KONTRIBUSI *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN KECEMASANMENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUMATERA UTARA

PENELITIAN

MAULANA ANDI SURYA, MA

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN
2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : Kontribusi *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sumatera Utara.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam semester akhir yang sudah memasuki semester 6 dan 8, yang berjumlah 283 mahasiswa/i. Penarikan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*, dengan sampel berjumlah 141 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket dengan skala likert yang berjumlah 30 pernyataan variabel *adversity quotient* antaranya 20 butir yang valid, dan 10 butir yang tidak valid. Kemudian 38 pernyataan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja, diantaranya 32 butir yang valid, dan 6 butir yang tidak valid. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment*.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dengan nilai signifikansi 0,000 atau $p < 0,05$. Dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,646$ yang artinya tingkat koefisien korelasi tinggi. Semakin tinggi skor *adversity quotient* maka semakin rendah kecemasan, dan semakin rendah skor *adversity quotient* maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Kata-kata kunci : *Adversity Quotient* dan Kecemasan

DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**

KATA PENGANTAR ..... **ii**

DAFTAR ISI ..... **v**

DAFTAR TABEL ..... **vii**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **viii**

BAB I PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Batasan Masalah 6

D. Rumusan Masalah 8

E. Tujuan Penelitian 9

BAB II LANDASAN TEORETIS **12**

A. Kecemasan 12

B. Kecemasan Menurut Perspektif Islam 19

C. Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja 22

D. *Adversity Quotient* 24

E. Kontribusi *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja 39

F. Hasil Penelitian Yang Relevan 41

G. Kerangka Berpikir 44

H. Hipotesis 44

BAB III METODE PENELITIAN 46

A. Tempat dan waktu penelitian 46

B. Jenis Penelitian 47

C. Populasi dan Sampel 47

D. Teknik Pengumpulan Data 51

E. Teknik Analisis Data 57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 63

A. Temuan Umum 63

B. Uji Instrumen Penelitian 65

C. Depenelitian Data 71

D. Uji Analisis Prasyartan 74

E. Pembahasan Hasil Penelitian 78

F. Keterbatasan Penelitian 83

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 84

A. Kesimpulan 84

B. Saran 85

DAFTAR PUSTAKA 86

LAMPIRAN-LAMPIRAN 89

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Umumnya seseorang mempunyai harapan begitu besar terhadap masa depannya, terkhusus mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan minat, bakat ,keterampilan dan kemampuan individu. Mendapatkan pekerjaan setelah lulus dari perguruan tinggi merupakan salah satu tujuan individu untuk menunjang kesuksesan di masa depan. Namun untuk mendapatkan pekerjaan bukanlah sesuatu yang mudah, di era sekarang ini mendapatkan pekerjaan cukup sulit karena minimnya lapangan pekerjaan dan besarnya tingkat persaingan di dunia kerja.

Dunia kerja individu dituntut untuk memiliki kompetensi diri yang baik dengan berbagai kemampuan, keterampilan dan kesiapan mental individu agar dapat unggul. Untuk dapat unggul haruslah membutuhkan individu yang berkualitas, kuat, professional, dan mempunyai pengalaman dalam menghadapi dunia kerja. Dunia yang akan dimasuki mahasiswa yang telah lulus kuliah serta pencarian kerja bagi seorang sarjana disebut dengan dunia kerja. Kompetensi diantara orang yang mencari pekerjaan begitu tinggi,karena jika lihat tingginya jumlah pengangguran terdaftar yang disampaikan, Kepala Badan Pusat Statistik (BPS), Suryamin menyatakan pada Februari 2016 jumlah orang yang tidak berkerja sampai 7,02 Juta orang. Pada Agustus 2017 BPS memperoleh hasil data 5,50% pada tingkat pengangguran terbuka.

Dari hasil data statistic pada Februari 2016 terdapat jumlah lulusan universitas yang tidak bekerja berjumlah 695 ribu orang maka meningkat menjadi 20% dibandingkan pada tahun lalu. [1]

Menjadi seorang sarjana tidak menjamin bahwa individu mendapatkan pekerjaan, hal ini terlihat dari banyaknya lulusan perguruan tinggi yang masih menjadi pengangguran. Tercatat pada, Berita Resmi Statistik Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2018 pada tingkat pengangguran terbuka, dari tingkat pendidikan ditamatkan pada Februari 2017 sampai Februari 2018 menunjukkan data setiap tahunnya dari tahun 2017-2018 tingkatan pengangguran pada perguruan tinggi (Universitas) mengalami peningkatan dengan hasil yang diperoleh yaitu Februari 2017 jumlah pengangguran pada tingkat universitas sebesar 4,98%, pada Agustus 2017 meningkat menjadi 5,18%, dan pada tahun 2018 meningkat lagi menjadi 6,31%.[2]

Data diatas menunjukan bahwa angka pengangguran pada tingkat pendidikan universitas mengalami peningkatan, ini akan menjadi tantangan dan masalah yang akan berujung pada kekhawatiran dan kecemasan pada mahasiswa menghadapi dunia kerja. Sebagaimana penelitian terdahulu dilaksanakan peneliti. Data yang didapat dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa/I jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam

[1]Muhbub, *Kecemasan menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir dengan Jurusan di Prediksi Sulit Mendapat Pekerjaan*, 2018,Hlm. 2.

[2]*http//www.turc.or.id*/22-2020-13:42

fakultasDakwa dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dapat disimpulkan bahwasanya terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami khawatirkan terhadap masa depan mereka setelah lulus kuliah dan membuat mahasiswa merasa cemas.

Mahasiswa setelah menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi yang belum bekerja dapat memunculkan perasaan negative, salah satunya yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan adanya emosi buruk yang menimbulkan rasa khawatir, takut, dan tidak berdaya jika sedang menghadapi kondisi yang tidak baik, dan beranggapan akan terjadi sesuatu yang tak diinginkan di masa depan.[3]

Sulitnya mendapat kerja dapat mengakibatkan kecemasan, oleh karena itu pada mahasiswa/iyang hendak masuk dunia kerja setelah menyeselesaikan studi dan menjadi sarjana bisa mengalami kecemasan. Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat disebabkan kerena beberapa faktor yaitu membayangkan ketidakpastian mendapatkan pekerjaan, cemas membayangkan ketidakpastian mendapatkan pekerjaan tetap, cemas membayangkan tidak mendapat pekerjaan situasi dengan bidang kerja yang

[3]Faradina Khoirunnisa dkk, *Dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir*: *jurnal empati*, 2015, 4(4), 255-261, hlm 256.

diminati dan kurangnya persiapan baik secara fisik dan mental mahasiswa menghadapi persaingan di dunia kerja.[4]

Mahasiswa harus dapat mengatasi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja sehingga tidak dapat menimbulkan dampak negatif terhadap karir masa depan. Dampak negative dapat berpengaruh terhadap aktivitas kehidupan mahasiswa seperti adanya rasa khawatir akan ketidakjelasan masa depan dan kebingungan menghadapi dunia kerja. Mahasiswa harus memiliki strategi yang tepat untuk menghadapi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dengan mengatasi kecemasan seseorang memiliki pikiran positif bahwa dia dapat menghadapi tantangan di dunia kerja dan mampu mengontrol ketegangan fisik maupun emosi. Kemampuan mahasiswa untuk dapat mengatasi kesulitan yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja di dalam kajian psikologi disebut dengan *adversity quotient* (AQ).*Adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan dan mengelola kesulitan dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadikan tantangan untuk menyelesaikannya. Mahasiswa yang memiliki tingkat AQ yang tinggi maka dengan mudah menghadapi kecemasan karena memiliki keyakinan dan kepercayaan diri yang besar terhadap kesuksesan masa depan dan pada mahasiswa yang memiliki AQ rendah akan sulit mengatasi kecemasan terhadap dunia kerja karena

[4]Nugroho, *Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi tntangan dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi universitas sanata dharma,*Yogyakarta, 2010, Hal,2 .

ketidakmampuan diri untuk mengatasi kesulitan yang akan dituju pada masa depan.[5]

Bersumber dari penjabaran diatas, menarik peneliti untuk melaksanakan penelitian tentang kontribusi *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam. Dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, kepada mahasiswa 6 orang mahasiswa/I dari semester 6, dan 8 Bimbingan Penyuluhan Islam, dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan mengajukan beberapa pertanyaan terkait penelitian kepada narasumber via online , maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada beberapa mahasiswa mengalami kekhawatiran akan masa depannya setelah lulus kuliah nanti, kekhawatiran mereka akan masa depan yang belum pasti kemana mereka nantinya akan bekerja, dan kurang yakin dengan kompetensi yang dimiliki, membuat sedikit banyaknya mahasiswa merasakan cemas. Walaupun tingkat kecemasannya masih terbilang dalam keadaan normal yaitu kecemasan yang disebabkan karena rasa takut terhadap sesuatu hal yang buruk akan terjadi pada masa depan mereka. Besarnya jumlahpengangguranditingkat tamatan perguruan tinggi juga mengakibatkan kekhawatiran pada mahasiswa yang baru lulus, dalam hal ini semakin membuat mahasiswa cenderung berfikir negative, bagaimana nantinya jika mereka tidak mendapatkan pekerjaan

[5]Noor Rachmad dkk, 2018. *Hubungan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada feshgraduate universitas syiah kuala*. 6, 1. Hal, 56.

setelah lulus kuliah. Dan ada beberapa mahasiswa memiliki kepercayaan diri dan sikap optimis yang kuat terhadap masa depan yang akan mereka hadapi. Keyakinan dan kemampuan mereka untuk dapat menyelesaikan dan menghadapi tantangan dunia kerja mereka begitu besar. Sehingga mereka tidak merasa khawatir dan cemas.[6] Keyakinan dan kemampuan mereka untuk dapat menyelesaikan masalah merupakan bagian dari kecerdasan *Adversity*. Dari penelitian ini akan didapati seberapa besar kontribusi *adversity quotient* kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja .

B. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah di dalam penelitian ini yaitu:

1. Setiap tahunnya angka pengangguran semakin meningkat.
2. Sulitnya memperoleh pekerjaan membuat kecemasan pada mahasiswa .
3. Tingkat kecemasan mahasiswa berbeda-beda tergantung pada pengalaman individu, lingkungan dan kemampuan individu.
4. Sempitnya dunia kerja membuat mahasiswa lulusan Bimbingan Penyuluhan Islam bekerja tidak sesuai dengan jurusan atau bidang pekerjaan yang diminati.

C. Batasan Masalah

Adversity quotient merupakan keahlian yang dimiliki individu untuk bertahan ketika dalam kesulitan. Seseorang yang mempunyai *adversity*

[6] Hasil Wawancara Dengan Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, 10 april 2020.

quotient yang tinggi dapat memberikan kesadaran pada seseorang tiap melakukan sesuatu hal, sanggup meletakan dirinya dengan baik terhadap masalah yang terjadi serta tidak membenamkan dirinya terus menerus dalam rasa salah sebab menghambat pencapaian di masa depan.[7] Batasan istilah *adversity quotient* dalam penelitian ini adalah menelaah seberapa tingkat kemampuan mahasiswa dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam menghadapi masa depan dengan melihat dari sudut pandang, seberapa kemampuan mahasiswa dalam meningkatkan kepercayaan diri menghadapi persaingan di dunia kerja, dapat menyelesaikan masalah yang sebelumnya belum pernah dihadapi , kesanggupan berkeras hati dan selalu berusahadi saat ada permasalahan atau kesulitan menghadapi masa depan maka terbentuknya motivasi, dorongan, ambisi, antusiasme, semangat tinggi, optimis, dan tidak mudah terjebak pada kondisi keputusasaan, gigih, tidak mudah menyerah atas ketidakmampuan diri dalam menghadapi dunia kerja.

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar yang disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Kecemasan juga merupakan adanya perasaan tertekan yang menimbulkan rasa takut terhadap kemukinan yang akan dialami seperti bahaya dan kesukaran yang kenyataan

[7]Yennisa Hanifa,*Hubungan antara emotional quotient dan adversity quotient dengen kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah samarinda:Jurnal Psikoboreneo,* 2017. 5(1): 43-55. hal 48.

nya di masa depan belum tentu terjadi .[8] Perasaan khawatir yang terjadi pada diri individu ketika hendak perhadapan dengan dunia kerja disebut dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Batasan istilah kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa ialah dengan bentuk kecemasan yang muncul, karena minimnya lapangan pekerjaan dan tingginya tingkat pengangguran pada tingkat universitas, kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah, kecemasan karena belum pernah memiliki pengalaman kerja , kecemasan menghadapi tantangan persaingan di dunia kerja, dan kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan sesuai dengan bidang yang diminati.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara?
2. Bagaimana tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dalam menghadapi kecemasan menghadapi dunia kerja?

[8]Hartono,*Psikologi Konseling: edisi revisi*, (Jakarta : Kencana, 2012) hlm, 84.

