliki kecemasan untuk menghadapi dunia kerja nanti.

Walaupun mereka belum memasuki dunia kerja tapi mereka sudah bisa memikirkannya dari sekarang. Kecemasan jika dibiarkan lama lama akan menjadi masalah yang lebih merepotkan. Sehingga mahasiswa harus mengatasi agar tidak menjadi lebih berat. Ketika kecemasan itu bisa dihadapi mahasiswa akan menjadi lebih optimis dan akan lebih fokus memperbaiki dirinya dan mempersiapkan dirinya menjadi lebih siap dalam menghadapi dunia kerja.

Supaya mahasiswa mampu untuk mengatasi kecemasannya mahasiswa harus berfikir bahwa dirinya mampu untuk bersaing dalam dunia kerja, percaya dengan kemampuan yang dimilikinya, mampu menghadapi segala kesulitan dan tekanan yang diterima oleh dirinya. Pada kajian dunia psikologi kemampuan itu semua dikenal dengan *Adversity Quotient*. Stoltz (2000: 5) mengemukakan bahwa *adversity quotient* atau disingkat AQ merupakan kemampuan menghadapi kesulitan. *Adversity quotient* dapat mengurangi dampak negatif dari kecemasan karena AQ mendorong seseorang menjadi lebih baik kedepannya. Stolz (2000: 5) mengatakan bahwa melalui *Adversity Quotient* dapat diketahui berapa lama individu dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan di balik tantangan yang dihadapi. Individu yang terus maju, terus berkembang sepanjang hidupnya meskipun berbagai kesulitan dan hambatan dihadapi akan mendapatkan kesuksesan.

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa *Adversity Quotient* dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam menghadapi suatu masalah berkaitan dengan tantangan dan kesiapan kerja, penelitian Wibowo dan Suroso (2016: 28) menunjukkan hubungan signifikan antara AQ dengan kesiapan kerja siswa SMK. Siswa yang memiliki AQ yang tinggi menyatakan memiliki kesiapan kerja yang lebih tinggi daripada siswa yang memiliki AQ yang rendah. Ketidaksiapan memasuki

dunia kerja, hal ini di karenakan segi pengalaman siswa masih kurang karena siswa mendapat pengalaman terjun secara langsung di dalam dunia kerja hanya saat siswa mengikuti praktik, minimnya pengalaman kerja membuat sebagian siswa belum dapat dapat menyesuaikan dengan lingkungan kerja.

Bagi mahasiswa semester akhir yang memiliki AQ yang tinggi adalah sebuah keharusan karena jika AQ yang dimiliki rendah perasaan cemas yang timbul pada dirinya akan semakin besar. AQ yang rendah dipengaruhi oleh tidak mampunya individu menghadapi suatu kesulitan atau masalah sehingga tidak dapat menemukan solusi untuk menghadapinya.

Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis oleh peneliti diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, apakah ada hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa semester tingkat akhir?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester tingkat akhir.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini setidaknya memiliki beberapa manfaat yang akan didapatkan:



a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan keilmuan baru, terutama di bidang psikologi industri dan organisasi.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi mahasiswa

Dapat dijadikan sumber referensi untuk mengetahui keterkaitan *Adversity Quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Serta dapat dijadikan pengetahuan untuk memasuki dunia kerja.

2) Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi sumbangan positif guna meningkatkan mutu pembelajaran mahasiswa Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang berkaitan dengan psikologi industri dan organisasi

3) Bagi Penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi rujukan referensi untuk peneliti yang mengambil topik penelitian mengenai *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

### **E. Keaslian Penelitian**

Sebagai bentuk menghindari pengulangan penelitian dengan pembahasan yang sama dengan penelitian lainnya, maka penulis akan menjelaskan tentang hubungan antara masalah yang akan diteliti dengan penelitian terdahulu yang relevan. Yakni penelitian dari:

Penelitian yang dilakukan oleh Sa'adah (2016), yang berjudul "hubungan antara *adversity quotient* dengan

kemandirian pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Unsyiah”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan subjeknya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Didapatkan hasil terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan kemandirian, bisa disimpulkan jika semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin tinggi juga kemandiriannya, begitupun juga sebaliknya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Thomas Fajar Adi Nugroho (2010) yang berjudul “hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di fakultas psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta” metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Adapun penelitian lainnya yang meneliti tentang *adversity quotient* adalah yang diteliti oleh Fitriany (2008), dengan judul “hubungan antara *adversity quotient* dengan penyesuaian diri sosial pada mahasiswa perantauan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan metode purposive sampling dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merantau. Hasil yang ditemukan pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan penyesuaian diri sosial pada mahasiswa perantauan Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, kesimpulannya bahwa seseorang yang memiliki *adversity quotient* tinggi maka kemampuan penyesuaian diri juga baik, begitu juga sebaliknya.

Penelitian selanjutnya yang juga berkaitan adalah Azhari (2016) yang berjudul “hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala yang berjumlah 100 orang. Hasil yang ditemukan dalam penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir, artinya semakin tinggi regulasi maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja ataupun sebaliknya.

Penelitian yang lainnya juga, “Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa psikologi tingkat akhir”. oleh Thomas Fajar Adi Nugroho (2010). Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Hasil penelitian yaitu adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang sudah ditulis diatas terdapat beberapa perbedaan yaitu: dari segi identifikasi lokasi penelitian, waktu penelitian, salah satu dari dua variabel yang akan diteliti dan sampelnya. Sebab karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan mengambil salah satu variabel dari beberapa variabel yang terdapat pada penelitian diatas, yaitu *Adversity Quotient* dan Kecemasan Menghadapi Dunia kerja. Sehingga penelitian yang akan dilakukan oleh penulis memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, sehingga keaslian dari penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja**

##### **1. Definisi Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja**

Kecemasan adalah sesuatu yang pernah dialami oleh hampir setiap orang pada waktu tertentu. Kecemasan merupakan reaksi normal dan wajar terhadap situasi yang sangat menekan atau mengancam pada seseorang. Kecemasan bisa muncul kapan pun dan dimanapun dengan sendirinya atau bercampur dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003: 10).

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widuri, 2007: 73) kecemasan adalah hal yang normal dan wajar terjadi bersamaan dengan perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup, kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam. Kecemasan adalah reaksi normal yang dapat dialami siapapun, namun kecemasan yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi kecemasan berat dan menjadi gangguan akan menghambat seseorang dalam kehidupannya.

Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly (2005: 163) mengatakan kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Kedua-duanya

merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih D. Gunarsa, 2008: 27).

Sedangkan kecemasan dalam pandangan islam sendiri telah diterangkan dalam QS. Al-Fajr ayat, 27-30:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً

﴿٢٨﴾ فَأَدْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَأَدْخُلِي جَنَّاتِي ﴿٣٠﴾

“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama’ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku.” (QS. Al-Fajr: 27-30)

Tafsir menurut Wahbah Az-Zuhaili (2013: 838) dalam tafsirnya mengenai surah Al-Fajr ini bahwasannya Allah SWT berfirman kepada orang - orang mukmin secara langsung atau melalui perantara malaikat. Wahai jiwa yang yakin dengan keimanan, kebenaran dan tauhid tanpa terasuki keraguan dalam keyakinannya yang benar, menerima qadha dan qadhar Allah SWT dengan rela hati, berhenti pada batasan-batasan (hukum) syari’at lalu datang pada hari kiamat dalam kondisi tenang dan berzikir, teguh dan tidak terguncang, aman dan tidak takut, kembalilah kepada pahala Rabb yang diberikan kepadamu menuju tempat kemuliaan-Nya yang dikaruniakan kepadamu.

Berdasarkan tafsir di atas dapat disimpulkan bahwa seorang muslim harus selalu mengingat Allah SWT dengan cara berdzikir ketika sedang dalam kecemasan seperti halnya keguncangan dalam hati, merasa terancam, dan merasa takut.

Atmadja (2013: 45) mengatakan bahwa kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja dapat terjadi pada mahasiswa yang telah memasuki semester akhir. Mahasiswa tingkat akhir sudah mulai memikirkan dan merencanakan masa depan mereka. Halgin dan Whitbourne (2009: 24) mengatakan individu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang ada sehingga muncul kekhawatiran apakah dirinya mampu menghadapi itu semua sehingga terjadilah kecemasan

Ramaiah (2003: 78) kecemasan adalah reaksi individu ketika akan menghadapi dunia kerja. Hal ini hamper dialami oleh semua orang ketika akan memasuki dunia kerja jadi kecemasan adalah hal yang wajar terjadi.

Dari beberapa teori yang sudah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah reaksi normal yang bisa dialami oleh semua orang yang dapat terjadi kapan saja karena adanya tekanan atau situasi tertentu yang mengancam. Kecemasan adalah keadaan emosional dengan ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang, dan kekhawatiran yang sulit dijelaskan penyebabnya.

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan takut atau khawatir yang dialami seseorang ketika mulai memasuki dunia kerja. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat terjadi oleh banyak hal diantaranya persaingan yang semakin ketat dan pengangguran semakin banyak, peluang kerja yang semakin menyempit, kurangnya pengalaman, dan dibutuhkannya kompetensi seperti pengetahuan, keterampilan skill serta sikap atau perilaku.

## 2. Gejala – gejala Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan yang membuat tubuh bereaksi, individu yang normal biasanya memiliki gejala

yang Nampak, sehingga dapat dilihat dan diamati. Gejala kecemasan yang timbul pada seseorang juga biasanya berbeda beda. Gejala kecemasan ada dua jenis yaitu fisik dan mental, gejala yang berupa fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, detak jantung berdegup cepat, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental yaitu : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan (Siti Sundari, 2004: 62).

Berdasarkan pernyataan diatas bahwa gejala kecemasan dapat terlihat dari gejala fisik dan mental yang bisa saja mengganggu kehidupan seseorang jika tidak segera diatasi.

### 3. Jenis – jenis Kecemasan

Menurut Stuart dan Sundeen (2000), tingkat kecemasan dibagi menjadi tiga jenis yaitu kecemasan ringan, sedang dan berat.

#### a) Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dan membuat seseorang menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya. Kemampuan indra meningkat terutama melihat dan mendengar. Kecemasan ringan dapat dijadikan memotivasi belajar dan meningkatkan kreatifitas.

#### b) Kecemasan Sedang

Menjadikan seseorang untuk memusatkan pada hal yang lebih penting dan mengesampingkan hal yang lainnya, sehingga seseorang menjadikan perhatiannya menjadi lebih selektif, namun dapat menjadikannya sesuatu yang lebih terarah.

#### c) Kecemasan Berat

Sangat membatasi persepsi pada diri seseorang. Individu memusatkan pada sesuatu yang terinci, spesifik dan tidak dapat memikirkan sesuatu lain. Orang tersebut membutuhkan banyak arahan sehingga dapat memusatkan pada suatu objek lain.

4. Faktor – faktor Kecemasan

Menurut Savitri Ramaiah (2003: 11) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan di antaranya yaitu :

a) Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini terjadi adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan lingkungannya seperti keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b) Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi ketika seseorang tidak bisa meluapkan perasaannya dan memilih untuk menyimpannya sendiri untuk waktu yang lama sehingga akan menjadikannya sebuah bom waktu.

c) Sebab-sebab fisik

Tubuh dan pikiran saling berkaitan dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Kondisi tertentu. Selama ditimpa kondisi -kondisi tidak menyenangkan, perubahan suasana perasaan bisa muncul dan ini dapat menyebabkan terjadinya kecemasan.

5. Dampak kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

Kecemasan dapat bertahan lama ataupun meningkat tingkatannya walaupun sesuatu yang dikhawatirkannya tidak terjadi, dan ketika perasaan ini menjadi berlebihan



efeknya akan sangat mengganggu. Dampak kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit - penyakit fisik (Cutler, 2004: 304).

Salah satunya bisa mengakibatkan stress, Nevid (dalam Sarafino & Smith, 2011: 24) mengartikan stres sebagai stimulus yang terjadi ketika seseorang berada dalam tekanan dan merasa tegang sehingga menuntut individu untuk menyesuaikan dengan keadaan yang ada. Selye (dalam Lazarus, 1993: 21) membedakan stress menjadi dua jenis yaitu *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan bentuk stres yang bersifat negatif dan merusak. *Distress* dapat mengakibatkan seseorang yang mengalami stres tidak dapat menanggulangi atau mengatasi stres. Jenis stres ini dapat merugikan dan dapat mengakibatkan menurunnya kinerja, kesehatan, dan akibat negatif lainnya. Stres ini memiliki berhubungan dengan perasaan negatif dan merusak kesehatan tubuh.

Sedangkan *Eustress* merupakan bentuk stres yang bersifat positif dimana *stressor* dapat meningkatkan kinerja untuk menyelesaikan tuntutan yang sedang dihadapi oleh individu. Stres ini bersifat baik dan dapat meningkatkan motivasi serta semangat untuk menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapinya. Stres ini memiliki hubungan dengan perasaan positif dan kesehatan tubuh yang baik.

