

**HUBUNGAN ANTARA *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Psikologi*



ISNAINI RETNO WATI

168110127

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA
LULUSAN PERGURUAN TINGGI**

ISNAINI RETNO WATI
168110127

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal

16 September 2020

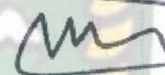
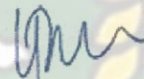
DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Lisfarika Napitupulu, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Syarifah Farradinna, S.Psi., M.A

Ahmad Hidayat, S.Psi., S.Th.I., M.Psi., Psikolog

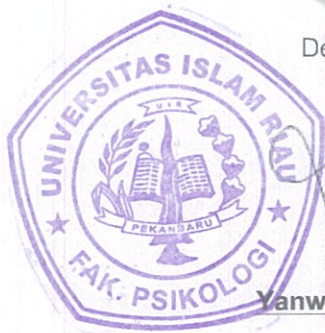


**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 15 Oktober 2020

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Isnaini Retno Wati

NPM : 168110127

Judul Skripsi : Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan
Menghadapi Dunia Kerja Pada Lulusan Perguruan Tinggi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 2020

Yang menyatakan,

Isnaini Retno Wati

168110127

HALAMAN PERSEMBAHAN

Atas izin ALLAH SWT

Aku persembahkan karya ini untuk :

Kedua orangtua ku tersayang yang selalu mendoakan,
Mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya, kini tiba saatnya saya

ISNAINI RETNO WATI

Mempersembahkan hasil kerja keras saya untuk Papa dan Mama

TERCINTA

Darwin Efendi S & Sarwiyah

Salam dari putrimu, yang tak dapat berbuat apapun tanpa ridho
dari ALLAH SWT, dan doa yang selalu papa & mama berikan untuk
kebaikanku

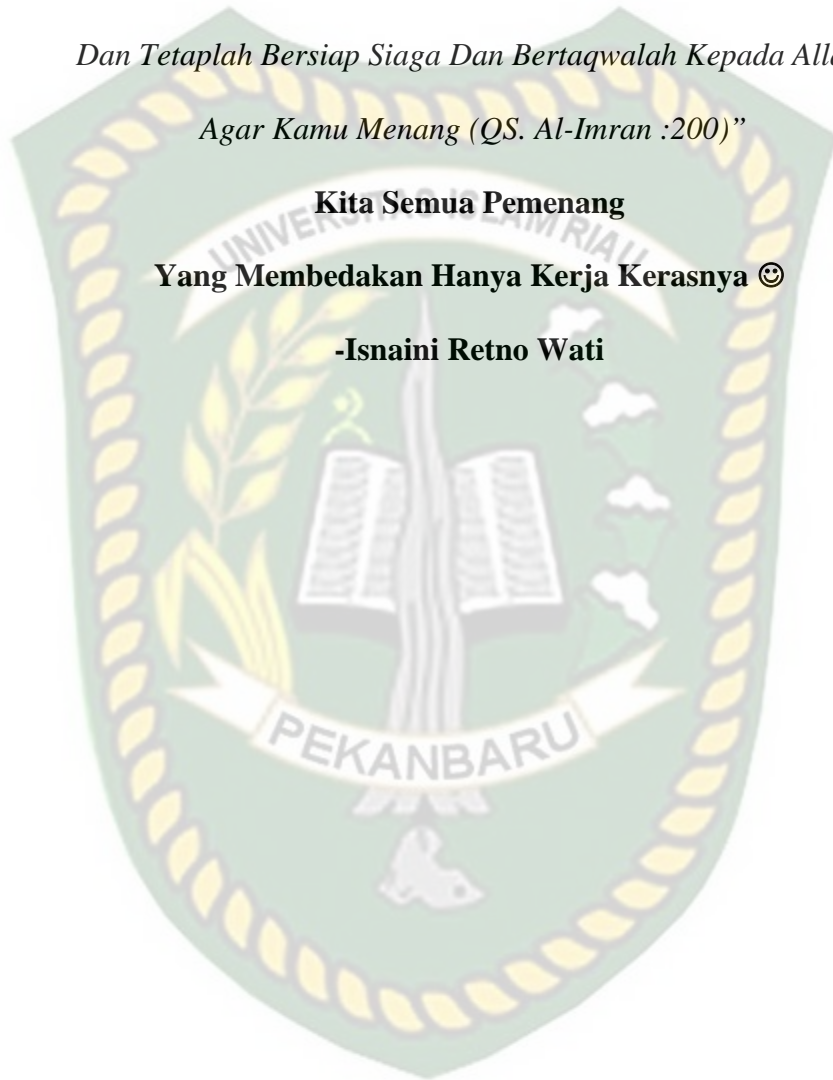
**Perjuangan ini tidak ada bandingannya dengan apa yang papa
dan mama berikan untukku, semoga ALLAH SWT selalu memberikan
kesehatan dan kebahagiaan sepanjang masa, serta SYURGA FIRDAUS-NYA
untuk papa dan mama. Semoga atas segala perjuangan ku ini dapat
membahagiakan keluarga.**

MOTTO

*“Bersabarlah Kamu Dan Kuatkanlah Kesabaranmu
Dan Tetaplah Bersiap Siaga Dan Bertaqwalah Kepada Allah
Agar Kamu Menang (QS. Al-Imran :200)”*

**Kita Semua Pemenang
Yang Membedakan Hanya Kerja Kerasnya ☺**

-Isnaini Retno Wati



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim...

Alhamdulillahirobbil ‘alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Lulusan Perguruan Tinggi”** . Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarja program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Penulis menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak secara moril maupun secara materil. Ucapan terimakasih setulusnya peneliti sampaikan kepada :

1. Bapak Prof, Dr. H. Syarinaldi, S.H.,M.C.L selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si Selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog Selaku Wakil Dekan II Bidang Keuangan dan Kepegawaian dan juga selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan memberikan arahan serta saran agar penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan memberikan kelancaran bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., M.A, selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro, M. Psi., Psikolog selaku Sekeretaris Program Studi Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Syarifah Farradinna, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing akademik penulis yang selalu memberikan motivasi, serta arahan dan dukungan kepada penulis selama proses perkuliahan.
9. Bapak Ahmad Hidayat, M.Psi.Psikolog, Bapak Sigit Nuggroho, M.Psi.,Psikolog, Bapak Dr. Sudirman Shomary, MA, Bapak Santoso, M.Si, Bapak UU Hamidy, Bapak Syahri Ramadhan, S.Psi., M.Si, Bapak Tukiman Khateni, S. Ag., M.Si, Bapak Yulianto, S.Pd., M.Pd, Bapak Birman Simamora, SH,MH, Bapak Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog, Bapak Drs Marin Arief, Bapak Dr.Saproni, M. Samin,Lc, Bapak Yanroni, S.Pdi., M.Pd, Bapak M.Nur, SP., MP, Bapak Heriyanto, SP., M.Si, Bapak Muh Ayyub, M.Hum, Bapak, Dr. Zulkifli Rusby, selaku dosen psikologi di Universitas Islam Riau. Terimakasih atas semua dukungan yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

10. Ibu Leni Armayati, M.Si, Ibu Irma Kusuma Salim, M.Psi., Psikolog, Ibu dr. Raihanatu Bin Qolbi Ruzzain, M.Kes, Ibu Tengku Nila Fadhila, M.Psi., Psikolog, Ibu Eka Fitriyani, M.Psi., M.Soc, Ibu Tri Rahaya Ningsih, S.Psi, MA, Ibu Eka Fitriyani, M.Psi, Psikolog, Ibu Resi Oktadela, M.Pd, Ibu Alucyana, M.Psi., Psikolog, Ibu Irfani Rizal, S.Psi., M.Si selaku dosen Psikologi Universitas Islam Riau. Terimakasih atas semua dukungan yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagi pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Seluruh staf dan karyawan Tata Usaha Fakultas Psikolgi Universitas Islam Riau Bapak Ridho Lesmana S.T, Ibu Eka Maillina S.E, Bapak Wan Rahmad Maulana S.E, Ibu Masriva S.Kom, dan Ibu Liza Fahrani S.Psi, Bapak Bambang Kamajaya Barus, S.P yang tealah membantu dalam proses administrasi perkuliahan.
12. Terimakasih kepada kedua orangtua Papa (Darwin Efendi. S) dan Mama (Sarwiyah) yang telah memberikan dukungan, motivasi dan inspirasi serta selalu mendoakan penulis.
13. Terimakasih kepada Mami (Leha Wati), Bunda (Misgiati) Abang (Irfan Cahyadi S.T), Abang (Muhammad Rezki S.Kom), Adek (Rafika Nur Anniasa) yang selalu memberikan support kepada penulis dan tidak henti-hentinya meghibur ketika penulis bersedih dalam mengerjakan skripsi

14. Terimakasih kepada sahabatku Ocu Momo comel S.Psi, Mba Pur S.Psi, Keysha, Norek, Ante Nisa S.Psi, yang telah membantu dan menjadi teman seperjuangan dalam proses pengerjaan skripsi.
15. Terimakasih kepada pihak yang bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi dan semuanya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang sudah banyak membantu, memberi support, dan motivasi untuk penulis dalam mengerjakan skripsi. Terimakasih telah memberikan bantuan dalam bentuk moril maupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga apa yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Skripsi ini mungkin belum sepenuhnya sempurna oleh karena itu, apabila terdapat kekurangan dalam skripsi ini dapat menjadikan masukan dan pertimbangan bagi penulis lain agar dapat menjadi referensi penulis karya ilmiah selanjutnya. Karena saya hanyalah manusia biasa yang tak luput dari kesalahan dan kekhilafan, dan kesempurnaan itu hanya milik Allah.