3. Bagaimana hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara?

E. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui tingkatkecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Untuk mengetahui tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dalam menghadapi kecemasan menghadapi dunia kerja.
3. Untuk mengetahui hubungan adversity quotient dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah satu keadaan perasaan tidak disukai serta pengalaman yang tidak jelas dan diikuti perasaan gelisah dan lemah . kecemasan pada umumnya bersifat subjektif biasanya muncul rasa khawatir, takut, tegang serta diikuti perubahan fisiologis berupa perubahan pernafasan, tekanan darah, serta denyut nadi meningkat, [9]

Mahasiswa dapat mengalami kecemasan bila menghadapi keadaan yang membahayakan diri, semisal belum mendapatkan persetujuan pada saat revisi penelitian dan mahasiswa yang akan memasuki dunia kerja setelahlulus kuliah.

Seorang ahli psikoanalisis, Sigman Freud mengemukakan kecemasan merupakan anggapan mengenai rasa sakit yang mengancam ataupunhal lain yang belum mampu diatasi serta memberikan fungsi peringatan pada individu mengenai adanya bahaya. Priest mengemukakan kecemasan merupakan suatu keadaan yang terjadi ketika berfikir mengenai suatu hal yang buruk akan dialami . Calhoun dan Acocella mengemukakan,

[9]Hartono, *Psikologi Konseling . Edisi Revisi*, (Jakarta : Kencana, 2012), Hlm. 84.

kecemasan merupakanemosi khawatir, realities ataupun bukan realities, yang diikuti dengan kondisi bertambahnya perubahan kejiwaan. Atkinson mengemukakanm, kecemasan merupakan perasaan buruk yang muncul semisal perasaan takut dan perasaan khawatir.[10]

Jon E. Roecjeleis mengemukakan, kecemasan merupakankondisi perasaan yang muncul seperti, takut, cemas, dan serta di ikuti kondisi fisik seperti gemetaran, otot tegang, pegal pada leher,jantung berdebar, sakit kepala, gangguan pencernaan makanan dan mengantuk.[11]

2. Aspek-aspek Kecemasan

Aspek-aspek pengaruh kecemasan bisa berbentuk pemahaman individu mengenai kondisi yang dialami apakah sesungguhnya mengecam maupun tidak mengecam, dan pemahaman mengenai keahlian individu bisa mengatur dirinya dalam kondisi emosi maupun persoalan di dalam menghadapi keadaan. Apabila kita mampu mengenal keadaan yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal-hal yang dapat mempengaruhi emosi negative, seperti rasa bosan, marah, takut maupun cemas.[12]

Calhoum dan Acocella mengemukakan, aspek-aspek kecemasan dibagi menjadi tiga reaksi yaitu sebagai berikut:

---

[10]Triantoro, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hlm. 49.

[11]Jon E. Roeckelen, *Kamus Psikologi ; Teori, hukum dan konsep, terjrmah. Intan,* (Jakarta : Kencana, 2014). hlm. 44.

[12]*Ibid*. hlm. 51-52.

a. Emosional ialah bagian kecemasan yang berkenaan dengan pandangan seseorang mengenai pengaruh psikologi pada kecemasan, semisal ketegangan, meremehkan orang lain atau dirinya sendiri, serta rasa prihatin,
b. Kognitif ialah khawatiran serta ketakutan yang mempengaruhi kemampuan daya fikir dengan baik sehingga mengusik dalam menyelesaikan permasalahan serta menanggulangi desakan seputar lingkungan.
c. Fisiologis ialah yang tampak pada tubuh terhadap asal ketakutan dan kekhawatiran.

Menurut Bandura, ada beberapa hal yang mempengaruhiuntuk menurunkan kecemasan yaitu:

a. *Self efficacy* merupakan prediksi seseorang mengenai kesanggupannya menyelesaikan masalah.
b. *Outcome expectancy* yaitu prediksi seseorang mengenai kemukinan terjadinya dampak tertentu yang bisa mempengaruhi kecemasan sehingga berkurang.

Ramaih mengemukakan, terdapat metode untuk mengatasi kecemasan, yaitu sebagai berikut:

a. Pengendalian diri, ialah seluruh upaya untuk mengatur bermacam keinginan individu yang telah tidak sama lagi dengan situasi.

b. Dukungan, ialah dorongan dari keluarga dan teman-teman bisa membagikan kesembuhan terhadap kecemasan.

c. Tindakan fisik, ialah melaksanakanaktivitas fisik, seperti olah raga akan sangat baik membantu menghilangkan kecemasan.

d. Tidur, ialah tidur yang cukup dengan tidur 6-8 jam pada malam hari bisa memulihkan kesegaran serta kebugaran.

e. Mendengar musik, ialah mencermati music lembut akan bisa menolong menentramkan pikiran dan perasaan.

f. Konsumsi makanan, ialah menyeimbangkan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung gizi dan vitamin sangat baik untuk melindungi kesehatan.[13]

3. Macam-macam Kecemasan

Kecemasan dibagi menjadi beberapa macam, Gilmer menyatakan ada dua macam kecemasan yakni :

a. Kecemasan normal

Kecemasan normal ialah tingkatan kecemasannya masih ringan serta adanya kemauan individu untuk melakukan tindakan berupa mampu melakukan mekanisme penjagaan perasaan.

[13]*Ibid*, hlm. 52.

b. Kecemasan abnormal

Kecemasan abnormal ialah kecemasan yang menimbulkan perasaan serta tingkah laku yang tidak normal. Kecemasan ini merupakan kecemasan yang sudah kronis.[14]

Spilberger mengemukakan ,terdapat 2 macam kecemasan yakni sebagai berikut:

a. Trait anxiety

Trait anxiety merupakan kecemasan yang disebabkan orang tersebut memiliki daya cemas. Kecemasan ini mengarah pada seseorang yang merasa terancam pada beberapa keadaan yang sesungguhnya tidak menyenangkan.

b. State anxiety

State anxiety merupakan kecemasan bagaikan sesuatu kondisi perasaan sesaat pada diri individu yang dapat dilihat dari perasaan khawatir, perasaan tegang, yang dialami dengan keadaan dan meningkatnya kegiatan syaraf-syaraf, sebagai suatu kondisi yang berkaitan dengan kondisi area khusus.

Menurut Freud, membedakan 3 bentuk kecemasan yaitu:

a. Kecemasan reality (*reality anxiety*) adalah perasaan takut pada bahaya-bahaya nyata di dunia luar.

[14]Hartono, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Pernanda Mediagrup,2013), hlm. 84-85.

b. Kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*) ialah rasa takut lepas dari kendali dan mengakibatkan seseorang melakukan sesuatu yang dapat membuat seseorang mendapat hukuman. Kecemasan ini tidaklah rasa takut akan instingnya melainkan rasa takut akan hukuman yang bisa terjadi apabila suatu insting dipuaskan.

c. Kecemasan moral (*moral anxiety*) ialah perasaan takut pada suara hati. Kecemasan moral mempunyai dasar dalam realitas, di masa lampau seseorang pernah mendapatkan hukuman karena melanggar norma moral dan bisa dihukum lagi.[15]

4. Tingkat Kecemasan

Kecemasan memiliki tingkatan diantaranya yaitu:

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan yaitu kecemasan yang mengakibatkan lapangan persepsi seseorang meningkat dan seseorang menjadi berhati-hati. Kecemasan ini bisa menghasilkan perkembangan dan kreativitas. .

b. Kecemasan sedang

Kecemasan sedang yaitu lapangan persepsi seseorang akan dipersempit. Seseorang akan mengesampingkan hal lain dan berfokus pada sesuatu yang penting. Seseorang dapat berfokus pada banyak cakupan apabila diarahkan untuk melakukannya, walaupun orang tersebut tidak selektif.

[15]Triantono, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2009), hlm. 53-54.

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat yaitu dapat mengurangi lapangan persepsi seseorang. Untuk berfokus ke area lain individu memerlukan arahan. Kecemasan ini membuat seseorang mengarah pada hal-hal yang rinci dan khusus dan tidak memikirkan hal lain.

d. Tingkat panik

Panik dapat menyebabkan persepsi menyempit dan kehilangan pemikiran rasional, seseorang dalam keadaan panik tidak bisa berbuat suatu hal walaupun ada arahan, hal ini terjadi disebabkan hilangnya kendali.[16]

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman menyatakan, ada 2 faktor yang menimbulkan kecemasan yaitu pengalaman negative pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negative pada masa lalu

Pengalaman negative pada masa lalu merupakan peristiwa buruk yang terjadi di masa lampau yang dapat terjadi di masa yang akan datang.

[16]Dona fitri, *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada lanjut usia (Lansia)*, 20016. 5(2). Hlm. 96-67.

b. Pikiran tidak rasional

Kecemasan tidak rasional merupakan kecemasan yang disebabkan oleh keyakinan dan kepercayaan tentang kejadian, bukan karena suatu kejadian.[17]

B. Kecemasan Menurut Perspektif Islam

Hanna Djumanah Bastaman mengemukakan, kecemasan ialah rasa takut kepada sesuatu yang belum pasti dialami. Perasaan cemas timbul jika individu dalam kondisi hendak merugikan serta membahayakan dirinya dan merasa tidak sanggup menjalaninya. Perasaan cemas sesungguhnya sesuatu kekhawatiran yang disebabkan dirinya sendiri, biasanya ditandai dengan senantiasa cemas atau mengkhawatirkan suatu hal yang belum tentu akan dialami. Kecemasan merupakan terdapatnya perubahan ataupun goncangan yang berlawanan dengan ketentraman yang jelaskan pada firman-Nya didalam QS. Al- Farj : 27-30.

[17]Gail, *Buku Saku Keperawatan Jiwa.* Alih bahasa: Ramona P. Kapoh, (Jakarta: EGC, 2006), hlm. 144.

Artinya : Hai jiwa yang tenang, Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhoi-Nya. Maka masuklah kedalam jamaah hamba-hamba-Ku. Masuklah ke dalam syurga-Ku.[18]

Allah berfirman dalam QS. Ar-Rad : 28.

Artinya : "Orang- orang beriman dan hati mereka akan tentram, dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya Allah-lah hati akan menjadi tentram".[19]

Dalam Alquran kecemasan ditafsirkan dengan kalimat *khauf* ialah keadaan hati yang takut mengenai persoalan di masa depan. Perihal ini diakibatkan terdapatnya keraguan yang terdapat dihati (*daiq*), sehingga akan timbul kegelisahan *(halu'a)*, yang kesimpulan nya jadi individu merasa senantiasa sulit *(hazm)*. Melalui penafsiran tersebut memberikan uraian kalau kecemasan bisa bersifat normal serta dapat jadi suatu masalah kesehatan dan mengganggu fungsi sehari-hari.[20]

[18]Departemen Agama RI. *Mushaf Al-Quran Terjemah*,(Jakarta: Kelompok Gama Insani, 2005) Hlm, 195.

[19]*Ibid*, hlm, 253

[20]Abi Al-Qasim Al-Hasain Bin Muhammad , *Lafas Al-Quran*, (Damaskus: Dar'al-Qalam,2009), Hlm, 303.

Kecemasan kerap merampas kenikmatan dan kenyamanan pada hidup dan sering membuat gelisah dan khawatir. Terdapat beberapa penyebab terjadinya kecemasan diantaranya:

1. Iman yang tidak kuat atas kepercayaan kepada Allah SWT.
2. Kurang bertawakal kepada Allah.
3. Seringkali berpikir mengenai masa depan dengan cara pikir dan dengan pandangan negative .
4. Menggantungkan harapan pada dunia sehingga lupa menggantungkan harapan pada Allah.
5. Terlalu mudah dipengaruhi oleh nafsu keserakahan serta ambisi.
6. Percaya bahwa keberhasilan diperoleh dari usaha diri sendiri dan dari hasil tangan sendiri tanpa ada campur tangan dari Allah.[21]

C. Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa

1. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Dunia kerja adalah sesuatuyang akan jadi pengalaman baru bagi seseorang dan tentang dunia kerja setiap orang mempunyai representasi yang berbeda. Tempat sejumlah orang untuk melakukan aktivitas kerja dalam suatu lembaga atau organisasi disebut juga dengan dunia kerja. Beberapa ada menganggap bahwasanya dunia kerja ialah sesuatu yang

[21] J. S. Nevid, *Psikologi Abnormal, jilid 1edisi ke-5 terjemah. Tim fakultas Psikologi UI,* (Jakarta : Erlangga, 2003), hlm. 187-188.

menyenangkan dan sebagian akan merasakan ketakutan. Ketakutan atau tertekan pada individu akan masa depan menyebabkan kecemasan.[22]

Perasaan khawatir yang dirasakan pada seseorang ketika menghadapi atau menjalani dunia kerja merupakan bentuk dari kecemasan menghadapi dunia kerja.[23]Kecemasan menghadapi dunia kerja adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan yang dialami individu berhubungan dengan tantangan menghadapi dunia kerja ditandai dengan gejala berupa fisik, kognitif dan perilaku.[24]

Kecemasan menghadapi dunia kerja ialah kecemasan jenis realitik. Kecemasan realistik adalah ketakutan akan bahaya nyata dari luar. Keadaan lingkungan yang dapat menyebabkan kecemasan akan masa depan yakni tidak mudahnya mencari lapangan pekerjaan.[25]

2. Bagian Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Menurut Navid, Rathus, dan Greeni bahwa ada 3 bagian kecemasan yakni:

a. Reaksi fisik

---

[22]Tengku Riki, *Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala: Mediapsi,* 2016, 2(2), hlm. 24.

[23]Noor Rachimady, *Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduant Universitas Syiah Kuala*: *Psikogenesis,* 2018, 6(1), Hlm. 55-56.

