



Artikel Penelitian

## ADVERSITY QUOTIENT DAN KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR

### ADVERSITY QUOTIENT AND LEVEL OF ANXIETY AMONG STUDENT WORKING ON FINAL PROJECT

Yolanda Karina Putri,<sup>a</sup> Surya Akbar<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia

<sup>b</sup>Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Jl. STM No. 77, Medan, Indonesia

#### Histori Artikel

Diterima:  
17 Desember 2021

Revisi:  
04 Januari 2022

Terbit:  
05 Januari 2022

#### Kata Kunci

Adversity Quotient,  
Kecemasan

#### Korespondensi

Tel. 082172119217

Email:  
yolandakarinaa@yahoo.com

#### ABSTRAK

Kesulitan dan hambatan saat penyelesaian skripsi yang dialami oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya berkembang menjadi sikap negatif yang akhirnya dapat menimbulkan kecemasan sehingga menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa adalah daya juang mahasiswa tersebut untuk menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan antara adversity quotient dengan kecemasan dalam menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi pada mahasiswa/i FK UISU. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode analitik, desain *cross sectional* dengan jumlah sampel akhir sebanyak 150 orang. Variabel adversity quotient diukur dengan kuesioner dari Stoltz dengan dimensi yaitu *control*, *origin* dan *ownership*, *reach*, dan *endurance*. Sedangkan variabel kecemasan pengukurannya mengacu pada aspek-aspek dari Greenberg & Padesky, yaitu pemikiran, perilaku, suasana hati, dan fisik. Metode analisis yang digunakan adalah korelasi. Hasil penelitian mendapatkan bahwa terdapat hubungan negatif antara adversity quotient dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi pada Mahasiswa/i FK UISU dengan nilai p value 0,019.

#### ABSTRACT

Difficulties and obstacles when completing the thesis experienced by students are often felt as a heavy burden, as a result it develops into a negative attitude which can eventually cause anxiety, causing students to delay the preparation of their thesis and some even decide not to complete their thesis. One of the things that can affect anxiety in students is the student's fighting power to complete the thesis. This study aims to analyze the relationship between adversity quotient and anxiety in dealing with the final task of writing a thesis on FK UISU students. This study was conducted using an analytical method, cross sectional design with a final sample of 150 people. The adversity quotient variable was measured by a questionnaire from Stoltz (2020) with dimensions namely *control*, *origin* and *ownership*, *reach*, and *endurance*. While the measurement of anxiety variables refers to aspects of Greenberg and Padesky (2016), namely thinking, behavior, mood, and physical. The analytical method used is correlation. The results of the study found that there was a negative relationship between the adversity quotient and the level of anxiety in dealing with the final task of writing a thesis on FK UISU students with a p value of 0.019.

## PENDAHULUAN

Kecemasan dalam menyelesaikan skripsi merupakan keadaan mengkhawatirkan yang dirasakan mahasiswa ketika berpikir mengenai suatu kegagalan yang akan terjadi jika tidak mampu menyelesaikan skripsi.<sup>1</sup> Perasaan ini sering dialami mahasiswa saat proses penyusunan skripsi. Selain kecemasan, perasaan lain yang sering dirasakan oleh mahasiswa saat menyusun skripsi yaitu perasaan takut, khawatir, gelisah, pesimis, tegang, kesal kepada pembimbing, serta perasaan tidak menentu lainnya. Walaupun begitu, tidak semua mahasiswa merasakan perasaan tersebut. Perasaan ini bila berlanjut secara terus menerus dapat berefek negatif pada diri mahasiswa tersebut.

Kecemasan tersebut dapat muncul akibat adanya kesulitan atau hambatan baik dari faktor internal maupun dari faktor eksternal dalam menyusun skripsi. Faktor internal yang menyebabkan kecemasan diantaranya adalah kurangnya minat atau motivasi, kemampuan akademik yang rendah, dan kurangnya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian. Sedangkan faktor eksternal di luar diri mahasiswa seperti sulit dalam menemukan masalah atau ide untuk dijadikan judul skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui sehingga terkadang beberapa kali disarankan untuk mengganti judul, dan kurang beraninya mahasiswa untuk berpendapat saat konsultasi dengan dosen pembimbing.<sup>2</sup>

Kendala dalam mengerjakan skripsi dapat mengakibatkan respon yang berbeda antar mahasiswa. Bagi beberapa mahasiswa hambatan atau kesulitan tersebut dianggap sebagai beban

berat yang tidak mampu diatasi, sehingga mengakibatkan hilangnya motivasi dalam mengerjakan skripsi.<sup>3,4</sup> Dampak lainnya adalah lamanya waktu untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa akan mengalami tekanan yang lebih berat apabila tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat dibandingkan mahasiswa yang menyelesaikan skripsinya tepat waktu.<sup>5</sup> Kondisi tersebut juga dialami oleh mahasiswa/i di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (FK UISU) yang sedang mengerjakan skripsi.