Kecemasan yang tidak teratasi dengan baik pada mahasiswa tingkat akhir dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu, salah satunya gangguan perilaku berupa perilaku menghindar (Mu'arifah, 2005: 62). Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik mahasiswa tingkat akhir juga akan membuat individu menjadi depresi, tidak memiliki rasa percaya diri, merasa tidak akan pernah

berhasil, sering diam atau merenung, mudah menyerah, dan kemungkinan mengalami kecemasan kronis (Isnaini & Lestari, 2015: 12). Kecemasan harus segera diatasi agar tidak terjadi terus menerus dan semakin tinggi tingkat kecemasannya sehingga mengganggu kehidupan individu tersebut.

#### 6. Aspek – aspek Kecemasan

Nevid, Rathus, dan Greene (2003; 126) mengatakan kecemasan terdiri dari tiga aspek, yaitu:

##### a. Reaksi Fisik

Reaksi fisik adalah reaksi pada tubuh yang muncul pada seseorang yang cemas. Ciri – cirinya adalah gelisah, telapak tangan berkeringat, pusing, jantung berdetak kencang, dan sensitif.

##### b. Perilaku

Seseorang yang mengalami kecemasan menunjukkan perilaku menghindari dari sesuatu yang jadi pemicu perasaan cemas pada dirinya. Individu akan mengalihkan dirinya untuk mencegah kemungkinan meningkatnya kecemasan.

##### c. Kognitif

Ketika mengalami kecemasan seseorang akan berfikir secara berlebihan terhadap situasi yang sedang dihadapi. Terganggu pikiran seseorang akibat dari akan ketakutan terhadap sesuatu yang belum pasti terjadi dimasa yang akan datang dan menganggap dirinya tidak mampu mengatasi penyebab kecemasannya.

Berdasarkan aspek yang dijelaskan diatas, aspek kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus, dan Greene.

## B. *Adversity Quotient*

### 1. Definisi *Adversity Quotient*

Stoltz (2000: 8) mengemukakan bahwa *Adversity Quotient* atau disingkat AQ merupakan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan dan hambatan dalam hidupnya. AQ bukan hanya tentang kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan namun, diharapkan bisa mengubah pandangannya mengenai kesulitan yang dihadapinya tidak selalu menjadi beban atau suatu yang buruk tetapi bisa menjadi motivasi dirinya menjadi lebih baik.

Stoltz (2000: 9) mengungkapkan bahwa AQ mempunyai tiga bentuk, yaitu :

- a) AQ sebagai konseptual yang untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan.
- b) AQ menjadi tolak ukur bagaiman seseorang dalam merespon sebuah kesulitan.
- c) AQ sebagai sarana perbaikan respon seseorang terhadap kesulitan.

AQ dapat membantu individu dalam mengembangkan kemampuan dan motivasi mereka dalam menghadapi tantangan atau masalah dengan tetap pada prinsip dan tujuan mereka tanpa menghiraukan sesuatu yang bisa terjadi (Stoltz, 2000: 12).

Menurut Stoltz *Adversity quotient* bisa menentukan daya saing, kreativitas, motivasi, dan produktivitas seseorang bagaimana ketika seseorang memilih mengambil resiko dan bagaimana melakukan perbaikan untuk kedepannya. *Adversity quotient* juga bisa memprediksi ketekunan, mengambil pelajaran dari suatu peristiwa, bagaimana merespon perubahan yang terjadi, keuletan, *stress* dan tekanan yang datang.

Selain itu, AQ dapat menjadi jalan untuk mmenggapai kesuksesan. AQ dapat memprediksi reaksi individu ketika sedang menghadapi kesulitan. Seseorang yang sedang menghadapi kesulitan sebagian akan gagal mengatasinya dan tidak bisa bertahan. Sebagiannya lagi mampu bertahan dan mampu mengatasi kesulitan hingga mencapai kesuksesan.

Berdasarkan pemaparan pengertian sebelumnya, dapat diambil kesimpulan bahwa *adversity quotient* adalah suatu kemampuan seseorang ketika menghadapi kesulitan dan bagaimana dia merespon atau mengatasi kesulitan yang dihadapi hingga mencapai tujuannya.

## 2. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient*

Paul G. Stoltz (2000: 21) dalam bukunya menggambarkan sebuah kemampuan individu seperti pohon yang disebut olehnya sebagai pohon kesuksesan. Faktor - faktor yang ada dalam pohon kesuksesan tersebut yang dianggap mempengaruhi *adversity quotient* seseorang, diantaranya:

### a) Faktor Internal

#### 1) Genetika

Genetis tidak ada hubungannya dengan kesuksesan atau nasib seseorang tetapi faktor ini pasti memiliki suatu pengaruh. Riset – riset terbaru sekarang ini menemukan ternyata genetic akan mewarisi dan mempengaruhi perilaku seseorang. Salah satunya riset tentang anak kembar identik yang tidak tinggal bersama dan dibesarkan di tempat dan oleh orang yang berbeda, ketika sudah dewasa ternyata ditemukan kemiripan-kemiripan dalam perilaku mereka.

#### 2) Keyakinan

Keyakinan bisa mempengaruhi seseorang ketika menghadapi masalah dan bisa membantu untuk bisa menyelesaikan masalah tersebut jika dia yakin dan mampu untuk mengatasinya.

3) Bakat

Bakat adalah kelebihan alami yang dimiliki oleh setiap orang. Bakat merupakan jika digabungkan dengan pengetahuan, kompetensi, keterampilan, dan pengalaman, dapat membantu dalam menghadapi suatu kondisi yang tidak menguntungkan bagi dirinya salah satunya dipengaruhi oleh bakat.

4) Hasrat atau kemauan

Untuk menggapai suatu impian seseorang harus memiliki dorongan dalam dirinya sehingga dia terdorong untuk maju. Hasrat menunjukkan seberapa besar motivasi, gairah, antusias, dorongan, ambisi, dan semangat.

5) Karakter

Seseorang yang memiliki karakter yang baik akan lebih mudah menggapai kesuksesan. Untuk mencapai kesuksesan karakter adalah suatu bagian yang penting.

6) Kinerja

Kinerja merupakan sesuatu yang bisa dilihat dan diamati hal ini sering menjadi patokan untuk penilaian dan evaluasi.

7) Kecerdasan

Kecerdasan pada diri seseorang banyak jenisnya. Untuk menyelesaikan suatu masalah semua kecerdasan harus digunakan dan digabungkan yang disebut *multiple intelligence*.

## 8) Kesehatan

Kesehatan sangat mempengaruhi segalanya, tidak hanya kesehatan fisik saja tetapi emosi. Kondisi fisik dan psikis yang baik akan mendukung seseorang dalam menyelesaikan masalah.

## b) Faktor Eksternal

## 1) Pendidikan

Pendidikan merupakan sarana untuk mengembangkan kecerdasan, membentuk akhlak yang baik, serta sebagai pembentukan karakter.

## 2) Lingkungan

Lingkungan merupakan tempat individu tinggal sehingga lingkungan akan mempengaruhi bagaimana cara individu berjuang dan menghadapi suatu kesulitan. Individu yang terbiasa hidup dalam lingkungan sulit akan memiliki *adversity quotient* yang lebih tinggi. Menurut Stoltz, individu yang terbiasa berada di lingkungan yang sulit akan memiliki *adversity quotient* yang lebih tinggi sebab sudah terbiasa dengan banyaknya kesulitan dan masalah yang dihadapinya sehingga pengalaman dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

3. Aspek – aspek *Adversity Quotient*

Stoltz (2000: 14) mengatakan bahwa *Adversity Quotient* memiliki empat dimensi atau aspek yang biasa disebut dengan CO2RE, yaitu :

a) *Control*

Kontrol yaitu kemampuan individu untuk merespon peristiwa yang mengakibatkan kesulitan. Kontrol memengaruhi bagaimana individu mampu merespon

atau menghadapi situasi sulit. Kontrol membuat seseorang mampu mengontrol masalah yang sedang dihadapinya sehingga masalahnya tidak menjadi lebih rumit lagi.

b) *Origin* dan *ownership*

*Origin* yaitu, kemampuan individu untuk mengidentifikasi apa saja penyebab penyebab yang membuat terjadinya masalah.

*Ownership*, yaitu berkaitan dengan bagaimana tanggung jawab individu atas masalah atau kesulitan yang terjadi untuk diselesaikan.

c) *Reach*

*Reach* yaitu sejauh mana kesulitan bisa mempengaruhi kehidupan seseorang. Individu mampu memprediksi sejauh mana kesulitan akan mempengaruhi kehidupannya apakah akan mempengaruhi pada aktivitas lainnya atau tidak walaupun tidak berhubungan dengan masalah yang dihadapi.

d) *Endurance*

*Endurance* bisa mengetahui seberapa lama kesulitan dalam dirinya akan dialami dan sebagaimana akibat kesulitan itu akan dialami. Aspek *endurance* adalah keyakinan diri individu bahwa masalah yang dihadapinya hanya akan bersifat sementara sehingga dirinya merasa harus bertahan dan berjuang untuk menyelesaikannya.

4. Tingkatan *Adversity Quotient*

Stoltz (2000: 18) mengelompokkan orang ke dalam tiga kategori AQ, yaitu: *quitter* (AQ rendah), *camper* (AQ sedang), dan *climber* (AQ tinggi). Stoltz menggunakan istilah *quitter*, *camper*, dan *climber* berdasarkan pada

sebuah kisah para pendaki gunung. Menurutnya seorang yang sedang menghadapi masalah atau kesulitan sama halnya dengan seorang pendaki.

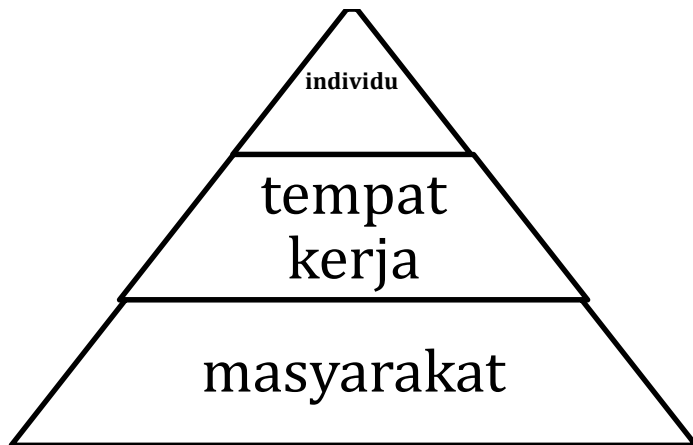
Ketiga kategori tersebut, yaitu :

- a) *Quitter* merupakan tingkatan yang paling rendah. Seseorang dalam kategori ini akan mudah putus asa dan lari dari suatu masalah. Mereka merasa kesulitan tidak mampu dia hadapi dan memilih untuk tidak berusaha menyelesaikannya.
- b) *Camper* adalah tingkatan yang kedua. Seseorang dalam kategori ini akan mudah puas dengan apa yang dia dapat padahal tujuan sesungguhnya belum tercapai.
- c) *Climber* adalah tingkatan yang paling tinggi. Seseorang dalam tingkat ini akan memiliki kemauan dan motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuannya. Seorang *climber* akan bertahan dalam situasi sulit dan menghadapinya hingga masalah itu selesai.

#### 5. Tingkatan Kesulitan

Stoltz (2007: 51) mengategorikan kesulitan menjadi tiga tingkat dan menggambarkan tingkatan tersebut seperti bentuk piramid seperti pada gambar 1.





Gambar 1 tingkatan kesulitan

- 1) *Social Adversity* (Kesulitan dimasyarakat), kesulitan ini adalah kesulitan yang terjadi di lingkungan social yang di hadapi oleh seseorang ketika berinteraksi di dalam masyarakat. Kesulitan yang terjadi antaranya kecemasan tentang keamanan, ekonomi, ketidakjelasan masa depan, sulitnya mendapat pekerjaan, kerusakan bencana, dan lainnya.
- 2) *Workplace Adversity* (Kesulitan di tempat kerja) kesulitan ini akan dijumpai pada tempat kerja yang dimana masalahnya meliputi masalah pada lingkungan kerja. Seperti gaji yang tidak sebanding, keselamatan selama bekerja, kurangnya apresiasi dari atasan, dan lain lain.
- 3) *Individual Adversity* (kesulitan individu), kesulitan ini adalah gabungan dari tingkat masalah yang sebelumnya.

6. *Adversity Quotient* dalam Kajian Islam

Kegagalan adalah sebuah pintu menuju kesuksesan jadi tidak ada orang yang sukses tanpa melewati sebuah kegagalan. Sebuah masalah harusnya membuat kita semakin termotivasi dan tidak menyerah, seperti firman Allah (QS. Az-Zumar: 53) :

﴿ قُلْ يَعِبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ ﴾

اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

“Katakan hamba-hamba-ku yang melanggar batas hingga merugikan diri sendiri! Janganlah berputus asa atas rahmat Allah. Sungguh, Allah mengampuni segala dosa karena Ia Maha Pengampun, Maha Penyayang” (QS. Az-Zumar: 53).