Pekanbaru, September 2020

Isnaini Retno Wati

DAFTAR ISI

	Halaman
.....	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Adversity Quotient	10
2.1.1 Pengertian Adversity Quotient	10
2.1.2 Kategori Adversity Quotient	11

2.1.3	Dimensi-dimensi Adversity Quotient	12
2.2	Kecemasan	16
2.2.1	Pengertian Kecemasan	16
2.2.2	Aspek-aspek Kecemasan.....	18
2.2.3	Faktor-faktor Kecemasan.....	19
2.2.4	Gejala-gejala Kecemasan.....	20
2.3	Kerangka Berpikir.....	22
2.4	Hipotesis.....	24
 BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis Penelitian	25
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	25
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	26
3.4	Subjek Penelitian	27
3.4.1	Populasi Penelitian	27
3.4.2	Sampel Penelitian.....	27
3.5	Metode Pengumpulan Data.....	28
3.6	Validitas dan Reliabilitas	32
3.6.1	Uji Validitas	32
3.6.2	Uji Reliabilitas.....	33
3.7	Metode Analisis Data	33
3.7.1	Uji Normalitas	34

3.7.2 Uji Linearitas	34
3.7.3 Uji Hipotesis	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Penelitian	36
4.1.1 Persiapan Penelitian	36
4.1.2 Pelaksaaan Uji Coba Skala (<i>try out</i>)	36
4.1.3 Pelaksanaan Penelitian	38
4.2 Deskrpsi Data	39
4.2.1 Data Demografi	39
4.2.2 Deskripsi Subjek	41
4.2.3 Deskripsi Data Penelitian	41
4.3 Hasil Penelitian	44
4.3.1 Uji Asumsi	44
4.3.2 Uji Linearitas	45
4.3.3 Uji Hipotesis	46
4.4 Pembahasan	47

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : <i>Blue Print</i> Skala AQ Sebelum <i>Try Out</i>	30
Table 3.2 : <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Sebelum <i>Try Out</i>	31
Tabel 4.1 : <i>Blue Print</i> Skala AQ Sesudah <i>Try Out</i>	37
Tabel 4.2 : <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Sesudah <i>Try Out</i>	38
Table 4.3 : Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek	39
Tabel 4.4 : Data Demografi Berdasarkan Usia Subjek	40
Tabel 4.5 : Data Demografi Berdasarkan Lulusan Perguruan Tinggi	40
Tabel 4.6 : Deskripsi Data Penelitian	41
Tabel 4.7 : Rumus Kategorisasi	42
Tabel 4.8 : Kategorisasi Skor AQ	43
Tabel 4.9 : Kategorisasi Skor Kecemasan	44
Tabel 4.10 : Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4.11 : Hasil Uji Linearitas	46
Tabel 4.12 : Hasil Uji Korelasi	46

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SKALA ADVERSITY QUOTIENT SEBELUM DAN SESUDAH
TRY OUT

LAMPIRAN 2 SKALA KECEMASAN SEBELUM DAN SESUDAH *TRY OUT*

LAMPIRAN 3 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

LAMPIRAN 4 HASIL DATA PENELITIAN

LAMPIRAN 5 HASIL SPSS UJI ASUMSI



**HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT DENGAN KECEMASAN
MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI**

ISNAINI RETNO WATI

168110127

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Setiap orang pasti pernah merasakan perasaan cemas. Termasuk lulusan perguruan tinggi yang cemas ketika menghadapi dunia kerja. Mencari pekerjaan menjadi hal yang tidak mudah, hal ini disebabkan minimnya lapangan pekerjaan padahal pencari kerja justru semakin bertambah. Sarjana yang setelah lulus malah menjadi pengangguran dikarenakan banyaknya lulusan universitas, karena individu tersebut tidak mau melaksanakan pekerjaan yang setara dengan SMA atau SMK. Kecemasan akan masa depan biasanya timbul dikarenakan faktor utama yaitu dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja sebaiknya harus dikurangi, agar seseorang mampu menghadapi dunia kerja dan memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan yang mereka inginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada lulusan perguruan tinggi yang berusia 21-24 tahun, dengan sampel sebanyak 200 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan skala yang berjumlah 31 aitem untuk skala *adversity quotient* dan 31 aitem untuk skala kecemasan. Hasil penelitian ini menggunakan analisis *pearson product moment* dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,749$ dengan signifikan p sebesar 0,000 ($p < 0,005$) maka dapat disimpulkan adanya hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada lulusan perguruan tinggi. Dalam artian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : *Adversity quotient, Kecemasan dan lulusan perguruan tinggi*



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seiring dengan berkembangnya zaman, kebutuhan akan pendidikan semakin tinggi. Masyarakat mulai menyadari pentingnya pendidikan untuk kehidupan yang lebih baik. Menjadi seorang sarjana merupakan idaman bagi setiap orang, apalagi ketika memasuki dunia kerja, setiap perusahaan memiliki kriteria yang mengharuskan seseorang mempunyai *soft skill* sesuai dengan keinginan perusahaan tersebut. Persaingan di dunia kerja akan semakin sulit, di Indonesia mencari pekerjaan bukanlah hal yang mudah. Hal ini terbukti dari banyaknya pengangguran terdidik yang belum mendapatkan pekerjaan, di era modern ini menuntut para sarjana untuk memiliki kesiapan yang tangguh baik secara fisik maupun psikologis. Situasi ini membuat kompetisi dan persaingan dalam mencari pekerjaan.

Mencari pekerjaan menjadi hal yang tidak mudah, hal ini disebabkan minimnya lapangan pekerjaan padahal pencari kerja justru semakin bertambah. Sarjana yang setelah lulus malah menjadi pengangguran dikarenakan banyaknya lulusan universitas, karena individu tersebut tidak mau melaksanakan pekerjaan yang setara dengan SMA atau SMK. Mereka menganggap memiliki kompetensi lebih tinggi sehingga harus mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan kompetensinya.

Meningkatnya jumlah pengangguran dengan lulusan perguruan tinggi pada tiap tahunnya dikarenakan lulusan tersebut dinilai kurang memiliki pengalaman dalam dunia kerja, nilai yang tidak memenuhi standar perusahaan dan tidak cukupnya

kompetensi yang dimiliki oleh sarjana. Sementara dalam mencari pekerjaan harus memiliki kelebihan dan keahlian agar diterima di sebuah perusahaan. Menurut data BPS (Badan Pusat Statistik) tahun 2020 menyebutkan bahwa sarjana merupakan penyumbang terbanyak pengangguran nomor empat di Indonesia. Dewanda (2019) mengungkapkan kecemasan menghadapi dunia kerja terjadi karena seseorang tidak siap. Mahasiswa yang tidak siap menghadapi dunia kerja bisa mengganggu pikiran bahkan sampai perilakunya, pikiran-pikiran negatif yang muncul seperti kemampuan yang dimilikinya dirasa tidak akan mampu bersaing, akan menjadi pengangguran karena sulitnya mendapat kerja dan menimbulkan perilaku menghindar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rachmadi dan Aprilia (2018) mengungkapkan lulusan perguruan tinggi yang mengalami kecemasan akan menghindari pembicaraan tentang dunia kerja dan juga dapat tersinggung dengan apa yang dikatakan oleh orang lain serta lebih mudah marah. Serta kecemasan yang tidak tertangani dengan baik pada *fresh graduate* juga akan membuat individu menjadi depresi, tidak memiliki rasa percaya diri, merasa diri selalu gagal, sering melamun atau merenung, dan mudah putus asa.

Hal yang membuat sarjana cemas ketika mencari pekerjaan adalah sesi wawancara, apabila rasa cemas tidak dapat diatasi maka akan berdampak buruk, ini akan membuat mereka sulit berkonsentrasi dan mengurangi rasa percaya diri sehingga membuat performa mereka kurang baik. Meskipun merasa cemas merupakan kondisi yang wajar, namun dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Seseorang yang mengalami kegagalan dalam pekerjaan atau yang sedang berjuang

untuk mendapatkan pekerjaan sering mengalami kecemasan. Kecemasan juga dapat timbul dan dirasakan saat sarjana dihadapkan pada realita dan tanggung jawab yang lebih besar dalam hidupnya, seperti dengan bertambahnya usia, maka sarjana masuk pada proses pencarian kerja, memikirkan dan menata masa depannya serta bersaing dengan para pencari kerja lainnya. Diusia ini sarjana juga diharuskan untuk belajar hidup mandiri dan mencari penghasilan sendiri. Semakin bertambahnya usia semakin banyak pula kebutuhan diri yang harus dipenuhi, apalagi semua harga kebutuhan yang cenderung mahal, karena belum mendapatkan pekerjaan dan penghasilan ini akan membuat lulusan perguruan tinggi merasa gagal, dan tidak berguna. Hal tersebut tidak sedikit menimbulkan perasaan bingung dan cemas akan masa depannya.