[24]Faridina Khoirannisa, *Dukungan Teman Sebaya Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasisw Tingkat Akhir*: *Jurnal Empati,* 2015, 4(4). Hlm. 257.

[25] Rusuma Aprihana, *Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrasituasi Penelitian Pada Mahasiswa*:*Proyeksi,* 2016, 11(1), Hlm.25.

Reaksi fisik ialah respon seseorang ketika mengalami cemas semacam, berkeringat pada telapak tangan, ketegangan pada otot, susah bernafas, sakit kepala, dan jantung berdegup pada saat mengalami kecemasan.

b. Pemikiran

Kecemasan menghadapi dunia kerja yang dialami individu cenderung berfikir di dunia kerja yang akan dihadapi tidak dapat diselesaikan sehingga dapat menimbulkan pemikiran negative serta perasaan tidak sanggup, belum siap, dan merasa tidak punya keahlian, seperti tidak , tidak percaya dengan kemampuan sendiri. Serta tidak siap ketika akan dihadapkan dengan wawancara kerja. Pemikiran seperti ini akan tinggal pada diri individu, kalau individu tidak ingin merubah pemikirannya menjadi lebih positif serta lebih baik.

c. Perilaku

Kecemasan yang dialami individu akan menyebabkan induvidu menghindari kondisi penyebab kecemasan serta dirinya merasa tidak nyaman dan merasa terganggu. Individu akan mengalihkan dan fokus melakukan aktivitas lain yang dapat mencegah timbulnya kecemasan.[26]

[26]Nevid, Rethus dan Greene, *Psikologi Abnormal. Terjemah tim Psikologi Umum Indonesia*, (Jakarta: Erlangga, 2005), Hlm. 126.

D. Adversity Quotient

1. Pengertian *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz *Adversity Quotient* berarti kemalangan kesulitan dan penderitaan. *Adversity Quotient* merupakan kegigihan dalam mengatasi segala masalah dalam mencapai kesuksesan yang dinginkan. Kecerdasan individu dalam mengatasi kesulitan hidup disebut dengan *adversity quotient*. *Adversity quotient* individu ditakar dari keahlian dalam menyelesaikan tiap masalah kehidupan untuk selalu optimis. Kecerdasan *Adversity* adalah kapasitas kecerdasan iman, akhlak dan budi pekerti individu untuk mengatasi hambatan serta menghapuspersoalan sekalian meraih untung dan keberhasilan.

Menurut Stoltz *adversity quotient* ialah penyebab penentuan kesuksesan lahir dan batin, sebab umumnya semua individu memiliki keinginan sukses. Adversity quotient mampu mengubah pandangan dari suatu kesulitan menjadi seuatu peluang untuk menggapai kesuksesan.[27]

Adversity Quotient (AQ) adalah ilmu ketahanan manusia. Ketahanan dalam psikologi mengacu pada ide kecenderungan individu untuk mengatasi stress dan kesulitan dengan mengatasi sehingga dapat mengakibatkan individu memantulkan kembali keadaan sebelumnya berfungsi dengan normal atau sama sekali tidak menunjukkan efek

[27]Supardi, *Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Prestasi Belajar Matematika*, 3(1), Hlm. 63-65.

negative. Menurut Stoltz,kemampuan seseorang untuk menang ketika menghadapi kesulitan dapat diukur dengan *adversity quotient*. *Adversity quotient*adalah faktor mendesar penentu kemampuan seseorang untuk berhasil.*Adversity Quotient* adalah sebuah konsep diklaborasi oleh Stoltz ialah mengukur kemampuannya untuk bangkit kembali dan bertransaksi dengan situasi negative secara positif.[28]

Menurut Stoltz, *Adversity Quotient* sebuahkajian yang efektif serta acuanyang berarti dan sepaket peralatan yang sudah disahkan yang telah disahkan guna menolong individu agar selaluoptimis dalam situasi penuh tantangan. *Adversity Quotient* berperan merangsang individu untuk memikirkan kembali rumusan keberhasilan yang sekarang.[29]

Menurut Stoltz, *Adversity Quotient* memiliki tiga bagian ialah :

a. *Adversity quotient* ialah kumpulan konseptual digunakan sebagai pemahaman serta memperluas area kesuksesan.
b. *Adversity quotient* ialah pedoman untuk mengerti reaksi individu terhadap kesusahan.
c. *Adversity quotient* yaitu instrumen yang memiliki landasan keilmuan guna menyempurnakan respon individu terhadap kesulitan.

[28]Shivaranjani, *Adversity Quotient: One Stop Solution To Combat Attrition Rate Of Women In Indian It Sector,* 2014, 3(5), Hlm. 182-183.

[29]Paul G. Stoltz, Ph.D, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Ahli Bahasa:T. Hermaya, (Jakarta: PT. Grasindo, 2018), Hlm. viii.

*AdversityQuotient*bisa memberi bantuan individu memperteguh keahlian serta keuletan untuk menjalankan tantangan kehidupan dan masih berpegang pada keyakinan dan cita-cita, tidak memperdulikan apa yang ada.[30]

*Adversity Quotient*di dalam diri seseorang serta semua orang pada saat menghadapi dan mengatasi kesulitan hidup tidak sama. Tingkat kemampuan yang dimiliki dapat berefek pada kesanggupan menjalani dan sangat bermanfaat untuk kesuksesan .[31]

2. *Adversity Quotient* Dalam Perspektif Al-Qur'an

Islam pada dasarnya memiliki pandangan tersendiri tentang watak dan kecerdasan manusia. Al-Qur'an telah membahas isu-isu tertentu dan memperkenalkan konsep-konsep tertentu yang khas dalam kaitannya dengan watak dan kecerdasan manusia, seperti konsep fitrah, akidah, iman, kehendak bebas, predestinasi (*qadha dan qadar*), serta emapat entitas spiritual yang mencakup kejiw (*ruh*), jantung (*qalb*), intelek (*'aql* dan diri (*nafs*), isu-isu ini pada umumnya absen dari khazanah psikologi modern, tetapi dianggap sentral dalam psikologi islam. Dalam kaitannya dengan kecerdasan *Adversity* (AQ), Al-Qur'an juga memiliki konsepsi

[30]*Ibid*, hlm. 12.
[31]Nurhayati, *Pengaruh adversity quotient dan Motivasi Berprestasi terhadap Prestasi Belajar Matematika.* 3 (1). Hlm. 73.

tersendiri tentang kesulitan dan memberikan pedoman kepada umat islam tentang bagaimana cara menghadapi kesulitan dalam kehidupan.[32]

Dalam perspektif Al-Qur'an, bentuk-bentuk kesulitan tersebut dilihat sebagai ujian dari Allah SWT. bagi hamba-hamba-Nya dan dalam menghadapi kesulitan tersebut, manusia diajarkan untuk bersikap sabar. Konsep sabar itu sendiri telah menjadi salah satu bahasan ulama yang cukup menarik dan penting. Selain terkait dengan masalah teologi, konsep sabar juga terkait erat dengan aspek penghayatan individu dan sikap sosial.[33]

Adversity quotient yang dimiliki setiap seseorang berbeda tergantung kesanggupan seseorang dalam menghadapi kesulitan, seseorang yang beriman akan selalu optimis karena memiliki keyakinan diri yang begitu besar dalam menghadapi kesulitan. Keteguhan iman yang kokoh maka selalu tidak lupa akan kebesaran Allah SWT. hingga dapat menyadari bahwa kesulitan adalah sesuatu cara yang harus dijalani dan disempurnakan. Sebagai halnya firman Allah SWT. dalam QS. al-insyirah, ayat 1 sampai 8.

Artinya : Bukankah Kami telah melapangkan dadamu? Dan Kami pun telah menurunkan bebanmu darimu, yang memberatkan punggungmu. Dan Kami tinggikan sebutan nama mu bagimu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai dari suatu urusan, tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah kau

berharap. [34]

Makna yang terkandung dalam surah diatas ialah seseorang harus melakukan suatu hal dengan kesungguhan dan optimis disaat menghadapi kesulitan, jika dihadapi oleh masalah maka hadapilah dengan tenang dan penuh keikhlasan dan segera bangkit menyelesaikan kesulitan yang dihadapi.

[34]Departemen Agama RI. *Mushaf Al-Quran Terjemah*,(Jakarta: Kelompok Gama Insani, 2005) Hlm, 597.

3. Teori-Teori Mendukung *Adversity Quotient*

Adversity quotient dibentuk menggunakan 3 cabang ilmu pengetahuan yakni psikologi kognitif , psikologi neuroimunologi, dan neurofisiologi.[35]

a. *Psikologi kognitif*, memberi tahu bahwa setiap orang berbeda dalam kontinum hal apa yang dapat dilakukan dalam kesulitan dan ini tergantung pada bagaimana mereka bereaksi. Mereka yang menganggap kesulitan itu abdi maka penderitaan yang akan dialami dan jika mereka yang menganggapnya kesulitan akan segera usai dan terbatas sehingga mampu bergerak melewati dan mengatasi kesulitan. Kesulitan bisa menjadi alat untuk kemajuan dan pertumbuhan. Respon individu terhadap kesulitan dapat mempengaruhi kinerja dan kesuksesan.

b. *Psychoneuroimmunologi*, menunjukan bahwa ada hubungan langsung antara respon seseorang terhadap kesulitan dan kesehatan baik secara fisik maupun mental.

c. *Neurofisiologi*, menunjukan bahwa manusia adalah makhluk kebiasaan dan semua kebiasaan dipelajari. Kebiasaan baru bisa mengganti kebiasaan lama dan lama kelamaan kebiasaan lama tidak terpakai atau hilang. Dalam konteks kesulitan, cara-cara dimana individu bereaksi terhadap kesulitan dipelajari dan seiring

[35] Paul G. Stoltz, Ph.D, *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Ahli Bahasa:T. Hermaya, (Jakarta: PT. Grasindo, 2018), Hlm 8.

waktu berjalan menjadi kebiasaan. Jika terus bereaksi dengan cara yang negative terhadap kesulitan itu adalah kebiasaan yang negative yang mengakar dalam jiwa dan mempengaruhi cara seseorang bereaksi terhadap kesulitan dan sebaliknya.[36]

Ketiga penopang teoretis diatas bergabung membangun *adversity quotient* bertujuan, yakni munculnya arti baru, adanya alat ukur serta seperangkat alat untuk memudahkan seseorang ketika menghadapi seluruh kesulitan hidup.[37]

4. **Karakter Manusia Berdasarkan Tinggi Rendahnya *Adversity Quotient***

Terdapat 3 katagori tipe manusia dilihat dari tingkat kemampuannya dalam merespon suatu kesulitan yaitu *quitters*, *campers* dan *climber.*

a. *Quitter* (Orang-orang yang berhenti)

Quitter atau orang-orang yang berhenti. Mereka menghentikan pendakian, mereka menolak kesempatan yang diberikan oleh gunung. Mereka yang memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti. Mereka menghentikan perjuangan untuk mencapai impian. Mereka menolak kesempatan yang telah diberikan. Mereka mengabaikan, menutupi, atau meninggalkan dorongan inti yang manusiawi untuk berjuang, dan dengan demikian juga meninggalkan banyak hal yang ditawarkan

[36]*Ibid*, hlm. 155.
[37]*Ibid*, hlm. 144.

oleh kehidupan. Orang dengan tipe ini hanya memenuhi kebutuhan fsikologisnya saja serta lebih pasif.

b. *Campers* (Mereka yang berkemah)

Golongan individu yang kedua adalah *campers* atau orang-orang yang berkemah. Para campers, tidak ingin mengembangkan diri. *Campers* menganggap cukup senang dengan ilusinya sendiri tentang apa yang sudah ada.*Campers* melepaskan kesempatan untuk maju yang sebenarnya dapat dicapai jika energy dan sumber dayanya diarahkan dengan semestinya. *Campers* mendefinisikan kesuksesan sebagai kenyamanan, kenyamanan merupakan tujuan akhir mereka. *Compers* menjadi sangat termotivasi oleh kenyamanan dan rasa takut. Orang dengan tipe ini mengusahakan kebutuhan keamanan serta rasa aman terpenuhi. Orang dengan tipe ini untuk berubah kapasitasnya sedikit sebab ketakutan dan untuk hanya mencari kenyamanan dan keamanan. Campers selangkah lebih maju menghadapi tantangan tetapi pencapaiannya hanya pada tahap tertentu dan berhenti walaupun ia memiliki kesempatan untuk berkembang.

c. *Climbers* (Orang yang mendaki)

Climber atau pendaki adalah sebutan untuk orang yang seumur hidupnya membaktikan dirinya pada pendakian. Tanpa menghiraukan latarbelakang, untung atau rugi, nasib baik atau

buruk, orang tersebut tetap melakukan pendakian. Orang bertipe ini selalu berupaya mencapai puncak kebutuhan ingin mencapai apa yang oaring tersebut inginkan. *Climber* memahami bahwa kesulitan adalah bagian dari hidup. Jadi, menghindari kesulitan sama saja dengan menghindari keberhasilan.[38]

5. Dimensi-demensi *Adversity Quotient*

Stoltz mengemukakan ada 4 dimensi bahwa *adversity quotient* yang terdiri dari *control* (C), *origin-ownership* (O_2) , *reach* (R) dan *endurance* (E) atau disingkat dengan CO_2RE.

