

Kecemasan Akademik dan *Adversity Quotient*: Studi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar

Academic Anxiety and Adversity Quotient: a Study on Students Writing Their Thesis in Makassar

Muh. Nurhalim Syam, Sitti Syawaliah Gismin
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Email: muhnurhalimsyam@gmail.com

Abstrak

Skripsi adalah karya ilmiah yang harus diselesaikan oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana, ini biasanya dilakukan selama semester delapan atau tahun keempat. Pada tahap ini, mahasiswa cenderung cemas karena adanya ketakutan dan khawatir tidak dapat menyusun skripsi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 350 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan skala *adversity quotient* dan skala kecemasan akademik kemudian dianalisis dengan menggunakan uji korelasi *pearson's product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Kota Makassar dengan signifikansi > 0.05 dan *person correlation* sebesar 0.028 yang berarti *adversity quotient* memiliki hubungan sebesar 2,8% terhadap kecemasan akademik. Hasil menunjukkan bahwa 97,2% kecemasan akademik dipengaruhi faktor lain dari luar *adversity quotient*. Ini mengimplikasikan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor lain.

Kata Kunci: *Adversity Quotient*, Kecemasan Akademik, Mahasiswa.

Abstract

Thesis is a scientific work that must be completed by students to obtain a bachelor's degree, this is usually done during the eighth semester or fourth year. At this stage, students tend to be anxious because of the fear and worry of not being able to compile a thesis well. This study aims to analyze the relationship between adversity quotient and academic anxiety in students who are preparing a thesis in Makassar City. This research method uses a quantitative approach with a sample size of 350 respondents selected through purposive sampling technique. Data collection was carried out with the adversity quotient scale and academic anxiety scale and then analyzed using Pearson's product moment correlation test. The results of this study indicate that there is no significant relationship between adversity quotient and academic anxiety in students working on a thesis in Makassar City with a significance > 0.05 and a person correlation of 0.028 which means that adversity quotient has a relationship of 2.8% to academic anxiety. The results show that 97.2% of academic anxiety is influenced by other factors from outside adversity quotient. This implies the need for further research to identify and understand other factors.

Keywords: *Adversity Quotient, Academic Anxiety, College Students.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses memberikan pengetahuan dan pengembangan diri kepada siswa tentang nilai-nilai, perspektif hidup, dan kemampuan untuk mencapai kebahagiaan hidup. Siswa yang mendaftar di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa karena perguruan tinggi adalah salah satu institusi pendidikan formal. Skripsi adalah karya ilmiah yang harus diselesaikan oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana, ini biasanya dilakukan selama semester delapan atau tahun keempat. Hal ini

sesuai dengan Pasal 17 Ayat (1) Huruf d Undang-Undang No. 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi yang menetapkan batas waktu studi paling lama tujuh tahun akademik untuk program sarjana dan diploma empat/sarjana terapan, dengan beban belajar minimal 144 SKS. Dalam penulisan skripsi, mau tidak mau mahasiswa akan menemui berbagai kendala yang dapat menimbulkan permasalahan psikologis.

Dinamika mahasiswa dalam menyusun skripsi berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Untuk menyelesaikan skripsi, mahasiswa harus memiliki niat, kemauan, dan motivasi yang kuat. Mereka akan terkena dampak dari proses menyusun skripsi dalam waktu yang lama. Salah satu efeknya adalah cemas karena adanya ketakutan dan khawatir tidak dapat menyusun skripsi dengan baik.

Dalam penelitian yang dilakukan Julita (2015) menyatakan bahwa beberapa hal yang mungkin menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi mereka yakni mencari materi atau judul skripsi serta masalah dari fenomena yang ditemukan kepada dosen pembimbing. Menurut Darmono (2002), tantangan dan ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan dengan kegiatan dan fenomena di masa lalu atau masa depan dapat menyebabkan masalah di masa yang akan datang.

Berdasarkan pembahasan di atas, dinamika mahasiswa dalam mengerjakan skripsi bervariasi. Aristawati, Pratitis, dan Ananta (2020) menyatakan bahwa kecemasan akademik adalah kondisi di mana pola pemikiran, respons fisiologis, dan perilaku terganggu karena khawatir tentang kinerja yang buruk saat menyelesaikan tugas akademik. Agustiar dan Asmi (2010) menambahkan bahwa dampak kecemasan mencakup kesulitan dalam menjaga fokus dan perhatian.