Kecemasan akan masa depan biasanya timbul dikarenakan faktor utama yaitu dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja sebaiknya harus dikurangi, agar seseorang mampu menghadapi dunia kerja dan memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan yang mereka inginkan. Kecemasan yang tinggi memiliki kompetensi yang buruk dan kurang terampil secara sosial sehingga mereka memiliki hubungan yang buruk dengan lingkungannya. Individu dengan kecemasan cenderung tinggi memiliki semangat kerja yang meningkat, namun mereka cenderung untuk tidak mengambil resiko, lebih memilih untuk dapat stabil, daripada harus melakukan kesalahan. Rasa cemas dalam menghadapi dunia kerja karena kurang yakin dengan kompetensi yang dimiliki menjadi salah satu faktor penyebab munculnya rasa takut, khawatir, dan cemas pada sarjana terhadap kemungkinan mereka mendapatkan pekerjaan. Kecemasan dalam memasuki dunia kerja biasanya dialami oleh seorang yang baru

lulus perguruan tinggi, karena dunia kerja adalah dunia yang belum pernah mereka masuki. Salah satu faktor yang membuat sarja cemas ketika memasuki dunia kerja antara lain, membayangkan kepastian mendapat pekerjaan, cemas mendapat panggilan wawancara kerja, serta cemas terhadap lingkungan sosial ditempat kerja.

Menurut Rachman (2018) kecemasan dalam mencari pekerjaan dapat dikendalikan seseorang ketika ia meyakini memiliki daya juang, ini memungkinkan *fresh graduate* mampu mengatasi kesulitan terkait persaingan dunia kerja. Dengan adanya kemampuan untuk berjuang ini akan mengembalikan semangat seseorang dalam mencapai cita-citanya. Kemampuan ini akan mengubah pandangan seseorang dalam menghadapi masalah menjadi sebuah peluang. Cara pandang ini sangat dibutuhkan bagi setiap orang agar bisa bangkit dari keterpurukan yang dialaminya, apalagi ketika seseorang sedang mencari pekerjaan, tentu banyak permasalahan yang dialaminya salah satunya kecemasan. Apabila seseorang memiliki daya juang yang tinggi maka kecemasan yang dialami dapat diatasi dan diminimalisir. Namun, apabila seseorang tidak dapat mengatasi kecemasan akan berdampak buruk, kecemasan dapat mengganggu aktifitas dan akan menurunkan tingkat produktifitas seseorang. Salah satu hal yang dapat menjadi solusi dalam mengatasi dan mengurangi perasaan cemas saat mencari pekerjaan bagi lulusan perguruan tinggi yaitu perlu adanya daya juang (Dewanda, 2019). Daya juang yang ada dalam diri individu dapat terlihat dari sifat pengendalian diri akan situasi yang mempengaruhi berbagai bidang kehidupan. Ketika seseorang memiliki daya juang dan keuletan dapat mempengaruhi terbentuknya AQ seseorang.

Tidak sedikit individu yang takut ketika menghadapi dunia kerja. Ketika bersaing didunia kerja lulusan perguruan tinggi harus siap menerima konsekuensi yang harus dihadapi , seperti seseorang mencari pekerjaan timbul perasaan cemas akibat ketidakpastian apakah diterima disebuah perusahaan atau tidak, bagaimanakah ketika berhadapan dengan HRD, apakah skill yang dimiliki sudah cukup untuk bersaing didunia kerja, bagaimanakah lingkungan didunia kerja dan apakah dapat berbaur dengan rekan kerja. Ini merupakan beberapa faktor lulusan perguruan tinggi mengalami kecemasan.

Menurut Stolzt (2000) *Adversity Quotient* memberikan pengaruh yang sangat besar dalam menghadapi kegagalan, kondisi-kondisi sulit, dan tekanan. *Adversity Quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam bertahan dan menanggulangi keadaan yang dianggapnya sebagai masalah, suatu proses yang dimulai dari persepsi seseorang terhadap sebuah situasi yang menentukan tindakan orang itu dalam situasi sulit, tindakan ini merupakan reaksi dari individu.

Seligman (dalam Stolzt, 2000) menyatakan perbedaan individu yang pesimis dan optimis sebagai perbandingan seseorang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi atau rendah. Apabila seseorang memiliki *Adversity quotient* yang tinggi maka akan membuat seseorang memaksimalkan potensi yang dimilikinya serta berusaha dalam mencapai kesuksesan sehingga mempersiapkan diri secara matang ketika akan menghadapi dunia kerja maka dari itu rasa cemas yang awalnya muncul perlahan akan berkurang karena mereka bisa memotivasi dirinya untuk terus maju.

Hidup ini seperti mendaki gunung, kepuasan dicapai melalui usaha yang tak kenal lelah untuk terus mendaki, meskipun kadang-kadang langkah demi langkah yang dilalui terasa lambat dan menyakitkan (Stoltz, 2000). Ini dapat diartikan bahwa mereka yang memiliki Adversity Quotient yang tinggi akan terus berusaha maju tanpa putus asa ketika bersaing di dunia kerja. Sebaliknya individu yang memiliki Adversity Quotient yang rendah akan pesimis ketika menghadapi dunia kerja mereka berfikir tidak akan mampu bersaing di dunia kerja karena saat ini sulit untuk mendapatkan pekerjaan, mereka akan sulit mengontrol perasaan cemas ketika menghadapi dunia kerja karena kemampuan mereka mempersiapkan diri belum maksimal serta kurangnya daya juang dan usaha mereka membuat mereka sulit untuk bersaing di dunia kerja.

Kecemasan yang dirasakan seseorang dapat dikurangi ketika seseorang memiliki AQ untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari. Salah satu determinan yang diasumsikan berperan terhadap kecemasan adalah kecerdasan adversity. 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 (Atmadja, 2013).

Berdasarkan paparan yang sudah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja pada lulusan perguruan tinggi dapat disebabkan

oleh kurangnya persiapan sehingga menyebabkan individu tidak siap menghadapinya. Minimnya lapangan pekerjaan yang tersedia membuat perusahaan juga lebih selektif dalam memilih karyawan. Hal ini menyebabkan kompetisi dan persaingan akan semakin sulit, sehingga membuat sarjana menjadi cemas. Untuk itu sangat dibutuhkan kemampuan daya juang, kemampuan ini akan mengubah pandangan sarjana dari yang sebelumnya merasa kesulitan menjadi sebuah peluang. Untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Lulusan Perguruan Tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti lebih lanjut adalah adakah hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Lulusan Perguruan Tinggi dilihat berdasarkan jenis kelamin, usia dan lulusan perguruan tinggi?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja lulusan Perguruan Tinggi.

1.4 Manfaat Penelitian

a) Manfaat teoriti

Manfaat yang diharapkan penuli dari penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi yang positif bagi berkembangnya ilmu pengetahuan, khususnya dalam

bidang psikologi industri, dan dapat menjadi inspirasi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

b) Manfaat praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat membantu lulusan perguruan tinggi agar dapat mempersiapkan dirinya untuk siap dalam menghadapi dunia kerja dan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan.



BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Adversity Quotient

2.1.1 Pengertian Adversity Quotient

Kemampuan untuk mengatasi kesulitan hidup dan mengubah setiap tantangan menjadi sebuah peluang merupakan konsep *Adversity Quotient* (dalam stoltz, 2000). Semakin tinggi *Adversity Quotient* seseorang maka akan semakin tinggi pula kemampuannya dalam bertahan menghadapi kesulitan hidup sehingga menemukan jalan keluar, memecahkan berbagai permasalahan, menghadapi hambatan dan rintangan dengan mengubah cara berfikir terhadap sebuah kesulitan. *Adversity Quotient* merupakan kemampuan yang dibutuhkan setiap orang untuk terus berjuang agar tercapai cita-cita yang diinginkan. Umumnya orang dengan AQ yang tinggi akan berhasil dengan mudah melampaui tantangan besar dan kecil dalam kehidupan mereka setiap hari (Cura & Gozum, 2011).

2.1.2 Jenis Adversity Quotien

Slotz (2000) mengelompokkan orang kedalam tiga kategori AQ, yaitu quitter (AQ rendah), camper (AQ sedang), dan climber (AQ tinggi).

a) Quitters (AQ Rendah)

Tidak diragukan lagi, ada banyak orang yang memilih untuk menyerah, menghindari kewajinan, dan berhenti. Mereka menolak kesempatan yang diberikan dan mereka mengabaikan, meninggalkan dorongan inti untuk mendaki mencapai kesuksesan.

b) Camper (AQ Sedang)

Mereka tidak pergi terlalu jauh, karena bosan mereka berhenti. Artinya mereka memilih untuk tidak mau maju dan jalan ditempat. Mereka telah mengorbankan banyak hal dalam mencapai kesuksesan tetapi mereka berhenti, mereka menganggap bahwa mereka telah sukses pada kenyataannya masih belum, mereka bertahan pada posisi nyaman dan merasa puas daripada harus terus maju untuk menghadapi situasi sulit lainnya sehingga tidak mau mengembangkan potensi diri yang dimiliki.

c) Climber (AQ Tinggi)

Climber atau si pendaki, adalah sebutan untuk orang yang seumur hidupnya terus berjuang. Mereka tidak menghiraukan latar belakang, keuntungan atau kerugian, nasib baik atau nasib buruk, dia terus berjuang.

Berdasarkan penjelasan diatas Slotz (2000) yang mengelompokkan ada tiga kategori dari Adversity Quotient yaitu ada Quitters (AQ Rendah), camper (AQsedang) dan climber (AQ tinggi).

2.1.3 Dimensi-Dimensi Adversity Quotient

Menurut Stoltz (2000) *adversity Quotient* memiliki empat dimensi yang biasa disingkat CO2RE, control (kendali), origin dan ownership (asal usul dan pengakuan), reach (jangkauan) dan endurance (daya tahan).