Agustian (dalam Fitrohin, 2001: 10) mengatakan orang yang beriman tidak akan mudah putus asa karena ia memiliki kepercayaan diri yang sangat kuat. Kekuatan iman yang tangguh juga berpengaruh sehingga dia akan senantiasa mengingat serta menyadari akan kebesaran kuasa Allah SWT, sehingga baginya kegagalan hanyalah suatu proses yang harus diperbaiki saja. Sebagaimana Firman Allah, Q.S. al-Insyirah : 1-8:

﴿ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنَّاكَ وَزْرَكَ ۖ ﴾

﴿ أَلَمْ نَقْضِ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۖ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ ﴾

﴿ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۖ ﴾

﴿ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۖ ﴾

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu, dan Kami telah menghilangkan padamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap” (Q.S. al-Insyirah : 1-8).

Berdasarkan surah di atas makna yang terkandung yaitu bahwa kita harus melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh dan tidak mudah menyerah ketika menemukan sebuah masalah. Jika menghadapi masalah maka harus menghadapinya dengan tenang dan ikhlas dan segera menyelesaikannya.

### **C. Hubungan Antar Variabel**

Mahasiswa tingkat akhir setelah lulus nantinya akan dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam dunia kerja, seperti persaingan saat mencari kerja dan juga saat sudah bekerja sehingga menimbulkan kecemasan dalam dirinya. Maka dari itu pentingnya mahasiswa tingkat akhir untuk mempersiapkan dirinya sebaik mungkin terlebih dahulu sebelum memasuki dunia kerja. Tahap persiapan ini ada yang mempersiapkan dirinya dengan baik maupun tidak.

Mahasiswa yang melakukan persiapan dengan baik akan mampu menghadapi persaingan dan berusaha menghadapi tantangan dunia kerja. Namun jika tidak mempersiapkan dengan baik akan membuat dirinya semakin sulit bersaing dalam dunia kerja. Persiapan diri saja tidak menutup kemungkinan seseorang terhindar dari kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, Ramaiah (2003: 78) kecemasan adalah reaksi individu ketika akan menghadapi dunia kerja.

Hal ini hamper dialami oleh semua orang ketika akan memasuki dunia kerja jadi kecemasan adalah hal yang wajar terjadi. Kecemasan merupakan reaksi yang wajar ketika mendapat sebuah tekanan atau ancaman.

Permasalahan yang bisa menimbulkan kecemasan biasanya adalah ketidakpastian untuk mendapatkan perkerjaan karena ketatnya persaingan dan terbatasnya lapangan pekerjaan. Bagi mahasiswa dunia kerja adalah sebuah pisau bermata dua bisa menjadi kesempatan untuk menggapai masa depan dan juga bisa sebagai ancaman. Biasanya mahasiswa tingkat akhir tidak siap menghadapi kegagalan sehingga membuat dirinya semakin khawatir dan timbul kecemasan.

Sebuah kecemasan, ketika kecemasan itu berlangsung lama dan semakin tinggi akan menjadi sebuah stres. Menurut Lumongga (dalam Sukoco, 2014: 74) stres tersebut dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan jenis stress yang bersifat negatif yang sifatnya bisa mengganggu individu jika terjadi padanya, sedangkan *eustress* adalah jenis stres yang sifatnya positif atau membangun. Sesuatu yang membedakan *eustress* dan *distress* adalah cara individu mengolah sesuatu yang membuat dirinya menjadi stress. Individu yang menerimanya dengan perasaan berat hati, rasa takut, rasa ingin kabur, maka kemungkinan orang tersebut mengalami *distress*.

Tapi, jika individu menerimanya dengan ikhlas dan menjadi termotivasi, dan tertantang untuk menyelesaikannya itulah *eustress*.

Mahasiswa yang mampu mengontrol sumber kecemasannya dan menjadikan stressnya menjadi *eustress* memiliki keyakinan bahwa dengan kemampuan yang dimilikinya dapat bersaing sehingga mampu menghadapi

segala kesulitan atau tantangan. Kajian psikologi mengenai kemampuan ini disebut dengan *adversity quotient*.

*Adversity Quotient* atau AQ berhubungan dengan tingkat kecemasan seseorang dalam menghadapi dunia kerja. AQ adalah kemampuan individu bagaimana dalam menghadapi masalah dan mengatasinya. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan takut atau khawatir yang dialami seseorang ketika mulai memasuki dunia kerja. Aspek - aspek kecemasan, seperti: reaksi fisik (kegelisahan, telapak tangan berkeringat, jantung berdebar, sensitif), perilaku menghindari sesuatu yang dapat memicu kecemasan pada dirinya.

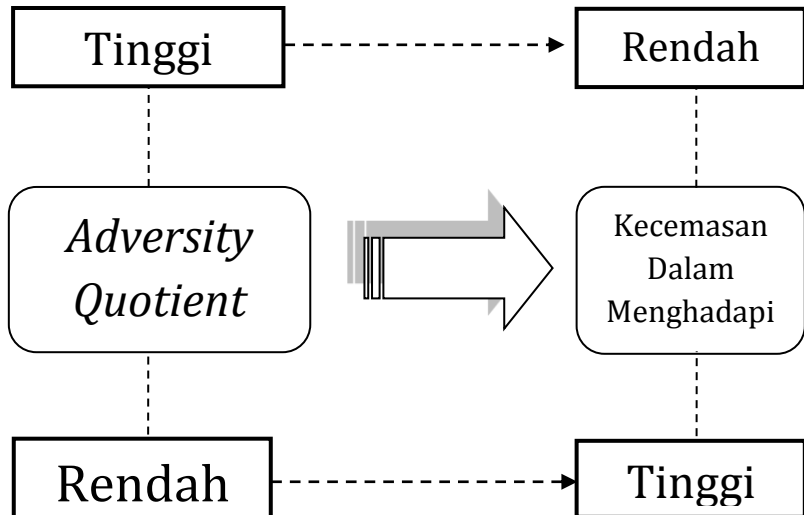
Hanifa (2017: 74) mengatakan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat diatasi dengan *adversity quotient*. *Adversity quotient* menjadikan individu mampu untuk mengontrol kecemasan dalam dirinya dengan baik sehingga dampak negatifnya tidak muncul.

Kecemasan yang tidak teratasi dengan baik pada mahasiswa dapat menimbulkan dampak negatif bagi individu, sehingga dapat menghambat individu untuk mempersiapkan dirinya menghadapi dunia kerja (Mu'arifah, 2005). Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik pada mahasiswa tingkat akhir juga akan membuat individu menjadi depresi, tidak memiliki rasa percaya diri, merasa tidak akan pernah berhasil, sering diam atau merenung, mudah menyerah, dan kemungkinan mengalami kecemasan kronis (Isnaini & Lestari, 2015). Mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu mengatasi rasa cemasnya, sehingga mereka dapat fokus dalam mendapatkan pekerjaan daripada harus secara terus-menerus memikirkan kesulitan dalam mendapatkan pekerjaan tersebut. Stoltz (2000: 8) menjelaskan bahwa individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi adalah individu yang memiliki

daya juang yang tinggi, kemauan untuk berubah sehingga bisa terus maju untuk mencapai tujuannya.

Terbentuknya AQ seseorang dipengaruhi oleh ketahanan dan kemauan seseorang dalam menghadapi masalah. *Adversity quotient* dapat memprediksi bagaimana seseorang mampu mengatasi kesulitan atau juga memprediksi bagaimana seseorang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensi. AQ membantu seseorang agar bisa bertanggung jawab atas kesalahannya, memotivasinya agar segera menyelesaikannya, dan belajar dari kesalahan yang diperbuatnya sehingga menjadi lebih baik kedepannya. Mengelola AQ dengan baik akan mampu mengurangi kecemasan yang dirasakannya dalam menghadapi masa depannya nanti.

Dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa, jika seseorang memiliki AQ yang baik maka ia bisa mengontrol kecemasannya yang menjadi kesulitan dan tantangan untuk mencapai kesuksesan. Begitu sebaliknya, jika ia memiliki AQ yang kurang baik maka ia tidak akan bisa mengontrol perasaan cemasnya sehingga ia cenderung kurang bisa mencapai kesuksesan. Oleh sebab itu, *Adversity Quotient* erat keterkaitannya dengan kecemasan individu. AQ dibutuhkan dalam menghadapi dunia kerja agar kecemasan tidak menjadi penghambat kesuksesan berkarir. Bagan kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. hubungan antar variabel

#### D. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang belum diuji dan dibuktikan kebenarannya. Menurut Suharsini Arikunto (1998 :62) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Hipotesis dalam penelitian ini, adalah apakah ada hubungan negatif antara *advsersity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki pada mahasiswa semester tingkat akhir, maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja semakin rendah. Semakin rendah *adversity quotient* yang dimiliki mahasiswa semester tingkat akhir, maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja semakin tinggi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional, menurut Faenkel dan Wallen (2008: 328) korelasional adalah jenis penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variable. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana variable memiliki hubungan dengan variable lainnya.

Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang berdasarkan fenomena yang terjadi tanpa adanya intervensi dari sebuah populasi atau sampel tertentu sugiyono (2013: 13).

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

##### **1. Variabel penelitian**

Variabel merupakan sebuah objek permasalahan yang diteliti dalam suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2005: 96). Penelitian terdapat dua variabel yang akan diteliti yaitu:

- a) Variabel bebas (independen variabel), yaitu variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Adversity Quotient*
- b) Variabel terikat (dependent variabel), variabel yang merupakan terikat akibat atau tergantung. Penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja



## 2. Definisi Operasional

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu, *adversity quotient* sebagai variabel bebas dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja menjadi variabel terikat.

- a) Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja adalah perasaan khawatir yang muncul karena sesuatu yang tidak dapat diprediksi atau belum ada kepastian yang berkaitan dengan dunia kerja, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja menjadi sesuatu yang wajib diatasi oleh setiap mahasiswa tingkat akhir, jika tidak segera diatasi dengan sesegera mungkin akan menimbulkan dampak yang negatif. Dampak negatif dari kecemasan akan menjadikan mahasiswa kesulitan dalam mempersiapkan dirinya untuk memasuki dunia kerja. Untuk mengetahui tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diukur menggunakan skala kecemasan yang disusun berdasarkan aspek - aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, Rathus, dan Greene (2003; 126) bahwa terdapat tiga aspek kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja, yaitu meliputi reaksi fisik, reaksi *behavioral* (perilaku), reaksi kognitif. Semakin tinggi skor yang didapatkan subjek maka semakin tinggi kecemasan dalam diri mahasiswa. Begitupun sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan dari penelitian maka semakin rendah kecemasan dalam diri mahasiswa.
- b) *Adversity Quotient* atau disingkat AQ yaitu kemampuan dalam menghadapi, menilai, dan merespon kesulitan. *Adversity quotient* yang dimiliki oleh individu akan membuat individu mampu bertahan mengurai kecemasan dalam dirinya sehingga mereka akan lebih siap untuk mempersiapkan dirinya untuk

menghadapi dunia kerja. *Adversity quotient* yang tinggi menunjukkan kemampuan untuk bertahan dan terus berjuang ketika dihadapkan pada sebuah ketidakpastian dalam dunia kerja. Sehingga dengan begitu individu akan mampu mengatasi dampak negatif dari kecemasan menghadapi dunia kerja. Untuk mengetahui *Adversity Quotient* seseorang diukur menggunakan skala AQ yang disusun berdasarkan aspek - aspek yang dikemukakan Stoltz (2000: 14) bahwa *Adversity Quotient* memiliki empat dimensi atau aspek yang biasa disebut dengan CO2RE, yaitu *Control, Origin dan Ownership, Reach, Endurance*. Semakin tinggi skor yang didapatkan saat penelitian maka semakin tinggi *Adversity Quotient* pada diri mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan saat penelitian maka semakin rendah *Adversity Quotient* pada diri mahasiswa.

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di lingkungan kampus UIN Walisongo Semarang. peneliti merencanakan akan melakukan penelitian pada bulan desember 2019 selama 1 minggu. Penelitian dilakukan mulai tanggal 4 s/d 11 Desember 2019.

### **D. Sumber dan Jenis Data**

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 107) Sumber data dalam penelitian adalah subjek dari mana data diperoleh. Peneliti hanya menggunakan sumber data primer, Sumber data primer adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dari sumber pertamanya (Sumadi, 1987: 93). Sumber data primer pada penelitian ini adalah mahasiswa

tingkat akhir, data diperoleh dari skor jawaban dengan menggunakan alat ukur berupa skala.

Jenis data adalah hasil pencatatan peneliti, baik yang berupa fakta ataupun angka (Arikunto, 2002: 96). Diperoleh dari hasil skor pengisian slaka AQ dan skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja.

## **E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

### **a. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 91). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang dengan kriteria minimal memasuki semester 7 yaitu berjumlah 6.403 mahasiswa.

### **b. Sampel**

Sampel merupakan elemen dari populasi, atau subjek penelitian yang akan dikenai pengukuran (Abdullah, 2015: 227). Pada penelitian ini rumus dari Slovin (Abdullah, 2015:237) digunakan untuk menentukan jumlah besaran sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin diperoleh dengan subjek yang direncanakan, yaitu sebanyak 100 orang.

Rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1+N(e^2)}$$

Ket :

n : sampel

e : *margin of error*

N : populasi

c. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan adalah *Non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016: 82) *Non Probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Menurut Sugiyono (2016: 85) bahwa *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Alasan menggunakan teknik *Purposive Sampling* karena untuk menentukan siapa saja yang menjadi sampel sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini. Kriteria untuk penelitian ini yaitu minimal mahasiswa yang memasuki semester 7 atau lebih, mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang.