a. *Control* (O)

Control adalah seberapa besar individu mampu merasakan situasi yang menyebabkan kesulitan. *Control* dimulai dengan interpretasi bahwa segala suatu hal bisa kerjakan. Seseorang yang AQ-nya tinggi merasakan kendali yang begitu besar dari situasi-situasi di kehidupan daripada seseorang AQ-nya rendah. Dampak terdapatnya kendali yang tinggi seseorang dapat berbuat yang hendakmemperoleh kendali yang sangat besar. Individu yang memiliki AQ yang tinggi cenderung melakukan pendakian sedangkan individu yang memiliki AQ rendah cenderung berhenti. Individu yang memiliki AQ tinggi maka semakin besar peluangmerasa mempunyaitingkat kendali besar akan situasi-

[38]*Ibid*, hlm. 18-36.

situasi buruk dan relatif kebal terhadap ketidakberdayaan. Dan individu yang mempunyai AQ rendah maka semakin besar individu merasa bahwa situasi-situasi buruk ada di luar kendalinya serta tidak banyak yang dapat dilakukan untuk mencegah atau menghalangi keraguan. *Control* merupakan dimensi yang berkaitan langsung dengan memperdayakan danmempengaruhi seluruh dimensi CO_2RE.

b. *Origin* dan *Ownership* (O_2)

Origin atau asal-usul ialah bagaimana seseorang dapat mengidentifikasi dari mana kesulitan berasal. *Origin* berkaitan dengan perasaan salah. individu yang memiliki AQ rendah perasaan salah yang tidak seharusnya dari situasi-situasi jelek yang dialami. Seseorang menganggap dirinya merupakan faktor penyebab kesalahan tersebut. Perasaan salah mempunyai 2 kegunaan yaitu pertama, perasaan salah itu membuat seseorang belajar. Merasa diri sendiri salah seseorang lebih sering melakukan perenungan, belajar, menyelesaikan perilaku dan perbaikan. Yang kedua, penyesalan disebabkan karena rasa bersalah. Motivator yang sangat besar ialah penyesalan. Bila dipergunakan sewajarnya, penyesalan bisa membantu memperbaiki kerusakan yang dirasakan ataupun yang bisa muncul pada suatu permasalahan. Individu yang AQ-nya rendah maka semakin besar

kecenderungannyamenyalahkan dirinya sendiri. Sedangkan individu yang AQ-nya tinggi maka semakin besar kecenderungannya untuk menganggap sumber kesulitan itu berasal dari orang lain atau luar dan menempatkan peran individu sendiri pada tempat yang sewajarnya. *Ownership* atau pengakuan merupakan kemampuan individu mengakui akibat kesulitan. Pengakuan memfokuskan pada tanggung jawab yang dipunyai individu selaku penyebab dari kesulitan yang dialami. Individu yang memilki AQ tinggi akan berorientasi pada tindakan meningkatkan kembali tanggung jawab. AQ membantu individu guna meningkatkan rasa tanggung jawab sebagai suatu cara mengembangkan motivasi dalam mengambil tindakan, pemberdayaan dan memperluas kendali. Sedangkan individu yang memiliki AQ rendah maka terjadi menuding orang lain, gagal bertindak, tidak berkembang, menyerah, kinerja berkurang dan membuat marah orang lain.

c. *Reach* (R)

Reach atau jangkauan merupakan mengukur sejauh mana aspek-aspek lain individu dalam merespon kesulitan. Semakin rendah AQ individu, semakin individu beranggapan kejadian-kejadian buruk sebagai bencana, membiarkannya meluas sampai

mengambil kebahagiaan serta ketenangan pikiran individu. Sedangkan semakin tinggi AQ individu maka semakin besar individu membatasi ruang lingkup masalah yang sedang dihadapi. Semakin efektif individu menahan atau membatasi jangkauan kesulitan, individu akan merasa semakin lebih berdaya dan perasaan kewalahan akan berkurang. Menjaga kesulitan supaya tetap berada pada tempatnya akan membuat perasaan frustrasi, kesulitan-kesulitan hidup dan tantangan-tantangan hidup menjadi lebih mudah diatasi.

d. *Endurance* (E)

Endurance atau daya tahan adalah dimensi terakhir pada AQ individu. Dimensi ini merupakan seberapa lama kesulitan akan berlangsung dan seberapa lama penyebab kesulitan akan berlangsung. Individu yang memiliki AQ tinggi akan melihat peluang kesuksesan semakin besar dan menganggap kesuksesan merupakan suatu yang bertahan lama serta menganggap penyebab kesulitan dan masalah suatu hal yang sifatnya sesaat , lekas berakhir, dan kecik peluang akan muncul kembali. Individu dapat meningkat energinya serta optimis dalam berbuat. Individu yang mempunyai AQ rendah pada dimensi ini kemungkinan menganggap kesulitan dan penyebab-penyebabnya sebagai peristiwa yang bertahan lama dan beranggapan peristiwa baik

sebagai suatu hal yang sifatnya sesaat. Individu akan menunjukan jenis respons yang memunculkan perasaan tak berdaya atau kehilangan harapan.[39]

6. Faktor Pembentuk *Adversity Quotient*

Stoltz mengemukakan*adversity quotient*dibentuk dari beberapa faktor yakni:

a. Daya saing

Persaingan berhubungan dengan keinginan serta harapan, dan kesungguhan serta ketekunan yang caranya menentukan bagaimana individu menghadapi hambatan dan ketidakberhasilan dalam kehidupan.

b. Produktivitas

Seseorang yang merespons kesulitan secara destruktif maka kurang produktif dengan orang yang tidak destruktif. Individu yang merespon kesulitan dengan buruk maka akan minim productive serta kinerjanya bertambah buruk dibandingkan individu yang merespon dengan baik kesulitan.

c. Kreativitas

Kreativitas mendorong kebisaan menangani permasalahan yang timbulkan dari sesuatu yang ada. Individu sulit bertindak kreatif apabila individu tidak bisa menghadapi kesulitan.

[39]*Ibid*, hlm. 140-163.

d. Motivasi

Individu yang mempunyai motivasi dapat membuat kesulitan menjadi peluang . Individu yang memiliki motivasi selalu berusaha serta mampu mengatasi permasalahan dalam hidup.

e. Mengambil risiko

Dengan tindakan kemampuan memegang kendali, tidak ada alasan untuk mengambil risiko. Individu merespon kesulitan secara lebih konstruktif bersedia mengambil risiko. Risiko merupakan aspek esensial kemampuan.

f. Perbaikan

Individu wajib melaksanakan perbaikan untuk mencegah supaya selau mengikuti perkembangan Zaman pada karier serta menyangkut individu.

g. Ketekunan

Ketekunan ialah pokok pencapaian serta adversity quotient individu. Ketekunan merupakan kebisaan selalu berusaha, ketika dihadapkan oleh kesulitan-kesulitan dan ketidakberhasilan. Individu yang merespon dengan kesulitan maka cepat berputus asa.

h. Belajar

Belajar ialah keinginan untuk selalu menyatukan serta memproses arah pengetahuan tidak akanberhenti. Respon-respon yang

pesimistis kepada kesulitanakan sedikit belajar dan berprestasi bila dibandingkan pada anak yang mempunyai pola yang lebih optimistis.

i. Merangkul perubahan

Individu dapat mengatasi secara efektif serta mendekap perubahan sehingga kesuksesan dapat tercapai. Perubahan-perubahan kolektif dimulai dari individu sendiri, apabila individu dapat menggubah AQ sekelompok individu lainnya maka individu dapat membuat perubahan langsung dengan efisien.

j. Kegigihan, tekanan, stres dan kemunduran

Seseorang merespon kesulitan dengan tidak baik sering kali lebur pada kemerosotan. Ada yang pelan-pelan berdiri lagi, tetapi terdapat juga yang tidak dapat kembali berdiri. Keuletan dapat membuat individu kembali diri. Seseorang akan menjadi ulet dan akan bangkit kembali dari kemunduran yang besar jika individu tersebut merespon kesulitan dengan positif.[40]

E. Kontribusi *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja.

Mendapat pekerjaan merupakan keinginan besar bagi sebagian besar individu. Dyera zaman sekarang ini untuk mendapatkan suatu pekerjaan juga

[40]*Ibid*, hlm. 93

tidak mudah. Tingginya angka pengangguran, lapangan pekerjaan yang sempit dan besarnya persaingan diantara pencari kerja, terkhusus bagi kalangan mahasiswa adalah sebagian besar dari mereka merasa cemas ketika akan menghadapi dunia kerja. Perasaan cemas menghadapi dunia kerja disebabkan tidak percaya dengan kemampuan yang dipunyai, dan tidak adanya kepastian dimana mereka akan bekerja dan mendapatkan pekerjaan menjadi sebab terjadinya perasaan khawatir, takut, serta cemas pada mahasiswa terhadap peluang mendapat kerja.

Kecemasan merupakan suatu kekhawatiran menimpa suatu kejadian yang mendatang yang belum pasti terjadi serta seperti apa terbentuknya. Kecemasan dapat muncul dan dialami di saat seorang yang berhadapan pada kenyataan serta semakin besarnya tanggung jawab individu dalam hidup. Semacam, umur yang bertambah, hingga individu menggapai pada proses mencari pekerjaan, merancang serta menata kesempatan karir serta berlomba dengan sesama pencari pekerjaan. Perihal tersebut banyak memunculkan perasaan bimbang dan takut yang urang mengasyikkan sehingga membuat transformasi baik secara raga dan sikap, semacam , perasaan risau, khawatir, dan bersalah sebab individu menyangka tidak seluruh permasalahan dapat dituntaskan dengan baik dan dapat menimbulkan perilaku menghindar. Kecemasan yang dirasakan oleh individu tersebut ialah cirri kecemasan yang dapat timbul di saat individu merasa terdapat bahaya yang besar terhadap diri dan mengaitkan kepercayaan terhadap diri. Kesuksesan serta pula karir masa

depan. Sikap tersebut umumnya menjadi hambatan individu buat memperoleh pekerjaan yang inginkan.[41]

Kecemasan menghadapi dunia kerja hendaknya wajib diminimalisir , supaya individu sanggup menghadapi dunia kerja dengan memperoleh pekerjaan sesuai dengan yang diinginkan. *Adversity quotient* dipercaya dapat mengatasi hambatan dalam mencapai kesuksesan masa depan termasuk dalam mengatasi kecemasan menghadapi dunia kerja.

Dalam mewujudkan kompetensi seseorang perlu melakukan langkah-langka yang memungkinkan yang bersangkutan mengambil jalan yang paling tepat. Jalan tepat tersebut berguna untuk melakukan terobosan penting agar kesuksesan menjadi nyata. Menurut Stoltz, sukses pekerjaan dan hidup terutama ditentukan oleh *Adversity Quotient* (AQ).

Teori *Adversity Quotient* dikemukakan Oleh Paul G. Stoltz pada tahun 2000, ia mengamati bahwa kehidupan manusia yang dihadapi dengan masalah dan tantangan. *Adversity quotient* merupakan keahlian individu untuk sanggup bertahan menghadapi kesusahan serta sanggup menghadapi kesulitan dan sanggup melewati keinginan atas kinerja dan kemampuan.

Individu yang memiliki AQ tinggi tidak menyalahkan pihak lain atas kegagalan yang dialami serta bertanggung jawab dalammengatasi masalah. Individu yang memiliki AQ lebih tinggi merasakan berbagai manfaat

[41]Mahbub, *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan Yang Diprediksi Sulit Mendapatkan Pekerjaan*, 2018, Hlm. 2-3.

termasuk kinerja, produktifitas, kreatifitas, kesehatan, ketekunan, daya tahan dan vitalitas yng lebih besar daripada individu yang QA-nya rendah.[42]

Terkait dengan teori diatas, *Adversity Quotient* dapat memberikan kontribusi untuk membantu individu untuk mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja. Orang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi selalu berusaha menemukan cara untuk memecahkan kesulitan dalam menghadapi dunia kerja.

F. Hasil Penelitian Relevan

Penulis lebih dahulu menyajikan hasil penelitian relevan sebelum mengulas mengenai "Kontribusi *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara".

Peneliti hendak mengkaji sebagian buku maupun karya ilmiah lainnya yang bisa dijadikan sebagai rujukan, sumber acuan, serta perbedaan penelitian ini. Sehingga nampak perbandingan antara penelitian ini dengan sebagian karya ilmiah atau buku yang ada sebelumnya. Terdapat beberapa penelitian yang relevan yang menjadi perbandingan serta masukan yaitu:

[42]Aat Sriati, *Adversity Quotient*, 2008. Hlm. 1-2.