1) Control (Kendali)

Dimensi ini menandakan seberapa banyak kendali yang individu rasakan dalam menghadapi sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Kata kuncinya adalah merasakan. Kendali yang sebenarnya dalam suatu situasi hampir tidak mungkin diukur. Kendali yang dirasakan jauh lebih penting. Kendali diawali dengan pemahaman bahwa sesuatu apapun itu dapat dilakukan. Perbedaan antara Adversity Quotient yang rendah dengan yang tinggi dalam dimensi ini cukup dramatis. Individu yang memiliki Adversity Quotient dan skor yang tinggi pada dimensi ini cenderung merasakan kendali yang kuat atas peristiwa-peristiwa dalam hidup. Semakin besarnya kendali yang dirasakan akan membawa ke pendekatan yang lebih berdaya dan proaktif. Sebaliknya, semakin rendah Adversity Quotient dan skor pada dimensi ini maka semakin besar kemungkinan individu merasa bahwa peristiwa-peristiwa yang buruk berada di luar kendalinya, dan hanya sedikit yang bisa dilakukan untuk mencegahnya atau membatasi kerugian-kerugian tersebut. Rendahnya kendali yang dirasakan memiliki pengaruh yang sangat merusak terhadap kemampuan untuk mengubah situasi.

2) Origin dan Ownership (Asal Usul dan Pengakuan)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal mengenai siapa atau apa yang menjadi asal usul atau penyebab suatu kesulitan dan sampai sejauh manakah individu mengakui akibat-akibat kesulitan tersebut. Origin merupakan dimensi yang mempertanyakan siapa atau apa yang menjadi penyebab kesulitan. Dimensi ini berkaitan dengan rasa bersalah. Individu yang memiliki tingkat adversity quotient yang rendah, cenderung menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa yang buruk yang terjadi. Dalam banyak hal, mereka melihat dirinya sendiri sebagai satu-satunya penyebab atau origin (asal-usul) kesulitan tersebut. Selain itu, individu yang memiliki tingkat adversity quotient yang rendah juga cenderung untuk menyalahkan diri mereka sendiri. Ownership merupakan dimensi yang mempertanyakan sejauh mana individu mengakui akibat yang ditimbulkan dari situasi yang sulit. Mengakui akibat yang ditimbulkan dari situasi yang sulit mencerminkan sikap tanggung jawab (ownership). Individu yang memiliki tingkat adversity quotient yang tinggi mampu bertanggung jawab dan menghadapi situasi sulit tanpa menghiraukan penyebabnya serta tidak akan menyalahkan orang lain. Rasa tanggung jawab yang dimiliki menjadikan individu yang memiliki adversity quotient yang tinggi membuat mereka jauh lebih berdaya untuk bertindak daripada individu yang memiliki adversity quotient yang rendah. Individu yang memiliki adversity quotient yang tinggi cenderung lebih unggul daripada orang yang

memiliki adversity quotient rendah dalam kemampuan untuk belajar dari kesalahan-kesalahan.

3) Reach (Jangkauan)

Dimensi ini mempertanyakan sejauh manakah suatu kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan individu. Semakin rendah skor pada dimensi ini, maka semakin besar kemungkinan individu menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai bencana, dengan membiarkannya meluas, seraya menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikiran saat prosesnya berlangsung. Menganggap suatu kesulitan sebagai bencana dan bisa sangat berbahaya karena akan menimbulkan kerusakan yang signifikan bila dibiarkan tak terkendali. Sebaliknya, semakin tinggi skor pada dimensi ini, semakin besar pula kemungkinan individu membatasi jangkauan masalahnya pada peristiwa sulit yang sedang dihadapi.

4) Endurance (Daya Tahan)

Dimensi ini mempetanyakan dua hal yang berkaitan dengan seberapa lama kesulitan akan berlangsung dan seberapa penyebab kesulitan akan berlangsung. Orang yang melihat kemampuan mereka sebagai penyebab kegagalan (penyebab yang stabil) cenderung kurang bertahan dibandingkan dengan orang yang mengaitkan kegagalan dengan usaha (penyebab yang sifatnya sementara) yang mereka lakukan. Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi ini cenderung akan memandang kesuksesan sebagai sesuatu yang berlangsung lama, atau bahkan permanen dan akan menganggap kesulitan dan penyebab-penyebabnya sebagai sesuatu yang bersifat sementara. Sebaliknya, semakin rendah skor pada dimensi ini maka semakin besar

kemungkinan individu memandang kesulitan dan 30 penyebab-penyebabnya sebagai peristiwa yang berlangsung lama, dan menganggap peristiwa-peristiwa positif sebagai sesuatu yang bersifat sementara.

Pada dasarnya AQ dapat memprediksi ketahanan dan kegigihan seseorang dan dapat digunakan untuk meningkatkan efektivitas tim, keluarga, komunitas, budaya, masyarakat dan organisasi. Konsep *Adversity Quotient* sangat diperlukan bagilulusan perguruan tinggi yang sedang mencari pekerjaan karena tekanan yang dihadapi dalam mencari pekerjaan bukanlah hal yang mudah dan tidak semua orang mampu menyelesaikan masalahnya sendiri. Beberapa sarjana menikmati keadaannya yang menganggur dan memiliki keyakinan akan mampu merubah situasinya menjadi lebih baik. Namun, sebagian besar dari mereka mengalami depresi, sering melamun atau merenung, merasa putus asa dan mengalami kecemasan berkelanjutan.

2.2 Kecemasan

2.2.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan berasal dari kata latin *anxius*, yang berarti pengekikan atau penyempitan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung. Sementara kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak dimasa depan. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatic ketegangan, seperti jantung berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernafas (Steven, 2000).

Menurut Kaplan & Sadock (2010) kecemasan sebagai emosi negatif yang muncul karena adanya bahaya, ketegangan, dan stress yang menghadang maupun karena bangkitnya sistem saraf simpatetik. Kecemasan bisa terjadi karena adanya pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Kecemasan terus-menerus dalam waktu lama berakibat negatif bagi kesehatan. Neale dan Davidson (2001) mengatakan kecemasan sebagai perasaan takut yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan beberapa keadaan psikopatologis sehingga mengalami apa yang disebut gangguan kecemasan atau anxiety disorder. Walaupun sebagai orang normal, seseorang dapat mengalami kecemasan, namun kecemasan orang normal berlangsung dalam intensitas atau durasi yang tidak berkepanjangan sehingga individu dapat tetap memberikan respon yang adaptif.

Menurut Nevid, dkk (2005) mengemukakan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Hawari (2001) mengatakan kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan takut atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tetapi kemampuan dalam menilai realitas (Reality Testing Ability/RTA) tidak terganggu, begitupun kepribadiannya juga masih utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian / *splitting of personality*). Lebih lanjut dikatakan kecemasan merupakan tanggapan terhadap suatu masalah, dalam arti bila mana seseorang menyadari bahwa hal-hal yang tidak berjalan dengan baik atau situasi tertentu akan berakhir dengan buruk maka akan timbul kecemasan.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan reaksi normal yang dialami oleh diindividu yang terjadi akibat adanya tekanan dan situasi yang tidak menyenangkan. Yang memiliki ciri-ciri perasaan tegang, khawatir, jantung berdetak kencang, berkeringat, dan nafas tidak stabil.

2.2.2 Aspek-aspek Kecemasan

Nevid, dkk (2003) menjelaskan anxiety/ kecemasan adalah kekhawatiran yang menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan di kelompokkan menjadi 3 aspek yaitu perilaku, kognitif dan fisik.

a) Perilaku

Diantaranya : gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, dan sangat waspada.

b) Kognitif

Diantaranya : perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, hambatan berfikir, kreativitas menurun, bingung, produktivitas menurun.

c) Reaksi Fisik

Diantaranya: telapak tangan berkeringat, gelisah, pusing, jantung berdetak kencang.

Berdasarkan aspek yang dijelaskan diatas, aspek kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Nevid, dkk (2003).

2.2.3 Faktor-faktor Kecemasan

Ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan yang dikemukakan oleh Adler dan Rodman (dalam Annisa & Ifdil, 2016), yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional

- a) Pengalaman negatif pada masa lalu. Penyebab utama dari timbulnya rasa cemas yaitu adanya perasaan yang tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dapat menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengamalan pernah gagal dalam mengikuti tes.
- b) Pikiran yang tidak rasional. Pikiran yang tidak rasional terbagi empat bentuk, yaitu.
 - 1) Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
 - 2) Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran

kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.

- 3) Persetujuan.
- 4) Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan hal ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

Berdasarkan penjelasan diatas faktor kecemasan yang dikemukakan oleh Adler dan Rodman yaitu, pengalaman negative pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

2.2.4 Gejala-gejala Kecemasan

Kecemasan adalah keadaan yang membuat tubuh bereaksi, gejala kecemasan seseorang berbeda- beda. Beberapa gejala dapat dilihat dan diamati. Ada dua jenis gejala kecemasan menurut (Sundari, 2004).

a. Gejala Fisik

Gejala yang berupa fisik diantaranya : berkeringat, kepala pusing, jantung berdegup kencang, tidak nafsu makan, kesulitan untuk tidur, dan nafas sesak.

b. Gejala Mental

Gejala yang bersifat mental yaitu : tidak tenang, sulit berkonsentrasi, ingin lari dari kenyataan.

Hanifa (2017) mengatakan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat diatasi dengan adanya Adversity Quotien. Adversity Quotient menjadikan individu

mampu untuk mengontrol kecemasan dalam dirinya dengan baik sehingga dampak negatif dari kecemasan itu sendiri tidak muncul.