**F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah salah satu cara yang digunakan untuk memperoleh data yang akan dijadikan sumber data penelitian. Cara memperoleh data yang akan diteliti menggunakan skala psikologi. Metode skala adalah suatu ukuran subjektif yang berskala (Arikunto, 2002: 75). Metode penelitian ini menggunakan daftar pernyataan berisi aspek-aspek yang hendak diukur, yang harus diisi oleh individu yang menjadi subjek penelitian. Jenis skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Skala likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, dan pendapat dari seseorang maupun kelompok (Sugiyono, 2015: 133). Kriteria penilaian dikategorikan ke dalam empat kategori Sangat Setuju (SS),

Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Data sampel di ambil menggunakan google formulir.

Skor penilaian untuk skala *Adversity Quotient* dan Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada tabel 1.

Tabel 1  
kriteria skor penilaian

<b>Kategori</b>	<b>Favorable</b>	<b>unfavorable</b>
SS (Sangat setuju)	4	1
S (Setuju)	3	2
TS (Tidak Setuju)	2	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	4

a. Skala kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja

Skala kecemasan ini disusun berdasarkan pada teori yang dikemukakan Nevid, Rathus, dan Greene (2003; 126). Aspek reaksi fisik, prilaku, dan pikiran (kognitif).

Tabel 2  
*Blue print* skala Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

Aspek	Indikator	Fav	unfav	jumlah
Pikiran (kognitif)	Muncul kekhawatiran yang mengganggu	1, 9, 17, 24	5, 13, 21, 27, 31	9
	Beranggapan banyak hal buruk saat masuk dalam dunia kerja	2, 10, 18	6, 14, 22, 28	7
Perilaku	Bersikap menghindari segala sesuatu seputar dunia kerja	3, 11, 19, 25, 39	7, 15	7
Reaksi fisik	Munculnya gejala gejala kecemasan pada tubuh seseorang	4, 12, 20, 26, 30	8, 16, 23	8
jumlah		17	14	31

b. Skala *Adversity Quotient*

skala *Adversity Quotient* disusun berdasarkan 4 aspek berdasarkan teori yang dikemukakan oleh stoltz (2000: 14). Keempat aspek itu adalah *control*, *origin* dan *ownership* (02) , *reach*, dan *endurance*.

Tabel 3  
Blue print skala AQ

Aspek	Indikator	item		jumlah
		Fav	unfav	
<i>Control</i>	Mampu mengontrol dan mengatasi masalah yang dihadapi	1, 13, 23, 30	7,18,27	7
<i>Origin dan Ownership</i>	Mampu mengidentifikasi penyebab terjadinya hambatan	2, 14, 24	8, 19	5
	Bertanggung jawab dengan kesulitan yang dialaminya	3	9, 20	3
<i>Reach</i>	Mengetahui kesulitan yang memberikan pengaruh dalam kehidupan	4, 15, 25	10	4
	Mampu mengambil pelajaran atau hikmah dari segala masalah yang terjadi	5, 16	11, 21, 28	5
<i>Endurance</i>	Merasa yakin bahwa kesulitan yang dialaminya hanya sementara, sehingga dirinya harus tetap bertahan menyelesaikannya	6, 17, 26, 31	12, 22, 29	7
Jumlah		17	14	31

## G. Validitas dan Reabilitas

### a. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang artinya sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2018: 8). Suatu

instrumen atau alat ukur dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan yang dimaksud.

Validitas yang digunakan ialah validitas isi yang bertujuan untuk mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Proses yang digunakan dalam validitas isi yaitu validasi logik. Menurut Azwar (20014: 132) validasi logik merupakan suatu kelarasan atau relevansi sebuah item dengan kebutuhan para responden dan penilaiannya tidak hanya dari peneliti, namun harus berdasarkan kepekaan para penilai yang kompeten (*expert judgement*). *Expert judgement* dilakukan dengan review dari seorang ahli psikologi, dan seorang ahli psikometri yang mengarahkan penyusunan skala secara tepat, serta 3 orang yang mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek penelitian yang akan menilai tata bahasa dan penggunaan kalimat sehingga subjek akan mampu memahami setiap item.

Pengujian validitas aitem menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 22 for Windows* pada saat penghitungannya. Masing-masing aitem dinyatakan valid apabila nilai koefisiennya diatas atau sama dengan 0,3. Suatu skala dikatakan valid apabila nilai keofisiennya  $>0,30$ , pada aitem kuesioner yang mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh skala tersebut dan apabila nilai koefisiennya  $<0,30$  maka aitem yang digunakan tidak valid.

Pelaksanaan uji validitas yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan menyebar skala yang telah disusun dan disebar ke responden yang memiliki kriteria sama dengan subjek penelitian. Skala uji coba diberikan kepada



mahasiswa yang sudah memasuki minimal semester tujuh sebanyak 49 orang.

Data yang didapatkan dari uji coba tersebut diolah dengan menggunakan *SPSS 22 for Windows*. Hasil yang diperoleh dalam uji validitas untuk skala Kecemasan aitem gugur berjumlah 17 aitem dari total 48 aitem. Item yang gugur dikarenakan nilai koefiennya lebih kecil dari 0,3, sehingga menghasilkan item yang valid dan tidak valid sebagai berikut pada tabel 4.

Tabel 4  
Blue print skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja setelah uji coba

Aspek	Indikator	Fav	unfav
Pikiran (kognitif)	Muncul kekhawatiran yang mengganggu	1, 9, 17*, 25*, 33, 41	5, 13*, 21, 29, 37, 44
	Beranggapan banyak hal buruk saat masuk dalam dunia kerja	2, 10, 18*, 26*, 34	6, 14*, 22, 30*, 38, 45
Perilaku	Bersikap menghindari segala sesuatu seputar dunia kerja	3, 11, 19, 27, 35, 42*	7*, 15, 23*, 31*, 39
Reaksi fisik	Munculnya gejala gejala pada tubuh seseorang	4, 12, 20, 28*, 36, 43, 47*	8, 16, 24, 32*, 40*, 46*, 48*
Jumlah		24	24

\* : item gugur

Tabel 5  
 Hasil uji coba skala Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja			
No	Keterangan	No aitem	Jumlah
1	Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 27, 29, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 41, 43, 44, 45	31
2	Tidak Valid	7, 13, 14, 17, 18, 23, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 40, 42, 46, 47, 48	17
Jumlah			48

Adapun pada skala AQ hasil yang diperoleh untuk uji validitas yaitu aitem yang gugur berjumlah 3 aitem dari total 34 aitem. Item yang gugur nilai koefiennya lebih kecil dari 0,3, sehingga menghasilkan item yang valid dan tidak valid sebagai berikut pada tabel 6.

Tabel 6  
Blue print skala AQ setelah uji coba

Aspek	Indikator	item	
		Fav	unfav
<i>Control</i>	Mampu mengontrol dan mengatasi masalah yang dihadapi	1, 13, 25, 32	7, 19, 29*, 34
<i>Origin dan Ownership</i>	Mampu mengidentifikasi penyebab terjadinya hambatan	2, 14, 26	8, 20
	Bertanggung jawab dengan kesulitan yang dialaminya	3, 15*	8, 18
<i>Reach</i>	Mengetahui kesulitan yang memberikan pengaruh dalam kehidupan	4, 16, 27	10*, 22
	Mampu mengambil pelajaran atau hikmah dari segala masalah yang terjadi	5, 17	11, 23, 30
<i>Endurance</i>	Merasa yakin bahwa kesulitan yang dialaminya hanya sementara, sehingga dirinya harus tetap bertahan menyelesaikannya	6, 18, 28, 33	12, 24, 31
Jumlah		18	16

\* : item gugur

Tabel 7  
Hasil uji coba skala AQ

AQ			
No	Keterangan	No aitem	Jumlah
1	Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34	31
2	Tidak Valid	10, 15, 29	3
Jumlah			34

b. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*. Reliabilitas yang tinggi dapat menghasilkan data yang reliabel dan semakin baik (Azwar, 2018: 7). Adapun kriteria penilaian uji reliabilitas skala adalah menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan menggunakan *SPSS 22 for Windows*. Apabila *Cronbach's Alpha* > 0,60 maka dinyatakan reliabel, sedangkan apabila *Cronbach's Alpha* < 0,06 maka dinyatakan tidak reliabel.

Hasil reliabilitas pada skala Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja diperoleh hasil *Cronbach's Alpha* dengan nilai 0,932 dan *N of Items* 31. Maka berdasarkan hasil yang didapat skala AQ dinyatakan reliabel. Hasil dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8  
Hasil reabilitas skala Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
-------------------------	-------------------

0,932	31
-------	----

Adapun hasil dari reliabilitas dari skala AQ diperoleh hasil *Cronbach's Alpha* dengan nilai 0,927 dan *N of Items* 31. Maka berdasarkan hasil yang didapat skala AQ dinyatakan reliabel. Hasil dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9  
Hasil reabilitas skala AQ

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,927	31

## H. Teknik Analisis Data

### 1. Uji deskriptif

Uji deskriptif adalah uji statistik yang digunakan untuk mendeskripsikan data yang telah didapatkan di lapangan tanpa membuat suatu kesimpulan yang bersifat umum (Sugiyono, 2013: 53). Data yang diperoleh dari lapangan dideskripsikan untuk keperluan analisis data lebih lanjut.

### 2. Uji prasyarat analisis

#### a. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diperoleh berdistribusi secara normal atau tidak. Uji yang digunakan dalam hal ini adalah uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan taraf signifikan 0,05. Jika nilai *p-value*  $\geq 0,05$  dinyatakan berdistribusi normal dan sebaliknya nilai signifikansi dinyatakan tidak berdistribusi normal (Priyatno, 2009: 28).

#### b. Uji linieritas

Uji linearitas adalah suatu yang dilakukan untuk mengetahui apakah variabel yang diteliti memiliki hubungan yang linier atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila *p value (Linearity)* kurang dari 0,05 dan nilai *sig. deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 (Priyatno, 2009: 36).

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan di terima atau tidak. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *Product Moment Pearson*, dibantu menggunakan program *SPSS 22 for windows* untuk analisis. Alasan menggunakan analisis uji korelasi *product moment pearson* dikarenakan dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti dan dianalisis korelasinya. Untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y dan juga untuk mengetahui besaran hubungan yang dimiliki oleh kedua variabel serta arah hubungannya.

Hipotesis akan diterima apabila nilai  $p < 0,05$  artinya jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima dan apabila nilai yang diperoleh lebih dari 0,05 maka hipotesis ditolak (Priyatno, 2014: 123).

Nilai korelasi *product moment* disimbolkan dengan  $r$  ( $\rho$ ). Nilai korelasi *product moment pearson* menunjukkan besaran korelasi antar variabel, jika  $r$  nilainya semakin mendekati 1 maka hubungan antar variabel semakin besar. Tanda “+” dan “-“ menunjukkan arah hubungan di antara variabel yang sedang diujikan (Sugiyono, 2005: 182).

Kekuatan hubungan antar variabel ditunjukkan melalui nilai korelasi. Berikut adalah tabel nilai korelasi beserta makna nilai tersebut (Sugiyono, 2005: 184) pada tabel 10.

Tabel 10  
makna nilai korelasi *Produc Moment*

<b>Nilai</b>	<b>norma</b>
<b>0,00 – 0,19</b>	Sangat rendah
<b>0,20 – 0,39</b>	Rendah
<b>0,40 – 0,59</b>	Sedang
<b>0,60 – 0,79</b>	Tinggi
<b>0,80 – 1,00</b>	Sangat tinggi

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Subjek**

Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang sudah memasuki semester 7 atau lebih. Responden berjumlah 105 orang dengan jenis kelamin 32 laki – laki dan 73 perempuan dari 8 fakultas yang ada di UIN Walisongo Semarang. Pembagian skala psikologi menggunakan bantuan *google form* dengan cara responden diberikan link yang menuju pengisian skala sehingga responden dapat membuka di handphonenya masing – masing. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Desember selama 1 minggu yaitu mulai dari tanggal 4 – 10.

Deskripsi hasil dari skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan AQ pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang skor diperoleh dengan bantuan *Microsoft Excel* dan *SPSS 22 for windows*. Deskripsi data bertujuan secara umum menggambarkan hasil dari perolehan data tentang kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan AQ pada mahasiswa UIN Walisongo. Gambaran tersebut mampu dijelaskan melalui hasil data yang diolah dengan menggunakan *SPSS 22 for windows* yang meliputi hasil *mean* (nilai rata-rata), *standard deviation* (simpangan baku), nilai minimum, dan nilai maksimum. Deskripsi data penelitian yang diperoleh dari responden pada masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel 11.



Tabel 11  
 Hasil uji deskriptif  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
AQ	105	69	123	97.13	10.360
KEC EMA SAN	105	31	86	56.82	11.667
Valid N (listwise)	105				

Pada tabel tersebut dapat terlihat bahwa pada variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja menunjukkan nilai terkecil yaitu 31 dan nilai tertinggi 86. Nilai rata - rata kecemasan pada mahasiswa yaitu sebesar 56,82 dan standar deviasi yaitu 11,667. Sedangkan hasil yang diperoleh dari variabel AQ skor terendah yang didapat sebesar 69 dan nilai tertinggi 123. Nilai rata – rata *Adversity Quotient* pada mahasiswa yaitu sebesar 97,13 dan standar deviasi yaitu 10,360.