1. Dwike Aprillia (2020) meneliti " Hubungan Antara *Adversity Quotient* dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Berbahasa Asing pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana UNS". Pada penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa tingkat akhir program sarjana di universitas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *Adversity Quotient* dan motivasi berprestasi dengan kecemasan berbahasa asing pada mahasiswa tingkat akhir program sarjana di UNS yang signifikan serta arah korelasi dinyatakan bersifat negative. *Adversity Quotient* dan motivasi berprestasi yang dimiliki seseorang semakin tinggi maka kecemasan berbahasa asing yang dialami seseorang akan semakin rendah dan sebaliknya.[43]
2. Penelitian Noor Rachmady (2018) dengan judul " Hubungan *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh graduate Universitas Syiah Kuala". Kesimpulan dari hasil penelitian ini terdapat hubungan antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate* universitas syiah kuala yang signifikan dan berhubungan negative, maka dinyatakan semakin tinggi *adversity quotien*t maka semakin rendah kecemasan menghadapi dunia kerja. *Adversity Quotient* yang dimiliki oleh *fresh graduate* akan mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja pada *fresh graduate*. Kemudian, penelitian ini menunjukan hasil keseluruhan*fresh*

[43]Dwika Aprillia, *Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Berbahasa Asing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana UNS: Psikologi Unsyiah*, 2020, 3(1), Hlm. 97.

*graduate*Universitas syiah Kuala pada *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja, keduanya berada dalam katagori sedang.[44]

3. Penelitian Yennisa Hanifa (2017) dengan judul " Hubungan Antara *Emotional Quotient* Dan *Adversity Quotient* Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada siswa SMK Muhammadiyah Samarinda". Pada penelitian yang sudah dilakukan diperoleh kesimpulan terdapat hubungan antara *Emotional Quotient* terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Samarinda, terdapat hubungan negative dan sangat signifikan.[45]

G. Kerangka Pikir

Kerangka pikir dalam penelitian adalah menjelaskan secara teoritis*adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Dunia kerja ialah tempat orang dapat mengawali karir menjadi tenaga kerja di sebuah lembaga.Ada 4 aspek *Adversity Quotient* ialah, *control*, *origin* dan *ownership, reach* dan *endurance.* Kecemasan menghadapi dunia kerjaterbagi menjadi 3 bagian ialah, reaksi fisik, pemikiran, dan perilaku. Maka kerangka

[44] Noor Rachimady, *Hubungan Adversity Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala,*: *Psikogenesis*, 2018, 6(1), Hlm. 58.

[45]Yunissa Hanifa, *Hubungan antara Emotional dan Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa SMK Muhammadiyah Samarinda : Psikoborneo*. 2017, 5(1). Hlm 52.

berpikir pada penelitian ini ialah " Kontribusi *Adversity Quotient* dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja".

1. X = *Adversity Quotient* merupakan variabel bebas
2. Y = Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan variabel terikat.

H. Hipotesis

Hipotesis ialah suatu jawaban yang sifatnya hanya sesaatmengenai persoalan yang diteliti, hingga data yang diperoleh terbukti.[46]Pada penelitian ini hipotesis yang diuji mengenai ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan antara variabel bebas atau independent terhadap variabel terkait atau dependen. Adapun rumusan hipotesis (Ho) dan hipotesis (Ha) adalah sebagai berikut:

Ho = Ha : Ada hubungan antara adversity quotient (X) dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) pada mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam.

[46]Indra Jaya, *Penerapan Statistic untuk Pendidikan*, (Bandung : Ciptapustaka Media Perintis, 2012),

Ho ≠ Ha : Tidak ada hubungan antara adversity quotient (X) dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) pada mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian tahun 2020 di universitas Islam Negari Sumatera Utara Fakultas Dakwah dan Komunikasi jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.

Table 3.1
Rangkaian Penelitian

Kegiatan	Bulan											
	Fab	**Mar**	**Apr**	**Mei**	**Juni**	**Juli**	**Ags**	**Sept**	**Okte**	**Nov**	**Des**	**Jan**
Pengajukan judul	■											
mengobservasi lapangan		■										
Melakukan studi kepustakaan			■									
Pembuatan proposal penelitian				■	■							
Pelaksana seminar proposal						■						
Revisi proposal penelitian							■					
Pelaksanaan penelitian penelitian								■				
Menyusun hasil penelitian penelitian								■				
Kompri dan Persiapan sidang meja hijau									■	■	■	■

B. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif mengolah angka secara statistik. Kualitatif dilakukan melalui pendekatan dari penelitian dapat disimpulkan dalam rangka menguji hipotesis serta menyadarkan kesimpulan hasil dari sesuatu kemukinan kesalahan tidak diterimanya hipotesis tidak ada. Melalui metode kuantitatif akan didapat signifikansi ketidak samaan kelompok ataupun signifikansi hubungan antar variable yang diteliti.

Berkenaan dengan judul penelitian ini yakni " Kontribusi *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam". Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara suatu variabel dengan variabel lainnya, maka digunakan jenis penelitian korelasi.[47] Penelitian ini hendak mengetahui hubungan antara variabel *Adversity Quotient* dengan variabel kecemasan menghadapi dunia kerja.

C. Populasi dan Sample

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek yang diteliti. Populasi pada penelitian ini sebanyak 283 orang mahasiswa/i. Populasi dalam penelitian

[47]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan gabungan,* (Bandung: Alphabet, 2013), Hlm. 64.

ini adalah mahasiswa/I semester 6, dan 8 jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, mahasiswa tidak sedang berkerja atau tidak memiliki pengalaman kerja.

Tabel 3.2
Sebaran populasi

No	Semester	Jumlah
1	VI-A	36
2	VI-B	34
3	VI-C	37
4	VI-D	35
5	VI-E	34
6	VI-F	31
7	VIII-A	40
8	VIII-B	36
Jumlah		283

(Sumber : Data Mahasiswa Jurusan BPI-FDK-UINSU)

2. Sampel

Sample merupakan sebahagian karakteristik serta sebahagian jumlah dari populasi. Sample pada penelitian ini adalah 141 mahasiwa/I jurusan bimbingan penyuluhan islam dari semester 6, dan 8. Teknik pengambilan sample yang digunakan ialah *Stratified Random Sampling*yang merupakan metode mengambil sample melewati prosedur kualifikasi populasi yang hiteroge dan starta, dari setiap stratum sample dipilih acak sederhana, dan

digabungkan ke dalam satu sample untuk memperkirakan parameter populasi.[48]

Teknik pengambilan sample *stratified random sampling* digunakan dengan tujuan untuk memperoleh sample yang representatif dengan melihat populasi mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam yang berstrata, yaitu terdiri dari tingkatan (semester) yang heterogen atau tidak sejenis. Sehingga peneliti mengambil sample dari semester 6 dan 8 dan masing-masing semester diambil wakilnya sebagai sample.

Peneliti menggunakan rumus Taro Yamane atau Slovin untuk mengetahui jumlah sample yang hendak diteliti. Penggunaan rumus ini jika objek penelitian terdapat 2 katagori. Dibawah ini merupakan Rumus Taro Yamane atau Slovin:

$$\boldsymbol{n = \frac{N}{N.d^2 + 1}}$$

Keterangan:

n : jumlah sample yang dicari

N : populasi penelitian

d : presisi atau kesalahan sampling yang didapat ditentukan berapa saja.

Jika digunakan rumus Taro Yamane akan didapati:

$$\boldsymbol{n = \frac{N}{N.d^2 + 1}}$$

[48]Syaukani, *Metodeologi Penelitian Pendidikan*, (Medan: Perdana Publishing, 2018), Hlm. 14.

$$n = \frac{283}{283.(0,05)^2 + 1}$$

$n = 141$

Dari penggunaan rumus Taro Yamane didapat kesimpulan yakni sample yang digunakan peneliti sebanyak 141 orang mahasiswa/i. Adapun jumlah dari setiap kelas digunakan rumus :

$$\mathbf{n} = \frac{x}{N} \mathbf{x}\ N_1$$

keterangan :

n = Total sampel yang diinginkan setiap kelas

N = Total seluruh populasi

X = Total populasi setiap kelas

N1 = Sampel

Bersumber dari rumus diatas, masing-masing kelas mempunyai sample berjumlah yaitu:

Kelas BPI VI-A $= \frac{36}{283} \times 141 = \frac{5.076}{283} = 18$

Kelas BPI VI-B $= \frac{34}{283} \times 141 = \frac{4.794}{283} = 17$

Kelas BPI VI-C $= \frac{37}{283} \times 141 = \frac{5.217}{283} = 18$

Kelas BPI VI-D $= \frac{35}{283} \times 141 = \frac{4.935}{283} = 17$

Kelas BPI VI-E $= \frac{34}{283} \times 141 = \frac{4.794}{283} = 17$

Kelas BPI VI-F $= \frac{31}{283} \times 141 = \frac{4.371}{283} = 15$

Kelas BPI VIII-A $= \frac{40}{283} \times 141 = \frac{5640}{283} = 21$

Kelas BPI VIII-B $= \frac{36}{283} \times 141 = \frac{5.076}{283} = 18$

Table 3.3
Jumlah Sample Setiap Kelas

No	Kelas	Jumlah Mahasiswa	Sample
1	VI BPI-A	36	18
2	VI BPI-B	34	17
3	VI BPI-C	37	18
4	VI BPI-D	35	17
5	VI BPI-E	34	17
6	VI BPI-F	31	15
7	VIII BPI-A	40	21
8	VIII BPI-B	36	18
Jumlah		**283**	**141**

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian digunakan untuk memperoleh data informasi serta keterangan, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sesuai dengan jenis penelitian. Instrument penelitian yang dipergunakan untuk penelitian digunakan angket yang dibuat melalui adaptasi penelitian sebelumnya. Angket digunakan untuk memberikan pernyataan-pernyataan terstruktur dan terperinci terhadap informasi yang ada dalam peristiwa atau keadaan yang diteliti.[49]

[49]Mahi M. Hikma, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011), Hlm. 72.

Tabel3.4
Pemberian Skor Angket *Adversity Quotient*

No	**Pernyataan *Favorable***		**Pernyataan *Unfavorable***	
	Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	4	Sangat Setuju	1	Sangat tidak setuju
2	3	Setuju	2	Setuju
3	2	Tidak Setuju	3	Tidak setuju
4	1	Sangat Tidak Setuju	4	Sangat setuju

Tabel 3.5
Pemberian Skor Angket Kecemasan

No	Pernyataan *Favorable*		Pernyataan *Unfavorable*	
	Skor	Keterangan	Skor	Keterangan
1	4	Sangat Setuju	1	Sangat Tidak Setuju
2	3	Setuju	2	Tidal Setuju
3	2	Tidak Setuju	3	Setuju
4	1	Sangat Tidak Setuju	4	Sangat Setuju

Penggunaan penskoran intrument pada penelitian ini menggunakan skala likert yang berfungsi untuk memperoleh hasil yang akurat. Tujuanpenggunaan skala likert ialah untuk mengukur variabel yang hendak diteliti yakni, *Adversity Quotient* dan skala kecemasan menghadapi dunia kerja. Model *skala likert* menggunakan empat katagori untuk menjawab, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Terdapat 2 jenis item skor yakni *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* merupakan pertanyaan yang bersamaan dengan pernyataan, sedangkan tem *unfavorable*merupakan penyataan yang tidak bersamaan dengan pernyataan.

Skor yang didapat subjek semakin tinggi maka semakin tinggi pula tingkat*adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, sedangkan, apabila skor didapat objek semakin rendah maka *adversity quotient* menghadapi dunia kerja semakin rendah.

Table 3.6
Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Sumber
Pemikiran	Timbulnya perasaan khawatir yang mengganggu	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8, 9, 10	Sumber:(Nevid, Rethus Dan Greene, Psikologi Abnormal, Terjemah Ilmu Psikologi Umum Indonesia , 2005)
	Beranggapan hal buruk akan terjadi ketika memasuki dunia kerja	11, 12, 13	14,15, 16	
Perilaku	Mengelakkan perbincangan perihal dunia kerja	17, 18	19	
	Memalingkan perhatian terkait dunia kerja.	20, 21, 22, 23	24, 25	
Reaksi fisik	Munculnya gejala-gejala fisik pada individu	26, 27, 28, 29	30, 31, 32	
Jumlah		**17**	**15**	

Table 3.7
Adversity Quotient

Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Sumber
Control	Dapat mengendalikan serta menangani permasalahan yang terjadi	1, 2	3	
Origin dan ownership	Bisa mengidentifikasi sebab adanya masalah	4, 5	6	

	Mempunyai tanggung jawab atas kesulitan yang dihadapi		7, 8	Sumber:(Paul G. Stoltz, Adversity Quotient. Mengubah Hambatan Menjadi Peluang, 2018)
Reach	Mengetahui kesulitan yang memberikan dampak pada hidup	9, 10, 11	12	
	Bisa mengambil pembelajaran serta manfaat dari semua permasalahan yang terjadi	13, 14	15,16, 17	
Endurance	Adanya keyakinan dalam diri bahwa kesulitan yang terjadi hanya sesaat		18	
	Mempunyai sifat yang optimis		19, 20	
JUMLAH		**9**	**11**	

1. Definisi konsep

Ada 2 variabel pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. *Adversity quotient*merupakan variabel bebas (X).
2. Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan variabel terikat (Y).

Supaya terhindar dari salah pengertian dan memusatkan penelitian ini untuk menggapai tujuan maka disediakan definisi operasional penelitian :

1. Variabel bebas

Adversity quotient merupakan kecerdasan yang ada pada diri individu untuk bertahan hidup serta menangani kesulitan.[50]

2. Variabel terikat

Kecemasan menghadapi dunia kerja merupakan kekhawatiran yang dialami individu ketika dihadapkan pada dunia kerja.[51]

2. Definisi Operasional

a. Adversity Quotient

Definisi *Adversity Quotient* pada penelitian ini adalah ditinjau dari aspek *Adversity Quotient* yang diambil dari teori yang dikemukakan oleh Stoltz ialah *control, origin dan ownership, reach dan endurance*.

b. Kecemasan Menghadapi dunia kerja

Definisi kecemasan menghadapi dunia kerja pada penelitian ini adalah ditinjau dari aspek kecemasan menghadapi dunia kerja yang diambil dari teori yang dikemukakan Nuvid, Rathus, dan Greene, yaitupemikiran, perilaku dan reaksi fisik.