Berdasarkan paparan para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa Adversity Quotient berhubungan dengan kecemasan seseorang menghadapi dunia kerja. Adversity Quotient merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah dan cara mengatasi masalah yang dihadapinya. Salah satu permasalahan yang bisa menimbulkan kecemasan adalah ketidakpastian mendapatkan pekerjaan karena terbatasnya lapangan pekerjaan. Adversity Quotient membantu seseorang memotivasi dirinya agar segera menyelesaikan permasalahannya sehingga bisa menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya. jika seseorang memiliki AQ yang baik maka ia dapat mengontrol kecemasan yang sebelumnya merupakan sebuah kesulitan menjadi tantangan untuk mencapai kesuksesan. AQ dibutuhkan dalam menghadapi dunia kerja agar kecemasan tidak menjadi penghambat kesuksesan seseorang dalam berkarir.

2.3 Hubungan Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Mahasiswa harus menempuh kurang lebih empat tahun agar bisa lulus dari universitas yang sedang dijalaninya. Sebelum itu mahasiswa juga harus sudah mempersiapkan diri untuk menghadapi dunia kerja karena tantangan akan lebih berat nantinya. Banyak para lulusan perguruan tinggi tidak siap dengan keadaan seperti itu hingga membuat mereka menjadi cemas. Walaupun cemas merupakan hal yang wajar dialami setiap individu namun apabila seseorang tidak bisa mengontrol rasa cemas itu

sendiri maka akan berdampak negatif seseorang mengalami cemas ketika mereka dihadapkan oleh sebuah ancaman ataupun tantangan. Savitri (2003) salah satu faktor seseorang mengalami kecemasan adalah ketika individu akan menghadapi dunia kerja.

Ketidakpastian akan mendapatkan pekerjaan karena terbatasnya lapangan pekerjaan dan semakin sulitnya persaingan didunia kerja merupakan salah satu permasalahan yang mengakibatkan cemasnya sarjana lulusan perguruan tinggi. Kecemasan yang tidak tertangani dengan baik akan membuat seseorang depresi, tidak percaya diri, merasa tidak pernah berhasil, sering diam atau merenung, mudah menyerah, dan kemungkinan mengalami kecemasan kronis (dalam Isnaini & lestari, 2015) Kecemasan harus segera diatasi agar tidak terjadi terus menerus dan semakin tinggi tingkat kecemasannya sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Untuk itu diperlukan kemampuan Adversity Quotient agar sarjana mampu mengatasi rasa cemasnya dalam menghadapi tantangan dan rintangan.

Stoltz (2000) 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. Stoltz (2000) menjelaskan bahwa *adversity quotient* atau biasa disingkat AQ merupakan kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan dan hambatan dalam hidupnya. Dengan adanya kemampuan AQ diharapkan dapat mengubah cara pandang seseorang dalam melihat kesulitan menjadi sebuah peluang dan dapat memotivasi dirinya agar terus maju. Karakteristik individu yang memiliki AQ tinggi ditunjukkan dengan

adanya motivasi yang tinggi, kemampuan untuk bekerja keras, tekut dan ulet dalam menghadapi masalah (Stolzt, 2000).

Hanifa (2017) mengatakan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat diatasi dengan adversity quotient. Adversity quotient menjadikan individu mampu untuk mengontrol kecemasan dalam dirinya dengan baik, karena adversity quotient merupakan kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan yang dialaminya sehingga dampak negatif dari kecemasan itu sendiri (individu menjadi depresi, kurangnya rasa percaya diri, merasa tidak berguna) tidak muncul lagi dan tidak menghalangi kesempatan sarjana dalam berkarir untuk mencapai cita-citanya. Oleh karena itu keterkaitan antara adversity quotient dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dirasa penting untuk dikaji.

2.4 HIPOTESIS

Berdasarkan uraian diatas hipotesis pada penelitian ini adalah adakah hubungan negative dan signifikan antara Adversity Quotient dan Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan perguruan tinggi. Artinya apabila semakin tinggi tingkat Adeversity Quotient yang dimiliki seseorang maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan semakin rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan perguruan tinggi. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis penelitian (Azwar, 2010). Sedangkan metode yang digunakan adalah metode korelasional yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana keterkaitan antara suatu variabel dengan variabel lain. korelasi adalah penelitian yang sering digunakan untuk mencari hubungan antar beberapa variabel (Sevilla, 1993).

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudia ditarik kesimpulan (Sugiono, 2013:38)

a. Variabel Independen atau variabel bebas (X)

Variabel ini mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan timbulnya variabel dependen.

Variabel Independen penelitian ini : Adversity Quotient

b. Variabel Dependen atau variabel terikat (Y)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Variabel Dependen penelitian ini : Kecemasan

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

a. Adversity Quotient

Adversity quotient adalah kemampuan seseorang mengatasi dan bertahan dalam menghadapi suatu hambatan maupun masalah di kehidupan sehari-hari sampai menemukan jalan keluarnya, *adversity quotient* dapat mengubah cara pandang seseorang ketika berada dalam situasi sulit seperti ketika sarjana sedang mencari pekerjaan. Sarjana yang sedang mencari pekerjaan harus memiliki daya juang yang tangguh agar setiap kesulitan yang dihadapi sarjana dapat diminimalisir dengan adanya daya juang tersebut, ini adalah konsep Adversity Quotient (AQ). Dengan adanya konsep AQ ini dapat mengubah cara berfikir seseorang dalam melihat kesulitan menjadi sebuah energi yang membuat individu lebih semangat, kreatif dan produktif.

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan negatif yang tidak menyenangkan ketika seseorang sedang menghadapi suatu ancaman yang ditandai dengan adanya gejala fisik maupun mental. Gejala fisik yaitu tangan berkeringat, gemetar, dada terasa sesak, pusing dan mual. Sementara gejala mental diantaranya sulit berkonsentrasi, perasaan tidak tenang, gugup dan gelisah. Walaupun kecemasan merupakan hal yang

wajar namun apabila seseorang mengalami kecemasan secara terus-menerus ini akan membuat seseorang menjadi stress. Salah satu faktor yang membuat seseorang cemas ialah ketika menghadapi dunia kerja, perasaan ini sangat mengganggu aktivitas sehari-hari maka dari itu kecemasan harus segera diatasi.

3.4 Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiono, 2010:117). Populasi dalam penelitian ini adalah sarjana lulusan perguruan tinggi yang sedang mencari pekerjaan.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan elemen dari populasi, atau subjek penelitian yang akan dikenai pengukuran yang merupakan bagian kecil yang ditarik dari populasi (Abdullah, 2015:227). Teknik sampling yang digunakan adalah *Nonprobability Sampling*. Menurut Sugiono (2015) *Nonprobability Sampling* adalah teknik yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Teknik *Nonprobability Sampling* pada penelitian ini adalah *Accidental Sampling*. *Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu subjek yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan dapat digunakan sebagai sampel yang sesuai dengan kriteria yang cocok sebagai sumber

data. Sedangkan untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 200 orang.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menyebarkan skala penelitian kepada subjek yang telah ditentukan sebelumnya. Skala adalah daftar pernyataan yang akan mengungkap informasi yang menjadi karakter pada subjek yang diteliti, yang akan dimunculkan dalam bentuk respon-respon terhadap situasi yang dihadapi (Azwar, 2005).

Skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu terhadap objek psikologis atau tentang taraf kepemilikan individu atas suatu atribut psikologi tertentu (Supratik, 2014). Kriteria penilaian skala *likert* dikategorikan ke dalam empat kategori yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

3.5.1 Skala *Adversity Quotient*

Skala *Adversity Quotient* dalam penelitian ini merupakan adopsi dari skala yang dikembangkan oleh Faisal Afif Dewanda (2019). Skala *Adversity Quotient* disusun berdasarkan aspek-aspek teori yang dikemukakan oleh stolzt (2000). Keempat aspek itu adalah *Control* (kendali), *Origin dan Ownership* (asal usul dan pengakuan), *Reach* (Jangkauan), *Endurance* (Daya tahan).

Sebelum diuji coba skala *Adversity Quotient* terdiri dari 31 item dengan jumlah *favorabel* 17 item dan *unfavorabel* sebanyak 14 item. Untuk item *favorabel* yaitu SS

(Sangat Setuju) diberi skor 4, S (Setuju) diberi skor 3, TS (Tidak Setuju) diberi skor 2 dan STS (Sangat Tidak Setuju) diberi skor 1. Sedangkan untuk item *unfavorabel* yaitu SS (Sangat Setuju) diberi skor 1, S (Setuju) diberi skor 2, TS (Tidak Setuju) diberi skor 3, dan STS (Sangat Tidak Setuju) diberi skor 4. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka akan semakin tinggi tingkat *Adversity Quotient*, sebaliknya apabila semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka akan rendah pula tingkat *Adversity Quotient*. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan dalam bentuk *blue print* pada table 1 dibawah ini :

Tabel 3.1
Blue Print skala *Adversity Quotient* sebelum *Try Out*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		fav	unfav	
Control	Mampu mengontrol dan mengatasi masalah yang dihadapi	1, 13, 23, 30	7, 18, 27	7
Origin dan Ownership	Mampu mengidentifikasi penyebab terjadinya hambatan	2, 14, 24	8, 19	5
	Bertanggung jawab dengan kesulitan yang dialami	3	9, 20	3
Reach	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
Endurance	Merasa yakin bahwa kesulitan yang dialami hanya sementara, sehingga dirinya harus tetap bertahan menyelesaikan	6, 17, 26, 31	12, 22, 29	7
Jumlah		17	14	31

Berdasarkan *tryout* yang telah dilakukan diperoleh hasil reliabilitas 0,844 dengan jumlah item yang gugur sebanyak 15 item diantaranya 1, 2, 10, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 30, 31.