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa adalah daya juang. Daya juang yang berada pada diri seseorang akan tampak dari sifat dalam mengendalikan diri pada situasi yang dapat mempengaruhi aktivitas kehidupannya.<sup>6</sup> Istilah daya juang dalam psikologi disebut *Adversity Quotient (AQ)*. Seseorang yang punya semangat juang dan kemampuan bertahan ketika berhadapan dengan suatu permasalahan dalam menyelesaikan skripsi, dipandang sebagai orang yang memiliki adversity quotient tinggi, sedangkan seseorang yang mudah menyerah dan pasrah atau pesimistis dan bersikap negatif, dapat dikatakan orang d tingkat adversity quotient yang rendah.<sup>7</sup>

Pada survei awal pada mahasiswa di FK UISU menemukan bahwa mahasiswa yang mempunyai permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan berdampak pada skripsinya. Ketika seorang mahasiswa mendapatkan hambatan skripsi yang mungkin sulit maka ia akan merasa sedih dan terpukul yang dapat menyebabkan ketegangan yang kemudian menghambat kemampuan belajar. Pada kasus lainnya ketika mahasiswa menghadapi suatu

permasalahan yang berhubungan dengan pribadinya seperti kondisi hati yang tidak nyaman dapat mengakibatkan penurunan semangat belajar sehingga berdampak pada skripsi mahasiswa.

## METODE

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan rancangan penelitian *crosssectional*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (FK UISU) yang dalam penyusunan skripsi. Populasi penelitian ini sebanyak 158 orang. Seluruh responden dalam populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Pengukuran daya juang mahasiswa dilakukan dengan kuesioner dari Stoltz (2020) yang berjumlah 20 item.<sup>7</sup> Kuesioner diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan diuji keterbacaan kepada 10 orang sebelum digunakan kepada responden. Sedangkan untuk tingkat kecemasan menggunakan modifikasi kuesioner dari Greenberg dan Padesky yang telah diterjemahkan oleh Haryandi (2018).<sup>8</sup> Kuesioner tingkat kecemasan berjumlah 40 item dan telah divalidasi sebelum digunakan. Analisis data menggunakan uji korelasi *spearman rho* sebab data tidak terdistribusi normal. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan FK UISU dengan No.152/EC/KEPK.X/X/2021.

## HASIL

Sebanyak 8 orang mahasiswa tidak bersedia menjadi sampel serta tidak memenuhi kriteria inklusi penelitian, sehingga sampel akhir berjumlah 150 orang. Hasil deskripsi kedua variabel tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskriptif Variabel *Adversity Quotient* dan Tingkat Kecemasan**

Variabel	Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Adversity Quotient	Tinggi ( $X > 147,5$ )	67	44,7
	Rendah ( $X < 147,5$ )	83	55,3
	Total	150	100,0
Tingkat Kecemasan	Panik ( $X \geq 130$ )	24	16,0
	Berat ( $100 \leq X < 130$ )	110	73,3
	Sedang ( $70 \leq X < 100$ )	16	10,7
	Ringan ( $X < 70$ )	0	0,0
	Total	150	100,0

Dari Tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 150 orang responden, mayoritas responden memiliki *adversity quotient* yang rendah yaitu sebanyak 83 orang (55,3%). Kemudian dapat diketahui juga bahwa umumnya responden dengan tingkat kecemasan yang berat yaitu sebanyak 110 orang (73,3%). Dan diperoleh hasil pengujian korelasi sebagai berikut:

Diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,191 dengan  $p=0,019$ . Nilai tersebut terletak pada rentang nilai 0,100-0,199 dengan kategori sangat rendah. Dari hasil tersebut juga dapat dilihat bahwa ada korelasi yang rendah dan signifikansi antara daya juang dengan tingkat kecemasan. Hubungan kedua variabel tersebut bernilai negatif, artinya daya juang mahasiswa/i tinggi akan menyebabkan tingkat kecemasan mahasiswa rendah, dan begitu pula sebaliknya. Sumbangan efektif dari daya jaung terhadap kecemasan dalam menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi pada mahasiswa/i sangatlah rendah yaitu hanya sebesar 3,6% (0,1912).

## DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat daya juang yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi yang rendah, sedangkan mahasiswa yang

**Tabel 2. Hasil Pengujian Hipotesis**

Adversity Quotient	Tingkat Kecemasan				Total	koefisien korelasi	p
	Panik	Berat	Sedang	Ringan			
Tinggi	13 (19,4)	52 (77,6%)	2 (3,0%)	0 (0,0%)	67 100,0%	- 0,191	0,019
Rendah	11 (13,3)	58 (69,9%)	14 (16,9%)	0 (0,0%)	83 100,0%		
<b>Total</b>	24 (16,0)	110 (73,3%)	16 (10,7%)	0 (0,0%)	150 100,0%		

memiliki daya juang rendah cenderung tingkat kecemasannya tinggi

Hasil yang diperoleh ini senada dengan hasil penelitian marinda (2009) yang menunjukkan ada hubungan negatif signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa Sma Negeri 1 Ngemplak Sleman Yogyakarta.<sup>7</sup> Disebutkan bahwa faktor kecemasan tersebut muncul karena adanya pandangan terhadap pengerjaan tugas yang dirasa berat.<sup>8</sup> Tingkat kecemasan dalam menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi pada mahasiswa/i mayoritas berada pada tingkat yang berat. Sedangkan *adversity quotient* mahasiswa/i mayoritas berada pada kategori rendah.