Setelah data dari setiap responden diperoleh selanjutnya adalah mengkategorisasikan setiap responden berdasarkan nilai yang didapat. Ada 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Untuk menentukannya terdapat norma yang dipakai dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12  
Norma kategorisasi skoring

Kategori	norma
Tinggi	$X \geq M + 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	$X < M - 1SD$

Berdasarkan tabel diatas selanjutnya dilakukan perhitungan berdasarkan kategori skor dengan norma diatas, sehingga masing – masing jenjang kategorisasi skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan AQ dapat dilihat pada tabel 13 dan 14.

Tabel 13  
Kategorisasi skala AQ

Kategori	Norma	Frekuensi	persentase
Tinggi	$X \geq 93$	76	72,4%
Sedang	$62 \leq X < 93$	29	27,6%
Rendah	$X < 62$	0	0%

Dari tabel diatas maka dapat dilihat bahwa mayoritas *Adversity Quotient* pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang berada pada skor tinggi yaitu sebesar 72,4%, selanjutnya kategori sedang 27,6%, dan kategori rendah 0%.

Tabel 14  
Kategorisasi skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

Kategori	Norma	Frekuensi	persentase
tinggi	$X > 93$	0	0%
Sedang	$62 \leq X < 93$	49	37%
rendah	$X < 62$	66	63%

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang pada kategori tinggi 0%, kategori sedang 37%, dan kategori rendah 63%.

## B. Hasil Uji Asumsi

Analisis uji asumsi merupakan uji yang digunakan sebagai prasyarat analisis yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji korelasi. Uji asumsi yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

### 1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas mampu mengungkap apakah variabel berdistribusi dengan normal atau tidak pada masing-masing variabel penelitian. Variabel penelitian ini meliputi pada hubungan *Adversity Quotient* (X) dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Y). Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov test* yang dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 22 for windows*.

Kriteria dalam pengujian normalitas adalah jika nilai pada *Asymp. Sig. (2 tailed)* menunjukkan signafikasi dengan nilai (*sig*) > 0,05 maka data yang digunakan berdistribusi dengan normal, sedangkan jika nilai (*sig*) < 0,05 maka data tidak berdistribusi dengan normal (Prayitno, 2013: 38). Hasil dari perolehan uji normalitas yang dioleh dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov test* dan dibantu dengan menggunakan program *SPSS 22 for windows* sehingga menghasilkan data yang dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15  
Hasil uji normalitas  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.78388799
Most Extreme Differences	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.048
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.069 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan dari tabel di atas menunjukkan bahwa data variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan AQ berdistribusi normal. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,069 artinya nilai (*sig*) > 0,05 maka data yang digunakan berdistribusi dengan normal.

## 2. Hasil Uji Linieritas

Hubungan antar dua variabel secara linier dapat diketahui dengan menggunakan uji linieritas. Uji linieritas mampu mengungkap ada atau tidaknya hubungan antara signifikan variabel secara linier. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier apabila *test for p value (Linearity)* lebih kecil dari 0,05 (Priyatno, 2009: 36).

Data yang digunakan adalah hasil dari skala AQ dan skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Data dari masing-masing variabel diolah dengan menggunakan teknik *Anova* dan dibantu dengan dibantu menggunakan

program SPSS 22 for windows. Data yang diolah menghasilkan data pada tabel 16.

Tabel 16  
Hasil uji linieritas

**ANOVA Table**

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KE Betw (Combined) CE een M Grou AS ps A Linearity	11071.4 48	34	325.631	7.38 6	.000
N * A Deviation Q from Linearity	7856.31 5	1	7856.31 5	178. 199	.000
Within Groups	3215.13 3	33	97.428	2.21 0	.143
Total	3086.11 4	70	44.087		
	14157.5 62	104			

Data dari tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier pada variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan AQ. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai *p value (Linearity)* sebesar 0,000 yang artinya nilai *p value (Linearity)* kurang dari 0,05.

### C. Hasil Analisis Data

Tahap dalam penelitian selanjutnya setelah melakukan uji asumsi adalah uji hipotesis. Uji hipotesis ini akan menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti. Hipotesis tersebut yaitu terdapat hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Uji

hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan teknik *pearson correlation* dengan dibantu menggunakan program SPSS 22 for windows. Hasil yang diperoleh pada tabel 17.

Tabel 17  
Hasil uji hipotesis

**Correlations**

		AQ	KECEMASA N
AQ	Pearson Correlation	1	-.745**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	105	105
KECEMASA N	Pearson Correlation	-.745**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	105	105

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada tabel di atas menunjukan bahwa nilai Sig. (2-tailed) pada AQ dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja 0,000. Hasil yang diperoleh nilai signifikan  $P < 0,05$  maka hipotesis diterima (Priyatno, 2014: 123). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Adapun cara mengetahui besar hubungan antar variabel dapat dilihat nilai *Pearson correlation product moment*, apabila nilai mendekati 1 maka semakin besar hubungan antar variabel. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini sebesar -0.745, sehingga menunjukan bahwa adanya hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan tingkat korelasi yang tinggi.

#### D. Pembahasan

Mahasiswa tingkat akhir yang minimal memasuki semester 7 akan mulai memikirkan masa depannya dan mulai merencanakan bagaimana nantinya. Salahsatu permasalahan yang akan dihadapi adalah dunia kerja. Hal ini terjadi karena nantinya akan menghadapi bagaimana sulitnya mencari pekerjaan, ketatnya persaingan, dan lainnya. Tingkat persaingan yang tinggi, banyaknya pengangguran serta sempitnya lapangan pekerjaan yang tersedia membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 105 responden yang semuanya adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang minimal sudah memasuki semester 7 dan berasal dari seluruh fakultas yang ada di kampus. Responden yang berjenis kelamin laki – laki berjumlah 32 orang sedangkan perempuan berjumlah 73 orang.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*, dengan alat bantu yang digunakan adalah program *SPSS 22 for Windows*. Diperoleh korelasi koefisien sebesar -0,745 dengan nilai signifikansi 0,000 atau  $p < 0,05$  yang artinya ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Besarnya hubungan antar variabel termasuk ke dalam kategori tinggi. Kesimpulannya hipotesis yang kemukakan dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi *adversity quotient* maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir semakin tinggi.

Stoltz (2000: 8) mengemukakan bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang untuk menghadapi serta

mengatasi kesulitan yang terjadi. Ketika seseorang menghadapi sebuah kesulitan sebagian akan gagal dan menyerah. Sebagiannya lagi dapat bertahan dan mampu mengatasi kesulitan mencapai tujuannya.

Berdasarkan hasil penghitungan data yang diperoleh dapat diambil kesimpulan mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang pada penelitian ini mayoritas sebanyak 72,4% memiliki *adversity quotient* tinggi sedangkan sisanya sebanyak 27,6% masuk dalam kategori sedang sehingga tidak ada yang memiliki AQ yang rendah. *Adversity quotient* yang tinggi menunjukkan mahasiswa semester akhir dalam penelitian ini memiliki kontrol yang baik pada saat menghadapi masalah atau situasi yang sulit. Mahasiswa semester akhir mampu mengidentifikasi penyebab dari kesulitan yang terjadi sehingga dirinya akan mengubahnya dan memperbaikinya.

Berdasarkan hasil penghitungan data yang diperoleh pada variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir pada penelitian ini memiliki kecemasan dalam menghadapi dunia kerja banyak masuk dalam kategori sedang. Kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja paling banyak masuk dalam kategori rendah sebesar 63% dan yang masuk dalam kategori sedang 37%, namun tidak ada yang memiliki kecemasan hingga kategori tinggi. Hal ini menandakan mahasiswa semester akhir dalam penelitian ini masih memiliki kecenderungan masalah terutama kecemasan untuk menghadapi tantangan dunia kerja.

*Adversity Quotient* yang dimiliki oleh individu akan menyebabkan individu mampu bertahan mengatasi kecemasan sehingga mereka yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi akan lebih terdorong untuk dapat mengerjakan sesuatu dengan baik. Individu yang mempunyai *adversity quotient* yang tinggi akan cenderung mempunyai sikap



optimis, motivasi yang tinggi, ulet, dan tekun. Sehingga dengan begitu individu akan mampu menyelesaikan suatu kesulitan dengan baik atau mampu keluar dari hambatan tersebut. Beberapa aspek inilah yang mampu untuk meminimalisir kecemasan pada individu. Adversity quotient yang tinggi akan mengurai dampak negatif dari kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sehingga nantinya dirinya bisa lebih termotivasi untuk mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan temuan yang didapatkan dalam penelitian ini kecemasan pada mahasiswa banyak ditemukan dalam kategori rendah dan sedang dan AQ yang dimiliki pada mahasiswa dalam penelitian ini mayoritas masuk pada kategori tinggi dan sedang. Hal ini sudah menunjukkan secara langsung bahwa *adversity Quotient* memiliki hubungan dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

Temuan hasil pada penelitian ini juga di perkuat dengan hasil penelitian – penelitian sebelumnya yang membahas hubungan antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sehingga semakin memperkuat temuan yang ada. Penelitian Parvathy dan Preseeda (2014) menemukan bahwa individu dengan AQ yang tinggi dapat mencapai tujuan, meskipun dalam mencapai tujuannya individu dihadapkan dengan berbagai tantangan. Individu dengan AQ yang tinggi memiliki motivasi yang tinggi untuk terus berjuang, dirinya akan menyelesaikan semua masalah yang dihadapinya agar bisa mencapai tujuannya. Masalah yang dihadapi tidak dianggap beban tetapi sebuah tantangan yang harus dihadapi.

Selanjutnya Penelitian yang telah dilakukan Supardi (2013) menemukan bahwa hasil penelitian menunjukkan siswa dengan AQ tinggi memiliki peranan penting apa yang telah

dikerjakan. Bagi individu yang memiliki AQ tinggi dapat menghadapi kesulitan sebagai tanggung jawab pribadi yang harus diselesaikan. Ada juga penelitian lainnya yang telah dilakukan Kusuma (2004) menemukan bahwa hasil penelitian menunjukkan AQ yang tinggi dapat meningkatkan kinerjanya. Individu dengan AQ tinggi dapat mencapai kesuksesan, karena semangat yang dimiliki sangat tinggi sehingga merasa untuk terus lebih baik.

Hanifa (2017: 74) mengatakan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat diatasi dengan kemampuan yang dimiliki individu, yaitu dengan *adversity quotient*. *Adversity quotient* bisa menjadikan individu mengontrol kecemasan dalam dirinya dengan baik.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa menghadapi kecemasan dalam dunia kerja, mahasiswa tingkat akhir akan berhadapan dengan berbagai kesulitan ketika akan memasuki dunia kerja. Mahasiswa harus mampu menghadapinya dan mengatasi kecemasannya, supaya mahasiswa dapat mencapai kesuksesan didunia kerja. Menghadapi dunia kerja juga telah Allah SWT sampaikan melalui firmanNya dalam Al-Qur'an, yaitu pada surah Al Insyirah ayat 1 – 8.

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿١﴾  
الَّذِي

أَنقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٢﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٣﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

﴿٤﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٦﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ

فَارْغَبْ ﴿٧﴾

“Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu, dan kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu. Karena sesungguhnya kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap” (Q.S. al-Insyirah : 1-8).

Ayat ini memberikan motivasi pada setiap manusia yang mampu merenungkannya bahwa sesungguhnya kesulitan ataupun masalah yang ditimpakannya pada saat menghadapi dunia kerja adalah suatu gerbang rahasia menuju kemudahan. Melalui *adversity quotient* maka individu dapat mengetahui dan memahami arti sebenarnya dari suatu kesulitan ataupun masalah. Terus berusaha mencari jalan keluar untuk dapat menghadapinya melalui berbagai perjuangan dan pengorbanan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data penelitian yang telah dilakukan di UIN Walisongo Semarang mendapatkan hasil yaitu, data yang diperoleh 105 responden 32 laki – laki dan 73 perempuan, alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dan skala AQ. kriteria responden yaitu mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang telah memasuki minimal semester 7 atau lebih dari seluruh fakultas yang ada di seluruh universitas. Berdasarkan dari uji analisis korelasi maka diperoleh terdapat hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (studi mahasiswa UIN Walisongo Semarang) dengan nilai signifikansi korelasi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Besar hubungan antara dua variabel tergolong dalam kategori tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarnag. Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini terjadi karena *adversity quotient* yang dimiliki oleh mahasiswa akan memengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja pada fresh graduate tersebut sehingga mereka mampu mengatasi kecemasannya tersebut dan akan lebih termotivasi untuk mempersiapkan dirinya untuk menghadapi dunia kerja.