3.5.2 Skala Kecemasan

Skala kecemasan pada penelitian ini disusun berdasarkan teori aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nevid, Rathur dan Greene (2003) yang terdiri dari 3 yaitu : perilaku, kognitif dan reaksi fisik. Sebelum diuji coba jumlah item pada skala penelitian ini ada 31 item dengan jumlah *favorebel* 17 item sedangkan *unfavorebel* berjumlah 14 item. Penilaian untuk *favorebel* adalah sebagai berikut: apabila Sangat Setuju (SS) bernilai 4, Setuju (S) bernilai 3, Tidak Setuju (ST) bernilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1. Sedangkan untuk penilaian *unfavorebel* adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) bernilai 1, Setuju (S) bernilai 2, Tidak Setuju (TS) bernilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 4. Untuk lebih jelasnya akan dijabarkan dalam bentuk *blue print* pada tabel 2 dibawah ini :

Table 3.2
Blue Print Skala Kecemasan Sebelum *Try Out*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
Perilaku	Bersikap menghindari segala sesuatu seputar dunia kerja	3, 11, 19, 25, 29	7, 15	7
Kognitif	Merasa khawatir	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
Reaksi fisik	Munculnya gejala kecemasan pada tubuh	4, 12, 20, 26, 30	8, 16, 23	8
Jumlah		17	14	31

Setelah dilakukan *tryout* diperoleh hasil reliabilitas 0,856 dengan jumlah item yang gugur sebanyak 13 item diantaranya adalah 5, 14, 16, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31.

4 Validitas dan Reliabilitas

4.1 Uji Validitas

Validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan sebuah alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Sebuah alat ukur dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut mampu menjalankan fungsi ukurnya dan dapat memberikan hasil ukur sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2011). Dalam penelitian ini untuk pengujian terhadap validitas skala yang dilakukan yaitu menggunakan metode validitas isi (content validity). Validitas isi yaitu sejauh mana item-item dengan indikator keprilakuan sesuai dengan

tujuan ukur yang didapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat (Azwar, 2015).

Menurut azwar (2015) untuk menentuka valid atau tidaknya pengukuran menggunakan standar koefisien validitas sebesar 0,30. Item dengan validitas 0,30 dianggap memiliki daya beda yang memuaskan, namun jumlah item yang valid masih belum mencukupi dengan jumlah yang diinginkan, maka koefisien validitasnya dapat diturunkan menjadi 0,25. Untuk menguji validitas instrument penelitian ini menggunakan bantuan program computer *SPSS 20.0 for windows*.

4.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil ukur dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang sama, serta mampu menghasil data skor reliabilats yang tinggi maka suatu pengukuran tersebut dapat dipercaya (Azwar, 2005).

Reliabilitas berada dalam rentang angka 0 sampai dengan 1. Semakin mendakati angka 1, maka semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Suatu alat ukur dikatakan reliabel jikan nilai cronbach alpha $> 0,60$ (Azwar, 2012).

5 Metode Analisis Data

Analisi data adalah pengolahan data yang diperoleh menggunakan rumus-rumus atau aturan yang ada sesuai pendekatan penelitian atau desain yang diambil (Arikunto, 2006). Data yang diperoleh akan dianalisis untuk mendapatkan suatu kesimpulan dari penelitian ini, dengan metode statistic untuk mengetahui signifikansi antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada lulusan perguruan tinggi, dan bagaimana hubungan antara kedua variabel. Data dalam penelitian ini merupakan data yang bersifat kuantitatif, sehingga akan dianalisis dengan menggunakan pendekatan statistic. Adapun data yang diperoleh melalui skala dengan menggunakan teknik-teknik sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila signifikan $> 0,05$. Sebaliknya, apabila nilai signifikan yang diperoleh $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *table30orov-Smirnov* karena jumlah responden yang diteliti berjumlah lebih dari 50 pada *IMB SPSS 20.0 for windows*.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Apabila

hubungan antar variabel tidak linier maka cenderung terjadi underestimasi kekuatan hubungan antara kedua variabel (Santoso, 2010). Jika hubungan antara kedua variabel tersebut menunjukkan garis lurus maka dapat dinyatakan terdapat korelasi linier antara kedua variabel. Data dinyatakan linier apabila dua variabel mempunyai signifikansi kurang dari 0.05 (Priyatno, 2008). Uji linieritas menggunakan *IMB SPSS 20.0 for windows*.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah, karena jawaban yang diberikan berdasarkan teori yang relevan belum berdasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Hipotesis diterima apabila nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima dan apabila nilai yang diperoleh lebih dari 0,05 maka hipotesis ditolak (Sugiono, 2008). Uji hipotesis penelitian ini menggunakan metode korelasi *Product Moment Person*, dibantu menggunakan *IMB SPSS 20.0 for windows*. Alasan menggunakan analisis ini dikarenakan dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti dan dianalisis korelasinya. Untuk menyatakan ada tidaknya hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dan juga mengetahui besaran hubungan yang dimiliki kedua variabel serta arah hubungannya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Persiapan Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mulai menentukan lokasi penelitian dan juga merencanakan hal apa saja yang dibutuhkan agar penelitian dapat berlangsung dengan lancar sesuai prosedur yang telah ditetapkan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non *probability sampling* dan rancangan sampel non *probability sampling* yaitu *accidental sampling* dengan membagikan skala penelitian secara online melalui media sosial.

4.1.2 Pelaksanaan Uji Coba Skala (*try out*)

Skala dalam penelitian ini dilakukan uji coba (*try out*) pada tanggal 28 juli 2020 dengan menyebarkan skala *try out* yang memiliki 16 aitem *adversity quotient* dan 18 aitem kecemasan secara online melalui google form sebanyak 100 orang. Setelah melakukan analisis reliabilitas dan daya diskriminasi aitem.

Skala *adversity quotient* pada lulusan perguruan tinggi sebelum uji coba mendapat nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,575 dari 31 aitem dan terdapat 15 aitem yang gugur yaitu : 1, 2, 10, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 27, 28, 30, 31 dengan daya beda aitem 0,25. Dan dari hasil uji coba *analysis* daya beda aitem 0,25 yaitu sebanyak 16 aitem dari 31 aitem. Dan dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut

:

Tabel 4.1
Blue Print Adversity Quotient sebelum try out

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		fav	unfav	
Control	Mampu mengontrol dan mengatasi masalah yang dihadapi	1, 13, 23, 30	7, 18, 27	7
Origin dan Ownership	Mampu mengidentifikasi penyebab terjadinya hambatan	2, 14, 24	8, 19	5
	Bertanggung jawab dengan kesulitan yang dialami	3	9, 20	3
Reach	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
Endurance	Merasa yakin bahwa kesulitan yang dialami hanya sementara, sehingga dirinya harus tetap bertahan menyelesaikan	6, 17, 26, 31	12, 22, 29	7
Jumlah		17	14	31

Setelah melakukan *try out* diperoleh hasil reliabilitas sebesar 0,843.

Untuk skala kecemasan dari 31 item yang telah diujikan sebanyak 13 aitem yang gugur diantaranya 5, 14, 16, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31. Didapat hasil reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,682. Dari hasil uji coba *analysis* dengan daya beda aitem 0,25 yaitu sebanyak 18 aitem dari 31 aitem, dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut :

Tabel 4.2
Blue Print skala kecemasan sebelum *try out*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		Fav	Unfav	
Perilaku	Bersikap menghindari segala sesuatu seputar dunia kerja	3, 11, 19, 25, 29	7, 15	7
Kognitif	Merasa khawatir	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
Reaksi fisik	Munculnya gejala kecemasan pada tubuh	4, 12, 20, 26, 30	8, 16, 23	8
Jumlah		17	14	31

Setelah melakukan *try out* diperoleh hasil reliabilitas sebesar 0,856.

4.1.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 30 Juli 2020 sampai dengan 11 Agustus 2020. Subjek pada penelitian adalah mahasiswa *freshgraduate* atau mahasiswa yang baru saja lulus perguruan tinggi dengan jumlah subjek sebanyak 200 orang. Penelitian dilakukan dengan bantuan google form dimana peneliti membagikan skala penelitian melalui media sosial. Terlebih dahulu peneliti membuat status pada akun media sosial seperti facebook, instagram dan whatsapp kemudian membagikan link google form pada status tersebut sehingga subjek dengan mudah mengisi formulir dengan mengklik link yang sudah tertera di profil, sebelum proses pengisian skala dilakukan, peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai tata cara mengisi skala dan memberi tahu ada empat opsi jawaban yang harus dijawab oleh subjek, diantaranya : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Setelah mengisi pertanyaan subjek tinggal mengklik tanda kirim yang ada dibagian paling bawah, sehingga hasil jawaban diterima oleh peneliti.

Dilakukannya penelitian ini menggunakan google form dikarenakan himbauan dari pemerintah untuk melakukan *social distancing* hal ini dapat membantu peneliti beserta subjek agar tidak terjadi kontak fisik secara langsung untuk meminimalisir terajdinya penularan virus *COVID19*

4.2 Deskripsi Data

4.2.1 Data Demografi

Berikut ini table data subjek yang terdiri dari Jenis kelamin, usia, dan lulusan perguruan tinggi. Deskripsi data subjek dapat dilihat pada table yang diuraikan dalam bentuk frekuensi dan bersentase dibawah ini :

Tabel 4.3
Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin subjek

Jenis kelamin	F	Persentase (%)
Laki-laki	93	46,5%
Perempuan	107	53,5%
Total	200	100%

Berdasarkan table 4.3 dapat diketahui bahwa jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 200 subjek . Subjek paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 107 (53,5%) dan jumlah subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 93 (46,5%).