Kecemasan akademik adalah masalah besar yang dapat mempengaruhi cara mahasiswa mengelola kewajiban dan tanggung jawab akademik mereka, terutama saat mereka sedang menyusun skripsi. Ottens (dalam Aristawati, 2020) menjelaskan kecemasan akademik adalah ketika seseorang terlalu khawatir tentang berbagai tugas akademik. Pada dasarnya kecemasan dalam tingkat normal adalah sesuatu yang sehat dan normal apabila individu sedikit mencemaskan aspek-aspek yang terjadi dalam kehidupannya (Nevid, 2005).

Beberapa mahasiswa semester akhir mengalami kecemasan akademik dalam penyelesaian tugas akhir mereka. Hal ini disebabkan karena mencari judul, membaca referensi, berhadapan dengan dosen pembimbing, hingga ujian akhir skripsi yang akan membuat perilaku menjadi negatif dan tidak rasional. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akan berdampak pada penurunan konsentrasi dan menurunnya hasil belajar. Hal tersebut didukung oleh Maddox (Lestari, W., & Wulandari, D, 2021) yang mengatakan bahwa kecemasan yang berlebihan mempunyai dampak negatif karena membuat siswa terkena tekanan psikologis, menurunkan perhatian dan konsentrasi, serta berujung pada buruknya hasil belajar.

Stoltz (2000) mengemukakan bahwa *Adversity Quotient* (AQ) adalah kemampuan mengatasi kesulitan. *Adversity Quotient* (AQ) berasal dari cara seseorang memandang dan menghadapi tantangan dalam hidup. Orang dengan AQ tinggi mampu menangani situasi sulit dan tantangan dalam hidup. Orang yang memiliki nilai AQ tinggi cenderung memiliki ketahanan dalam hidup dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. AQ yang tinggi juga membuat kebal terhadap perasaan putus asa dan tidak mampu menghadapi masalah. Sebaliknya, jika seseorang memiliki AQ yang rendah maka cenderung tidak stabil dan mudah menyerah ketika menghadapi situasi sulit.

Dalam konsep *adversity quotient* yang tinggi menunjukkan bahwa individu yang pernah mengalami kesulitan cenderung merasa bertanggung jawab atas permasalahan yang dihadapinya, memiliki kendali atas permasalahan tersebut dan mampu menemukan solusi atas permasalahan tersebut, demikian pula dengan mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi disaat merasakan tanda-tanda kecemasan atau kecemasan akademik tentunya hal tersebut dapat dikendalikan dengan baik.

Stoltz (2000) menjelaskan bahwa *adversity quotient* adalah suatu ukuran yang berarti dan merupakan rangkaian alat yang dirancang untuk membantu individu bertahan dan mengatasi berbagai tantangan. Idealnya, mahasiswa memiliki *adversity quotient* yang tinggi agar tidak mudah menyerah dalam berbagai aktivitas akademik, termasuk dalam hal ini skripsi. Kegagalan dalam menghadapi kendala dan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi pada akhirnya dapat mengakibatkan kecemasan akademik. Dengan demikian, AQ berperan penting dalam mengatasi berbagai kesulitan. Mahasiswa sendiri juga sangat membutuhkan tingkat AQ yang memadai untuk menghadapi setiap permasalahan baik dalam bidang akademik maupun non akademik.

Adversity Quotient merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai sejauh mana seseorang mampu mengatasi tantangan dan hambatan yang dihadapinya dalam memikul tanggung jawab dalam

waktu yang bersamaan. Namun sebaliknya, jika keinginan individu tidak terpenuhi dalam kondisi tertentu, maka *adversity quotient* seseorang dapat tergolong rendah.