Secara keseluruhan, penulis menyadari bahwa penelitian ini belum mencapai sempurna yang disebabkan oleh masih terdapat kelemahan dalam penelitian ini. Adapun kelemahan dalam penelitian ini yaitu, peneliti tidak bisa bertemu langsung

dengan seluruh responden yang menjadi subjek penelitian dikarenakan dengan keterbatasan waktu yang tersedia, hal lainnya juga dapat terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor pada responden, seperti faktor internal dan eksternal seperti tidak bersungguh-sungguh atau terpaksa dalam mengisi kuesioner. Faktor eksternal seperti dikarenakan kurangnya intruksi yang jelas dalam mengerjakan kuesioner karena instruksi hanya tertulis sehingga tidak bisa dijelaskan secara langsung oleh peneliti walaupun secara keseluruhan instruksi yang diberikan sudah sangat jelas, dan faktor faktor lainnya yang mungkin tidak diketahui.

Kepada Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan variabel yang sama, dianjurkan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang mungkin memengaruhi *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja seperti *adversity emotional*, kepercayaan diri, *hardiness*, prestasi akademik dan pengalaman berorganisasi. Selain itu dianjurkan untuk dapat melakukan penelitian secara langsung sehingga bisa mengawasi subjek penelitian sampai dengan selesai mengisi skala agar hasil penelitian lebih akurat dan tepat.

## **B. Saran**

Peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian yakni sebagai berikut.

### **1. Bagi mahasiswa**

Mahasiswa perlu meningkatkan *adversity quotient* jika AQ yang dimilikinya masih rendah dan untuk mahasiswa yang telah memiliki AQ tinggi diharapkan mampu mempertahankan ataupun jika perlu meningkatkannya. Meningkatnya *adversity quotient* mahasiswa diharapkan dapat menurunkan kecemasan mahasiswa menghadapi tantangan dunia kerja.

2. Bagi institusi

Sehubung masih ditemukan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada setiap diri mahasiswa universitas sebagai wadah untuk meningkatkan *adversity quotient* mahasiswa diharapkan nantinya mampu memperkecil kecemasan itu sendiri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja, disarankan untuk memperhatikan faktor – faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti melakukan pengembangan skala yang digunakan oleh peneliti atau jika ingin meneliti variabel yang sama, dianjurkan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang mungkin memengaruhi *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja seperti *adversity emotional*, kepercayaan diri, *hardiness*, prestasi akademik dan pengalaman berorganisasi., bisa juga dengan memperhatikan faktor yang mempengaruhi kecemasan itu sendiri yaitu lingkungan, emosi, dan sebab sebab fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Metodologi penelitian suatu pendekatan proposal*. Jakarta: PT. RinekaCipta.
- Atmadja, P. (2013). Hubungan control diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia pada mahasiswa semester akhir jurusan pendidikan matematika dan bahasa inggris STKIP PGRI Ngawi. *Jurnal Ilmiah*, 1 (9), 24-36.
- Azhari, T. Riki. (2016). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Syiah Kuala. *Skripsi*. Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2018. *Reabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cooper, Donal R. & Emory, William, (1999). *Metode penelitian bisnis, alih bahasa Widyono Soecipto dan Uka Wikarya*, Jilid 11, Jakarta: Erlangga.
- Cutler, Howard C. (2004). *Seni hidup bahagia. (Alih bahasa: Alex Tri Kantjono Widodo)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fitri, Fauziah & Julianty Widuri. (2007). *Psikologi abnormal klinis dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI-Press).
- Fitriany, Rany. (2008). Hubungan *adversity quotient* dengan kemandirian pada mahasiswa perantauan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Fraenkel, J.R & Wellen, N.E. (2008). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.

- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). *Mind over mood (second edition): change how you feel by changing the way you think*. New York: The Guilford Press.
- Guilford, J.P., & Frutchter, B. (1987). *Fundamental statistic in psychology and education (6<sup>th</sup>ed.)*. Singapore: McGraw-Hill.
- Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi anak: psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hanifa, Y. (2017). Hubungan antara *emotional quotient* dan *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Samarinda. *Psikoborneo*, 5(1), 43-55.
- Kartono, Kartini. (2006). *Peran keluarga memandu anak*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Kusuma, I. H. (2004). Studi korelasional antara kecerdasan *adversity* dan motivasi berprestasi dengan kinerja kepala sekolah di lingkungan yayasan BPK penabur Jakarta. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 02(2), 17-34.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotion: A history of changing outlooks. *Annu. Rev. Psychol.*, 44.
- M. Quraish Shihab. (2010). *Al-Quran dan maknanya*. Tangerang: Lentera Hati.
- Nazir, M. (2011). *Metode penellitian*. Bogor: Penerbit Ghali Indonesia.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer. A. Rathus, & Greene, Beverly. (2005). *Psikologi Abnormal. terjemahan tim Psikologi Universitas*



- Indonesia*. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan: bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sa'adah, Nailis. (2016). Hubungan antara *adversity quotient* dengan kemandirian pada mahasiswa yang sedang mengerjakan Sripsi di Unsyiah. *Skripsi*. Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Sho 'imah, D.W. (2010). Hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap stres pada Mahasiswa.
- Siti, Sundari. (2004). *Perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient: Mengubah hambatan menjadi peluang (terjemahan)*. oleh T. Hermaya. Jakarta: PT GramediaWidiasarana Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi & Arikunto. (2002). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryabrata, Sumadi. (1987). *Metodologi penelitian*. Jakarta: CV Rajawali.
- Thomas, Fajar Adi Nugroho. (2010). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Wahbah Az-Zuhaili. (2013). *Tafsir Al-Wasith*. Jakarta: Gema Insani.
- Yunita, E. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia

Yunita, E. 2013. Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. (Naskah Publikasi). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **LAMPIRAN – LAMPIRAN**

# Lampiran 1. Surat Ijin Permintaan Data Jumlah Mahasiswa



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

Jl. Prof. Dr. Hamka Km. 2 Kampus III Ngaliyan Semarang Kode Pos 50185  
Telepon (024) 76433819; Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id

Nomor : B-2555/Un.10.7/K/PP.00.9/11/2019

Semarang, 25 November 2019

Lamp. : -

Hal : Permohonan Data Jumlah Mahasiswa

**KEPADA YTH.  
KEPALA PTIPD UIN WALISONGO SEMARANG  
DI TEMPAT**

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka **Riset Penulisan Skripsi** pada mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka kami mohon untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa tersebut di bawah ini untuk melakukan riset/penelitian skripsi terkait permintaan data jumlah mahasiswa UIN Walisongo semester 7 atau lebih di PTIPD UIN Walisongo yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : FAISHOL AFIF DEWANDA  
NIM : 1507016051  
Semester : IX (sembilan)  
Program Studi : Psikologi  
Tempat Tanggal Lahir: Kendal, 12 Agustus 1997  
Contact Person : 089681963634  
Alamat Rumah : Perum Ekamas Blok BB.03 Kota Baru Karawang  
Alamat Kos : Jl. Pelem Golek RT/RW /2 Tambakaji Semarang

**Judul Skripsi : Hubungan Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir UIN Walisongo Semarang**

Demikian, atas perhatiannya dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

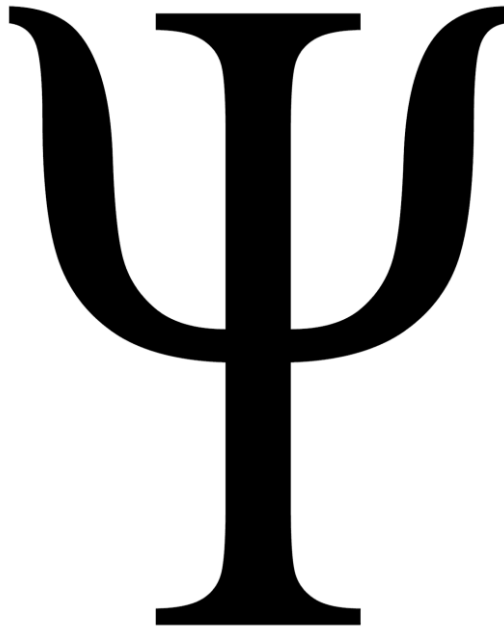
  
Dekan,  
Kepala Bagian Tata Usaha  
**Hj. Siti Bararah**

Tembusan:  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

D:\FPK SURAT\Pengantar observasi\surat pengantar riset penelitian psikologi.docx

Lampiran 2. Skala Sebelum Uji Coba

**SKALA PENELITIAN**



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

**2019**

67

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan Hormat,

Perkenalkan saya Faishal Afif Dewanda mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, semester akhir. Saat ini saya sedang melakukan penelitian. Untuk itu saya mohon bantuan saudara/saudari meluangkan waktu untuk mengisi skala penelitian ini.

Dalam mengisi skala ini tidak ada jawaban yang benar ataupun yang salah. Jawaban yang saudara/saudari berikan merupakan pendapat yang sesungguhnya dan jawaban hanya digunakan untuk kepentingan data. Perlu diketahui bahwa kerahasiaan data diri saudara dalam mengisi skala ini akan terjamin. Nama responden dan identitas diri yang disertakan dalam skala ini tidak akan tersebar ke pihak yang tidak berkepentingan

Kesediaan saudara/saudari yang telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini merupakan suatu kontribusi yang sangat penting bagi kualitas data ini. Untuk itu saya ucapkan terima kasih.

Waalaikumsalam Wr. Wb.

Semarang, Desember 2019

Peneliti

### Identitas (wajib diisi)

Nama :  
Jenis Kelamin : L / P (lingkari salah satu)  
Fakultas :  
Semester :

Pilihlah jawaban dari pernyataan di bawah ini sesuai dengan jawaban pilihan anda, dengan memberi tanda centang (✓) pada salah satu kolom di samping kolom pernyataan yang telah disediakan.

Keterangan:

SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

Contoh :

#### Cara menjawab

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya adalah pekerja keras				
		✓			

Jika ingin mengganti jawaban berilah tanda sama dengan pada jawaban yang salah

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya adalah pekerja keras				
		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	

NO	PERNYATAAN	S	T	S	SS
		T	S		
		S			
1	Saya berusaha tetap tenang ketika sedang menghadapi masalah	S	T	S	SS
		T	S		
		S			
2	Saya berusaha mencari penyebab kesalahan-kesalahan yang saya lakukan	S	T	S	SS
		T	S		
		S			
3	Setiap masalah yang saya miliki itu adalah tanggung jawab saya untuk selesaikan	S	T	S	SS
		T	S		
		S			
4	Saya yakin walaupun banyak masalah yang menimpa saya bukan berarti saya orang yang gagal	S	T	S	SS
		T	S		
		S			
5	Apa yang telah saya capai selama ini membuktikan kemampuan saya dalam menghadapi situasi sulit	S	T	S	SS
		T	S		
		S			
6	Walaupun saya gagal saya akan tetap berusaha menggapai tujuan saya	S	T	S	SS
		T	S		



		S			
7	Saya merasa keadaan sulit yang ada saat ini memang merupakan nasib saya sehingga saya pasrah	S T S	T S	S	SS
8	Saya merasa bahwa masalah – masalah dalam hidup saya terjadi karena orang lain	S T S	T S	S	SS
9	Saya tahu saya suka menunda-nunda pekerjaan namun saya masa bodoh	S T S	T S	S	SS
10	Masalah-masalah yang saya hadapi membuat saya kurang konsentrasi dalam kuliah	S T S	T S	S	SS
11	Masalah dalam hidup saya hanyalah sebuah beban	S T S	T S	S	SS
12	Ketika saya gagal saya langsung merasa hidup saya hancur	S T S	T S	S	SS
13	Walaupun banyak kesulitan-kesulitan yang saya hadapi namun saya tetap harus berjuang untuk menyelesaikannya	S T S	T S	S	SS
14	Saya dapat belajar dari kesalahan-kesalahan saya	S T S	T S	S	SS
15	Saya merasa kesalahan-kesalahan yang terjadi berasal dari kecerobohan yang saya lakukan	S T S	T S	S	SS
16	Meskipun mendapati kesulitan namun hal itu malah membuat fokus pada apa	S T	T S	S	SS

	yang sedang saya kerjakan	S			
17	Setiap masalah yang saya hadapi adalah pelajaran berharga untuk diri saya menjadi lebih baik	S T S	T S	S	SS
18	Masalah yang saya hadapi bukan berarti membuat saya menyerah meraih tujuan saya	S T S	T S	S	SS
19	Saya selalu merasa takut jika tidak memiliki jalan keluar bagi masalah saya	S T S	T S	S	SS
20	Ketika saya gagal dalam melakukan sesuatu saya tidak akan pernah mencobanya lagi	S T S	T S	S	SS
21	Tidak semua masalah yang saya miliki harus saya selesaikan	S T S	T S	S	SS
22	Ketika saya mendapatkan masalah saya merasa sangat terpuruk	S T S	T S	S	SS
23	Saya merasa masalah saya adalah masalah yang paling berat	S T S	T S	S	SS
24	Saya merasa sulit sekali mencapai impian saya ketika menghadapi banyak masalah	S T S	T S	S	SS
25	Saya merasa harus berusaha maksimal untuk mengatasi situasi-situasi yang sulit	S T S	T S	S	SS
26	Saya tidak akan larut dalam penyesalan yang begitu dalam	S T	T S	S	SS