Tabel 4.4
Data Demografi Berdasarkan Usia Subjek

Usia	F	Persentase (%)
21 tahun	26	13,0%
22 tahun	86	43,0%
23 tahun	68	34,0%
24 tahun	20	10,0%
Total	200	100%

Berdasarkan tabel diatas dari 200 sampel penelitian diketahui bahwa jumlah sampel terbanyak dalam kategori usia 22 dengan persentasi sebesar 43%.

Tabel 4.5
Data Demograsi Berdasarkan Lulusan Perguruan Tinggi

Perguruan Tinggi	F	Persentase (%)
Universitas Islam Riau	41	20,5%
Universitas Riau	36	18,0%
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim	34	17,0%
Universitas Muhammadiyah Riau	33	16,5%
Universitas Abdurrahman	34	17,0%
Universitas Lancang Kuning	22	11,0%
Total	200	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa sarjana lulusan Universitas Islam Riau yang terbanyak mengisi skala dengan jumlah 41 subjek dan persentase sebesar 20%.

4.2.2 Deskripsi subjek

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa *freshgraduate* atau mahasiswa yang baru saja lulus perguruan tinggi yang sudah bergelar sarjana. Penelitian dilakukan secara online menggunakan google form, sehingga peneliti dapat mengetahui sudah berapa banyak subjek yang mengisi skala nya.

4.2.3 Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian pada alat ukur *Adversity Quotient* dengan Kecemasan pada lulusan perguruan tinggi setelah dilakukan skoring dan diolah menggunakan *SPSS.20 for windows* tampak data seperti yang disajikan pada kolom 4.6 dibawah ini :

Tabel 4.6
Deskripsi Data Penelitian

Variabel penelitian	Skor X yang diperoleh (Empirik)				Skor X yang memungkinkan (Hipotetik)			
	X Max	X Min	Rata-rata	SD	X Max	X Min	Rata-rata	SD
Adversity Quotient	64	43	53,94	5,860	64	16	72	60,8
Kecemasan	58	40	49,01	5,001	72	18	45	10,8

Pada tabel diatas dapat dilihat gambaran secara umum bahwa tingkat *adversity quotient* subjek bervariasi, dengan dilihat hasil menjelaskan angka yang diperoleh beranjak dari 43 sampai 64 dan pada hasil kecemasan juga bervariasi yaitu naik dari 16 sampai dengan 64. Pada tabel 4.6 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata

Adversity Quotient pada lulusan perguruan tinggi yang diperoleh (empirik) lebih rendah dari skor yang memungkinkan (hipotetik) yaitu untuk skor rata-rata empirik sebesar 53,94 sedangkan rata-rata skor hipotetik sebesar 72. Sementara pada kecemasan rata-rata skor empirik lebih tinggi yaitu sebesar 49,01 daripada rata-rata skor hipotetik sebesar 45.

Dari hasil deskripsi selanjutnya dimasukkan rumus kategorisasi berdasarkan skor mean empirik dan skor deviasi empirik dapat menggunakan 5 kategori umum yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini:

Tabel 4.7
Rumus Kategorisasi

KATEGORI	RUMUS
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

M : Rata-rata Empirik
SD : Standar Deviasi

a. Skala Adversity Quotient

Berdasarkan deskripsi data menggunakan rumus tersebut, maka adversity quotient terbagi menjadi 5 bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Dapat dilihat pada tabel 4.8 berikut:

Tabel 4.8
Kategorisasi skor *Adversity Quotient*

Kategori	Skor	F	Persentase
Sangat Tinggi	X > 62,94	11	5,5%
Tinggi	56,94 < X < 62,94	50	25,0%
Sedang	50,94 < X < 56,94	67	33,5%
Rendah	44,94 < X < 50,94	58	29,0%
Sangat Rendah	X < 44,94	14	7,0%
Total		200	100%

Berdasarkan tabel kategori tersebut bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki skor adversity quotient yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 33,5% dan jumlah subjek sebanyak 67 subjek dari 200 subjek. Dari hasil standar evaluasi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas Adversity Quotient sarjana berada pada kategori sedang yaitu 33,5%. Sementara itu, untuk kategori kecemasan dapat dilihat pada tabel 4.9 berikut :

b. Skala Kecemasan

Tabel 4.9
Ketegerisasi skor Kecemasan

Kategorisasi	Skor	F	Persentase
Sangat Tinggi	X > 56,51	17	8,5%
Tinggi	51,51 < X < 56,51	47	23,5%
Sedang	46,51 < X < 51,51	73	36,5%
Rendah	41,51 < X < 46,51	47	23,5%

Sangat Rendah	X	41,51	16	8,0%
Total			200	100%

Berdasarkan hasil kriteria diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas kecemasan sarjana yang sedang mencari pekerjaan berada pada kategori sedang yaitu 36,5% dengan jumlah 73 subjek dari 200 subjek.

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Uji Asumsi

Sebelum dilakukannya analisa data penelitian, maka dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis. Akan dijelaskan dibawah ini :

a. Uji Normalitas

Dengan dilakukannya uji normalitas untuk melihat data berdistribusi normal. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila signifikan $> 0,05$. Sebaliknya, apabila nilai signifikan yang diperoleh $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Pada uji normalitas dilakukan pada masing-masing variabel yaitu, variabel *Adversity Quotient* dengan variabel kecemasan yang dianalisa menggunakan *Statistic Product and Service Solution (SPSS) 20.0 for windows*.

Tabel 4.10
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Skor K-SZ	P	Keterangan
Adversity Quotient	1,076	,197	Normal
Kecemasan	1,186	,120	Normal

Berdasarkan pada hasil uji normalitas variabel *adversity quotient* memiliki skor K-SZ sebesar 1,076 dengan persentase ,197 dan dengan keterangan data normal. Sedangkan variabel kecemasan memiliki skor K-SZ sebesar 1,186 dengan persentase ,120 dengan keterangan data **normal**.

4.3.2 Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk melihat bentuk hubungan antara kedua variabel. Signifikasi pada F (*linearity*) $< 0,05$ dinyatakan hubungan linear, sedangkan signifikasi $> 0,05$ dinyatakan tidak linear. Berdasarkan hasil linearitas pada penelitian ini dengan nilai $F=292,956$ dengan nilai signifikan 0,000 ($<0,05$), jadi dapat disimpulkan bahwa hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan berpola **linier**. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 4.11 dibawah ini :

Tabel 4.11
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	p	Keterangan
Adversity Quotient Kecemasan	292,956	0,000	Linear

4.3.3 Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan pada lulusan perguruan tinggi dalam menghadapi dunia kerja, uji hipotesis penelitian ini menggunakan *korelasi product*

moment person. Berdasarkan hasil uji korelasi yang diperoleh menggunakan *SPSS 20.0 for windows* diperoleh hasil koefisien korelasi (r) sebesar 0,749 dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Dalam hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan pada lulusan perguruan tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Sedangkan kontribusi antara kedua variabel sebesar 56,1%. Sehingga berdasarkan hasil analisis maka uji hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis data pada uji korelasi *product moment person* dapat dilihat pada tabel 4.12 dibawah ini:

Tabel 4.12
Hasil Uji Korelasi

R	Sig	Keterangan
0,749	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan pada lulusan perguruan tinggi dalam menghadapi dunia kerja, dengan adanya hubungan yang positif semakin tinggi *adversity quotient* seseorang maka semakin pula rendah kecemasannya, sebaliknya apabila hubungan negatif maka semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi kecemasan para lulusan perguruan tinggi.

4.4 Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 200 subjek dengan rentang usia 21 hingga 24 tahun yang berjenis kelamin laki-laki 93 orang sedangkan berjenis kelamin perempuan sebanyak 107 orang dengan melakukan teknik korelasi *pearson product*

moment dan didapati yaitu nilai korelasi (r)=0,749 dengan nilai signifikan=0,000 ($p<0,05$) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan, artinya semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah pula kecemasannya, begitu juga sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan perguruan tinggi. Dengan demikian hal tersebut sejalan dengan hipotesis penelitian ini yaitu adanya hubungan positif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan pada sarjana dalam menghadapi dunia kerja. Hal ini didukung dalam penelitian Faishal Afif Dewanda (2019) yang mengemukakan adanya korelasi positif antara *adversity quotient* dengan kecemasan yang artinya semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah kecemasannya, sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi kecemasannya.

Mahasiswa yang baru lulus perguruan tinggi sudah mulai memikirkan bagaimana masa depannya dan rencana kedepannya, hal ini dikarenakan setelah mereka mendapatkan gelar sarjana diharuskan untuk menghadapi dunia kerja dengan tingkat persaingan yang tinggi dan sulitnya mendapatkan pekerjaan serta sempitnya lowongan kerja yang tersedia membuat mahasiswa lulusan perguruan tinggi mengalami kecemasan. Dalam menghadapi tekanan diperlukan *adversity quotient*, *adversity quotient* ini mampu membuat sarjana bangkit dari keterpurukan yang dialami sehingga menimbulkan sikap pantang menyerah dan memunculkan kreativitas. Menurut Joel Barker (Stolzt, 2000) kreativitas muncul dari keputusan, oleh karena itu kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang

ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti. Orang-orang yang tidak mampu menghadapi kesulitan menjadi tidak mampu bertindak kreatif.

Stoltz (2000:8) mengemukakan bahwa *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala macam kesulitan serta mengatasi kesulitan yang terjadi. ketika seseorang mendapati kesulitan sebagian orang akan menyerah namun ada beberapa yang tetap bertahan dan mampu mengatasi kesulitan hingga mencapai tujuannya.