3. Uji Instrument

[50]Supardi, *Pengaruh Adversity Quotient Terhadap Prestasi Belajar Matematika*, 3(1), Hlm. 64.

[51]Faridina Khoirannisa, *Dukungan Teman Sebaya dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir*, 2015, 4(4). Hlm. 257.

Analisis data ialah usaha mencari serta menyusun melalui catatan yang diperoleh dari observasi, hasil wawancara dan sebagiannya guna meningkatkan pemahaman peneliti mengenai yang teliti serta menyediakan temuan hasil bagi seseorang. Pengujian hipotesis yang diajukan supaya didapatkan hasil penelitian sementara. Program *SPPS* 17 digunakan untuk membantu dalam perhitungan statistic dengan penggunaan 5% taraf signifikansi.

a. Uji validitas

Validitas ialah alat tolak ukur yang menyatakan ketepatan atau kesahihan suatu instrument. Instrument yang tepat memiliki validitas tinggi. Sedangkan instrument yang tidak tepat artinya mempunyai validitas rendah.

Pengujian validitas instrument, peneliti dalam penelitian ini menggunakan instrument *person product moment*. Rumus yang digunakan ialah:

$$r_{\text{xy}} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{ N \sum X^2 - (\sum X)^2 \, (N. \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi Pearson *product moment*

N : total responden

X : jumlah responden X

Y : jumlah responden Y[52].

Peneliti menggunakan software mis. Excel untuk menganalisis data perhitungan validitas.

b. Uji reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu instrumen yang dipakai sebagai alat yang dipercayai untuk pengumpulan data sebab instrumen itu telah benar .[53]

$$r_{11} = (\frac{n}{n-1}) X \ [1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma_1^2}]$$

Keterangan :

r_{11} : reliabilitas instrumen

n : banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma b^2$: jumlah variasi

σ_1^2 : varian skor

Apabila $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka keseimpulannya butir angket menepati reabilitasi, dengan membandingkan r_{11} hasil perhitungan $r_{tabel.}$[54]

E. Teknik Analisis Data

[52]Anas Sudijono, *Pengantar Statistic Pendidikan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo, 2015), Hlm. 9.
[53] Arikunto, *Prosesur Penelitian ; Suatu Pendekatan Praktek edisi 4*. Hlm, 170.
[54]Mahi Hikmah, *Metode Penelitian*, (Yagyakarta: Graham Ilmu, 2011), Hlm. 199.

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif adalah statistik yang berguna untuk mengumpulkan, mengolah dan menganalisis data, kemudian menyajikannya dengan baik.[55] Membandingkan nilai rata-rata yang diperoleh dari jawaban responden atau pertanyaan pada skala merupakan rumus yang digunakan untuk mengetahui batasan interval.

$$\textbf{Interval} = \frac{\text{Nilai Tertinggi} - \text{Nilai Terendah}}{\text{Kategori}}$$

a. Kategorisasi variabel adversity quotient

$$= \frac{80 - 20}{4} = 15$$

Dari hasil penghitungan diatastinggi interval ialah sebenar 15 dan bisa dikategorikan menjadi seperti dibawah ini:

Tabel 3.8
Kategorisasi Variabel *Adversity Quotient*

Interval	Kategori
Tinggi	>45
Sedang	30 - 44,9
Rendah	15 - 29,9

Dari tiga kategori nilai paling tinggi 4 serta nilai paling rendah 1, maka penentuan nilai interval diawali dari nilai paling rendah 15 – 29,9. Dari

[55]Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabet, 2018), Hlm. 227.

nilai 30 – 44,9 dikategorikan nilai sedang dan nilai >45 dikategorikan nilai tertinggi.

b. Kategorisasi variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja

$$= \frac{128 - 32}{4} = 24$$

Dari hasil penghitungan diatas tinggi interval ialah sebesar 24 dan bisa dikategorikan menjadi seperti dibawah ini :

Tabel 3.9
Kategorisasi Variabel Keharmonisan Rumah Tangga

Interval	Kategori
Tinggi	>72
Sedang	48 – 71,9
Rendah	24 – 47,9

Dari tiga kategori, nilai paling tinggi 4 serta nilai paling rendah 1, maka penentuan nilai interval diawali dari nilai paling rendah 24 – 47,9. Dari nilai 48 – 71,9 dikategorikan nilai sedang dan nilai >72 dikatagorikan nilai tertinggi.

2. Prasyaratan Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui data hasil penelitian berdistribusi normal atau tidak.

Uji yang digunakan adalah uji *kolmogorov-smirnov*.[56] Rumus *kolmogorov-smirnov* adalah sebagai berikut:

1) Penghitungan bilangan baku

Untuk penghitungan bilangan baku, dapat menggunakan rumus:

$$Z_t \frac{X_{t-\bar{X}}}{s}$$

$$(F_T\text{-}F_S)$$

Keterangan :

X : Angka pada data

Z : Transformasi dari angka ke notasi pada distribusi norma

F_T : Probabilitas kumulatif normal

F_S : Probabilitas kumulatif empiris

b. Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas ialah mengetahui variabel yang diteliti terdapat tidaknya hubungan yang bersifat linier. Analisis varians terhadap garis regresi yang akandidapatkan harga F_{hitung} digunakan pada uji lineritas.

Harga F yang didapat setelah itu disimpulakndengan harga F_{tabel} pada taraf signiikan 0,05. Jika kriteria harga $F_{hitung} <$ atau $\neq$ F_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 maka hubungan antara variabel

[56] Wahana komputer, *mengolah data statistik hasil penelitian dengan spss 17*, (Yogyakarta: ANDI, 2018), hlm. 53

bebas dikatakan linier. Sedangkan , apabila $F_{hitung} > F_{tabel,}$ maka hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat tidak linier.[57]

c.Uji Hipotesis

Tujuan uji hipotesis ialah untuk mengukur sampai mana hipotesis diterima pada penelitian ini. Pengujian hipotesis penelitian ini untuk membuktikan ada tidaknya kontribusi *adversity quotient*dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam. Penelitian ini hipotesis yang akan diuji dan dibuktikan berkenaan dengan ada tidaknya hubungan dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengujian hipotesis yang dilakukan merupakan pengujian hipotesis nol (Ho) yang artinya tidak berhubungan sedangkan hipotesis alternatif (Ha) yang artinya berhubungan. Adapun yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

a. Ha ditolak dan Ho diterima apabila nilai signifikan p>0,05.
b. Ha diterima dan Ho ditolak apabila nilai signifikan p<0,05.

Metode uji hipotesis yang dipergunakan dalam penelitian ini ialah *korelasi product moment* serta dibantu dengan penggunaan SPSS 17 untuk analisis. Penggunaan analisis *korelasi product moment Pearson* karena ada 2 variabel yang diteliti dan hendak di korelasi

[57]Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Gabungan*, (Bandung: Alfabet, 2013), Hlm. 289.

dalam penelitian ini. Untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan yang dimiliki dari 2 variabel beserta maksud hubungan. Untuk mengetahui besar korelasi antara variabel dalam penelitian ini dapat menggunakan rumus korelasi sebagai berikut:

$$r_{ry} = \frac{\sum XY}{\sqrt{(\sum X^2)(\sum Y^2)}}$$

Rho atau dilambangkan (r) merupakan nilai korelasi product momen. Apabila nilai r mendekati 1 maka hubungan antara variabel semakin besar. Besaran korelasi antar variabel merupakan pembuktian dari nilai korelasi product moment Pearson. Arah hubungan yang menunjukan diantara variabel yang diuji disimbolkan dengan (+) dan (-). Intensitas hubungan antara variabel ditunjukkan lewat nilai korelasi.[58] Dibawah ini adalah table korelasi beserta artinya.

Tabel3.10
Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi

Nilai	Normal
0,00-0,19	Sangat rendah
0,20-039	Rendah
0,40-059	Sedang
0,60-0,79	Tinggi
0,80-1,00	Sangat tinggi

[58] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* (Bandung: Alfabeta, 2013). Hlm. 182.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Umum Penelitian

1. Profil Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwa dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Universitas islam negeri sumatera merupakan sebuah PTKIN (Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri) dirikan di Medan tahun 1973 yang awalnya merupakan kelembagaan IAIN-SU. Kelembagaan IAIN-SU resmi menjadi UINSU (universitas islam negeri sumatera utara) pada bulan oktober tahun 2014.

Pada bentuk kelembagaan, UINSU sekarang sudah mempunyai 8 fakultas, yaitu fakultas dakwah dan komunikasi, fakultas ekonomi dan bisnis islam, fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan, fakultas syariah dan hukum, fakultas ushuluddin dan studi islam, fakultas sains dan teknologi , fakultas ilmu sosial, serta fakultas kesehatan masyarakat .

Fakultas termuda dari fakultas yang ada di lingkungan IAIN SU adalah fakultas dakwah. Pada rapat dewan Curator/Penyantun IAIN SU dipimpin oleh bapak dewan yang dipimpin oleh ketua Dewan curator/penyantun/gubernurKDH Tk. I IAIN SU. Senin, 22 November 1982 di ruang siding IAIN SU, maka di hasilkanlah diantaranya memutuskan

bahwasanya pada tahun 1983 sampai 1984 IAIN fakultas dakwah sudah buka

.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UINSU mempunyai 4 program studi yaitu, Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI), Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), dan Manajemen Dakwah (MD).

Bimbingan penyuluhan islam merupakan salah satu program studi Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Program studi BPI memiliki visi misi sebagai berikut:

1) Visi

   Masyarakat pembelajar ilmu bimbingan dan penyuluhan di Indonesia yang memilki karakter Islami dan professional.

2) Misi

   a) Melaksanakan pendidikan serta pengajaran berstandar tinggi dalam disiplin ilmu bimbingan penyuluhan islam secara multi dan transdispliner.

   b) Melalukan riset ilmiah pada bidang bimbingan penyuluhan islam untuk membantu penyelesaian masalah masyarakat.

   c) Menyelenggarakan pengabdian dalam mengaplikasikan ilmu bimbingan penyuluhan islam untuk kemajuan serta kesejahteraan masyarakat.

d) Menjalin kerjasama strategis untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan tridarma perguruan tinggi dengan lembaga pemerintahan seta swasta pada bidang bimbingan penyuluhan.

B. Uji Instrumen Penelitian

Pembuatan angket diambil dari adaptasi angket yang diambil dari sumber penelitian sebelumnya oleh Faisal Afif Dewanda dengan judul penelitian penelitian " Hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada Mahasiswa tingkat akhir Uin Walisongo Semarang", mahasiswa studi Psikologi fakultas psikologi dan kesehatan universitas islam negeri Semarang. Dan Haryandi dengan judul penelitian penelitian " Hubungan antara adversity quotient dengan kecemasan menghadapi tantangan dunia kerja pada mahasiswa semester akhir", mahasiswa dari fakultas psikologi universitas negeri Makasar.

Angket diadaptasi dengan meminta izin pada pihak yang bersangkutan diatas. Terdapat 30 butir angket pada variabel Kecemasan (X) serta 38 butir angket untuk variabel*Adversity Quotient* (Y) kemudian, angket di bagikan pada responden untuk dilakukan uji coba instrument penelitian. Ujicoba instrumen dilakukan kepada mahasiswa/I jurusan Akhwal Syakhsiyah Fakultas Hukum Dan Syariah Uinsu semester 6 dan 8 sebanyak 30 responden

, sebelum angket dibagikan pada sample penelitian sesungguhnya kepada mahasiswa jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.

1. **Variabel (X)** ***Adversity Quotient***

a. Uji Validitas

Pada uji validitas dalamuji coba angket yang berjumlah 30 butir angket dibantu dengan menggunakan SPSS, pengujian dilakukan pada mahasiswa/I jurusan akhwal syakhsiyah fakultas hukum dan syariah uinsu semester 6 dan 8 berjumlah 30 orang, memperoleh hasil yaitu nilai r_{tabel} terhadap jumlah sample 30 pada signifikansi 5% didapatkan sebesar 0,361 dari nilai r_{table}. Dari 30 butir item angket dinyatakan 20 butir angket yang valid dengan menggunakan ketetapan $r_{hitung} > r_{tabel.}$

Tabel 4.1
Butir angket variabel *Adversity Quotient*

Item butir angket	r_{hitung}	Keterangan
Item 1	0,491	Valid
Item 2	0,259	Tidak valid
Item 3	0,591	Valid
Item 4	0,355	Tidak valid
Item 5	0,295	Tidak valid
Item 6	0,376	Valid
Item 7	0,338	Tidak valid
Item 8	0,384	Valid
Item 9	0,617	Valid
Item 10	0,255	Tidak valid
Item 11	0,208	Tidak valid
Item 12	0,607	Valid
Item 13	0,225	Tidak valid
Item 14	0,615	Valid
Item 15	0,525	Valid
Item 16	0,495	Valid

Item 17	0,433	Valid
Item 18	0,586	Valid
Item 19	0,448	Valid
Item 20	0,549	Valid
Item 21	0,379	Valid
Item 22	0, 525	Valid
Item 23	0,566	Valid
Item 24	0,645	Valid
Item 25	0,086	Tidak valid
Item 26	0,294	Tidak valid
Item 27	0,454	Valid
Item 28	0,058	Tidak valid
Item 29	0,514	Valid
Itam 30	0,650	Valid

b. Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas, butir angket yang valid pada tahap selanjutnya dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsisten sampai angket tersebut bisa dipercaya. Dengan ketetapan nilai cronbach's alpha >60 maka pada penelitian ini ada 20 jumlah butir angket yang diuji realibilitas hingga dikatakan angket konsisten atau reliabel.