		S			
27	Apabila saya mendapati kesulitan, secepat mungkin saya akan bertindak untuk menyelesaikannya agar tidak mempengaruhi hal lain	S T S	T S	S	SS
28	Ketika saya mendapat kesulitan saya yakin ini hanya sementara, sehingga harus segera diselesaikan	S T S	T S	S	SS
29	Saya merasa tugas-tugas yang diberikan kepada saya di luar jangkauan saya	S T S	T S	S	SS
30	Ketika saya mendapatkan masalah berurutan turut saya merasa menjadi orang yang gagal	S T S	T S	S	SS
31	Masalah yang saya hadapi membuat saya tidak tahu harus berbuat apa sehingga saya pasrah	S T S	T S	S	SS
32	Ketika saya tidak berhasil menyelesaikan suatu masalah, maka saya akan segera mencari cara lain untuk menyelesaikannya	S T S	T S	S	SS
33	Saya akan merenungkan kesalahan yang saya lakukan, lalu bangkit untuk memperbaikinya	S T S	T S	S	SS
34	Saya merasa tidak yakin bisa menyelesaikan masalah yang saya hadapi	S T S	T S	S	SS

NO	PERNYATAAN	S T S	T S	S	SS
1	Saya berpikir akan gagal saat menghadapi tes kerja	S T S	T S	S	SS
2	Saya berpikir sulit beradaptasi dengan lingkungan kerja	S T S	T S	S	SS
3	Saya mengabaikan orang yang memberi informasi mengenai dunia kerja	S T S	T S	S	SS
4	Badan saya berkeringat dingin ketika melihat atau mendengar berita tentang dunia kerja	S T S	T S	S	SS
5	Saya berpikir mampu bersaing dalam dunia kerja	S T S	T S	S	SS
6	Jika memiliki permasalahan di duniar kerja, Saya dapat memikirkan solusi yang tepat untuk mengatasinya	S T S	T S	S	SS
7	Saya senang bercerita mengenai permasalahan dunia kerja kepada orangtua atau teman	S T S	T S	S	SS
8	Saya semakin bersemangat melakukan aktivitas jika mengingat rencana masa depan saya	S T S	T S	S	SS
9	Saya berpikir tidak siap menghadapi dunia kerja	S T S	T S	S	SS

10	Saya berpikir sulit bagi saya memiliki pekerjaan	S T S	T S	S	SS
11	Saya mengalihkan pembicaraan ketika orang lain menanyakan mengenai karir saya di masa depan	S T S	T S	S	SS
12	Saya merasa pusing ketika saya mendengar semakin sempitnya lapangan kerja	S T S	T S	S	SS
13	Dunia kerja adalah tempat yang baik untuk berkembang	S T S	T S	S	SS
14	Saya berpikir bahwa ketika saya menghadapi permasalahan di dunia kerja, teman atau orangtua saya akan selalu bersedia membantu	S T S	T S	S	SS
15	Saya senang mengikuti aktifitas yang mendukung dan meningkatkan soft skill dan hard skill saya	S T S	T S	S	SS
16	Setelah membaca artikel tentang dunia kerja saya semakin termotivasi untuk mewujudkan rencana karir saya	S T S	T S	S	SS
17	Saya berpikir saya tidak memiliki skill yang cukup untuk bersaing di dunia kerja	S T S	T S	S	SS
18	Persaingan dengan teman kerja membuat saya tidak nyaman	S T S	T S	S	SS
19	Lebih baik saya pergi bersama teman teman daripada harus memikirkan karir saya kedepannya	S T S	T S	S	SS

20	Saya gugup ketika membaca artikel tentang dunia kerja	S T S	T S	S	SS
21	Saya rasa ilmu yang saya miliki sudah cukup untuk bersaing di dunia kerja	S T S	T S	S	SS
22	Bagaimanapun saya harus bekerja dengan maksimal ketika sudah bekerja	S T S	T S	S	SS
23	Saya sering bertanya pekerjaan dengan teman saya yang sudah bekerja	S T S	T S	S	SS
24	Mengobrol hal seputar dunia kerja sangat membuat saya bersemangat	S T S	T S	S	SS
25	Saya merasa gelisah jika mengingat sebentar lagi saya lulus, dan harus bersaing dalam dunia kerja	S T S	T S	S	SS
26	Bullying di tempat kerja akan mengganggu pekerjaan saya	S T S	T S	S	SS
27	Saya lebih suka bermain game daripada harus mencari info seputar pekerjaan	S T S	T S	S	SS
28	Otot-otot saya menegang ketika mengingat persaingan dalam dunia kerja	S T S	T S	S	SS
29	Saya yakin setelah lulus saya akan mendapat pekerjaan yang saya inginkan	S T S	T S	S	SS

30	Kritik dari atasan membuat saya semakin termotivasi	S T S	T S	S	SS
31	Saya akan berusaha melamar pekerjaan setiap ada lowongan pekerjaan	S T S	T S	S	SS
32	Otot-otot saya terasa rileks meskipun memikirkan berbagai tantangan dalam dunia kerja	S T S	T S	S	SS
33	Saya ragu apakah keahlian yang saya miliki cukup untuk bersaing dan mendapatkan pekerjaan sesuai yang diinginkan	S T S	T S	S	SS
34	Saya merasa ragu akan mendapat pekerjaan karena ketatnya persaingan	S T S	T S	S	SS
35	Setelah lulus nanti saya ingin dirumah saja dari pada harus mencari kerja yang semakin sulit	S T S	T S	S	SS
36	Saya mulai gemetar jika ada seseorang yang menceritakan sulitnya mencari pekerjaan	S T S	T S	S	SS
37	Skill dan ilmu yang saya miliki akan menjadi modal mendapatkan pekerjaan yang terbaik	S T S	T S	S	SS
38	saya yakin mampu beradaptasi dengan baik pada lingkungan kerja nantinya	S T S	T S	S	SS
39	Setelah lulus saya akan mencari kerja dimanapun walau harus jauh dari rumah	S T S	T S	S	SS

40	Saya senang membayangkan dan memikirkan menyenangkan saat sudah bekerja	S T S	T S	S	SS
41	Masa depan saya terasa suram karena saya merasa sulit mencari pekerjaan pada zaman sekarang ini	S T S	T S	S	SS
42	Mengunjungi Job Fair merupakan sesuatu yang membuang waktu saja	S T S	T S	S	SS
43	Saya kesulitan untuk tidur ketika saya membayangkan akan bekerja dimana setelah lulus	S T S	T S	S	SS
44	dengan berusaha sebaik mungkin dan optimis saya yakin bisa mendapatkan pekerjaan	S T S	T S	S	SS
45	saya yakin lowongan pekerjaan akan selalu tersedia untuk orang seperti saya	S T S	T S	S	SS
46	Sebelum tidur saya selalu memikirkan dan merencanakan karir saya kedepannya	S T S	T S	S	SS
47	Saya merasa khawatir ketika melihat banyak teman saya yang sulit mendapatkan pekerjaan	S T S	T S	S	SS
48	Saya yakin jika saya berusaha dengan sungguh sungguh pasti berhasil mendapatkan yang saya inginkan				



Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Kecemasan

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	49	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	49	100.0

- a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.958	31

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	59.94	148.934	.818	.955
item2	59.55	150.544	.683	.956
item3	59.86	158.708	.477	.957
item4	59.76	160.647	.473	.958
item5	59.78	150.053	.743	.955
item6	59.55	155.253	.546	.957

item7	60.04	150.415	.758	.955
item8	59.41	151.747	.718	.956
item9	59.78	145.261	.860	.954
item10	59.90	156.760	.630	.957
item11	59.47	152.088	.615	.956
item12	60.16	156.598	.496	.957
item113	59.80	154.124	.655	.956
item14	59.53	159.546	.342	.958
item15	59.73	150.824	.768	.955
item16	59.04	152.665	.649	.956
item17	59.94	153.725	.718	.956
item18	59.65	150.523	.750	.955
item19	59.53	152.338	.626	.956
item20	60.04	154.165	.519	.957
item21	59.14	149.500	.626	.957
item22	59.33	149.141	.785	.955
item23	59.88	151.651	.718	.956
item24	59.51	149.213	.662	.956
item25	60.02	157.729	.439	.957
item26	60.00	152.792	.894	.955
item27	59.82	155.028	.325	.960
item28	59.76	152.689	.707	.956
item29	59.49	154.172	.553	.957
item30	60.04	151.748	.673	.956
item31	60.00	152.792	.894	.955

Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel *Adversity Quotient*

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	49	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	49	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	31

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	94.43	92.208	.479	.921
item2	94.22	92.594	.545	.920
item3	94.20	93.207	.440	.921
item4	94.22	91.011	.574	.920
item5	94.45	91.794	.524	.920
item6	94.43	93.875	.423	.922

item7	94.57	94.667	.287	.923
item8	94.51	92.713	.437	.922
item9	95.12	93.318	.333	.923
item11	94.76	94.272	.358	.922
item12	94.33	92.016	.469	.921
item13	94.14	92.333	.574	.920
item14	94.31	91.134	.660	.919
item16	95.00	92.292	.409	.922
item17	94.16	91.473	.612	.919
item18	94.37	91.279	.618	.919
item19	95.35	92.023	.446	.922
item20	94.61	93.201	.546	.920
item21	94.73	92.949	.384	.922
item22	94.86	93.583	.324	.923
item23	94.35	91.481	.551	.920
item24	95.04	89.457	.657	.918
item25	94.43	91.792	.595	.920
item26	94.55	91.378	.545	.920
item27	94.57	90.583	.630	.919
item28	94.33	89.808	.698	.918
item30	94.59	91.663	.483	.921
item31	94.53	91.254	.738	.918
item32	94.53	93.463	.546	.921
item33	94.47	92.213	.577	.920
item34	94.65	91.315	.520	.920

Lampiran 5. Hasil Data Uji Coba

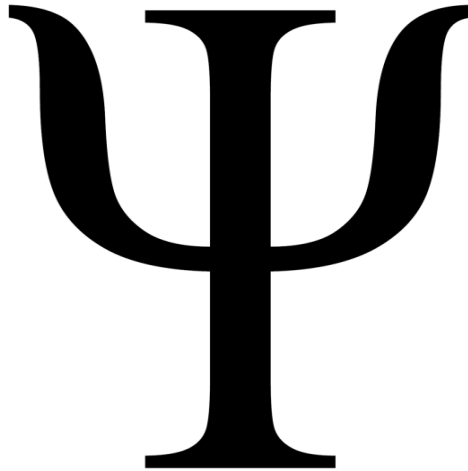
<b>RESPONDEN</b>	<b>AQ</b>	<b>KECEMASAN</b>
subjek 1	86	69
subjek 2	103	58
subjek 3	98	32
subjek 4	100	48
subjek 5	107	65
subjek 6	102	64
subjek 7	118	70
subjek 8	94	46
subjek 9	102	59
subjek 10	92	73
subjek 11	86	72
subjek 12	86	76
subjek 13	108	75
subjek 14	88	44
subjek 15	97	69
subjek 16	100	58
subjek 17	90	32
subjek 18	83	48
subjek 19	96	65
subjek 20	105	64
subjek 21	104	70
subjek 22	116	46
subjek 23	103	59
subjek 24	103	73

subjek 25	90	72
subjek 26	73	76
subjek 27	100	75
subjek 28	121	44
subjek 29	103	65
subjek 30	102	64
subjek 31	96	70
subjek 32	86	46
subjek 33	96	76
subjek 34	91	75
subjek 35	99	44
subjek 36	84	65
subjek 37	107	64
subjek 38	117	70
subjek 39	109	46
subjek 40	94	76
subjek 41	93	75
subjek 42	89	44
subjek 43	111	48
subjek 44	95	65
subjek 45	93	64
subjek 46	92	70
subjek 47	99	76
subjek 48	93	75
subjek 49	87	44

Lampiran 6. Skala Setelah Uji Coba

**SKALA SETELAH UJI COBA**

**SKALA PENELITIAN**



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

**2019**

85

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan Hormat,

Perkenalkan saya Faishal Afif Dewanda mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, semester akhir. Saat ini saya sedang melakukan penelitian. Untuk itu saya mohon bantuan saudara/saudari meluangkan waktu untuk mengisi skala penelitian ini.

Dalam mengisi skala ini tidak ada jawaban yang benar ataupun yang salah. Jawaban yang saudara/saudari berikan merupakan pendapat yang sesungguhnya dan jawaban hanya digunakan untuk kepentingan data. Perlu diketahui bahwa kerahasiaan data diri saudara dalam mengisi skala ini akan terjamin. Nama responden dan identitas diri yang disertakan dalam skala ini tidak akan tersebar ke pihak yang tidak berkepentingan

Kesediaan saudara/saudari yang telah meluangkan waktu untuk mengisi skala ini merupakan suatu kontribusi yang sangat penting bagi kualitas data ini. Untuk itu saya ucapkan terima kasih.

Walaikumsalam Wr. Wb.

Semarang, Desember 2019

Peneliti



### Identitas (wajib diisi)

Nama :  
Jenis Kelamin : L / P (lingkari salah satu)  
Fakultas :  
Semester :

Pilihlah jawaban dari pernyataan di bawah ini sesuai dengan jawaban pilihan anda, dengan memberi tanda centang (✓) pada salah satu kolom di samping kolom pernyataan yang telah disediakan.