Adversity Quotient

Adversity Quotient (AQ) pertama kali dikembangkan oleh Paul G. Stoltz tentang temuan penting untuk memahami taraf menggapai kesuksesan, oleh karena itu *adversity quotient* merupakan sikap terhadap internalisasi keyakinan. *Adversity quotient* adalah kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan hidupnya dan ukuran bagaimana seseorang merespons kesulitan. Stoltz (2000) menyebut *adversity quotient* sebagai kemampuan menghadapi dan mengatasi tantangan, masalah, atau kesulitan, serta kemampuan mengubahnya menjadi peluang untuk mencapai kesuksesan yang lebih besar. Seseorang yang mampu bertahan dan mengatasi kesulitan hidup, dapat mencapai kesuksesan dalam hidup. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *adversity quotient* menurut Stoltz (2000) yakni kecerdasan, produktivitas dan motivasi. Stoltz (2000) mengemukakan beberapa dimensi diantaranya, *control* (kendali), *origin & ownership* (asal usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan), dan *endurance* (daya tahan).

Kecemasan Akademik

Ottens (1991) menyatakan bahwa kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang mengindikasikan kecemasan yang berlebihan terhadap berbagai tuntutan akademik. Kecemasan akademik ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, ketakutan dan gelisah yang berlebihan terhadap tugas-tugas akademik. Kecemasan ini terjadi dalam berbagai situasi akademik, seperti mengikuti ujian, mengerjakan tugas dan biasanya dialami oleh Mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan akademik menurut Ottens (1991) yakni tuntutan akademik yang tinggi, manajemen waktu yang buruk, kurangnya dukungan social, dan perfeksionisme. Ottens (Situmorang, 2017) mengemukakan bahwa dimensi kecemasan akademik yaitu *patterns of anxiety-affecting mental activity* (wujud aktivitas mental dari kecemasan), *misdirected attention* (tidak konsentrasi), *physiological distress* (distres secara fisik), dan *inappropriate behaviors* (perilaku tidak pantas).

METODE PENELITIAN

Responden

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 350 Responden (Laki-Laki = 120, Perempuan = 230). Subjek berusia antara 20-25 Tahun (20 Tahun = 23, 21 Tahun = 102, 22 Tahun = 162, 23 Tahun = 40, 24 Tahun = 13, dan 25 Tahun = 9) yang berdomisili di Kota Makassar. Subjek dikumpulkan secara *non probability* dengan jenis *purposive sampling* melalui penyebaran skala *online* dan *offline*.

Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan dengan skala *adversity quotient* dan skala kecemasan akademik yang dikontruk oleh peneliti. Adapun nilai reliabilitas untuk skala *adversity quotient* 0.810 dengan nilai validitas yang baik yakni nilai faktor loading yang positif dan RMSEA 0.045, untuk nilai reliabilitas kecemasan akademik 0.764 dengan nilai validitas yang baik yakni nilai faktor loading yang positif dan RMSEA 0.044.

TEKNIK ANALISIS DATA

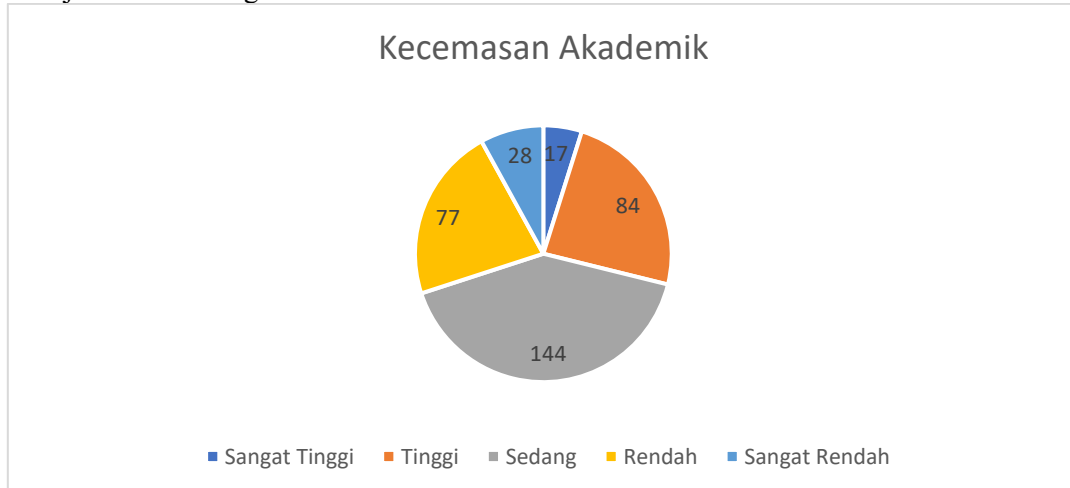
Teknik analisis data dilakukan dengan beberapa metode, termasuk uji deskriptif, uji asumsi seperti uji normalitas dan uji linearitas, serta uji hipotesis menggunakan korelasi *product-moment*. Uji deskriptif memberikan gambaran demografis tentang temuan penelitian. Uji normalitas bertujuan untuk mengevaluasi distribusi data yang normal, sementara uji linearitas memeriksa hubungan linear antara variabel. Korelasi *product-moment* digunakan untuk mengukur hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