Pada hasil table diketahui nilai cronbach alpha sebesar 0,865 maka 20 item pernyataan angket pada variable "*adversity quotient*" dinyatakan konsisten atau reliabel karena nilaicronbach alpha>0,60. Butir angket dikatakan konsisten atau reliabel dilihat dari nilai r_{hitung} 0,865>r_{table} 0,361 yang didapat darimembandingkan nilai cronbach alphadengan nilai $r_{tabel,}$ pada N = 30 dan taraf signifikan 5% dengan nilai r_{tebel} = 0,361.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	20

2. Variabel Y (Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja)

a. Uji Validitas

Uji validitas dalamuji coba angket yang berjumlah 38 butir angket yang dibantu dengan menggunakan SPSS, pengujian dilakukan pada mahasiswa/I jurusan akhwal syakhsiyah fakultas hukum dan syariah uinsu semester 6 dan 8 berjumlah 30 orang, memperoleh hasil yaitu nilai r_{tabel} terhadap jumlah sample 30 pada signifikasi 5% didapatkan sebesar 0,361 dari nilai r_{table}. Dari 38 butir item angket dinyatakan 32 butir angket yang valid dengan mengunakan ketetapan $r_{hitung} > r_{tabel.}$

Tabel 4.2
Butir uji coba angket variabel kecemasan menghadapi dunia kerja

Item butir angket	r_{hitung}	Keterangan
Item 1	0,552	Valid
Item 2	0,490	Valid

Item 3	0,541	Valid
Item 4	0,773	Valid
Item 5	0,529	Valid
Item 6	0,672	Valid
Item 7	0,484	Valid
Item 8	0,447	Valid
Item 9	0,491	Valid
Item 10	0,562	Valid
Item 11	0,639	Valid
Item 12	0,701	Valid
Item 13	0,604	Valid
Item 14	0,178	Tidak valid
Item 15	0,147	Tidak valid
Item 16	0,609	Valid
Item 17	0,542	Valid
Item 18	0,583	Valid
Item 19	0,150	Tidak valid
Item 20	0,590	Valid
Item 21	0,699	Valid
Item 22	0,113	Tidak valid
Item 23	0,574	Valid
Item 24	0,507	Valid
Item 25	0,399	Valid
Item 26	0,527	Valid
Item 27	0,422	Valid
Item 28	0,547	Valid
Item 29	0,503	Valid
Item 30	0,219	Tidak valid
Item 31	0,249	Tidak valid
Item 32	0,565	Valid
Item 33	0,556	Valid
Item 34	0,622	Valid
Item 35	0,473	Valid
Item 36	0,728	Valid
Item 37	0,786	Valid
Item 38	0,603	Valid

b. Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas, butir angket yang valid pada tahap selanjutnya dilakukan uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat

konsisten sampai angket tersebut bisa dipercaya. Dengan ketetapan nilai cronbach's alpha >60 maka pada penelitian ini ada 32 jumlah butir angket yang diuji realibilitas hingga angket dikatakan konsisten atau reliabel.

Pada hasil table diketahui nilai cronbach alpha sebesar 0,896 maka 32 item pernyataan angket pada variable " kecemasan menghadapi dunia kerja" dinyatakan konsisten atau reliabel karena nilaicronbach alpha> 0,60. Butir angket dikatakan konsisten atau reliabel dilihat dari nilai r_{hitung} 0,896>r_{table} 0,361 yang didapat darimembandingkan nilaicronbach alphadengan nilai $r_{tabel,}$ pada N = 30 dan taraf signifikan 5% dengan r_{tebel} = 0.361.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	32

C. Depenelitian Data Penelitian

Subjek yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa/I jurusan bimbingan fakultas dakwah dan komunikasi universitas islam negeri islam yang sudah memasuki semester 6 dan 8, responden 141 orang. Pembagian angket dilakukan melalui google from, responden diminta mengklik link yang dibagikan mengarahkan untuk mengisiangket melalui handphone atau laptop setiap respondent.

Hasil depenelitian pada kecemasan menghadapi dunia kerja dan *adversity quotient* pada mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam skor diperoleh dengan bantuan *Microsoft excel* dan *SPSS* 17. Secara umum data depenelitian bertujuan memaparkan hasil data yang didapat mengenai kecemasan menghadapi dunia kerja dan *adversity quotient*mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam. Pemaparan tersebut dapatdijabarkan lewat hasil data yang diolah dengan bantuan SPSS 17. Berikut ini merupakan rincian depenelitian setiap variabel:

1. Adversity Quotient

Mengelompokkan sample sesuai dengan katagori, setelah data sudah diolah menggunakan *SPSS* 17.

Tabel 4.3
Distribusi frekuensi dan persentase*adversity quotient* (X) berdasarkan katagori (N=141)

Interval	Katagori	Frekuensi	%
Tinggi	>45	140	99

Sedang	30 – 44,9	1	1
Rendah	15- 29,9	0	0
Jumlah		141	100

Pada table diatas, mengelompokkan interval ke dalam tiga bagian yakni rendah, tinggi dan sedang. Kelompok tinggi pada interval diatas 45 dengan jumlah 140 orang dengan presentasi 99% , katagori sedang antara 30-44,9 berjumlah 1 orang dengan presentasi 1%, dan katagori rendah antara 15-29,9 dengan persentase 0%.

Tabel 4.4
Depenelitian berdasarkan indikator variabel *adversity quotient*

No	**Skor**							
	Indikator	**Ideal**	**Max**	**Min**	**∑**	**Mean**	**%**	**Sd**
1	*Control (3)*	12	12	7	1440	480.00	85.10	21.633
2	*Origin dan ownership (5)*	20	20	9	2299	459.80	81.52	29.592
3	*Reach (9)*	36	36	9	4162	462.44	81.99	43.154
4	*Endurance (3)*	12	12	6	1197	399.00	70.74	61.652
Keseluruhan		80	80	31	9098	9112.99	319.35	156.031

Pada table diatas variabel *adversity quotient*didapat dari angket untuk mengungkap keadaan sesungguhnya mengenai adversity quotient. Selesai diolah melalui penggunaan *software Microsoft excel* serta*SPSS*17 maka diketahui nilai maksimal 80 dan nilai minimum 31. Dari hasil analisis depenelitian jadi didapati total nilai data (∑) = 9098, Mean= 9112.99 dan standar deviasi = 156.031.

2. Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Mengelompokkan sample sesuai dengan katagori, setelah data sudah diolah menggunakan *SPSS* 17.

Tabel 4.5
Distribusi frekuensi dan persentase kecemasan menghadapi dunia kerja (Y) berdasarkan katagori (N=141)

Interval	Katagori	Frekuensi	%
Tinggi	>72	29	21
Sedang	48 – 71,9	92	65
Rendah	24- 47,9	20	14
Total		**141**	**100**

Pada table diatas, mengelompokkan interval ke dalam tiga bagian yakni rendah, tinggi dan sedang. Kelompok tinggi pada interval diatas 72 dengan jumlah 29 orang dengan presentasi 21% , katagori sedang antara 48-71,9 berjumlah 92 orang dengan presentasi 65%, dan katagori rendah antara 24-47,9 dengan persentase 14%.

Tabel 4.6
Depenelitian berdasarkan indikator variabel kecemasan menghadapidunia kerja

No	Skor							
	Indikator	**Ideal**	**Max**	**Min**	**∑**	**Mean**	**%**	**Sd**
1	Pemikiran(16)	64	49	16	4292	268.25	47.56	47.256
2	Perilaku(9)	36	27	9	2083	231.44	41.03	29.117
3	Reaksi fisik(7)	28	28	7	2059	294.14	52.15	50.926
Keseluruhan		**128**	**104**	**32**	**8434**	**793.83**	**140.74**	**127.299**

Berdasarkan tabel diatas variabel *adversity quotient*didapat dari angket untuk mengungkap keadaan sesungguhnya mengenai adversity quotient. Selesai diolah dengan penggunaan *software Microsoft excel*

dan *SPSS* sehingga diketahui nilai maksimal 104 serta nilai minimum 32. Dari hasil analisis depenelitian didapati total nilai data (∑) = 84, 34, Mean= 793.83 dan standar deviasi = 127.299.

D. Uji Analisis Prasyaratan

Analisis prasyarat yaitu uji yang pergunakan untuk prasyaratan analisi yang harus dilakukan sebelum melaksanakan uji korelasi. Menggunakan 2 uji prasyarat dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Variabel berdistribusi normal atau tidaknya pada tiap-tiap variabel dapat diketahui melalui uji normalitas. Penelitian ini mencakup dua variabel X dan Y yakni, kontribusi *adversity quotient* dan kecemasan menghadapi dunia kerja. Uji normalitas kolmogrov-smirnov digunakan pada penelitian serta dibantu dengan penggunaan *SPSS* 17. Cara analisis uji prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis disebut dengan analisis kolmogrov-smirnov. Uji hipotesis nol menyatakan sample bersumber dari populasi berdistribusi normal jika dilihat dari sample total. Apabila signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistibusi normal. Sebaliknya, apabilanilai signifikansi (Sig.) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.7
Uji Normalitas *Kolmogrov Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		adversity quotient	kecemasan
N		141	141
Normal Parameters[a,,b]	Mean	64.52	59.79
	Std. Deviation	7.429	13.205
Most Extreme Differences	Absolute	.072	.048
	Positive	.072	.046
	Negative	-.048	-.048
Kolmogorov-Smirnov Z		.861	.571
Asymp. Sig. (2-tailed)		.449	.900

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

Dalam table SPSS,didapat nilai signifikansi asiymp. Sig. (2-tailed) *adversity quotient* sebesar 0,449 dan kecemasan menghadapi dunia kerja sebesar 0,900, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Hal ini dilihat Sig.(2tailed) >0.05 maka sinkron berdasarkan ketetapan pada uji normalitas *kolmogrov sirnov*.

Tahapan selanjutanya uji normalitas dilakukan seperti dibawah ini:

a. Uji Normalitas Data *Adversity Quotient*

Pada uji hipotesis menunjukan bahwa data berdistribusi normal (Ho) dan data sample tidak berdistribusi (Ha), menggunakan statistic uji kolmogrov. Ho ditolak jika Sig lebih kecil dari 0,05. Dari hasil data

bahwa *adversity quotient* berdistribusi normal, dilihat dari hasil *SPSS* didapat Sigh. = 0,449 maka, sig. > α (0,449>0,05).

b. Uji Normalitas Data Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja

Pada uji hipotesis menunjukan bahwa data berdistribusi normal (Ho) dan data sample tidak berdistribusi (Ha), menggunakan statistic uji kolmogrov. Ho ditolak jika Sig lebih kecil dari 0,05. Dari hasil data bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja berdistribusi normal, dilihat dari hasil *SPSS* didapat Sigh. = 0,900 maka, sig. > α (0,900>0,05).

2. Uji Linieritas

Tabel 4.8
Hasil uji *adversity quotient* (X) dengan kecemasan menghadapi dunia kerja (Y)

Variabel	F	Signifikansi	Keterangan
X-Y	**2.778**	**0.000**	**Linier**

Pada table diatas dapat dilihat F_{hitung} (2.778) < F_{tabel} (3.91), diketahui nilai signifikansi 0,000 ≤ 0,05. Artinya, data setiap variabel X bersifat linier. Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan bahwa nilai masing-masing signifikansi linier adalah 0,000 ≤ signifikansi yang ditetapkan (0,05).

3. Uji Hipotesis

Tabel 4.9
Hasil Uji Koefisien Korelasi Peersaon *adversity quotient* dengan menghadapi dunia kerja
Correlations

		adversity qoutient	kecemasan menghadapi dunia kerja
adversity qoutient	Pearson Correlation	1	-.646**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	141	141
kecemasan menghadapi dunia kerja	Pearson Correlation	-.646**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	141	141

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

Berdasarkan hasil *SPSS* , menunjukan nilai (2-tailed) dari *adversity quotient* menghadapi dunia kerja adalah 0,000.Memperoleh signifikansi p>0,05 maka hipotesis diterima. Jadi bisa disimpulkan variabel *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dinyatakan terdapat hubungan. Nilai pearson correlation moment dilihat untuk mengetahui besar hubungan antar variabel, semakin besar hubungan antara variabel jika nilai mendekati 1. Ada hubungan negative dengan tingkat korelasi tinggi antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja , yang didapat dalam penelitian ini dengan hasil sebesar -0,646.

Uji Signifikansi

Pengujian signifikansi bertujuan untuk mengetahui apakah terhadap hubungan yang signifikansi atau tidak antar variabel tersebut.