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

**Contoh :**

#### Cara menjawab

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		ST	TS	S	SS
1.	Saya adalah pekerja keras	S			
		✓			

**Jika ingin mengganti jawaban berilah tanda sama dengan pada jawaban yang salah**

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya adalah pekerja keras				
		✗		✓	

NO	PERNYATAAN	S	T	S	SS
		T	S		
		S			
1	Saya berusaha tetap tenang ketika sedang menghadapi masalah	S T S	T S	S	SS
2	Saya berusaha mencari penyebab kesalahan-kesalahan yang saya lakukan	S T S	T S	S	SS
3	Setiap masalah yang saya miliki itu adalah tanggung jawab saya untuk selesaikan	S T S	T S	S	SS
4	Saya yakin walaupun banyak masalah yang menimpa saya bukan berarti saya orang yang gagal	S T S	T S	S	SS
5	Apa yang telah saya capai selama ini membuktikan kemampuan saya dalam menghadapi situasi sulit	S T S	T S	S	SS
6	Walaupun saya gagal saya akan tetap berusaha menggapai tujuan saya	S T S	T S	S	SS

7	Saya merasa keadaan sulit yang ada saat ini memang merupakan nasib saya sehingga saya pasrah	S T S	T S	S	SS
8	Saya merasa bahwa masalah – masalah dalam hidup saya terjadi karena orang lain	S T S	T S	S	SS
9	Saya tahu saya suka menunda-nunda pekerjaan namun saya masa bodoh	S T S	T S	S	SS
10	Ketika saya mendapatkan masalah saya merasa sangat terpuruk	S T S	T S	S	SS
11	Masalah dalam hidup saya hanyalah sebuah beban	S T S	T S	S	SS
12	Ketika saya gagal saya langsung merasa hidup saya hancur	S T S	T S	S	SS
13	Walaupun banyak kesulitan-kesulitan yang saya hadapi namun saya tetap harus berjuang untuk menyelesaikannya	S T S	T S	S	SS
14	Saya dapat belajar dari kesalahan-kesalahan saya	S T S	T S	S	SS
15	Meskipun mendapati kesulitan namun hal itu malah membuat fokus pada apa yang sedang saya kerjakan	S T S	T S	S	SS
16	Setiap masalah yang saya hadapi adalah pelajaran berharga untuk diri saya menjadi lebih baik	S T S	T S	S	SS

17	Masalah yang saya hadapi bukan berarti membuat saya menyerah meraih tujuan saya	S T S	T S	S	SS
18	Saya selalu merasa takut jika tidak memiliki jalan keluar bagi masalah saya	S T S	T S	S	SS
19	Ketika saya gagal dalam melakukan sesuatu saya tidak akan pernah mencobanya lagi	S T S	T S	S	SS
20	Tidak semua masalah yang saya miliki harus saya selesaikan	S T S	T S	S	SS
21	Saya merasa masalah saya adalah masalah yang paling berat	S T S	T S	S	SS
22	Saya merasa sulit sekali mencapai impian saya ketika menghadapi banyak masalah	S T S	T S	S	SS
23	Saya merasa harus berusaha maksimal untuk mengatasi situasi-situasi yang sulit	S T S	T S	S	SS
24	Saya tidak akan larut dalam penyesalan yang begitu dalam	S T S	T S	S	SS
25	Apabila saya mendapati kesulitan, secepat mungkin saya akan bertindak untuk menyelesaikannya agar tidak mempengaruhi hal lain	S T S	T S	S	SS
26	Ketika saya mendapat kesulitan saya yakin ini hanya sementara, sehingga harus segera diselesaikan	S T S	T S	S	SS

27	Saya merasa tidak yakin bisa menyelesaikan masalah yang saya hadapi	S T S	T S	S	SS
28	Ketika saya mendapatkan masalah berurut turut saya merasa menjadi orang yang gagal	S T S	T S	S	SS
29	Masalah yang saya hadapi membuat saya tidak tahu harus berbuat apa sehingga saya pasrah	S T S	T S	S	SS
30	Ketika saya tidak berhasil menyelesaikan suatu masalah, maka saya akan segera mencari cara lain untuk meyelesaikannya	S T S	T S	S	SS
31	Saya akan merenungkan kesalahan yang saya lakulakan, lalu bangkit untuk memperbaikinya	S T S	T S	S	SS

---

NO	PERNYATAAN	S T S	T S	S	SS
1	Saya berpikir akan gagal saat menghadapi tes kerja	S T S	T S	S	SS
2	Saya berpikir sulit beradaptasi dengan lingkungan kerja	S T S	T S	S	SS
3	Saya mengabaikan orang yang memberi informasi mengenai dunia kerja	S T S	T S	S	SS

4	Badan saya berkeringat dingin ketika melihat atau mendengar berita tentang dunia kerja	S T S	T S	S	SS
5	Saya berpikir mampu bersaing dalam dunia kerja	S T S	T S	S	SS
6	Jika memiliki permasalahan di duniar kerja, Saya dapat memikirkan solusi yang tepat untuk mengatasinya	S T S	T S	S	SS
7	Saya senang mengikuti aktifitas yang mendukung dan meningkatkan soft skill dan hard skill saya	S T S	T S	S	SS
8	Saya semakin bersemangat melakukan aktivitas jika mengingat rencana masa depan saya	S T S	T S	S	SS
9	Saya berpikir tidak siap menghadapi dunia kerja	S T S	T S	S	SS
10	Saya berpikir sulit bagi saya memiliki pekerjaan	S T S	T S	S	SS
11	Saya mengalihkan pembicaraan ketika orang lain menanyakan mengenai karir saya di masa depan	S T S	T S	S	SS
12	Saya merasa pusing ketika saya mendengar semakin sempitnya lapangan kerja	S T S	T S	S	SS
13	Saya rasa ilmu yang saya miliki sudah cukup untuk bersaing di dunia kerja	S T S	T S	S	SS

1 4	Bagaimanapun saya harus bekerja dengan maksimal ketika sudah bekerja	S T S	T S	S	SS
1 5	Setelah lulus saya akan mencari kerja dimanapun walau harus jauh dari rumah	S T S	T S	S	SS
1 6	Setelah membaca artikel tentang dunia kerja saya semakin termotivasi untuk mewujudkan rencana karir saya	S T S	T S	S	SS
1 7	Saya ragu apakah keahlian yang saya miliki cukup untuk bersaing dan mendapatkan pekerjaan sesuai yang diinginkan	S T S	T S	S	SS
1 8	Saya merasa ragu akan mendapat pekerjaan karena ketatnya persaingan	S T S	T S	S	SS
1 9	Lebih baik saya pergi bersama teman teman daripada harus memikirkan karir saya kedepannya	S T S	T S	S	SS
2 0	Saya gugup ketika membaca artikel tentang dunia kerja	S T S	T S	S	SS
2 1	Saya yakin setelah lulus saya akan mendapat pekerjaan yang saya inginkan	S T S	T S	S	SS
2 2	saya yakin mampu beradaptasi dengan baik pada lingkungan kerja nantinya	S T S	T S	S	SS
2 3	Mengobrol hal seputar dunia kerja sangat membuat saya bersemangat	S T S	T S	S	SS

2 4	Masa depan saya terasa suram karena saya merasa sulit mencari pekerjaan pada zaman sekarang ini	S T S	T S	S	SS
2 5	Saya lebih suka bermain game daripada harus mencari info seputar pekerjaan	S T S	T S	S	SS
2 6	Saya mulai gemetar jika ada seseorang yang menceritakan sulitnya mencari pekerjaan	S T S	T S	S	SS
2 7	Skill dan ilmu yang saya miliki akan menjadi modal mendapatkan pekerjaan yang terbaik	S T S	T S	S	SS
2 8	saya yakin lowongan pekerjaan akan selalu tersedia untuk orang seperti saya	S T S	T S	S	SS
2 9	Setelah lulus nanti saya ingin dirumah saja dari pada harus mencari kerja yang semakin sulit	S T S	T S	S	SS
3 0	Saya kesulitan untuk tidur ketika saya membayangkan akan bekerja dimana setelah lulus	S T S	T S	S	SS
3 1	dengan berusaha sebaik mungkin dan optimis saya yakin bisa mendapatkan pekerjaan	S T S	T S	S	SS



Lampiran 7. Hasil data Penelitian

<b>responden</b>	<b>AQ (X)</b>	<b>KECEMASAN (Y)</b>
SUBJEK 1	98	61
SUBJEK 2	100	54
SUBJEK 3	75	86
SUBJEK 4	98	47
SUBJEK 5	119	31
SUBJEK 6	116	53
SUBJEK 7	69	82
SUBJEK 8	107	52
SUBJEK 9	86	66
SUBJEK 10	102	64
SUBJEK 11	88	82
SUBJEK 12	91	79
SUBJEK 13	108	45
SUBJEK 14	105	55
SUBJEK 15	98	56
SUBJEK 16	97	67
SUBJEK 17	92	68
SUBJEK 18	82	79
SUBJEK 19	92	63
SUBJEK 20	96	67
SUBJEK 21	95	75
SUBJEK 22	71	55
SUBJEK 23	104	64
SUBJEK 24	93	63

SUBJEK 25	95	57
SUBJEK 26	97	62
SUBJEK 27	114	38
SUBJEK 28	89	57
SUBJEK 29	105	50
SUBJEK 30	85	70
SUBJEK 31	123	31
SUBJEK 32	97	56
SUBJEK 33	93	64
SUBJEK 34	97	59
SUBJEK 35	97	75
SUBJEK 36	110	40
SUBJEK 37	85	68
SUBJEK 38	118	51
SUBJEK 39	103	62
SUBJEK 40	96	64
SUBJEK 41	95	66
SUBJEK 42	120	42
SUBJEK 43	87	62
SUBJEK 44	95	65
SUBJEK 45	89	52
SUBJEK 46	89	69
SUBJEK 47	86	62
SUBJEK 48	110	45
SUBJEK 49	92	52
SUBJEK 50	89	58
SUBJEK 51	82	83
SUBJEK 52	92	63
SUBJEK 53	96	61

SUBJEK 54	91	65
SUBJEK 55	96	63
SUBJEK 56	90	65
SUBJEK 57	88	63
SUBJEK 58	86	68
SUBJEK 59	90	62
SUBJEK 60	104	67
SUBJEK 61	96	47
SUBJEK 62	101	48
SUBJEK 63	100	51
SUBJEK 64	96	50
SUBJEK 65	97	52
SUBJEK 66	101	47
SUBJEK 67	104	48
SUBJEK 68	116	50
SUBJEK 69	108	54
SUBJEK 70	110	44
SUBJEK 71	98	48
SUBJEK 72	102	48
SUBJEK 73	98	46
SUBJEK 74	97	46
SUBJEK 75	98	51
SUBJEK 76	106	42
SUBJEK 77	98	44
SUBJEK 78	100	47
SUBJEK 79	93	54
SUBJEK 80	108	39
SUBJEK 81	102	43
SUBJEK 82	96	55

SUBJEK 83	101	49
SUBJEK 84	102	48
SUBJEK 85	94	55
SUBJEK 86	101	50
SUBJEK 87	100	42
SUBJEK 88	92	54
SUBJEK 89	102	48
SUBJEK 90	95	55
SUBJEK 91	99	57
SUBJEK 92	92	56
SUBJEK 93	91	59
SUBJEK 94	100	54
SUBJEK 95	75	86
SUBJEK 96	98	47
SUBJEK 97	119	31
SUBJEK 98	116	53
SUBJEK 99	69	82
SUBJEK 100	107	52
SUBJEK 101	86	66
SUBJEK 102	96	55
SUBJEK 103	91	56
SUBJEK 104	93	54
SUBJEK 105	102	52

Lampiran 8. Hasil SPSS Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.78388799
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.083
	Positive	.083
	Negative	-.048
Test Statistic		.083
Asymp. Sig. (2-tailed)		.069 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 9. Hasil SPSS Uji Linieritas

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KECEMASAN * AQ	105	100.0%	0	0.0%	105	100.0%

**ANOVA Table**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
K E C E M A S A N	Between Groups (Combined)	11071.448	34	325.631	7.386	.000
	Linearity	7856.315	1	7856.315	178.199	.000
	Deviation from Linearity	3215.133	33	97.428	2.210	.143
S A N	Within Groups	3086.114	70	44.087		
* A Q	Total	14157.562	104			

Lampiran 10. Hasil SPSS Uji Hipotesis

**Correlations**

		AQ	KECEMASA N
AQ	Pearson Correlation	1	-.745**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	105	105
KECEMASA N	Pearson Correlation	-.745**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	105	105

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 11. Riwayat hidup

### **RIWAYAT HIDUP**

#### A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Faishal Afif Dewanda
  2. Tempat & Tgl. Lahir : Kendal, 12 Agustus 1997
  3. Alamat Rumah : perum ekamas blok BB  
03 Rt 01/05 pangulah utara  
kotabaru karawang
- Hp : 089681963634  
E – mail :  
[faishaldewanda12@gmail.com](mailto:faishaldewanda12@gmail.com)

#### B. Riwayat Pendidikan

- a. TK. Islam lestari (2001 – 2003)
- b. SDN Sarimulya V (2003 – 2009)
- c. SMPN 1 Kotabaru (2009 – 2012)
- d. SMAN 1 Jatisari (2012 – 2015)

Semarang, .....

Faishal Afif Dewanda

1507016051