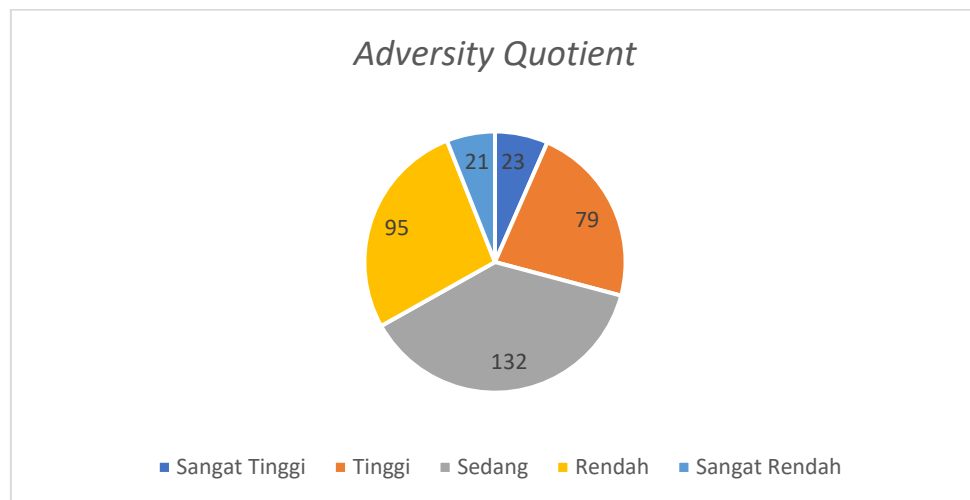
Hasil Analisis Data

Penelitian ini menghasilkan beberapa temuan, yaitu: 1) gambaran deskriptif mengenai subjek, 2) hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, serta 3) koefisien hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan akademik

pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Secara deskriptif, hasil penelitian terkait subjek adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Frekuensi Kategorisasi Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Kota Makassar



Gambar 2. Frekuensi Kategorisasi Tingkat Adversity Quotient pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Kota Makassar

Dalam menganalisis hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar, hasil korelasional menunjukkan temuan sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Hipotesis:

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
Adversity Quotient dan Kecemasan Akademik	0.028	0.606	350	Tidak Signifikan

Dari hasil analisis ini menunjukkan bahwa korelasi *pearson product moment* diperoleh nilai korelasi sebesar 0.028 dengan arah yang positif atau searah. Dengan arah signifikansi 0.606. Berdasarkan kriteria di atas maka dapat kita simpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut tidak signifikan, oleh karena itu signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0.606 > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima, dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak, yang mengindikasikan tidak adanya hubungan antara *adversity quotient* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

PEMBAHASAN

Hasil *uji correlation* yang telah dilakukan menunjukkan nilai Sig. 0.734 atau > 0.05 , yang menunjukkan kesimpulan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak. Ditolaknya H_1 menunjukkan bahwa tidak

ada hubungan dan tidak signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar. Untuk nilai *correlation coefficient* sebesar 0.028 yang berarti sangat rendah.

Kecemasan akademik disebabkan oleh banyak faktor seperti tuntutan akademik, manajemen waktu yang buruk, kurangnya dukungan sosial dan perfeksionisme (Ottens, 1991). Salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah manajemen waktu yang buruk. Mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik cenderung menunda pengerjaan skripsi hingga mendekati batas waktu yang ditentukan. Kebiasaan menunda ini sejalan dengan salah satu aspek kecemasan akademik yang diungkapkan oleh Ottens (1991), yaitu perilaku tidak tepat (*inappropriate behaviors*). Dalam hal ini, mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik sering kali menunjukkan perilaku akademik yang kurang produktif, seperti menunda-nunda tugas penting, termasuk skripsi.