Adversity quotient akan menyebabkan individu mampu bertahan mengatasi kecemasannya karena *adversity quotient* yang tinggi akan menimbulkan sikap ulet, kemampuan untuk bekerja keras, optimis, pantang menyerah, disiplin, tekun sehingga mereka terdorong untuk melakukan sesuatu yang lebih baik lagi dan mampu mengatasi hambatan tersebut. Beberapa aspek inilah yang mampu untuk meminimalisir kecemasan dan mengurangi dampak negatif dari kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sehingga sarjana lebih termotivasi untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja. Werner (dalam stoltz, 2000) menyatakan bahwa orang yang optimis adalah para perencana yang mampu menyelesaikan masalah dan orang yang dapat memanfaatkan peluang.

Hal ini didukung oleh penelitian Seligman (dalam stoltz, 2000) menyatakan perbedaan individu yang pesimis dan optimis sebagai perbandingan seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi atau rendah. Individu pesimis akan memandang kesulitan sebagai situasi menetap, dan berdampak pada kegiatan lain, sedangkan individu yang optimis akan memandang kesulitan sebagai kondisi

sementara, dan hanya terjadi saat itu saja. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hasanah, 2010) yang mengemukakan bahwa adversity quotient merupakan faktor pengubah yang menentukan seseorang tetap penuh harapan ketika mengalami kecemasan. Semakin buruk keadaan maka semakin sedikit orang yang bertahan untuk menghadapi tantangan, semakin sulit mencari pekerjaan maka semakin sedikit orang yang mampu memecahkan permasalahannya. Kemampuan untuk mendaki menghadapi kesulitan ditentukan oleh adversity quotient, begitu pula dengan semangat sarjana mencari pekerjaan, apabila seseorang mampu bertahan dalam keadaan sulit dan tetap berjuang untuk meraih cita-cita maka individu itu akan memperoleh hasil yang maksimal dengan kegigihan dan keuletannya tersebut.

Berdasarkan penelitian Putra (2016) semakin tinggi adversity quotient yang dimiliki oleh individu maka akan semakin tinggi juga social & human capital yang dimilikinya. Individu yang memiliki adversity quotient akan bertindak lebih secara proaktif dibandingkan individu dengan adversity quotient yang lebih rendah. *Adversity quotient* memiliki manfaat yang luas dalam kehidupan manusia seperti meningkatkan produktivitas, kreativitas, energy dalam menghadapi kesulitan, daya tahan, dan respon terhadap perubahan. Lebih lanjut adversity quotient dapat memprediksi individu yang akan menyerah dan bertahan ketika menghadapi kesulitan juga membantu individu untuk mencapai potensinya. *Adversity Quotient* yang tinggi menandakan mahasiswa lulusan perguruan tinggi mampu mengendalikan emosi mereka ketika dalam kecemasan, mereka juga mampu menyesuaikan diri mereka sesuai dengan asal kesulitan yang dihadapi sehingga mereka tidak menyalahkan diri

mereka secara berlebihan, begitu juga mereka menganggap kesulitan ini hanya sementara dan dengan melakukan penyesuaian terhadap kesulitan tersebut dapat membantu mereka menyelesaikan masalah. Individu dengan adversity quotient yang tinggi mampu memotivasi diri sendiri, memiliki semangat juang dan berjuang dalam mendapatkan yang terbaik dalam kehidupan mereka (Stoltz, 2000).

Penelitian ini belum sempurna, ada beberapa keterbatasan yang dikarenakan anjuran dari pemerintah terkait pandemi covid-19 untuk melakukan *social distancing* maka penyebaran skala penelitian dilakukan via online sehingga penyampaian informasi kepada responden kurang maksimal dan terjadi miss komunikasi antara peneliti dan responden. Ini menyebabkan responden mengisi skala dengan asal-asalan sehingga banyak item yang gugur.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 200 orang subjek dimana lebih banyak berjenis kelamin perempuan sebesar 107 atau 53,5% dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 93 atau 46,5%. dapat diketahui bahwa rata-rata *Adversity Quotient* pada lulusan perguruan tinggi yang diperoleh (empirik) lebih rendah dari skor yang memungkinkan (hipotetik) yaitu untuk skor rata-rata empirik sebesar 53,94 sedangkan rata-rata skor hipotetik sebesar 72. Sementara pada kecemasan rata-rata skor empirik lebih tinggi yaitu sebesar 49,01 daripada rata-rata skor hipotetik sebesar 45.

Berdasarkan pada hasil uji normalitas variabel *adversity quotient* memiliki skor K-SZ sebesar 1,076 dengan persentase ,197 dan dengan keterangan data **normal**. Sedangkan variabel kecemasan memiliki skor K-SZ sebesar 1,186 dengan persentase ,120 dengan keterangan data **normal** . Dan Berdasarkan hasil linearitas pada penelitian ini dengan nilai $F=292,956$ dengan nilai signifikan 0,000 ($<0,05$), jadi dapat disimpulkan bahwa hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan berpola **linier**.

Uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan pada lulusan perguruan tinggi

dalam menghadapi dunia kerja, dengan adanya hubungan yang positif semakin tinggi *adversity quotient* seseorang maka semakin pula rendah kecemasannya, sebaliknya apabila hubungan negatif maka semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi kecemasan para lulusan perguruan tinggi.

5.2 SARAN

Dari penelitian ini, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

- a. Untuk calon lulusan perguruan tinggi, agar dapat lebih mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, dengan mencari pengalaman agar dapat mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja.
- b. Untuk peneliti lanjutan, diharapkan dapat lebih memperhatikan lagi alat ukur yang digunakan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti mengembangkan dan memodifikasi skala penelitian ini agar mendapatkan distribusi data yang normal, serta memilih responden lebih spesifik karena ada beberapa responden yang mengisi alat ukur dengan asal-asalan dan juga mengambil jumlah responden lebih banyak lagi karena ada kemungkinan hasil penelitian berbeda dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Untuk : Ekonomi, Manajemen, Komunikasi dan Ilmu Sosial lainnya, Cetakan 1. Yogyakarta : Aswaja.
- Adler, R.B., & Rodman, G. (Dalam Annisa dan Ifdil, 2016). *Understanding Human Communication, Toronto* : Holt Rinehart and Winston.
- Afif D, Faishal. (2019). *Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Uin Walisongo Semarang*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Semarang.
- Ahyani, N. L. (2016). *Meningkatkan Adversity Quotient (Daya Juang) Pada Anak-anak Panti Asuhan melalui Penguatan Sosial Support*. Psikologi. 58-60.
- Arikunto, S. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif. Jakarta : Bumi Aksara.
- Arikunto & Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2005). Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS), 2020. Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/05/05/1672/februari-2020-tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-4-99-persen.html>
- Dewi Priyatno. (2008). Mandiri Belajar SPSS Bagi Mahasiswa dan Umum, Yogyakarta : Mediakom.
- Espanola, Raymon P. 2016. *Adversity Quotient (AQ) and Academic Performance of Selected Students In MSU Marawi City*. Presented ini 3rd International

Conference In Education, Psychology, and Social Science (ICEPSS)
International Research Enthusiast Society inc. (IRES Inch.)

Herawaty, I., Nugroho, S., & Arief, Y. (2018). Adversity Quotient Pada Profesor. Jurnal Fakultas Psikologi An-Nafs. Vol.12, No. 01.

Hanifa, Y. (2017). Hubungan Antara Emosional Quotient dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Samarinda. Psikoborneo, 5(1), 43-45.

Hawari, Dadang. (2001). Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.

Hasanah, H. (2010). Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Prestasi Belajar Siswa SMUN 102. Fakultas Psikologi. Jakarta

Isnaini, N. S. N., & Lestari, R. (2015). Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Universitas. Jurnal Indigenous. 1(13), 39-50.

Kaplan, H.I., Sadock, B, J. (2010). Gangguan Mood dalam Sinopsis Psikiatri. Tangerang : Binarupa Aksara.

Noor Rachmadi, T.M., & Aprilia, D.E. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas SYiah Kuala. Jurnal Psikogenesis. Vol . 6, No. 1.

Neale, JM., & Davidson, GC. (2001). Abnormal Psychology. New York : John Wiley & Sons.

Nevid, Jeffrey S., dkk. (2005). Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1. Jakarta : Erlangga.

Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. (2003). Psikologi Abnormal Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.

Priyatno, Dewi. (2009). Mandiri Belajar SPSS. Yogyakarta : Mediakom.

Suhartono. (2017). Adversity Quotient Of Student Programing Thesis. Jurnal Matematika dan Pembelajaran. Vol. 5, No. 2.

Seligman, m, e, p. (2005). Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (Autentic Happiness). Bandung : PT. Mizan Pustaka.

- Stolzt, Paul G. (2000). *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Steven Schwartz, S. (2000). *Abnormal Psychology : a discovery approach*. California : Mayfield Publishing Company.
- Sundari, Siti. (2004). *Kearah Memahami Kesehatan Mental*. Yogyakarta. PPB FIP UNY.
- Savitri, Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta : Pustaka Populer Obor.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Jaring Pena.
- Sugiono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kauntitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiono. (2005). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Sevilla, G Consuelo dkk. (1993). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta : UI-PRESS.
- Santoso, Agus. (2010). *Studi Deskriptif Effect Size Penelitian-Penelitian Di Fakultas Psikologi Universitas Santa Dharma*. *Jurnal Penelitian*. 14(1). Halaman 1-17.
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran Psikologis*. Yogyakarta : Sanata Dharma.