Daya juang rendah mahasiswa akan menunjukkan mereka kurang mampu mengatasi kecemasan dalam proses pengerjaan skripsi, sehingga kurang termotivasi untuk mengerjakan skripsi dengan baik. Sedangkan mahasiswa dengan daya juang tinggi, cenderung optimisme, tekun dan ulet, sehingga dengan seperti itu diharapkan mampu mengatasi hambatan maupun kesulitan dan keluar dari zona tidak nyaman tersebut. Hal-hal tersebut itulah diharapkan mampu meminimalkan kecemasan mahasiswa/i dalam menghadapi tugas akhir penyusunan skripsi. Kecemasan yang berlebihan jika dibiarkan akan berdampak pada

penyelesaian penyusunan skripsi mahasiswa yaitu terjadinya penundaan skripsi.<sup>9</sup> Satu orang dengan daya juang yang tinggi adalah mereka yang punya kemampuan bertahan dalam menghadapi permasalahan, kendala, kesulitan, risiko, dan kegagalan agar dapat mencapai hasil yang maksimal. Mahasiswa yang punya kemampuan menghadapi setiap kesulitan, ketika menghadapi skripsi tidak akan memiliki kecemasan yang berlebihan. Dengan adanya daya juang yang baik mahasiswa/i diharapkan mampu mengurangi kecemasan, karena mahasiswa dengan semangat yang tinggi, tekun belajar, gigih dan berani, mampu mengontrol diri dalam menghadapi kesulitan, mampu mengidentifikasi permasalahan, fokus, kesadaran diri yang merupakan kemampuan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.<sup>10</sup> Kecemasan terdiri dari dua kompoen utama yaitu takut akan beban persyaratan eksternal yang dilihat sebuah kekhawatiran dan ancaman mengenai kemampuan atau kapasitas dirinya.<sup>11</sup>

Apabila dikaitkan dengan kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, maka beban eksternal tersebut dapat dilihat sebagai penyusunan skripsi yang merupakan suatu persyaratan untuk mahasiswa yang kemudian dievaluasi oleh dosen penguji ketika ujian skripsi. Sedangkan faktor internal yang menjadi kekhawatiran mahasiswa terhadap

kapasitas dirinya adalah kemampuan dirinya yang belum paham sepenuhnya tentang penyusunan skripsi tersebut. Mengatasi kedua elemen tersebut dapat menghilangkan kecemasan pada diri mahasiswa.<sup>7</sup> Secara tidak langsung, mengatasi kedua elemen tersebut dapat terjadi bila mahasiswa memiliki daya juang yang tinggi.

## KESIMPULAN

Daya juang (*adversity quotient*) mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mayoritas masih tergolong rendah, sedangkan kecemasan mahasiswa mayoritas tergolong tinggi. Hubungan antara daya juang 1 dengan tingkat kecemasan terbukti berkorelasi secara signifikan, namun daya juang hanya menggambarkan 3,6% pengaruhnya dalam menimbulkan kecemasan mahasiswa yang menyusun skripsi. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut yang mengukur variabel lainnya untuk menjelaskan lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan pada diri mahasiswa saat menyusun skripsi.

## DAFTAR REFERENSI

1. Nevid JS, Rathus SA, Greene B. *Psikologi Abnormal*. (Erlangga. J, ed.); 2018.
2. Julita. Faktor-faktor Penghambat dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa di Jurusan Kesejahteraan Keluarga. Naskah Publikasi. 2016.
3. Utami, Hardjono, Karyanta. Hubungan antara Optimisme dengan Adversity Quotient pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Uns yang Mengerjakan Skripsi. *J Ilm Candrajawa*. 2017;2(5).
4. Yudha AK. Hubungan Kecemasan Menghadapi Skripsi dengan Penggunaan Media Online: Facebook pada mahasiswa

Keperawatan S1 di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Naskah Publ*. 2019.

5. Puspitasari RT. Self Consept dengan Adversity Quotient pada kepala keluarga difabel tuna daksa. *J Psikologi*. 2018;1(1).
6. Fitriany R. Hubungan Adversity Quotient dengan Kemandirian pada Mahasiswa Perantauan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2018.
7. Stoltz P. *Adversity Quotient (Mengubah Hambatan Menjadi Peluang)*. Jakarta: Grasindo; 2005.
8. Marindra EL. Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional. Skripsi. Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia. 2009.
9. Faruqi A. Hubungan antara Kecemasan dengan Prokratinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Doctoral Disserta. 20113.
10. Stoltz. Your Adversity Quotient by Paul Stoltz, Ph.D. *Journal of Peak Learning*. Rogers, A. 1996. Teaching adult. Buckingham: Open University Press. 2000.
11. Rogers EM. *Diffusions of Innovations*. Edisi IV. New York: Tree Press. 1995.