Berdasarkan nilai *mean* dari setiap aspek kecemasan akademik, nilai tertinggi terdapat pada aspek 3 yakni distress secara fisik. Hal ini menunjukkan bahwa subjek mengalami gejala kecemasan akademik seperti ketegangan otot, berkeringat, jantung berdebar, tangan gemetar, dll, yang mengindikasikan bahwa subjek belum menunjukkan perilaku yang tidak tepat. Sedangkan nilai terendah terdapat pada aspek 4 yakni perilaku kurang tepat. Hal ini berarti subjek masih sedikit menunjukkan perilaku kurang tepat seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati & Widuri (2014), yang juga menemukan bahwa *adversity quotient* tidak memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan akademik. Idealnya, mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik saat menyusun skripsi harus memiliki *adversity quotient* yang tinggi agar mampu mengurangi kecemasan yang mereka rasakan. Hal ini didukung oleh penelitian Rasyidin, U., dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan akademik dalam menyelesaikan skripsi, seperti yang ditemukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.

Aspek-aspek dalam *adversity quotient* berperan penting dalam membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk mencegah dan mengurangi kecemasan akademik. Jika aspek-aspek tersebut terpenuhi dengan baik, hal ini dapat mencegah penurunan *adversity quotient* yang berpotensi menyebabkan meningkatnya kecemasan akademik. Namun, dalam penelitian ini, tidak ditemukan hubungan signifikan antara *adversity quotient* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yakni: 1) Program Studi, program studi dapat memunculkan kecemasan dalam diri mahasiswa dimana terdapat perbedaan stressor akademik yang berbeda. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fransiska, E. A., Putri, T. H., & Ligita, T. (2024) yang menunjukkan hubungan antara program studi dengan kecemasan akademik dimana diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,002. 2) Jenis Kelamin, jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan kecemasan akademik seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020) yang menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa perempuan mengalami kecemasan akademik dengan skor 149 dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki dengan skor kecemasan akademik sebesar 134, yang berarti perempuan sering kali mengalami simptom kecemasan dan perasaan khawatir yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian mengenai hubungan *adversity quotient* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar, hipotesis yang menyatakan tidak adanya hubungan *adversity quotient* dan kecemasan akademik diterima. nilai koefisien korelasi *adversity quotient* dan kecemasan akademik sebesar 0.028. Dengan demikian, *adversity quotient* memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiar, W., & Asmi, Y. (2010). Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri "X" Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 9-15.
- Darmono (2002). Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester. Bandung: Grasindo.
- Fransiska, E. A., Putri, T. H., & Ligita, T. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 87-94.

- Julita (2015). Faktor-Faktor Penghambat Dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Di Jurusan Kesejahteraan Keluarga. Skripsi.
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 2(1), 93-98.
- Nevid, Jeffrey S. (2005) Psikologi Abnormal edisi kelima jilid 1 . Jakarta: Erlangga
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.
- Ottens, A.J. (1991). *Coping With Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Undang-Undang No.3 Tahun 2020 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi. Diakses Tanggal 6 Juni 2024 Dari <https://jdih.kemdikbud.go.id/Sjdih/Siperpu/Dokumen/Salinan/Salinan%20PERMENDIKBUD%203%20TAHUN%202020%20FIX%20GAB.Pdf>
- Rahmawati, D., & Widuri, R. (2014). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Kecemasan Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 2(1), 45-50
- Rasyidin, U., Jasmadi, J., & Yasa, R. B. (2023). Adversity Quotient dengan Kecemasan dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 243-249.
- Situmorang, D. D. B. (2017). Mahasiswa Mengalami Akademik Anxiety Terhadap Skripsi Berikan Konseling Cognitive Behavior Therapy Dengan Musik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling AR-Rahman*, 3(2).
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient (Mengubah Hambatan Menjadi Peluang)*. Jakarta: Grasindo.