1. Menentukan Hipotesis

Ho : Tidak ada hubungan antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Ha : Ada hubungan antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

2.Kriteria Pengujian

Jika signifikansi > 0,05 maka Ho diterima.

Jika signifikansinya < 0,05 maka Ho ditolak.

3.Membuat Kesimpulan

Dari output didapat signifikansi sebesar 0,000 . karena signifikansi < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima , jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *Adversity Quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa jurusan bimbingan penyuluhan islam fakultas dakwah dan komunikasi di universitas islam negeri sumatera utara yakni, kepada mahasiswa tingkat akhir semester 6 dan 8. Subjek penelitian ini berjumlah 141 responden yang semuanya mahasiswa

jurusan bimbingan penyuluhan islam. Mahasiswa yang sudah memasuki tingkat akhir mulai berpikir mengenai masa depannya dan mulai membuat rancangan seperti apa nanti masa depannya setelah lulus dari perguruan tinggi. Dunia kerja merupakan salah satu masalah utama yang akan dihadapi, berbagai permasalahan tersebut muncul sebab mahasiswa hendak dihadapkan pada kesulitan mencari kerja, besarnya kompetisi diantar para pencari kerja, sempitnya lapangan pekerjaan serta semakin meningkatnya angka pengangguran dan lain sebagainya yang membuat tidak sedikit mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan.

Korelasi koefisensi diperoleh pada penelitian ini sebesar 0,646 yang didapat dari hasil uji hipotesisi dari penggunaan teknik korelasi *product moment pearson*, serta menggunakan program SPSS 17, maka dinyatakan ada hubungan negative antara variabel*adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, besar hubungan antara variabel terbilang tinggi. Pada penelitian ini dapat disimpulkan hipotesis yang diperoleh diterima. Semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja. Sedangkan semakin rendah adversity quotient maka semakin tinggi kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja.

Stoltz menyatakan bahwa *Adversity Quotient* adalah kemampuan individu dalam menghadapi masalah yang dianggap sulit namun ia tetap berusaha untuk menyelesaikannya dengan sebaik-baiknya supaya manjadi individu yang memiliki kualitas baik, hal ini terbentuk apabila didalam diri

individu terdapat dimensi keyakinan dan kepercayaan diri dalam memelesaikan persoalan. Tingkat kemampuan yang dimiliki mahasiswa dapat berdampak pada kesanggupan menjalani dan mampu member manfaat besar bagi kesuksesan.

Dari data hasil yang diperoleh pada penelitian ini maka dapat disimpulkan mahasiswa semester 6 dan 8 jurusan bimbingan penyuluhan islam mayoritas 99% memiliki *Adversity Quotient* tinggi sedangkan sisanya hanya 1% yang memiliki AQ sedang sehingga tidak ada AQ yang rendah. Tingginya tingkat *adversity quotient* pada mahasiswa memperlihatkan bahwasanya mahasiswa dalam penelitian ini mempunyai control yang sangat baik ketika sedang berhadapan dengan permasalahan atau dalam keadaan sulit. Mahasiswa mampu mengetahui permasalahan yang memberikan dampak pada hidupnya dan dapat mengambil hikmah atau pembelajaran dari semua kesulitan yang dialami.

Dari perhitungan hasil data pada penelitian ini didapat dalam variabel kecemasan menghadapi dunia kerja sebagian besar masuk dalam katagori sedang dengan jumlah presentasi 65% dan katagori rendah sebesar 21% sedangkan untuk katagori tinggi sebesar 14%. Bersamaan dengan penelitian ini maka dapat dilihat bahwa mahasiswa masih mempunyai kecendrungan rasa cemas menghadapi dunia kerja. Kecemasan menghadapi dunia kerja dalam penelitian ini mahasiswa cenderung tidak optimis masuk ke dalam dunia kerja. Mahasiswa berpikir sulit untuk memiliki pekerjaan , tidak yakin

dengan kemampuannya, mengalihkan pembicaran seputar dunia kerja dan mengalami reaksi fisik seperti pusing dan sulit tidur ketika mendengar semakin sempitnya lapangan pekerjaan dan ketika membayangkan akan bekerja dimana setelah lulus dari perguruan tinggi.

Adversity quotient yang terdapat pada diri mahasiswa berkontribusi dapat menurunkan tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja.Seseorang yang mempunyai *adversity quotient* yang tinggi tetap berusaha mendapatkan cara untuk memecahkan kesulitan dalam menghadapi dunia kerja dan selalu optomis dalam mencapai kesuksesan masa depan.

Pada penelitian ini ditemukan sebagian besar kecemasan pada mahasiswa dalam katagori sedang dan di dalam penelitian ini sebagian besar *adversity quotient* dikategorikan tinggi. Dari hasil temuan pada penelitian ini dibuktikan bahwa *adversity quotient* mempunyai hubungan dengan kecemasan menghadapi dunia kerja.

Penelitian terdahulu memperkuat hasil penemuan dalam penelitian ini yang mengulas kontribusi *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja sehingga menguatkan penemuan yang ada. Penelitian terdahulu yang mengulas *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, disajikan guna memperkuat penemuan yang ada pada penelitian ini.

Penelitian Yennisa Hanifah menemukan bahwa individu yang memiliki *Adversity Quotient* dapat mengurangi tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja yang dikarenakan pemikiran reaksi fisik, suasana hati

serta perilaku oleh karena itu individu akan lebih berpikir rasional dan kritis serta memiliki kegigihan dan selalu optimis menghadapi segala jenis kecemasan yang dialami.

Selanjutnya, penelitian Noor Rachmady menemukan bahwa seseorang yang mempunyai*adversity quotient* yang tinggi dapat menjadikan seseorang tidak mudah menyerah menanggulangi kecemasan oleh karena seseorang yang mempunyai tingkat AQ tinggi akan bersemangat untuk bisa menyelesaikan suatu hal dengan baik. Orang yang memiliki AQ tinggi cenderung memiliki perilaku yang tidak mudah putus asa, motivasi yang besar, tekun serta ulet. Sehingga individu dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik ataupun sanggup lepas dari hambatan. Sebagian aspek inilah yang dapat minimalisir kecemasan.

Bersumber pada uraian diatas, bahwa memasuki dunia kerja mahasiswa akan menghadapi bermacam hambatan atau kesulitan yang akan dialami dalam menghadapi dunia kerja. Namun, untuk menggapai kesuksesan di dunia kerja nantinya, mahasiswa harus sanggup menghadapi serta mengatasi kecemasan. Allah SWT. telah menyampaikan lewat firmannya berkenaan kecemasan menghadapi dunia kerja yakni pada Q.S. al-Asyirah ayat 1-8.

Artinya : Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu,yang memberatkan punggungmu? dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu,karena

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmu lah hendaknya kamu berharap.

Berdasarkan surah diatas dapat memberikan makna yaitu dari setiap kesulitan yang ada dalam kehidupan kita, maka akan ada jalan kemudahan untuk menyelesaikan kesulitan yang dialami dengan kesungguhan. Adversity quotient member kontribusi pada individu untuk selalu optimis dan memahami arti sebenarnya dari suatu kesulitan atau hikmah dari kesulitan sehingga terus berusaha mencari jalan untuk keluar dari masalah dengan kesungguhan.

F. Keterbatasan Peneliti

Penulis sadar bahwa penelitian ini belum cukup sempurna karena masih ditemukan kekurangan pada penelitian ini. Perihal kekurangan pada penelitian ini ialah peneliti tidak dapat langsung bertatap muka dengan

respondent disebabkan, kondisi pedemi covid-19 yang tidak memukinkan peneliti dan responden bertatap muka hal ini dilakukan karena mengikuti peraturan pemerintah untuk menjaga jarak satu dengan yang lainnya. Adapun hal lain disebabkan oleh beberapa faktor antaranya, tidak bersungguh-sungguhnya atau terpaksaan responden untuk mengisi angket penelitian, intruksi pengisian angket hanya ditulis sehingga tidak dapat dijelaskan secara langsung oleh penelitian, dan faktor lain yang tidak diketahui peneliti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan di jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara mendapatkan hasil yakni, data yang diperoleh 141 responden. Kriteria responden yaitu mahasiswa/I jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang sudah memasuki semester 6 dan 8. Nilai signifikan korelasi sebesar 0.000 < 0.05, maka ada hubungan negative antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja. Tergolong tinggi, besar hubungan antara dua variabel. Kondisi tersebut mengindikasi, semakin tinggi *adversity quotient* maka, semakin rendah kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja, sedangkan semakin rendah *adversity quotient* maka, semakin tinggi kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja. Kondisi tersebut terjadi sebab AQ yang ada pada mahasiswa dapat mempengaruhi kecemasan menghadapi dunia kerja sehingga mereka mampu mengatasi kecemasan tersebut.

B. Saran

Peneliti hendak memberikan beberapa saran:

1. Kepada mahasiswa/i

Mahasiswa/I harus mempertahankan bahkan dapat menambah adversity quotient yang telah dipunyai dengan menambah kualitas diri serta ilmu pengetahuan untuk tetap optimis dalam menghadapi situasi sulit dalam menghadapi dunia kerja guna untuk mencapai kesuksesan. Meningkatkan *adversity quotient* diharapkan dapat mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja.

2. Kepada institusi

Selaku wadah serta tumpuan, institusi pendidikan universitas diharapkan mampu meningkatkan adversity quotient mahasiswa/i sehingga dapat mengurangi kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja dikarenakan masih banyak terdapat mahasiswa yang merasa cemas ketiak akan dihadapkan dengan dunia kerja.

3. Kepada peneliti berikutnya

Peneliti berikutnya yang hendak melakukan penelitian tentang adversity quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja dianjurkan supaya lebih diperhatikan yang bisa memengaruhi hasil pada penelitian semacam, membuat perluasan skala dan variabel-variabel lain yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

Ad-Diyah Aksioma. 2017. *Adversity Quotient Dalam Perspektif Al-Qur'an*. 4 (2).

Al-Husain Abi-Al Qasim. 2009. *Lafas Al-Quran*. Damaskus. Dar'al-Qalam.

Annisa Fitri Dona. 2016. *Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5 (2).

Aprillia Dwika. 2020. *Hubungan Antara Adversity Quotient Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Berbahasa Asingpada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana UNS*. 3 (1).

Aprillia Kusuma. 2016. *Hubungan Antara Kecemasan Terhadap Karir Masa Depan Dan Konsep Diri Akademik Dengan Prokrastinasi Penelitian Pada Mahasiswa*. 11 (1). 24-35.

Arikunto. Tt. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Presentasi Edisi IV.*

Azhari Riki. 2016. *Hubungan Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala.* 2 (2). 23-29.

Bastaman Djunihanna Hanna. 2016. *Integrasi Psikologidengan islam: Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta : Pustaka pelajar.

Fauziyah Khoirannisa Faradina. 2015. *Dukungan Sosial Sebaya dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 4 (4). 225-261.

Hanifa Yennisa.*Hubungan antara Emotional Qoutent dan Adversity Quotient dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada siswa SMK Muhammadiyah Samarida*. 5 (1).

Hartono. 2013. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenanda Mediagrup

Hikmah Nahi M. 2011. *Metode Penelitian.* Yogyakarta: Graham Ilmu.

Nadziri Mahbub. *Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Dengan Jurusan yang di Prediksi Sulit Mendapat Pekerjaan.*

Nevid, Jeffrey S. 2005. *Psikologi Abnormal, terjemah tim psikologi universitas Indonesia,* edisi ke-5 jilid 1. Jakarta : Erlangga.

Nugroho. 2010. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Tantangan Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Yogyakarta.*

Nurhayati, *Pengaruh Adversity Quotient dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prestasi Belajar Matematika*. 3(1). 72-77.

Ratlus S. J. Nevid. 2003. *Psikologi Abnormal, jilid 1 edisi ke-5 Terjemah. Tim Fakultas Psikologi UN.* Jakarta : Erlangga.

Sudjiono. 2015. *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Safari Triantoro. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Samreen. 2013. *Locus of Control and Dealt Anxiety Among Police Person* . 28 (2).

Shivaranjani. 2014. *Adversity Quotient: One Stop Solution To Combat Attrition Rate Of Women In Indian It Sector*. 1 (5).

Sriati Aat. 2008. *Adversity Quotient*.

Stoltz G. Paul, Phd. 2018. *Adversity Quotient : Mengubah Hambatan menjadi Peluang,* terjemah. Hernaya. Jakarta : PT. Gramedia Widisarana Indonesia.

Stuart W. Gail. 2006. *Buku Saku Keperawatan Jiwa.* Ahli Bahasa: Ramona P. Kepoh. Jakarta: EGL .

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Gabungan. Bandung*: Alfabeta .

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta

Supari. Pengaruh *Adversity Quotient Terhadap Prestasi Belajar Matematika*. 3 (4). 61-71.

Syaukani. 2018. *Metodelogi Penelitian Pendidikan.* Medan: Perdana Publishing.

Wahana Komputer. 2018. *Mengolah Data Statistik Hasil Penelitian Dengan SPSS 17*. Yogyakarta: ANDI.

Jaya. 2012. *Penerapan Statistic untuk Pendidikan.* Bandung : Ciptapustaka Perintis.